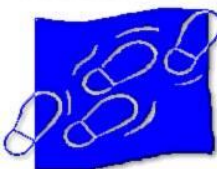


# افسرندگان گمنام

داستان زنان و مردانی است که

از افسردگی بهبودی پیدا کرده‌اند

**DEPRESSED  
ANONYMOUS**



A 12  
Step  
Program  
of  
Recovery

Hope + Service + Fellowship

|                     |                                                                                                                                                                                           |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان و نام پدیدآور | : افسردگان گمنام: داستان زنان و مردانی است که از افسردگی بهبودی پیدا کرده اند/تهیه کننده انجمن افسردگان گمنام(تهران 1397                                                                  |
| مشخصات نشر و ترجمه  | : تهران : محمد دولت آبادی                                                                                                                                                                 |
| مشخصات ظاهری        | : 324ص                                                                                                                                                                                    |
| شابک                | : 987-600-04-9339-4                                                                                                                                                                       |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیبا                                                                                                                                                                                    |
| یادداشت             | : عنوان اصلی : Depressed Anonymous: the story of the men and women who have recovered from depression. C1998<br>عنوان دیگر : داستان زنان و مردانی است که از افسردگی بهبودی پیدا کرده اند. |
| موضوع               | : انجمن افسردگان گمنام                                                                                                                                                                    |
| موضوع               | : Depressed Anonymous (Organization)                                                                                                                                                      |
| موضوع               | : افسردگی—درمان                                                                                                                                                                           |
| موضوع               | : Depression.Mental—Treatment                                                                                                                                                             |
| موضوع               | : برنامه های دوازده قدمی                                                                                                                                                                  |
| موضوع               | : Depressed persons-- Case studies                                                                                                                                                        |
| موضوع               | : افسردگان -- توان بخشی                                                                                                                                                                   |
| موضوع               | : Depressed persons -- Rehabilitation                                                                                                                                                     |
| موضوع               | : برنامه های دوازده قدمی                                                                                                                                                                  |
| موضوع               | : Twelve-step programs                                                                                                                                                                    |
| شناسه افزوده        | : دولت آبادی، محمد                                                                                                                                                                        |
| شناسه افزوده        | : انجمن افسردگان گمنام                                                                                                                                                                    |
| شناسه افزوده        | : Depressed Anonymous (Organization)                                                                                                                                                      |
| رده بندی کنگره      | : الف/1397VRC537                                                                                                                                                                          |
| رده بندی دیویی      | : 362/25                                                                                                                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | : 5269525                                                                                                                                                                                 |

هرگونه چاپ، نقل و اقتباس از این ترجمه به هر شکل و یا اسمی، بدون اجازه کتبی ممنوع است. هیچ بخشی از این کتاب بدون اجازه کتبی از ناشر نمی‌تواند مورد چاپ، بازیابی یا ارسال به هر طریقی (الکترونیکی، فتوکپی، ضبط و روشهای دیگر) قرار گیرد. هر نوع انتفاع از این کتاب بر طبق قدمهای مندرج شده در آن می‌بایست در قدم چهار نوشته در قدم پنج اقرار شده و در قدم هشت و نه جبران خسارت مالی و معنوی از پدید آورندگان آن صورت پذیرد.

Depressed Anonymous Publications — Louisville

P. O. Box 17414 Louisville Kentucky 40217

©1998 by Depressed Anonymous

All Rights Reserved

Printed in the United States of America

Published May 1998, July 2008, November 2011

Parts of this book appeared in a different version in *Depressed? Here is a Way Out!* 1990 USA © by Earth and Sky Enterprises and in Great Britain 1991 © Fount Paperbacks Foreword © Dorothy Rowe 1991

نام کتاب: افسردگان گمنام

نام اصلی کتاب: DEPRESSED ANONYMOUS

انتشارات کتاب اصلی در آمریکا: DEPRESSED ANONYMOUS PUBLICATIONS

نویسنده: این کتاب از نسخه دیگر همین اثر با عنوان "اگر افسرده‌ای راهی وجود دارد!" نوشته "هیو اسمیت" و ویرایش و مقدمه "دوروتی رو" می‌باشد. در واقع در این کتاب اسم نویسنده از روی جلد کتاب و برخی از قسمتهای داخل متن برای استفاده بعنوان کتاب اصلی انجمن افسردگان گمنام حذف شده است.

مقدمه و ویرایش کتاب اصلی: دوروتی رو

مترجم رسمی کتابهای انجمن افسردگان گمنام ایران: محمد دولت آبادی

ویرایش اول: تهران بهار ۹۷

فهرست نویسی: فیپا—

(این کتاب دارای شماره ثبت در کتابخانه ملی می‌باشد.)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۹۳۳۹-۴

نوبت چاپ: سوم

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

تلفن ماندگار دفتر مرکزی افسردگان گمنام ایران: ۰۰۹۸۹۳۳۱۴۳۱۶۳۱

{ کلیه حقوق این اثر محفوظ و مخصوص ناشر آن است }

# Depressed Anonymous

The story of

Men and Women Who  
Have Recovered from Depression

**DEPRESSED  
ANONYMOUS**



Hope + Service + Fellowship

## Dear member of the Depressed Anonymous fellowship of Iran.

Because each of our Books, printed and with copyright of DEPRESSED ANONYMOUS PUBLICATIONS, Louisville, Kentucky, USA, NO ONE WITHOUT PERMISSION OF THE OWNER AND AUTHOR, Dr. Hugh Smith MS, DMin has been authorized to edit, revise, change any word in the present publications. To print, copy, edit and change any of the proprietary material from the Depressed Anonymous Publications without my (Hugh Smith) written permission, meaning HUGH SMITH AND DEPRESSED ANONYMOUS PUBLICATIONS is an infringement of the International Copyright.

Shahrum ( Mohamad) Dowlat Abadi is the only person who has the authority to publish (print) and make available for purchase Depressed Anonymous Publications. We DA has given Shahrum (Mohamad) Dowlat Abadi permission to publish and translate our material into Farsi language. To print, change, edit or give a different meaning to what was in the original language (ENGLISH) is a grave mistake for the intentions of the author and the original membership of Depressed Anonymous here in the United States.

If any member of other 21 step groups in Iran would like to purchase material they must purchase them from DA inn Iran, via Shahrum (Mohamad) Dowlat Abadi. Any copies (with other translations than the original must neither be sold or distributed because of the errors contained in the copied editions.

Since the copied books of DA are being sold— by others than Shahrum, who is our chief translator-who is profiting from the sale of these books whose copyright belongs to DA/USA?

With a gratitude to Shahrum (Mohamad) Dowlat Abadi and the DA fellowship for making known this difficulty so that he and the DA fellowship and the DA can be used at meetings as the texts were written in the original language. To this date ( 1 /21/1122 ) no one has permission to print and market or distribute Depressed Anonymous Publications in Iran.

With respect I remain, Dr. Hugh Smith, MS, DMin.

For any further references , visit our website -  
[www.depressedanon.com](http://www.depressedanon.com)

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)



## اعضای محترم انجمن افسردگان گمنام در ایران

از آنجا هر دو کتاب ما تحت قانون کپی رایت انجمن افسردگان گمنام در ایالت لویزیویل، کنتاکی، آمریکا به چاپ رسیده

هیچ کس بدون اجازه از صاحب و نویسنده ی اثر، جناب دکتر هیو اسمیث، مجاز به ویرایش، تغییر و اصلاح، و ایجاد کوچکترین تغییر (تغییر هیچ کلمه) که در چاپ کنونی موجود است را ندارد.

هیچ شخصی مجاز به کپی، چاپ، ویرایش، و ایجاد تغییر در مورد این منابع، بدون اجازه ی رسمی کتبی از انجمن افسردگان گمنام و اینجانب هیو اسمیث نمیشد. این بدین معناست که هیو اسمیث و انتشارات انجمن افسردگان گمنام تحت قوانین کپی رایت به ثبت رسیده و کسی مجاز به نقض قوانین کپی رایت نمیشد.

شهرام ( محمد) دولت آبادی تنها کسی است که مجاز به چاپ، انتشار و در اختیار قرار دادن مطالب و نشریات برای خرید اعضای انجمن افسردگان گمنام می باشد. ما (انجمن افسردگان گمنام)، به شهرام ( محمد) دولت آبادی اجازه ی چاپ، و ترجمه ی مطالب و مواد نشر را به زبان فارسی داده ایم. چاپ، تغییر، ویرایش، و یا معنای متفاوت دادن به آنچه در متن اصلی که به زبان انگلیسی میباشد، اشتباه بزرگی است که در مورد قصد و نیت نویسنده و عضویت انجمن افسردگان گمنام در مریکا وارد می نمایید.

چنانچه هر یک از اعضای گروههای دیگر ۱۲ قدمی، در ایران قصد خرید منابع و کتب یا نشریات را داشته باشند، باید از انجمن افسردگان گمنام و از طریق آقای شهرام دولت آبادی خرید نمایند، هر کپی و نسخه از ترجمه های دیگر افراد، نبایستی فروخته شوند، و نبایستی پخش گردند، زیرا نسخ چاپی و کپی شده از مطالب ویرایش شده ی آنها دارای اشتباه میباشد.

زیرا کتبی که در انجمن افسردگان کپی شده و به توسط افرادی غیر از شهرام (محمد) دولت آبادی که مترجم اصلی ما است، کپی یا به فروش میرسند، و کسب درآمد و سود ازین طریق مینمایند، آیا نمیدانند که این حق کپی رایت آنها نیست و آنها در حال انتفاع از حق انجمن افسردگان آمریکا میباشند؟

با قدردانی از آقای شهرام (محمد) دولت آبادی ، و انجمن افسردگان گمنام که این مسائل را میدانند، و تا اینکه ایشان و اعضای انجمن و افسردگان گمنام، بتوانند از مطالب در جلسات خود استفاده نمایند، زیرا متن به زبان اصلی نوشته شده. از این تاریخ ، یعنی چهاردهم فوریه ۲۰۱۸ معادل بیست و پنج بهمن ۹۶، هیچ کس اجازه ی چاپ، فروش، پخش، نشریات انجمن افسردگان در ایران را ندارد.

با احترام،

دکتر هیو اسمیث، موسس انجمن افسردگان گمنام

اطلاعات بیشتر در وبسایت ما به آدرس

[www.depressedanon.com](http://www.depressedanon.com)

این کتاب به آنهایی پیشکش شده است که حامل  
پیام امید برای کسانی هستند که هنوز از درد  
افسردگی رنج می‌برند.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)

## فهرست

|          |                                             |
|----------|---------------------------------------------|
| ۷.....   | دیباچه                                      |
| ۱۱.....  | پیشگفتار                                    |
| ۲۹.....  | مقدمه‌ای بر افسردگان گمنام                  |
| ۳۹.....  | دیدگاه‌های درمانگران نسبت به افسردگان گمنام |
| ۴۵.....  | قدم اول                                     |
| ۶۷.....  | قدم دوم                                     |
| ۸۱.....  | قدم سوم                                     |
| ۹۷.....  | قدم چهارم                                   |
| ۱۱۱..... | قدم پنجم                                    |
| ۱۲۵..... | قدم ششم                                     |
| ۱۳۷..... | قدم هفتم                                    |

۱۴۹.....قدم هشتم

۱۶۱.....قدم نهم

۱۷۱.....قدم دهم

۱۸۳.....قدم یازدهم

۲۰۱.....قدم دوازدهم

داستانهای اعضای افسردگان گمنام درباره‌ی بهبودی‌شان از

افسردگی (۳۱ داستان) ..... ۲۱۳

ضمیمه الف..... ۲۸۹

ضمیمه ب..... ۳۰۱

ضمیمه ج..... ۳۰۷

ضمیمه د..... ۳۱۱

ضمیمه ه..... ۳۲۱

ضمیمه و..... ۳۲۳

از آنجا که این کتاب، به صورت مرجع و راهنمای جمعیت افسردگان گمنام درآمده و به افسردگان زیادی کمک کرده است. احساس می‌کنیم نباید تغییراتی در آن لحاظ شود و تا آنجا که ممکن بوده حفظ امانتداری در ترجمه آن صورت پذیرفته است. این اثر با کسب اجازه از دفتر مرکزی افسردگان گمنام، واقع در لوییزیویل کنتاکی آمریکا و بنیانگذار این انجمن، دکتر هیو اس منتشر می‌شود.

www.dairan.org

## دیباچه

این اثر اولین بار در سال ۱۹۹۰ در ایالات متحده تحت عنوان: *اگر افسرده‌ای؟ راه رهایی هست*<sup>۱</sup> انتشار یافت.

دومین چاپ نیز تحت همین عنوان: *اگر افسرده‌ای؟ راه رهایی هست*، ظاهر شد. این اثر در سال ۱۹۹۱ توسط فونت پیپر بکس<sup>۲</sup> که شعبه‌ای از گروه نشر هارپر کالینز<sup>۳</sup> واقع در لندن انگلستان است انتشار یافت. این نسخه از سال ۱۹۹۵<sup>۴</sup> دیگر چاپ نشد.

پنج سال پس از تأسیس افسردگان گمنام در سال ۱۹۸۵ گروه‌های اندکی که آن زمان فعالیت می‌کردند، احساس کردند انجمن افسردگان گمنام به کتابی نیاز دارد تا به‌طور مستقیم به مباحث مربوط به افسردگی بپردازد.

این کتابچه باید شامل برنامه بهبودی فردی و گروهی می‌شد که از اصول ارائه شده‌ی دوازده قدم الکی‌های گمنام بهره می‌برد.

ما باور داریم افرادی که به دنبال راه رهایی از افسردگی هستند به‌طور قطع راه ما را کاربردی خواهند یافت بشرط اینکه به اصل "فقط برای امروز" پایبند باشند. در حال حاضر با صدها عضو و تعداد بیشتری که به‌طور هفتگی به آن اضافه می‌شوند احساس

---

<sup>۱</sup> Depressed ? Here is a way out!

<sup>۲</sup> Fount Paperbacks

<sup>۳</sup> Harper Collins Publishing Group

<sup>۴</sup> ۱۳۷۲ شمسی

کردیم که به بازبینی دوباره‌ای از چاپهای اولیه نیازمندیم. این بازبینی به اضافه کردن داستانهای شخصی و همچنین تغییر عنوان به انجمن افسردگان گمنام منجر شد. ما احساس کردیم که عنوان جدید، باعث می‌شود کسانی که در برنامه‌های بهبودی دوازده قدمی هستند، ما را سریعتر شناسایی کنند. برنامه‌ی ما بسیار ساده است. هیچ هزینه و الزامی در آن وجود ندارد. تنها چیزی که ما از یک تازه وارد می‌خواهیم این است که علاقمند باشد زندان افسردگی خود را ترک کند. همچنین طی این دوازده سال گذشته تجربه کرده‌ایم، افراد افسرده‌ای که هر هفته به جلسات می‌آیند پیوسته حالشان بهتر می‌شود. ما درخواست می‌یافت که تعداد روزهای خوب ما بیشتر شده و از تعداد روزهای بدمان کاسته می‌شود. این وعده ای ست که ما به شما می‌دهیم.

سال ۱۹۸۶ در انجمن افسردگان گمنام تنها دو گروه فعالیت می‌کردند. در حال حاضر گروههای بسیاری در سطح جهان وجود دارند. به نظر می‌رسد که افراد افسرده بیشتری راه ما را موثر یافته‌اند. این کتاب توسط افرادی از ما نوشته شده که افسرده بوده و هم‌اکنون بهبود یافته‌اند. ما می‌خواهیم داستانمان از اینکه در دوران افسردگی چگونه بودیم و تا حال حاضر که چگونه هستیم را با شما به مشارکت بگذاریم. بخشی از حلقه انجمنی پر از امید بودن همان چیزی است که ما را در مسیر بهبودی مان متمرکز نگاه می‌دارد و همزمان ما را برای کمک در دسترس دیگران قرار می‌دهد. ما باور داریم که برای افسرده نبودن، بایستی نسبت به اصول اشاره شده در برنامه دوازده قدمی مان پذیرا، آماده، صادق و مایل به پیروی از آن باشیم.



افسردگان گمنام به ما این حق انتخاب را می‌دهد که بخواهیم منزوی باقی بمانیم یا ریسک‌ماندن در گرمای یک انجمن گرم ومهربان را بکنیم.

اگر هریک از شما که چیزهایی درباره برنامه‌ی بهبودی ما می‌خوانید، می‌خواهید بیشتر راجع به اینکه ما چه کسانی هستیم و چه کاری انجام می‌دهیم بدانید. خواهش می‌کنیم بدون هیچ قید و بندی با ما تماس بگیرید یا به ما ایمیل کنید. درانتهای کتاب اطلاعات ضروری که برای ارتباط برقرار کردن لازم می‌باشد آورده شده است. ما همچنین منتظر شنیدن نظرات شما در زمینه های درمانی، سلامت روان و یا افرادی از شما که علاقه خاصی به حوزه‌های معنویت و مذهب دارند، هستیم.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)

# پیش گفتار

دکتر دوروتی رو<sup>۱</sup> یک متخصص بین المللی در زمینه‌ی افسردگی ست. او در باره‌ی درک خود از افسردگی و سهمی که گروه‌های حمایتی مثل افسردگان گمنام در بهبودی از زندان افسردگی دارند، می‌نویسد.

این قطعه از دکتر رو، به عنوان پیش گفتار چاپ دوم کتاب *آیا افسرده هستید؟ راهی برای رهایی هست!* بود، که در سال ۱۹۹۱ فونت پیپر بکس که شعبه‌ای از گروه نشر هارپر کالینز در لندن انگلستان بود به چاپ رساند.

افسردگی آخر بدبختی است، چرا که ما در زندانی هستیم که گویی هیچ راهی برای رهایی از آن وجود ندارد. وقتی بیماری جسمی داشته باشیم - مهم نیست چقدر درد می‌کشیم - در مواقعی ما می‌توانیم با یک شوخی یا احساس دوست داشته شدن و دلداری گرفتن خود را از آن رنج جدا کنیم و با افراد دیگر احساس نزدیکی کنیم. اما وقتی در زندان افسردگی هستیم نمی‌توانیم خود را از افسردگی جدا کنیم و همواره مانعی بین خودمان و سایر افراد احساس می‌کنیم.

افرادی که افسرده هستند این زندان را به شکل‌های متفاوتی به تصویر می‌کشند. مانند: من در قعر یک تاریکی افتاده‌ام. من را در یک سیاهچاله انداخته‌اند و در سیاهچاله را هم به روی من قفل کرده و کلید آن را دور انداخته‌اند. انگار افتادم تو به

---

<sup>۱</sup> Dr.Dorothy Rowe

بادکنک سیاه و هر چی تقلا می‌کنم نمی‌تونم بیرون بیام. انگار تو یه دشت برفی و یخ زده، تنها افتادم. من تنهای تنهام و زیر یک پرنده‌ی سیاه بزرگ که روی شونه‌هام نشسته دارم له میشم... تصاویر، متنوع و زیاد هستند اما همیشه معنی یکی‌ست: شخص در یک زندان تنهاست.

بلکه حتی بدتر؛ در درون زندان افسردگی به خاطر تنفوری که از خودمان پیدا می‌کنیم، اقداماتی هم علیه خودمان انجام می‌دهیم. ما در درون زندان، خود را با احساسهای گناه (تقصیر)، شرمساری، ترس و خشم شکنجه<sup>۱</sup> می‌دهیم و در حقیقت به گونه‌ای خودمان هم نمی‌خواهیم زندان را ترک کنیم. زیرا این شکنجه همراه با احساس امنیت است.

زندان افسردگی عین شکنجه است چرا که انسان مدام در انزواست. گونه‌ای از شکنجه مثل تمام شکنجه‌ها که حتی نیرومندترین افراد را هم درهم می‌شکند. اما ایمن نیز هست زیرا دیوارهای زندان جلوی بیشتر چیزهایی که ما را تهدید به پایمال شدن و درهم شکستن می‌کنند می‌گیرد و باعث می‌شود که نابود، خرد و داغان نشویم.

بسیاری از افسرده‌ها می‌گویند: نمی‌دانم چرا افسرده می‌شوم؟ انگار خود به خود اتفاق می‌افتد؛ مثل جهنم بی‌اختیاری ست که از آسمان نازل می‌شود. آنها این را می‌گویند، چرا که نمی‌خواهند نگاهی به رویدادهای ناگواری بیاندازند، که تهدیدی برای پایدار ماندن روشی است که خودشان و دنیایشان را می‌بینند. این رویدادها

---

<sup>۱</sup> torture = عذاب دادن، زجر دادن، شکنجه

ممکن است مسائل پیش پا افتاده‌ای برای افراد دیگر به نظر برسند اما برای فردی که نگران و درگیر آن است اهمیت زیادی دارند. این اتفاقات در واقع به خودی خود خیلی مهم، هولناک، فشارآور و سهمناک نیستند بلکه معنی که ما به آنها می‌دهیم آنها را به این صورت در می‌آورند.

ما در دنیای معنی‌هایی که برای خودمان خلق کرده ایم زندگی می‌کنیم. در واقع هر یک از ما به عنوان یک فرد در دنیای معنی‌دار خودمان هستیم. به همین دلیل هم وقتی متوجه تفاوت‌های جدی‌ای بین آنچه که فکر می‌کنیم واقعیت بوده و آنچه که در حقیقت واقعی است بشویم، احساس می‌کنیم در حال فرو رفتن، خرد شدن و نابودی هستیم.

با این احساس که شخصیت ما نیست و نابود می‌شود بزرگترین ترس، مارا فرا می‌گیرد، این بدترین ترسی است که می‌توانیم تصور کنیم، حتی ترسناک‌تر از ترس از مرگ است. ما با شجاعت با مرگ روبرو می‌شویم، وقتی بدانیم که با مردن ما برخی از اجزای مهم‌مان مثل روح یا روان یا فرزندان یا کار یا فقط نوعی اطمینان که انسانها ما را به یاد خواهند داشت از بین نمی‌روند و با مردن ما به حیاتشان ادامه می‌دهند. اما وقتی ما احساس کنیم که گویی اصلاً وجود نداریم، شدیدترین ترس بر ما مستولی خواهد شد.

ما مجبوریم در مقابل این ترس از خودمان دفاع کنیم. من در کتابم با نام "آنسوی ترس" بسیاری از مکانیزمهای دفاعی که می‌توان استفاده کرد را توضیح داده‌ام.

یکی از محبوب‌ترین نوع مکانیزمهای دفاعی افسردگی است. در واقع اگر ما قابلیت افسرده‌شدن نداشتیم نسل بشر ادامه پیدا نمی‌کرد. در امنیت زندان افسردگی ما به خودمان زمان و فضای لازم را می‌دهیم تا موقعیتمان را بازبینی کنیم و ببینیم که آیا می‌توانیم یک مفهوم و معنی برای خود و زندگی‌مان پیدا کنیم که به ما اجازه دهد به حیات خود ادامه دهیم و با میزان بیشتری از امنیت و شادی زندگی کنیم؟ به همین دلیل هم است که بسیاری افراد از تجربه افسردگی خود به عنوان مهم‌ترین تجربه زندگی یاد می‌کنند. چون وقتی از آن بیرون می‌آیند بینش زیادی را کسب کرده‌اند.

با این حال بسیاری از افراد نمی‌توانند این کار را انجام دهند چرا که آنها مجبور خواهند شد به منظور بازبینی زندگی، بسیاری از حوادث دردناک و رفتارهای افرادی را به یاد آورند که می‌بایست از آنها مراقبت می‌کردند و سپس این حوادث و رفتارها را مورد پرسش و واریسی قرار دهند. چون این نوع پرسش و واریسی‌ها بسیار وحشتناک است، آنها با تمایل، توصیه پزشکانشان<sup>۱</sup> که البته خود آنها نیز درگیر ترسها و پرسش‌های زندگی خود می‌باشند<sup>۱</sup> که به آنها می‌گویند بیماری جسمی دارند و بهترین معالجه برای آنها قرص و شوک درمانی (ای سی تی<sup>۱</sup>) است را می‌پذیرند. خوشبختانه تعداد رو به افزایشی از افراد افسرده به این واقعیت رسیده‌اند که با اینکه یک سفر خودشناسی سخت و دشوار است چنین سفری را با حضور سایر افراد انجام‌دادن تجربه‌ای غنی و رشددهنده است که به روشنی و آگاهی حقیقی منتهی می‌شود. این اشخاص دیگر ممکن است درمانگران، مشاورها و یا افراد

---

<sup>۱</sup> - Electro Convulsive Therapy

دیگری باشند که راه رهایی خود از زندان افسردگی راساخته یا در حال ساختن آن هستند.

آنچه ما نیاز داریم در زندگی به آن توجه کنیم و آنرا مورد پرسش و واریسی قرار دهیم این است که بفهمیم چطور یاد گرفتیم درباره خود این گونه فکر کنیم که بعنوان یک موجود، غیرقابل پذیرش یا شاید حتی آدم بدی هستیم و نیاز داریم سخت تلاش کنیم تا آدم خوبی باشیم؟ ما زمانی که به دنیا آمدیم به طور قطع چنین تصویری در مورد خودمان نداشتیم.

من در کارگاههای افسردگی، از افراد حاضر در آنجا می‌خواهم یک موقعیتی را در کودکی به یاد آورند که باعث شده است این نتیجه را بگیرند که آنها بد و غیر قابل پذیرش‌اند. فقط آن دسته از افرادی که اصرار داشتند، کودکی کاملاً شادی داشتند و والدین آنها هیچ عیبی نداشته و کامل بوده‌اند نتوانستند این کار را انجام دهند. این افراد اندک هستند. بیشتر افراد وقایعی را به یاد می‌آورند که اکنون شاید به نظرشان مسخره و خنده دار بیاید اما گهگاهی هم آنها را در غم و فکر فرو می‌برد. تمام بچه‌ها درد و حقارت زیادی را تحمل کرده‌اند؛ حتی در دستان والدینی که آنها را دوست داشته و بهترین‌ها را برایشان می‌خواسته‌اند.

روشی که از طریق آن کودکان با رنج و تحقیر و این احساس که بد و غیر قابل پذیرش هستند روبه‌رو می‌شوند این است که به خودشان این وعده را می‌دهند که اگر خوب باشند در عوض وقتی بزرگ شدند پاداش خودشان را دریافت می‌کنند... در واقع این همان چیزی است که والدین و معلم‌هایشان به آنها می‌گویند. آنها می‌گویند

اگر بد باشید مجازات می‌شوید و اگر خوب باشید پاداش می‌گیرید. برخی از والدین این را به گونه‌ای بیان می‌کنند که گویی این همان روشی است که خانواده بر اساس آن کار می‌کند. اما بیشتر والدین و تمام مذاهب از کودکان انتظار دارند این را نه بعنوان قانونی که فقط در خانه و مدرسه از آن پیروی می‌کنند، بلکه به عنوان اصلی که کل نظم هستی از آن پیروی می‌کند و بر اساس آن استوار است بیاموزند.

به ما آموزش داده شده است که جهان برمبنای طرحی عظیم و باشکوه که در آن خوبی پاداش دارد و بدی مجازات می‌شود ساخته شده است. حال این که پاداشها و مجازاتها چه خواهند بود از مذهبی به مذهب دیگر فرق دارد (یک مسلمان خوب به بهشت می‌رود، یک هندوی خوب دوباره به صورت فردی ثروتمند به دنیا می‌آید و یک مسیحی بد هم به جهنم می‌رود) اما پیام همه‌ی مذاهب یکی است: اگر خوب باشید در امنیت خواهید بود و پاداش خواهید گرفت و اگر بد باشید چیزهای بدی برایتان اتفاق می‌افتد.

کودکانی که چنین آموزه‌هایی را جذب می‌کنند (که اغلب هم جذب می‌کنند) سر به راه و خوب خواهند شد. این به این معناست که آنها میزان زیادی از آنچه می‌خواهند و هستند را قربانی می‌کنند اما در عوض راحت و خوب بودن را بدست می‌آورند. بلکه آنها اگر بچه‌های خوبی باشند امنیت خواهند داشت و پاداش‌هایشان از راه خواهند رسید.

کودکان این موضوع را در تدبیرها و بافت برنامه‌ریزی‌های زندگی خود به کار می‌برند. همه ما در کودکی این چنین می‌کنیم. بعضی از ما به گونه‌ی خیلی خاص و



برخی به شکلی کلی یک طرح و نقشه‌ی زندگی می‌چینیم که مخلوطی است از چیزی که دوست داریم انجام دهیم و باشیم و آنچه خانواده از ما می‌خواهد که انجام دهیم و باشیم. چه اختیاراتی داریم و چطور می‌توانیم به پادشاهی که لیاقتشان را داریم برسیم؟ بیشتر دختران طرح و نقشه‌ی زندگی‌شان را براساس این وعده به خود می‌ریزند که: اگر تو مودب، جذاب، محبوب و کمرو باشی و خودخواه نباشی یک روز شاهزاده‌ای مناسب از راه می‌رسد و عاشق تو می‌شود و با تو ازدواج می‌کند و از آن پس شما به شادی زندگی خواهید کرد. بیشتر پسرها نیز طرح و نقشه‌ی خود را بر پایه‌ی این وعده به خود می‌ریزند که: اگر قوی، مردانه، رقابت‌جو و برتری‌طلب باشی، قدرت، ثروت و زنان را به دست خواهی آورد و سایر مردان هم شمارا تحسین خواهند کرد. بنابراین ما با خلق طرح و نقشه‌مان، راهی زندگی کردن بر اساس آن می‌شویم.

اگر خیلی خیلی خیلی خوش شانس باشیم، زندگی‌مان بر اساس همان طرح و نقشه خودمان پیش خواهد رفت. البته تعداد بسیار اندکی از ما این چنین خوش شانس هستیم. بیشتر ما دیر یا زود در خواهیم یافت که تفاوتی بین آنچه فکر می‌کردیم زندگی ما چگونه خواهد بود و آنچه که به واقع هست وجود دارد.

برای بعضی از ما این تفاوت آنچنان بزرگ نیست و می‌توانیم راههای زندگی کردن همراه با آن را پیدا کنیم. برخی از زنان درمی‌یابند که ازدواج آنها خوشبختی و شادی همیشگی را به همراه نداشته است. اما به هر حال خود را با پذیرش این نکته که همسر آنها گرچه خسته‌کننده است، اما مرد خوبی‌ست و ارزش کنار آمدن به خاطر

بچه‌ها را دارد راضی می‌کنند. برخی مردان هم درمی‌یابند که اگر زوجیهایی داشته باشند و یک خانه‌ی راحت و ورزشی هم برای تعقیب کردن داشته باشند، بدست آوردن موفقیت و تمام آن امتیازهای شاخص چندان هم مهم نخواهد بود.

اما برای بسیاری از ما این تفاوت بسیار بزرگتر و جدّی‌تر از آن است که با چنین تسلی و رضایت‌مندی‌هایی فراموش شود. چرا که علت این تفاوت یک فاجعه است.

گاهی اوقات فاجعه به آرامی در ما ریشه می‌دواند. آنچنان به تدریج که شواهد نشان می‌دهند انتظارات ما برای رسیدن به پادشاهی‌مان قرار نیست تحقق پیدا کنند. شاید به تدریج متوجه شویم ازدواجی که کرده‌ایم ظالمانه و مخرب بوده و یا شغلی که خیلی به سختی تلاش کرده‌ایم بدست آوریم احمقانه و بی‌معنی است و یا اینکه دریابیم فرقی نمی‌کند که تا چه اندازه خوب باشیم. والدین‌مان هیچگاه بی‌قید و شرط دوستمان نخواهند داشت.

گاهی نیز فاجعه ناگهانی بروز می‌کند. مانند یک مرگ، یک خسارت بزرگ، خیانت، پذیرفته نشدن یا به حال خود رها شدن از طرف عزیزترین کسان‌مان... وقتی با این فجایع روبرو می‌شویم گریه کنان فریاد برمی‌آوریم که: "من که همه‌ی زندگی خوب بودم، پس چرا این اتفاق برای من افتاده است؟"

اگر به طرح عظیم جهان باور داشته باشیم که در آن خوبی پاداش می‌گیرد و بدی تنبیه می‌شود، تنها دو نوع پاسخ به این پرسش می‌توان داد:

\* یا طرح عظیم هستی به درستی عمل نمی‌کند، افراد دیگر بایستی سرزنش شوند و با ما رفتار منصفانه‌ای نشده است.

\* یا اینکه طرح عظیم به درستی عمل می‌کند، ما شرور بوده‌ایم و لیاقت تنبیه را داشته‌ایم.

اگر جواب نخست را قبول کنیم، احساس خشم، رنجش و تلخکامی می‌کنیم و اگر جواب دوم را قبول کنیم احساس شرم و گناه به ما دست می‌دهد!

و اگر هم بین این جوابها سرگردان بمانیم، همه‌ی این احساسهای وحشتناک را در خود حس خواهیم کرد.

شاید کسی جواب سوّمی به ما بدهد که فاجعه، اتفاقی و شانسی رخ داده است. اگر این چنین باشد آیا بدین معنی نیست که هیچ اندازه خوبی نمی‌تواند جلوی فاجعه را بگیرد؟ چطور در دنیایی که فاجعه شانسی اتفاق می‌افتد از خودم محافظت کنم؟ اگر مسائل برطبق شانس اتفاق می‌افتند، آیا پس هیچ طرح عظیم و کلی وجود ندارد؟ آیا والدین و مربّیانم به من دروغ گفتند؟

برای پایان دادن به این سردرگمی وحشتناک و این احساس که ما در حال شکستن و نابودی هستیم، یک جواب انتخاب می‌کنیم و آن اینکه: "این ایراد از من است و من لیاقت تنبیه را دارم!" با روشن کردن آتش این قضیه در خودمان، از همه کس و همه چیز می‌بریم و یک جای امن در زندان افسردگی پیدا می‌کنیم.

جهت پیدا کردن راهی برای رها شدن از زندان افسردگی ما باید همراه با متولد شدن، حس و فهمان را از پذیرفته شدن و خشممان بهبود بخشیم. اما تا زمانی که به باور طرح عظیم و کلی پاداش و تنبیه چسبیده باشیم نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم. زیرا تا هر اندازه‌ای که به خود بگوییم پذیرفتنی و با ارزشیم به همان اندازه هم باید مسئولیت تمام ظلمها و بی‌انصافی‌هایی که متحمل شده‌ایم را نیز شخصا" به عهده بگیریم. تا وقتی که این مسائل را با خود حمل کنیم، گرفتار احساسهای خشم، تلخکامی، کینه و رنجش خواهیم بود. همانطور که می‌دانیم، خود را لایق تنبیه دانستن، مارا در احساس شرمساری و گناه گیرمی‌اندازد، بنابراین برای دست برداشتن از ظلم و بی‌انصافی که شخصا متحمل شده‌ایم، باید دیگر خود را قربانی فجیع سرنوشت بدمان ندانیم و فقط خود را بدشانس<sup>۱</sup> بدانیم. ما بدشانس بوده‌ایم که در خانواده‌ای خاص و زمانی خاص به دنیا آمده‌ایم. خانواده‌ی ما با هر فرزندی که به دنیا می‌آورد، به هر حال، همانگونه برخورد می‌کرد که با ما می‌کرده است. بدشانس بوده‌ایم که با افرادی خاص در مکان‌هایی خاص بوده‌ایم. با این حال بدشانس بودن ما در گذشته به معنی این نیست که برای همیشه بدشانس خواهیم ماند. در دنیایی که همه چیز شانس‌ی اتفاق می‌افتد ما می‌توانیم همواره خوش‌شانس باشیم.

برای اینکه از باور خود در مورد طرح عظیم و کلی پاداش و تنبیه دست برداریم بایستی سفری که بسیاری از افراد مذهبی در طی قرن‌ها کرده‌اند را آغاز کنیم. ما باید

---

<sup>۱</sup> unlucky = بدشانس، بدبخت، بدشگون

از احساس امنیتی که تفسیر بنیادگرایی از مذهب به ما می‌دهد به احساس آزادی ای که تفسیر عرفانی مذهب به ما می‌دهد رو آوریم.

هر مذهبی جنبه‌ی بنیادگرایی و همینطور جنبه عرفانی دارد. بنیادگراها دین‌شان را براساس ردیفی از قوانین مطلق تفسیر می‌کنند که بد را تنبیه می‌کند و خوب را پاداش می‌دهد - و آنرا نمایانگر خواست و اراده شناخته شده‌ی قدرت برترین، یعنی خدا؛ یا الله می‌داند.

اما عرفا ردیفی از قوانین مطلق ندارند (به همین دلیل هم هست که بنیادگراها عرفا را نمی‌پذیرند و غالباً آزارشان می‌دهند). آنها گرچه برترین قدرت را به عنوان چیزی با کسی که به ذات غیر قابل شناخت است می‌دانند، ولی در عوض او را قابل اعتماد یافته‌اند. برترین نیرو مشغول پاییدن و پاداش و تنبیه ما نیست بلکه به سادگی و حقیقتاً در اطراف و درون ماست. آنچه ما بایستی انجام دهیم این است که با دعای فراوان و مراقبه از وحی و الهام او آگاه شویم؛ و سپس آنطور که جولیان نورویچ<sup>۱</sup> می‌گوید: "همه چیز خوب پیش می‌رود و راه همه چیز به رویمان باز می‌شود".

بسیاری از افرادی که کلاً مذهبی نیستند به این درک مشابه رسیده‌اند. آنها این واقعیت که خود را بخشی از هر چیزی ببینند را تجربه کرده‌اند؛ در حالی که می‌دانند هیچ‌گاه نخواهند توانست به کُنه این مسائل پی ببرند. آنها با اعتماد و پذیرش درون وحدت و یگانگی بزرگی زندگی می‌کنند.

---

<sup>۱</sup> Julian of Norwich

افراد از راههای بسیار متفاوتی به این پذیرش، درک و اعتماد می‌رسند. برخی از طریق رنج کشیدن و سعی و تلاشی که در جهت درک رنجشان می‌کنند می‌رسند. هیو زمانی چنین فردی بود. برخی هم از طریق نوعی آگاهی روحانی به آن نائل می‌شوند. آلیستر هاردی<sup>۱</sup> و دیوید هی<sup>۲</sup> در تحقیقات خود درباره تجربیات روحانی یا مذهبی چنین توضیح داده‌اند که: آگاهی عمیقی از حضور یک قدرت غیر مادی نیک‌خواه به ما دست می‌دهد. قدرتی که تمامی یا بخشی از آن بسیار بزرگتر و فراتر از خود فرد به تنهایی می‌باشد. برخی به این نقطه از طریق بینشی ناگهانی می‌رسند. یکی از دوستان من وقتی که تشخیص داد مورد عشق خداوند بودن - که او هرگز در طی زمان رنج خود، به آن شک نداشت - با دوست داشتن خودش یکی است، قفل زندان افسردگی‌اش را باز کرد.

آلدوس هاکسلی<sup>۳</sup> در کتابش با نام فلسفه‌ی جاودان<sup>۴</sup> نشان داده که چطور درک و بینش او از تعلقش به یک وحدت و یگانگی - بدون تقلا و سعی و کوشش - به روشهای متفاوتی توصیف شده و زبانهای متفاوتی در بیان آن به کار رفته است. هر کدام از ما نیاز داریم که زبان مخصوص خود را پیدا کنیم و بدانیم که درک و بینش ما می‌تواند به روشهای متفاوت زیادی ابراز شود. هیو از زبان مسیحیت استفاده می‌کند. حال آنکه من کلمات تائو را با آنچه احساس می‌کنم نزدیکتر می‌یابم:

---

<sup>۱</sup> Alister Hardy

<sup>۲</sup> David Hay

<sup>۳</sup> Aldous Huxley

<sup>۴</sup> Perennial Philosophy

خود را کامل اظهار کن

وسپس سکوت در پیش گیر

شبیه نیروهای طبیعت باش

فقط وقتی که می‌وزد، باد است

فقط وقتی که می‌بارد، باران است

فقط وقتی ابرها کنار روند درخشش خورشید نمایان می‌شود

اگر به روی تائو گشوده باشی،

با تائو یکی می‌شوی

و کاملاً تجسم آن خواهی شد

اگر خود را به روی بصیرت و درون‌بینی بگشایی

در آن لحظه با بصیرت یکی می‌شوی

و می‌توانی کاملاً از آن بهره‌گیری

اگر خود را به روی شکست و فقدان بگشایی

با شکست و فقدان یکی می‌شوی

و کاملاً تسلیم آن می‌گردد

خود را به روی تائو بگشا

سپس به واکنش‌های طبیعی‌ات اعتماد کن

به این ترتیب همه چیز سر جای خود قرار خواهد گرفت

وقتی به چنین پذیرش و درکی نائل شویم خواهان این خواهیم بود که سایر افراد نیز آن را بیابند. من این کار را تنها از طریق نوشتن انجام می‌دهم اما هیو اسمیت این را در عمل و از طریق گفتگو و مشغول نمودن افراد افسرده به حداقل کاری که به آن تمایل دارند، از انزوا بیرون‌شان می‌آورد و موجب درگیر شدن و ارتباط برقرار کردن با زندگی سایر افراد می‌شود انجام می‌دهد.

وقتی برای اولین بار تحقیقم را درباره‌ی افسردگی در سال ۱۹۶۸ آغاز کردم تنها درمانی که افراد افسرده از روانپزشکان دریافت می‌کردند قرص، ای سی تی و جراحی عصبی بود که در آن بریدگی‌هایی در لوبهای جلویی مغز ایجاد می‌شد. تحقیق من ایجاب می‌کرد با بیماران افسرده حرف بزنم و نتیجه را این دیدیم که بسیاری از بیمارانشان بهتر شدند. این به این دلیل نبود که من درمان جادویی داشتم بلکه به خاطر این بود که این افراد برای نخستین بار قادر شده بودند داستان خود را برای کسی تعریف کنند که به شنیدن داستانشان علاقمند بود و به او مربوط می‌شد. با تعریف داستانشان آنها درمی‌یافتند که زندگی‌شان معنی و ارزش پیدا می‌کند و با توضیح چراها و چگونگی‌ها به شخصی دیگر - که همیشه مطمئن نبودند آن را بفهمد -



مسائل‌شان را بهتر حل می‌نمودند، انتخاب‌های بهتری برای خود می‌کردند و زندگی‌شان را ادامه می‌دادند.

در سال ۱۹۷۲ من به لینکلن شایر<sup>۲</sup> رفتم و در آنجا زن جوان جالبی به نام جکی چایلدرز<sup>۳</sup> را ملاقات کردم که با وجود اینکه افسرده بود و هولناکی‌های یک بیمارستان روانی به سبک قدیمی را تجربه کرده بود تصمیم گرفته بود سعی کند به افراد افسرده کمک کند تا چنین رنج‌هایی را متحمل نشوند، آنهم از طریق راه اندازی یک گروه خودیار. من تعدادی از مراجعینم را دست‌چین کردم و ترغیب به پیوستن به این گروه نمودم و پیشرفت گروهی آنها را طی سالیان، زیر نظر گرفتم. من دیدم بسیاری از افرادی که اندکی در این گروه وقت صرف می‌کردند به طور چشم‌گیری تغییر نمودند و مسئولیت زندگی‌شان را به عهده گرفتند.

در همان زمان دو سازمان دیگر به نامهای سازمان افسردگی<sup>۴</sup> و افسردگان گمنام<sup>۵</sup> در انگلستان تاسیس شد. سازمان افسردگی به رهبری جَنِت استیونسون<sup>۶</sup> که متأسفانه در سال ۱۹۹۰ وفات یافت، تبدیل به شبکه‌ای از افراد شد که در تماس با جلسات، نشریات و تلفن بودند و جلسه‌ی تازه تاسیس افسردگان گمنام تکنیکی برای خود درمانی به راه انداخت که موفقیت چشمگیری به همراه داشت. من برای اولین بار هیو

---

۱- ۱۳۵۱ شمسی

۲- lincolnshire

۳- jackie childs

۴- Depressive Associated

۵- Depressives Anonymous

۶- Janet Stevenson

اس را وقتی برای یک تور سخنرانی در آمریکا بودم ملاقات کردم. او از من دعوت کرد از گروهی که در شهر اوانس ویل در ایالت ایندیانا تاسیس کرده بود بازدید کنم. ما دیگر از آن به بعد با هم در تماس بودیم. نیازی نیست توضیح دهم که هیو چه شخص گرم، با محبت و پراحساسی بود. چرا که اینها از تک تک برگهای این کتاب آشکار است و نیازی هم نیست که بگویم چه افتخار بزرگی است که مقدمه‌ای بر این کتاب بنویسم زیرا خوب می‌دانم که این کتاب در اختیار طیف وسیعی از خوانندگان قرار می‌گیرد - البته به جز این تعداد اندک و خوش شانس که به افسردگان گمنام پیوسته‌اند و با هیو کار می‌کنند - باید به آنها بگویم که کار با هیو به خودی خود یک افتخار بزرگ است.

گروههای خودیار برای بدبختی‌های ما بوجود می‌آیند و می‌توانند از طریق راههای مختلف، عملکردی موفق برایمان داشته باشند. هیو می‌دانست که افسردگان گمنام با استفاده از متد الکلی‌های گمنام موفق خواهد شد. او این متد را با مشکلاتی که افراد افسرده با آن مواجه هستند سازگار کرد - به ویژه برای کسانی که به مدت طولانی از افسردگی رنج برده‌اند.

این کتاب چهارچوبی برای ایجاد و بکارگیری یکچنین گروه خودیاری را ارائه کرده است که می‌توان آن را با نیازهای ویژه و شرایط انسانهای متفاوت سازگار کرد. از آن می‌توان به عنوان طرح و نقشه برای یک گروه و یا بعنوان مطالعه فردی استفاده کرد. در این کتاب یک سری قدم و نیز یک منبعی فوق‌العاده و پایان‌ناپذیر برای مراقبه و تشریح و توضیح مسائل ارائه شده است. این کتاب نشان می‌دهد که چطور همه‌ی ما

می‌توانیم معجزه‌ی گروه را تجربه کنیم و بالاتر از همه چطور می‌توانیم ضرورت یگانگی عشق و پذیرش خود و یکدیگر را کشف کنیم. ما این کار را با نزدیک شدن به دیگران و تجربه‌ی حس و درک یکی شدن با همه چیز و همه کس - که بوسیله‌ی آن در اعتماد و پذیرش مقیم می‌شویم - انجام می‌دهیم.

وقتی متوجه همه اینها شویم، می‌فهمیم که نمی‌توانیم فقط با خوب بودن جلوی بدبختی (بدشانسی) را بگیریم. از آنجایی که ما در سیاره‌ی زندگی می‌کنیم که با ما آنچنان مهمان نواز نیست، از آنجا که ما نمی‌توانیم خودمان را از نیروهای اقتصادی و سیاسی دنیا جدا و یا آنها را کنترل کنیم، از آنجا که همه‌ی نقشه‌های ما جامه‌ی عمل به خود نمی‌پوشند و از آنجا که وقایعی که خارج از کنترل ماست می‌توانند کسانی که دوست داریم را از ما بگیرند و پیری و مرگ هم مانند مالیات غیر قابل اجتناب هستند ما نمی‌توانیم جلوی وقایع ناگوار را بگیریم. اما اکنون آزادیم که از زیر بار تلاش برای جلوگیری از وقایع ناگوار از طریق خوب بودن رها شویم. ما فقط می‌توانیم به این دلیل ساده که خوب بودن احساس خوبی به ما می‌دهد، آن را انتخاب کنیم. ما به این ترتیب از بار احساس اینکه مجبوریم هر ذره از خوش شانسی که نصیبمان می‌شود را با خوب بودن خودجبران کنیم تا از احساس بی‌ارزشی رها شویم. آزاد می‌شویم و می‌توانیم به راحتی از شانس خوبی که نصیبمان می‌شود لذت ببریم. وقتی اتفاق ناگواری رخ دهد، مجبور نخواهیم بود از خودمان بی‌رسیم؛ چه شرارت یا کار بدی کرده‌ایم. در عوض ما با آن واقعه‌ی ناگوار با شهامت و با عشق و حمایتی که از دوستانمان می‌گیریم، مواجه می‌شویم.

- دوروتی رو -

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)

## مقدمه ای بر افسردگان گمنام

زندگی پیش بینی کردنی نیست. هر موجود زنده‌ای با احتمالات و ممکنات عمل می‌کند. ما به دلیل نداشتن اطمینان به زندگی، میل و آرزوی پیش بینی کردن آن را پیدا می‌کنیم. اگر به احتمال تغییر باور نداشته باشیم، از سر ناامیدی به گمراهی کشیده می‌شویم و برای همیشه کسل و ناخشنود می‌مانیم. امید از دست می‌رود و پتانسیل یک زندگی بهتر هیچ‌گاه پدیدار نمی‌شود. اما زمانی که امید باشد، تغییر هم امکان پذیر است. تجربه افسردگی هم بسیار شبیه به این است. افسردگی به قدری همیشگی و ماندگار است، که ما امیدمان را به رهایی از رنج انزوا و تنهایی همواره از دست می‌دهیم.

## افسردگی شبیه به چه چیزی بود؟

بیشتر از ده سال قبل بود که متوجه شدم در طریقه احساس کردنم یک ایراد خیلی بزرگ هست. من می‌توانم محل و زمان دقیقی که اندوه وحشتناکی مرا فرا گرفت به یاد بیاورم. من در درون خودم حس کردم که بدون هیچ هشدارى به درون یک چاه تاریک فرو افتادم. درون این چاه تاریک که به مدت یک سال و با درد خیلی زیاد سپری شد توانایی نداشتم که خود را از آن بیرون بکشم. بنابراین احساسهای درد روحی و روانی و همینطور کرختی ناشی از آنها که در آن موقع بر من مستولی شده بودند شروع به نقش بازی کردن در زندگی من نمودند.

در آن زمان فکر می‌کردم که سقوط به این جهنم بی دلیل است و ناگهانی اتفاق می‌افتد. ولی مانند تمام احساساتی که تجربه می‌کنیم، می‌دانستم به خاطر شرایطی که در گذشته شخصی‌ام داشتم از ذخیره‌ی عاطفی‌ام بیش از حد اعتبارش خرج کرده بودم و خالی شده بود. عکس‌العمل من به این شرایط مانند کسی بود که به افکار و احساساتش اجازه‌ی جمع شدن بدهی‌ئی سنگینی را داده باشد که موعد پرداخت آن فرارسیده است.

به مرور متوجه شدم صبح‌ها بیرون آمدن از رختخواب برایم مشکل‌تر شده است و "احساسهای پوچی که مرا از درون فرو می‌خورد را تجربه کردم. بسیار شبیه به سرطانی که دیگر از کنترل خارج است. این خُلق تیره و سیاه تمام آن چیزهایی که روزی مرا خوشحال می‌کرد در خود فرو بلعید و من احساس درماندگی و عدم کنترل کردم. من دیگر نمی‌توانستم به زندگی‌ام مسلط باشم.

این غم و اندوه بسیار دردناک از یک بذر کوچک و غیرقابل تشخیص (که با انتخابهای ناخودآگاهانه‌ای که در مورد زندگی‌ام می‌کردم) شروع و تغذیه شد و رفته‌رفته به بزرگترین و ترسناک‌ترین درجه خود رسیده و تمام ذهن و روح مرا در خود غوطه‌ور ساخته بود. بله؛ زندگی‌ام از اختیار و کنترل خارج شده بود. سرانجام مجبور شدم بپذیرم 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 احساساتم را بوجود می‌آورند، احساساتم خلق و خویم را ایجاد می‌کنند و خلق و خویم رفتار من را بوجود می‌آورند. چنین تجربه‌ی انسانی که برچسب افسردگی به آن زده‌ایم - آنطور که شواهد نشان داده‌اند - آنقدرها هم یک مسئله‌ی صرفاً ذهنی نیست.

افسردگی من همراه با ملازمانش یعنی بی‌قراری و ناامیدی، رفته‌رفته طی یک دوره چند ماهه که در آن اتفاقات، یکی پس از دیگری رخ داد 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 با صدها تن از دوستانی که در آن شغل با آنها در ارتباط بودم؛ کشمکش درونی که در بازگشت به خانه پدر و مادرم در میانسالی‌ام داشتم و درخواست کمک از آنها. وقتی به خانه برگشتم پدرم تازه از یک حمله قلبی شدید بهبود یافته بود، ولی حالش خوب نبود. این برای شخصیت من باخت و ضایعه‌ی سنگینی به حساب می‌آمد.

در طول مدت یک ماهی که به خانه برگشته بودم به یک دانشگاه محلی رفتم و شروع به ادامه تحصیل در رشته مشاوره روانشناسی در سطح فوق لیسانس کردم. درس

خواندن خیلی سخت بود. چند ماه بعد از اینکه تحصیلاتم را شروع کردم شغلی را در قسمت ثبت ورودی اسامی اقلیت افراد از کار افتاده پیدا کردم. به خاطر دعوای داخلی اداره کار در آنجا برایم کسل کننده شد. من مدرکم را گرفتم، شغلم را ترک کردم و به تمرینها و تجربه‌های خصوصی خودم پرداختم مدتی از این مسئله نگذشته بود که حس کردم گویی ابر تیره‌ای زندگی‌ام را در بر گرفته است. مغزم پوک شده بود و احساساتم دائما "تحریک می‌شد. اینطور حس می‌کردم که بین شکم و حنجره‌ام سوراخ بزرگی با لبه‌های ناهموار ایجاد شده است. دردی که با آن همراه بود، روزانه به من یادآور می‌شد که "یک جای کار درست نیست". زمانی که دیدم صبح‌ها به سختی از رختخواب جدا می‌شوم، نگرانی و اضطرابم بیشتر شد. همچنین به محض اینکه کارم تمام می‌شد، میل شدیدی در من بود که به داخل رختخوابم بروم. با وجود آن چیزی که گریبانم را گرفته بود خیلی به سختی انتظار می‌کشیدم تا خواب چشمانم را برباید. عشق و علاقه من به هرچیز و هر کس از بین رفته بود و فقط می‌خواستم خودم را با خوابیدن درمان کنم.

من چند ماه پس از فوت پدرم سیگار را ترک کردم، این یکی از عواملی بود که داشت نقشی را در افسرده کردن خودم، ایفا می‌کرد. سیگار در طول سالیان 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 جای و قهوه‌ام را نوشیده بودم. مانند یک الکلی شده بودم که مشتاق یک جرعه بیشتر است.

قاعدتا "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 وظیفه من بعنوان



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 می‌کردم. اینکه می‌دیدم کسی می‌خندد و یا اوقات خوشی را دارد مرا می‌رنجاند. وقتی که من تا این اندازه احساس تیره بختی می‌کردم چطور کسی جرات می‌کرد لبخند بزند؟ این احساس مرا وادار می‌کرد که خیال کنم سرم پر از کاه است. غیر از این هیچ فکر دیگری به سرم خطور نمی‌کرد. انگار سلولهای مغزم مرده بودند.

من کوچکترین توانی برای تغییر یک چنین احساس‌های سهمگین و دردناکی را در خود نمی‌دیدم. ذهنم نمی‌توانست نسبت به چیزی تمرکز و یا هماهنگی داشته باشد. حافظه من هم تحت تاثیر قرار گرفته بود. نمی‌توانستم مطالبی که می‌خوانم را در حافظه‌ام نگه دارم. با هر روز تازه‌ای که می‌گذراندم احساس می‌کردم که توانایی‌ام بیشتر فروکش می‌کند. از نظر جسمانی و عاطفی کاملاً "پوچ و تخیله شده بودم. می‌دانستم که یک جای کار ایراد دارد. ولی این ایراد از کجا بود؟

## چه چیزی رخ داد؟

به نظر می‌رسید پاسخ این پرسش در درون تمامی فقدانها و از دست دادنهایی نهفته بود که در ماههای گذشته اتفاق افتاده و روی هم انباشته شده بودند. من فقط در داخل دنیای بی ثبات و تاریکی لغزیده بودم که فقط برای کسی شناخته شده است که افسرده بوده باشد. من لازم بود به غیر از صحبت کردن کارهایی را نیز انجام دهم تا از افسردگی‌ام بیرون بیایم. لازم بود که طریقه زندگی کردنم را عوض کنم. لازم بود در

ابتدا بپذیرم که زندگی‌ام خارج از کنترل و مهار نشدنی بود. من در غلبه کردن به نشانه‌های افسردگی (بوسیله اقتدار و اراده خودم به تنهایی) ناتوان بودم. من نیاز پیدا کردم که به یک نیروی برتر از خودم باور پیدا کنم. پس لازم دیدم که نوعی از تجربیات روحانی را کسب کنم. در آن سالهای متمادی خدمت فکرمی‌کردم که از ابتدا تجربیات روحانی عمیقی داشته‌ام اما به نظر می‌رسید به مرور در طول مسیر از دستشان داده‌ام.

من روزانه در اطراف منزل شروع به پیاده‌روی کردم. هر روز حدود هشت کیلومتر را پیاده می‌رفتم تا مگر بتوانم در این احساس نفرت‌انگیز پوچی و بیهودگی که همه زندگی من را دربر گرفته بود تغییر ایجاد کنم. من خودم را به این کار واداشتم و به پیاده روی مجبور کردم تا اینکه احساس بهتری به من دست داد. من این هدف را برای خودم انتخاب کرده و با خودم شرط کردم تا زمانی که احساس بهتری پیدا کنم، این کار را ادامه دهم. فصل تابستان بود و یک سال از افتادنم به داخل چاه عمیق 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 می‌شد که می‌گفت: *بله تو احساس خوبی داری، ولی این احساس خوب دوامی ندارد.* و همین‌طور هم شد... در آن هنگام من می‌دانستم که از این‌رو که قبل از افسردگی‌ام روزهای خوبی داشته‌ام پس توانایی این را دارم و می‌توانم یک روز خوب دیگر هم داشته باشم. من همچنان به پیاده‌روی ادامه دادم و در همان زمان پی بردم که گویی دوباره ابر تیره‌ای زندگی من را فرا گرفته است.

ولی با این حال خودم را مجبور کردم این کار را ادامه دهم! آیا علایم بیماریم مرا محبوس خود کرده بودند و یا مفهوم و معنایی که از زندگییم در ذهن خودم ساخته بودم مرا اسیر خود ساخته بود؟ باور من این است که معنا و مفهومی که من به آن فقدانها و ازدست دادنهای می‌دادم بود که رفته رفته من را به زمین کوبید، به زور از من بهره‌کشی کرد و نگذاشت که آزاد و رها باشم. من می‌بایست به طریقی باور می‌کردم این پیاده رویام معنا و مفهومی را به باور من ببخشد که؛ این احساس درماندگی<sup>۱</sup> بر من غلبه نمی‌کند و شکستم نمی‌دهد. من فقط این باور را پیدا کردم که: آره...دارم شکستش میدم!.. من درس بزرگی در اینجا آموختم و آن این بود که: انگیزه تابع رفتار 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 در خانه‌اش 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 دیدم که جین در حال پیشرفت است و علاقه‌ای که به تصویر کشیدن و شعر نوشتن داشت، دوباره به او بازگشته است؛ اینها همان کارهایی بودند که قبل از عمل جراحی قلبش باعث مسرت خوشحالی‌اش می‌شدند. به این فکر کردم که اگر جین می‌توانست با افسرده‌های دیگر ارتباط برقرار کند و همچنین در یک جلسه دوازده قدمی شرکت کند ممکن است حالش بهتر شود. ممکن بود کمکی که دیگر افراد آسیب

---

<sup>۱</sup> - helplessness = درماندگی، ناتوانی از دریافت کمک، فروماندگی

خورده، از اصول روحانی ارائه شده در دوازده قدم بهبودی یافته و استفاده کرده بودند، به درد او نیز بخورد.

در می سال ۱۹۸۵ (اردیبهشت ۱۳۶۴ خورشیدی) من یک انجمن دوازده قدمی معروف به افسردگان گمنام را راه اندازی کردم. اعتقاد راسخ داشتم که شخص افسرده می-تواند همان توانایی و آرامشی را که افراد الکلی بدست آورده بودند کسب کند، همان الکلی‌هایی که دیگر از خسته‌بودن و ناامیدی خود از پا درآمده و تلوتلو خوران خود را به اولین جلسه الکلی‌های گمنام رسانده بودند. این کار بعنوان یک طرح نمونه دانشگاهی شروع شد که در آن افسرده‌ها به‌عنوان یک گروه حمایت‌گر دوجانبه 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. بخصوص اگر گروهی باشد که دوازده قدم افسردگان گمنام را دنبال می‌کند. من دیده‌ام که چنین برنامه دوازده قدمی که تمرکز ویژه‌اش بر روی افسردگی است می‌تواند به افراد کمک کند از انزوا و حس و درک درد ناشی از ناامیدی رهایی پیدا کنند. آنها دیگر احساس تنهایی نخواهند کرد.

## افسردگان 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 دوازده 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.

افرادی از ما که فقط امروز را در افسردگی زندگی می‌کنند معنی یأس و ناامیدی را درک خواهند کرد. این برنامه برای آنهایی که اساساً به دارو و درمان وابستگی پیدا کرده و رهایی نیافته‌اند، مناسب و سودمند است. برای کسانی که شجاعت ماندن دارند و تمایل دارند از هیچ تلاشی دریغ نکنند تا چیزی را بیابند که ما یافته ایم (ولو هر مقدار زمانی که طول بکشد) این ایمان شخصی و پافشاری و ماندگاری بر سر تمایلتان به مرور نتیجه خواهد داد. و ارزشش را برایتان خواهد داشت... این قولی است از ما به شما!

زمانیکه بلاخره اظهار (اقرار) کنم که ناتوان هستم و براساس این باور که من خدا نبوده‌ام رفتار و عمل کنم، همین باعث رهایی و آرامش کامل من برای واگذاری و اعتماد به نیروی برترم می‌شود (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 باشیم. اما کار به این شکل پیش نمی‌رود. شما داستان‌های موفقیت کسانی را خواهید شنید که هر هفته مرتب به جلسات می‌آیند و قدمهای دوازده‌گانه را تا حصول بهبودی‌شان کار می‌کنند. شما می‌توانید داستان امیدواری و بازنوسازی شخصی 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 هم‌اکنون است و بر روی بهبودی و احساس امیدواری متمرکز شده است. با یک چنین راه چاره و پیشنهادی که به طور روزانه در مقابل چشمانمان قرار می‌گیرد خواهیم دید که برای اینکه افسرده از تنبیه‌های ناتوان کننده افسردگی‌اش آزاد شود لازم است که به تجربه

روحانی خود متکی باشد تا به واقع از آن بلای ناتوان کننده‌ی افسردگی رهایی پیدا کند. این تجربه روحانی در پیوند با نیروی انجمن متشکل از افرادی شبیه به خودمان می‌باشد. مکانی که در آن نه نیازی به توضیح و نه دفاعیه‌ای از خودمان و نه نیازی به عذرخواهی بابت افسردگی‌مان داریم. این همان چیزی است که اساس بهبودی ما را تشکیل می‌دهد. اگر به طور جدی می‌خواهید این سفر را شروع کنید تنها کافی است در عمل این گامهای اولیه و ابتدایی را بردارید. امیدوارم روزی شما را در خویشاوندی روحانی بهبودی ببینم.

# دیدگاه‌های درمانگران نسبت به انجمن افسردگان گمنام

## تولد یک گروه از افسردگان گمنام

دکتر جادیس بافیو . المپیای واشنگتن

زندگی این گونه نیست که فقط پر از چالش‌ها و رقابت‌های منتظره و همچنین غیر منتظره باشد، پیش آمدهای 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 انجمن شراکت کاریم بودم. من تصمیمی دردناک اما درست را گرفتم. شریک سابقم و من مرکزی مشاوره ای را اداره می‌کردیم که در آن انجمنی وجود داشت که با برنامه‌ای تحت عنوان *خسونت‌های خانودگی و مدیریت خشم (DV/AM)* برای خوددرمانی درمانجوهایی که مراجعین دادگاه بودند فعالیت می‌کرد. در کنار آن هریک از ما کار خصوصی خود را داشتیم. تصمیمی که برای فسخ شراکت گرفته بودم دلایل زیادی داشت، که در بین آنها میل من برای بازگشت به تدریس بود و اینکه زمان و انرژی بیشتری را می‌خواستم برای کار خصوصی‌ام اختصاص دهم. کار خصوصی من باعث رشد و پیشرفت من شده بود. همزمان با از هم پاشیدگی شراکت تصمیم گرفتم که دیگر کارهای *انجمن خسونت خانوادگی و مدیریت خشم* را انجام ندهم. اما کماکان میل زیادی داشتم که به نوعی از انجمن خدمت کنم. اما چه انجمنی؟

یادم می‌آید که بعد از آن در یکی از روزنامه‌های تخصصی مطلبی را در مورد مردی خواندم که یک برنامه دوازده قدمی را تحت عنوان افسردگان گمنام برای کسانی که از افسردگی رنج می‌برند راه انداخته بود. مانند اکثر درمانگرها در تجربیات کاریم تعداد بسیار زیادی از مردم را دیده‌ام و هنوز هم می‌بینم که به درجاتی (از نمره ۱ به بالا) ، در افسردگی به سر می‌برند. هرچه بیشتر به رویه افسردگان گمنام می‌اندیشیدم بیشتر مجذوب آن می‌شدم. سرانجام با بنیان گذار افسردگان گمنام تماس گرفتم و جویای اطلاعات و همین‌طور جزئیات شدم. اطلاعات برایم فرستاده شد و این شروعی شد برای تشکیل اولین جلسه افسردگان گمنام در ایالت واشنگتن. 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 روزنامه محلی‌مان و همچنین درمانگاه‌ها، درمانگرها و پزشکان ناحیه خودمان فرستادم. به همراه آن کارتها و اعلامیه‌هایی را در سراسر شهر کوچک‌مان پخش کردم و البته در هر جا که می‌توانستم با زبان خودم هم این مسئله را اعلام کردم اولین گروه افسردگان گمنام در یک اتاق مخصوص برگزاری جلسه، در محل کار من برگزار شد، و سرانجام با تغییر محل کارم به یک مکان کوچکتر، مکان جلسه هم به یک کلیسای محلی انتقال یافت.

پیش از آنکه به عنوان شخصی که فقط به جواب دادن تلفن‌هایم پردازد تا در خصوص انجمن اطلاعات به مردم بدهد، در مقام یک درمانگر برای مدتی جلسه افسردگان گمنام را سازمان‌دهی کردم ، به راه انداختم ، حمایت کردم و به نوعی برای انجمن مادری کردم. اولین جلسه‌ی ما متشکل از ۸ تا ۱۰ نفر از مردمان محلی خوبی بود که



بعضی از آنها تجربه دوازده قدم را از قبل داشتند. یکی از سنتها و میراث خوب گروه-های دوازده قدمی در مورد تمایل مردم به انجام فعالیتهای حمایتی و کارهای ضروری است که همچون یک چسب عمل کرده و گروههای دوازده قدمی را در کنار یکدیگر نگه می‌دارد. سنت دوازده قدم و خدمات آن ادامه بخش این تمایل است.

همینطور که بارها در چنین مواردی پیش می‌آید، من چیزی بیش از سازماندهی و راه اندازی و خدماتی که در گروه افسردگان گمنام شهر المپیا و 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 با روند تشکیل انجمن افسردگان گمنام و گروه‌ها، خود نیز سود شخصی خواهم برد، 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 که سال‌های پیش، پدرش از آن فوت کرده بود، مُرد. 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 مرگشان بودم؛ در زندگی شخصی‌ام نیز همینطور بود. به هر حال مرگ یکی از پسرانم و یکسال و نیم بعد هم مرگ پسر بزرگم (دوپسر از سه پسری که داشتم) برایم تجربیاتی ویرانگر بودند.

بنابراین از راههای مختلفی از جمله سازمان دادن و حمایت کردن اولین جلسه جمعیت افسردگان گمنام، من به حد زیادی تجربیات پرکاری به دست آورده‌ام. همانطور که در گذشته اشاره شد به دلیل مردمان فوق‌العاده‌ای که در گروه بودند و با اطمینان زیادی که از خودم سراغ داشتم، عملکرد گروه افسردگان گمنام به توانمندی‌ای رسید که بتواند گروه محلی مرکزی تشکیل دهد. من خودم در قسمت پاسخگویی به تلفن‌ها ماندم. رشد و گسترش جمعیت افسردگان گمنام ادامه دارد. به‌تازگی با مردی از شهر "اورینگون پرتلند" صحبت می‌کردم که اندیشه به راه انداختن یک گروه در منطقه "پرتلند" را داشت. من وی را ترغیب کردم تا این کار را انجام دهد. من مطمئن بودم که او تجربه خود را بدست می‌آورد، همانگونه که من تجربه‌های فراوان و گرانبهای خود را بدست آوردم. ممنونم از اینکه این فرصت را به من دادید تا این تجربیات مثبتم را با شما در میان بگذارم.

## دیدگاه من در مورد افسردگان گمنام

دنيس لیست...لوئیس ویل، کنتاکی<sup>۱</sup>

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 برآستی معجزه آسا بود. اساس این برنامه دراصل معنوی و روحانی است و موضوع آن در مورد بهبود و شفا یافتن است. این برنامه شخص را تشویق می‌کند تا به دنبال یک ارتباط شخصی با خدا بگردد، خدا به همانگونه که هست و همانگونه که شخص، خود به او پی

---

Denise List:M.Ed..Louisville.Kentucky-<sup>1</sup>

می برد. با انجام آن به شخص کمک می شود تا به جای اینکه بخواهد برای شفا از یک قرص یا درمانی سریع استفاده کند به درون خود نظر افکند، بسیاری از افرادی که از افسردگی رنج می برند خدا را چونان شخصی می بینند که با خشونت در مورد آنها قضاوت می کند. به طور معمول این نوع تفکر خشم زیادی را نسبت به خدا در ما ایجاد می کند، که باعث افکار منفی بیشتری می شود. من از تجربیات افسردگی خودم و رابطه‌ی همراه باخشی می که در آن دوران با خدا داشتم به آن پی برده‌ام. در اینجا است که انجمن افسردگان گمنام به شخص امید را پیوستن او را به گروهی که افسرده هستند و در حال کار کردن قدمها می باشند ارائه می دهد. این کار به فرد کمک می کند که دریابد با بودن در درون یک نیروی برتر از خودمان است که می توان در طول زندگی به سلامتی روان دست پیدا کرد. افسرده ها به دلیل اجباری که به نشخوار کردن افکار منفی دارند به تنهایی قادر نیستند از عهده‌ی این کار بر آیند. این تنها در داخل گروهی از مردم که گردهم جمع شده باشند (مانند افسردگان گمنام) امکان پذیر است و می تواند دور باطل افکار منفی را در شخص بشکند.

من در گذشته با درمانجویی کار می کردم که مثال خوبی برای مورد بالاست. او مردی بود که تمام وقتش را به تنهایی می گذراند و ساعتهای بی شماری را در اندیشه ناکامی های زندگی اش به سر می برد و بدین شکل همیشه و پی در پی افسردگی خود را تقویت می کرد. سپس او شروع به رفتن به جلسات DA کرد و پی برد که با بودن در میان مردمی که همانند خودش هستند، به اندازه‌ی گذشته احساس تنهایی نمی کند. او شروع به در میان گذاردن رنج خود نمود و دریافت که در آنجا درک و حمایت می شود. من متوجه عضلات صورتش شده بودم که نرم تر شده بود و بیشتر می خندید.

او همچنین با شروع کارکرد قدمها که نتیجه‌اش اعتماد بیشتر به خدا در جهت شفایش بود، کمکهای روحانی زیادی را از انجمن افسردگان گمنام دریافت کرد. او یکی از افراد زیادی است که من با آنها کار کرده‌ام و با حضورشان در افسردگان گمنام دلگرمی و کمک دریافت کرده‌اند.

تکیه روحانی در افسردگان گمنام، برترین توانایی آن است. مردم دور هم جمع می‌شوند و از زبان یکدیگر می‌شنوند که چگونه نیروی برتر، زندگی‌شان را التیام داده و هدایت کرده است. آنها پی برده‌اند هنگامی که بخشی از یک گروه باشند دیگر تنها نیستند و ترغیب نیز می‌شوند تا شفا پیدا کنند. درمورد افرادی که من با آنها کار کرده‌ام افسردگان گمنام وسیله‌ای مجهز و شگرف برای التیام زخمهای زندگی‌شان بوده است. افسردگان گمنام یکی از بزرگترین منابعی است که همواره من در کارم از آن استفاده می‌کنم. این حقیقت دارد که: "اگر برنامه را کار کنید؛ جواب خواهید گرفت".

# قدم اول

ما اظهار(اقرار) کردیم که نسبت به افسردگی ناتوان بودیم و زندگی مان از پیش نمی رفت.

گهگاه افرادی را دیده ام که تا جایی که یادشان می آید همیشه افسرده بوده اند. از ساعت ها، روزها، ماه ها و سالهای متمادی و بسیار دردناکی صحبت می کنند که تجربه افسردگی خود را یک مسئله لاعلاج و همیشگی می پنداشتند. بعضی از آنها می گفتند که افسردگی آسایش ایجاد می کند. می گفتند که انگار بدون آن حس بدبختی همیشگی خود، گم کرده ای داشتند. احساسی آشنا که هر روز با آن چشم باز می کردند. به بیانی دیگر آنها یکی از شش اصل تجربه ی شکست را در زندگی شان به کار برده اند. این اصل می گوید: چون در گذشته اتفاقاتی بد رخ داده است پس در آینده هم رخ خواهد داد. ما در اظهار(اقرار) کردن پی می بریم که *از اختیار و کنترل خارجیم* و در مواجهه با افسردگی ناتوانیم و به نوعی راه چاره و کمک نیازمندیم. برای فهم افسردگی نیازمند درک یک پارادوکس هستیم. باید یاد بگیریم تنها زمانیکه از کنترل دست بکشیم (یا در بیایم)، توانایی آنچه که می خواهیم باشیم، انجام دهیم و به آن فکر کنیم را بدست خواهیم آورد. نداشتن احساس کنترل در زندگی از مهمترین عوامل حس و درک ناامیدی است. وقتی افسرده ایم فکر می کنیم تحت کنترل و تابع همه عوامل و

نیروهایی هستیم که روی ما یا روی محیط زندگی مان تأثیرگذارند. احساس می‌کنیم که قربانی حس پایان ناپذیری به نام افسردگی هستیم. افسردگی را می‌توان به جهنم یا گودال عمیقی تشبیه کرد که احساس می‌کنیم هرگز نمی‌شود از آن فرار کرد. مانند این است که در یک چاه ۲۵ متری با یک نردبان ۲/۵ متری گیر افتاده باشیم.

اینها بعضی از اصلی‌ترین راههایی هستند که مردم با آنها دیوارهای زندان افسردگی‌شان را بالاتر می‌برند:

- خود را بی‌ارزش و به درنخور می‌دانند.
- به خود اجازه خشمگین شدن نمی‌دهند.
- خود و یا دیگران را نمی‌توانند ببخشند.
- باور دارند که زندگی بد و سخت است و مرگ بدتر و سخت‌تر از آن است.
- همچنین چون مسائل بدی در گذشته ایشان اتفاق افتاده است باور کرده‌اند که در آینده هم مسائل بدی اتفاق خواهد افتاد.

اگر می‌خواهیم احساس بهتری پیدا کنیم باید این روشهای تفکر را رها کنیم. ما می‌توانیم به معنای واقعی کلمه شروع به لذت بردن از زندگی کنیم؛ نه اینکه زندگی را فقط مانند باری بر پشتمان تحمل کنیم. ما مخصوصاً می‌خواهیم شما با افرادی نظیر خود مروده داشته باشید که در جلساتی با نام افسردگان گمنام شرکت می‌کنند. این یکی

از بهترین راههایی است که می‌توانیم به درک آن برسیم که با انتخابمان می‌توانیم از انزوای ترسناک و دل‌تنگی ناشی از افسردگی‌مان رها شویم.

کسی رنج و انزوای حاصل از افسردگی را بهتر درک می‌کند که خود افسرده بوده است. ما معتقدیم به عنوان اشخاصی که تجربه افسردگی داشتیم، زمانی که اظهار(اقرار) کردیم افسرده‌ایم، توانستیم راهی بسوی رهایی از این تجربه وحشتناک و فلج‌کننده را آغاز کنیم. ما گمان می‌کردیم عقل خود را از دست داده‌ایم. ما دیگر نمی‌توانستیم فکر کنیم. نمی‌توانستیم مطلبی که خوانده بودیم را به یاد آوریم. حتی فکری که لحظه-ای قبل در سرمان بود را فراموش می‌کردیم. همیشه خسته بودیم، نیمه شبها از خواب می‌پریدیم و دیگر خوابمان نمی‌برد. یکی از بهترین خبرهایی که تازه‌واردین در جلسات افسردگان گمنام برای اولین بار می‌شنوند این است که دیوانه نشده‌اند. وقتی افسرده‌ایم، احساس می‌کنیم مغزمان پوک شده و زندگی هم درکل، خالی از حیات و تیره و تار است و فکر می‌کنیم که نمی‌توانیم احساساتمان را تغییر دهیم.

مطلب مهمی که درمورد افسردگی باید به یادتان بماند این است که "قربانی نیستید". شما فقط باور کرده‌اید که روش احساسی‌تان را نمی‌توانید تغییر دهید. لازم است فقط باور کنید که به محض تغییر روش فکرکردن به تنهایی، تغییر احساسات نیز پیدا می‌شوند و روش احساسی‌تان نیز شروع به تغییر می‌کند.

این افکار ماست که احساسات ما را بوجود می‌آورند و احساساتمان نیز رفتار ما را ایجاد می‌کنند. این باور را دور بریزید که مانند دریانوردی درمانده و ناتوان، در وسط یک اقیانوس با قایقی بی‌پارو هستید. شما دریانورد بی‌پارو نیستید. پارو دارید اما احساس می‌کنید تا زمانی که یک خشکی از دور نمایان نشود پارو زدن بی‌فایده

است. غالباً افرادی که اقدام به افسرده کردن خود می‌کنند احساس می‌کنند که هر کاری انجام دهند بی‌فایده است، زیرا به هر حال احساس‌شان عوض نمی‌شود. شما با انجام برنامه دوازده قدمی احتمالاً نه بلافاصله ولی حتماً بهبود خواهید یافت. بگذارید روراست باشیم، چیزی که بیشتر اوقات زندگی‌مان را صرف ساختن آن کرده‌ایم در عرض چند روز و چند هفته از بین نمی‌رود. اما پیروی از دستورالعمل‌های این کتاب و زندگی و عمل کردن بر طبق دوازده قدم، حال و احساس شما را بهتر خواهد کرد.

کسانی که به افسردگان گمنام می‌آیند خیلی زود یاد می‌گیرند اگر می‌خواهند پیشرفت کنند و در مورد خودشان احساس خوبی پیدا کنند، باید اظهار (اقرار) کنند که نسبت به افسردگی ناتوان هستند و زندگی‌شان هم از پیش نمی‌رود. زمانی با خواندن همین یک جمله حال می‌توانست آنقدر بد شود که به فکر خاتمه دادن به زندگی‌ام بیفتم. لطفاً قبل از هر کاری خواندن این کتاب را تمام کنید. این برنامه به خیلی‌ها کمک کرده است و ممکن است برای شما نیز چنین شود. این شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید و انتخاب کنید که حال و احساس بهتری داشته باشید. شما هم اگر بخواهید می‌توانید مثل خیلی از ما از شر افسردگی خلاص شوید. بسیاری از تجارب افسردگی ما به علت یادگیری نوع روشی است که از آن طریق فکر و عمل می‌کنیم. اثبات نشده است، دوباره تاکید می‌کنم، از نظر علمی اثبات نشده است که تغییرات شیمیایی خاص و موثری در مغز سبب ایجاد و پیشرفت افسردگی می‌گردد. دوروتی رو اشاره می‌کند که: هر هیجانی - خوشایند و یا ناخوشایند - اگر به یک اندازه‌ی معین حس شود و ادامه یابد، می‌تواند تغییرات روحی روانی موثری را در کالبد انسان ایجاد کند. به این معنی که داشتن افکار ناخوشایند - به اندازه و مدت



معین - می تواند سبب بروز واکنش گردد و نوعی عکس العمل در بدن ایجاد کند. در اینجا منظور ما احساس افسردگی ناشی از مصرف برخی از داروهای تجویزی پزشکان نیست. دوروتی رو خاطر نشان می سازد که اگر جهت درک افسردگی بر اساس الگوی بیماری عمل کنید وجهی مثبت آن این است که مانند سرماخوردگی یا آنفولانزاست و احتمالاً دوباره به آن مبتلا می شوید. اما دوروتی رو الگوی دیگری را در نظر دارد که به آن الگوی روانشناسانه می گویند و به ما کمک می کند منشاء افسردگی انسان را بهتر دریابیم. اگر به جای الگوی بیماری از الگوی روانشناسانه پیروی کنید وجهی بدش این است که خود، باعث افسردگی خویش می شوید. اما وجهی خوب آن هم این است که اگر خود باعث افسردگی خویش شوید پس خودتان هم می توانید از افسردگی دریابید. این موضع ما در افسردگان گمنام است.

برنامه افسردگان گمنام بر اساس دوازده قدم الکی های گمنام بنا شده است. مسلماً ما الکی نیستیم، اما اجبار به تکرار افکار و اعمال افسرده کننده داریم و پیوسته احساس بی ارزشی و ناامیدی را در خود تقویت می کنیم.

هرگاه حس می کنیم دلمان می خواهد از یک موقعیت یا فکر ناخوشایند فرار کنیم، فوراً افکار غم انگیز و فلج کننده برای خود تجویز می کنیم. منظور از تجویز اینست که ما از غم و غصه مانند یک داروی بی حسی استفاده می کنیم تا چیزی غیر از غم و غصه همیشه حاضرمان را حس نکنیم. هر شرایطی که سبب تغییر درزندگی یا افکارمان می شود گاهی اوقات خود دلیل کافی برای مصرف غم و اندوه است. خیلی وقتها فقط فکر به گناه یا اشتباهی در گذشته، ما را به چرخه خود بیزاری و یأس و ناامیدی می اندازد. ما خودمان، خودمان را اندوهگین می کنیم. گرچه دوازده قدم الکی های گمنام

برای کسانی است که اجبار به نوشیدن الکل دارند و به صراحت این عقیده که "الکلیسم نوعی بیماری است" را ترویج می کنند و اینکه هیچ کس نباید از بابت اعتیاد به الکل احساس گناه یا شرمساری کند چرا که نوعی بیماری است. ما در افسردگان گمنام از این عقیده که افراد افسرده دچار بیماری روانی هستند حمایت نمی کنیم بلکه این برچسب بیماری به اندازه کافی بر روی افراد افسرده زده شده و در آنها باعث محروم کردن خود از دریافت کمک به خاطر شرمساری همراه با این احساس دردناک شده است.

در جلسات افسردگان گمنام، کسانی را می بینیم که توقع دارند وقتی به اینجا می آیند، از زبان ما بشنوند افسردگی نوعی بیماری است یا اینکه آنها بیمارند. این مطلب را در یک جلسه ی افسردگان گمنام هرگز نخواهند شنید، اما ما این را می دانیم که تجربه ی یک احساس ناخوشایند مانند ترس، اضطراب، غم و غیره در دراز مدت می تواند موجب تغییرات در سوخت و ساز شود و بیماری ایجاد کند. هسته ی برنامه ی افسردگان گمنام دوازده قدم است. ما از دوازده قدم بعنوان مطمئن ترین راه برای بیرون آمدن از افسردگی استفاده می کنیم. دوازده قدم در اصل بعنوان راهی برای مقابله با پریشانی ها و حيله گری های مشکل الکلیسم بوجود آمد. ولی ما می بینیم که نیروی آن برای کسانی که مرض بخصوصی ندارند و فقط می خواهند با نیرویی برتر از خودشان در ارتباط بوده و از بند افسردگی بهبود پیدا کنند هم مفید بوده است. وقتی ما به این افراد می گوئیم که "به همانگونه که خودشان را افسرده کرده اند به همان شکل هم می توانند خود را از افسردگی بیرون بیاورند"، هوشیارشان می کنیم که قصد ما از این گفته این نیست که ناامید شوند بلکه فقط می خواهیم به طریقی امیدوارشان کنیم.

ما باور داریم که آنها با صرف زمان و کار کردن این برنامه، کم کم زندگی بهتری پیدا خواهند کرد.

بسیاری از تازه واردین فقط می دانند تا آنجا که یادشان می آید زندگی شان غمگینانه بوده است. ما به هیچ وجه بخاطر افسردگی سرزنش شان نمی کنیم. ما در افسردگان گمنام وارد بازی سرزنش نمی شویم. ما فقط می خواهیم به طور کامل با افسردگی روبرو شویم و یاد بگیریم چگونه افسرده نباشم. بهبودی از افسردگی مان به این سه عامل بستگی دارد:

۱- تمایل به توقف غمگین ساختن خودمان.

۲- اظهار (یا اقرار) اینکه زندگی مان از پیش نمی رود.

۳- تنها یک نیروی برتر از خودمان می تواند ما را از زندان افسردگی آزاد سازد. زندانی که همه ی عمر در آن اسیر بودیم.

این اشتباه است اگر فکر کنید که با یک بار شرکت در جلسات افسردگان گمنام و یا خواندن مکرر کتاب قدمها خواهید توانست به شکلی مهیج و ناگهانی افسردگی تان را متوقف کنید و زندگی تان را متحول سازید. به خصوص اگر بیشتر عمرتان را در افسردگی بسر برده باشید از این طریق بجایی نمی رسید. با اینکه ما در اینجا به شدت تاکید داریم که افسردگی بیماری نیست، می خواهیم به این توجه داشته باشید که افسردگی طولانی مدت می تواند سبب بروز مشکلات جسمی شود، در سوخت و ساز بدن اختلال ایجاد نماید و فرد را بیمار کند. هر روزه پزشکان بیشتری به این امر بر می خورند که همانطور که احساسات، رفتار و هیجانات مثبت می تواند به بیماران سرطانی کمک کند

تا باعث بهبودی و عدم عود نشانه‌های سرطان در آنها شود هیچانات منفی نیز مانند ترس، خشم، رنجش، تحت فشار بودن و افسردگی، تأثیری معکوس دارند.

اندوه دائمی ما- که تا آنجا که یادمان می‌آید همراهان بوده است- نوعی واکنش آموخته شده است. ما یاد گرفته‌ایم در واکنش به محرک‌های منفی از اندوه استفاده کنیم. وقتی به انجمن افسردگان گمنام می‌آیید بر روی شفای خودتان متمرکز شوید. زنان و مردانی را ببینید که با دردی مشابه درد شما در کشمکش هستند؛ بدین ترتیب درمی‌یابید که همانا رها کردن و جنگ نکردن با افسردگی دائمی‌تان اولین قدم برای جلوگیری و خوب درک کردن آن است. اجازه دهید، همان خدایی که خودتان به وجود او پی‌بردید زندگی‌تان را پیش‌برد و کمک کند تا سلامتی روان و صلح و آرامش-تان را بدست آوردید و راهی که به رهایی از زندان افسردگی‌تان ختم می‌شود را پیدا کنید. اگر شخصا این برنامه روحانی که طرح کلی‌اش در این کتاب آمده است را کار کنید، خواهید دید که انجمن افسردگان گمنام موثر است. افسردگی یک مسئله معنوی است و از این رواج‌یاج به یک راه حل معنوی دارد و بخشی از آن این است که اظهار(اقرار) کنیم ما مسئول خودمان هستیم و نمی‌توانیم مشکلاتمان را به گردن زن، زمینه‌های روانی و یا همسرمان بیاندازیم. ما می‌خواهیم خودمان قبول مسئولیت کنیم و امروز و همین یک روز انتخاب کنیم که خودمان را افسرده نسازیم.

ما دریافته‌ایم که تأثیر این برنامه منوط به تداوم آن است و بهترین راه مداومت این است که تا آنجا که می‌توانیم در جلسات شرکت کنیم. در آنجاست که خواهید شنید اعضا چگونه از افسردگی‌شان بیرون آمده و می‌آموزند که چگونه با نیروی برترشان در ارتباط باشند. کار مثبت و ساده‌ای است که عضو یک گروه خودیار شوید و از

احساساتتان با دیگران صحبت کنید.. به هر حال حق انتخاب با شماست. به نظر می رسد این جمله منصوب به ابراهام لینکلن باشد که گفته است: هرکس همانقدر خوشحال است که خودش می خواهد. من با او موافقم، اما اجازه دهید خطاری را بدهم، انجام کاری متفاوت از آنچه بیشتر اوقات عمرتان انجام داده اید کار آسانی نخواهد بود. این مسئله به خصوص در مورد نگرش ما به خودمان، دنیا و دیگران صدق می کند. هیچ قرص جادویی و یا جوابیه آسانی وجود ندارد که بتوان به سرعت از این درد درونی و اضطراب و نگرانی ها نجات پیدا کرد. این امر احتیاج به زمان، سعی و تلاش دارد.

اگر واقعا می خواهید که درد و غم، گریه های هر روزه و احساسهای به درد نخور و بی ارزش بودن تان را پشت سر بگذارید، پس همین حالا غیر قابل اداره بودن افسردگی تان را اظهار (اقرار) کنید و اینکه همراه با آن کنترل احساساتتان را هم از دست داده بودید.

زندگی با افسردگی اینگونه است: سالیان دراز با حس بدبختی احساس راحتی می کنید نه به این معنی که آنرا دوست دارید بلکه به این خاطر که از اینکه احساسی متفاوت پیدا کنید، بیش از حد ترسیده اید. وقتی که می خواهید تغییر کنید و افسردگی تان را پشت سر گذارید، بی معطلی با این انتخاب بر روی زمین ولو می شوید زیرا احساس می کنید که امیدی به شما نیست. من نمی توانم برای داشتن احساس بهتر - به شکل خودراه انداز - روی پاهای خودم بایستم. شما این جمله را خودتان، به خودتان می گوید. اغلب اوقات ما به خودمان می گوئیم هر موقع حس و حال داشتیم اون کار رو انجام می دم. بگذارید چیزی را به شما بگویم. شما هیچوقت

حس و حالتان بهتر نخواهد شد، مگر اینکه تکانی به جسمتان بدهید و حرکت کنید. همه ما می‌دانیم که هیچگاه حس و حالمان بهتر نخواهد شد مگر اینکه خودمان را درگیر کاری کنیم و مشغول شویم - این باعث می‌شود که حواس خودمان را از افکار آشفته و نجوایی که مدام در گوشمان می‌گوید که چقدر بد هستیم و زندگی چقدر ناامیدانه است، رها کنیم.

شما لازم است اظهار (اقرار) کنید که در برابر رفتارهایی که از سر افسردگی نشات گرفته است ناتوانید و همینطور اظهار (اقرار) کنید که زندگی‌تان پیش نمی‌رود. در واقع شما نمی‌خواهید اینطور زندگی کنید، آیا به این مسئله دقت کرده‌اید که بعضی از روزها احساس می‌کنید می‌خواهید چون یک مرده دراز به دراز بیافتید؟! اما در اعماق درون شما روح وندایی هست - حال نام آنرا روح، خداوند، نیروی برتر یا هر چیز دیگری که دوست دارید بنامید - که می‌خواهد در یافتن راهی به بیرون از این وضع و حال از شما حمایت کند. پاره‌ای از وجود شما هنوز سماجت می‌کند تا از درد ناامیدی و انزوا جان سالم به در برد. شما فقط می‌دانید که در آن بیرون چیزی هست که حداقل کورسویی از امید را به شما می‌دهد. این قسمت از شما سالهاست که در رقابت با دیگر قسمتهای وجود شما به سر می‌برد. آن قسمتها به شما می‌گویند: "این دیگه آخر خطه، بی‌خیال شو، تو هیچ وقت احساس بهتری پیدا نمی‌کنی". یا حتی جملاتی بدتر: "تو داری عقلتو از دست میدی. با این حساب همین امروز و فرداها از پا در میای".

...اما به آن صدای ضعیف هم گوش دهید. این صدایی است که سالها سعی کرده تا شنیده شود. افکار منفی و صداهاى قدیمی و منفی ضبط شده در ذهن ما فقط بیشتر از آن

صدای ضعیف آموخته‌اند تا پیام خود را به ما بفهمانند و منتقل کنند. هم اکنون آن صدای ضعیف که پاره کوچکی از شما را تشکیل می‌دهد به نور احتیاج دارد و اندکی امید، شهادت به خواب رفته‌اش را برای گرفتن مقدار بیشتری از نور بیدار خواهد کرد. قصد و سعی او این است که قوی‌تر و پر نورتر شود تا آن بخش‌های دیگر ما را تحت الشعاع قرار دهد. آن قسمت‌هایی که با گفته‌هایشان همواره ما را به دام احساس‌های بی‌ارزشی می‌انداخته‌اند. گاه مردم می‌گویند که یک قسمت وجودشان می‌خواهد کاری بکند ولی بخش دیگر نمی‌گذارد. به باور من این بهترین تعریف برای بیان تضاد موجود در درون ما در هنگام افسردگی است. به طور معمول قسمت‌های صدمه دیده و غمگین صدای‌شان بلندتر است و اغلب توجه بیشتری جلب می‌کنند. بله ... چرا فکر کرده‌اید که باید غیر از این باشد؟ او صدمه خورده است. وقتی که آن بخش از وجود ما صدمه می‌بیند، می‌خواهد پناه بگیرد، پنهان شده و در خفا گریه کند. همانند کودک کوچکی که می‌خواهد از تمام احساس‌های غم و اندوه، اضطراب و سرخوردگی‌اش فرار کند. اما وقتی این قسمت‌های درونی ما در حال کش مکش با یکدیگر می‌باشند، گویی دو تیم هستند که هر کدام می‌خواهند مسابقه‌ی طناب‌کشی را ببرند و این مبارزه برای بقا، همه‌ی انرژی‌مان را صرف خودش خواهد کرد. هرگاه ما احساس‌های غم و اندوه و اینکه چگونه مسائل، ناامید کننده هستند را نشخوار می‌کنیم، به طور مرتب در حال خسته و فرسوده کردن خودمان هستیم. ما بیشتر روزها می‌خواهیم فقط به اتاقمان برویم، دراز بکشیم و بخوابیم. آیا متوجه شده‌اید که هر چه بیشتر افسرده شوید نیازتان به خواب افزایش می‌یابد و یا از بی‌خوابی رنج می‌برید؟ این احساس‌های دائمی ترس عصبی‌مان

از بین نمی‌روند و پیوسته پوچی زندگی را به ما خاطر نشان می‌کنند. زندگی به کام ما تلخ است و به غمگینی خاک مردگان می‌ماند.

وقت آن رسیده به آن قسمت از وجودمان که مدت‌ها نادیده گرفته شده است و بی‌پرده از مزایای تغییر می‌گوید گوش فرا دهیم. صدای امید دهنده‌ای که می‌گوید ما یک روز را خوشحال خواهیم ماند. قسمت کوچکی از وجود ما که می‌گوید بهتر است خطر رفتن به جلسه را بکنیم و در آنجا اظهار(اقرار) کنیم که: "بله من افسرده‌ام و می‌خواهم با تکیه بر توانمندی‌هایم و پیدا کردن امیدی تازه، از این زندان خارج شوم". این شما هستید که انتخاب می‌کنید. شما می‌توانید شروع به رها کردن ترس‌هایتان از چگونگی زندگی بدون احساس‌های خودخوری دائمی که باعث ترس عصبی می‌شوند کنید. به محض اینکه بشنوید افراد چگونه مشکلشان را از راه‌های متعدد به نیروی برتر واگذار کرده‌اند و صلح و سلامتی روانی که هیچ‌وقت فکر نمی‌کردند وجود داشته باشد را یافته‌اند، به پذیرش زیادی که در گروه وجود دارد پی خواهید برد. صدای قدیمی تکراری در مغز شما دائما می‌گوید که: امیدی به تو نیست، احوال هیچکس به اندازه‌ی تو بد نیست. هیچکس نمی‌خواهد به تو کمک کند چون لیاقتش را نداری. غالب اوقات این صداها تکراری قدیمی از زمان کودکی با ما بوده‌اند و بسیاری از افسردگی‌های بزرگسالی ما ریشه در دوران کودکی دارند. گرچه بسیاری از مردم چیز زیادی از کودکی خود به یاد نمی‌آورند. ولی شکی نیست که سرکوب کردن خاطرات، باعث از بین رفتن عواطف و هیجانات مربوط به آن نمی‌شود.

گاهی اوقات افسردگی نشانه‌ی کودکی از دست رفته‌ای است که برای آن سوگواری نکرده‌ایم. بسیاری اوقات افسردگی‌مان از یک شرمساری بوجود آمده است.



احساسی غم انگیز از مسئله‌ای که سالها پیش برایمان اتفاق افتاده و چون در آن زمان بسیار دردناک بود و نمی‌توانستیم با آن خاطره مواجه شویم، حافظه‌ی ما آنرا نپذیرفته است. ما احساس شرمساری کردیم. حتی ممکن است احساس اشتباهی بودن و اینکه نباید اصلا وجود می‌داشتیم به ما دست داده باشد و این احساسها ما را هنوز غمگین می‌کنند.

ما فقط می‌توانیم در زمان حال زندگی کنیم. پس باید آسیب و رنجش‌های گذشته را رها کنیم. می‌توانیم یاد بگیریم که صحبت از احساساتمان با دیگران کار خوب و درستی است. مثلا صحبت از اینکه احساس بدی داریم، صحبت از اینکه همه امیدمان را از دست داده ایم و سعی و تلاش کرده ایم که به زندگی خود پایان دهیم. از آنجا که اعضای گروه، همان احساساتی که شما دارید را تجربه کرده‌اند، پی خواهید برد که اظهاراتی که از یاس و ناامیدی تان می‌کنید را می‌پذیرند. وقتی با دوستان جدیدی آشنا می‌شوید و شروع به باور این می‌کنید که احتمالا شما هم می‌توانید احساس بهتری داشته باشید، پذیرش، شجاعت و مهارت‌های جدید را هم فرا خواهید گرفت. وقتی شما در اظهارات تک تک اعضا می‌شنوید که احساسشان قبل از افسردگان گمنام در مورد زندگی چگونه بود و هم اکنون که برنامه ۱۲ قدم را در زندگی روزانه خود تمرین می‌کنند چگونه است، با امیدواری بیشتری زندگی خواهید کرد.

معنی "افسردگان گمنام" امیدواری است. به این شرط که بخواهید در هنگام بیرون آمدن از چاه افسردگی فقط شروع به باور آن صدای ضعیفی کنید که می‌گوید: "من امیدوارم و حال و احساسم هم بهتر خواهد شد، اعضای دیگر افسردگان گمنام هم به من

امید می‌دهند. اگر دیگران توانسته‌اند از چاه عمیق تنهایی افسردگی بیرون بیایند پس من هم می‌توانم. من شاد بودن را انتخاب می‌کنم حتی اگر فعلا احساس شادی نمی‌کنم. من می‌خواهم خطر احساسی به غیر از احساس بیچارگی، بدبختی و غم و اندوهی که مدام با من است را بکنم. من غیر از ترس از آینده، چیز دیگری برای از دست دادن ندارم."

ما با این روش جدید زندگی و فکر کردن می‌خواهیم در زمان حال زندگی کنیم. می‌دانیم که اندیشه‌ی فردا باعث اضطراب و ترس می‌شود. دیروز هم با تمام خشم و آسیب‌های گذشته سر جای خودش قرار دارد. همه‌ی دارایی من لحظه حال است! اگر من در زمان حال زندگی کنم، می‌توانم تلاش کنم که از دیروز و همه‌ی آسیب‌ها و زخم‌های دیرینه‌اش جدا شوم و در برابر زندگی در فردا و مشکلات نامعلومش پایداری کنم. افکار منفی‌ای که از گذشته و آینده داریم احساسات ما را می‌توانند کَرخت و بی‌حس کنند. ما با این کار دیگر مجبور نمی‌شویم دردی را احساس کنیم که ما را از دنیای اطرافمان جدا می‌کند. ما نیز مانند هر فردی که به یک مکان، چیز، ماده شیمیایی، ماده مخدر یا یک فرد دیگر اعتیاد پیدا کرده است، اظهار(اقرار) می‌کنیم که روی زندگی‌مان کنترل نداریم. ما لازم است اظهار(اقرار) کنیم که با افسرده نمودن خود غمگین نمودن خویش را بعنوان ماده اعتیادآور مورد نظرمان انتخاب کرده‌ایم. ما احتمالا در هر جایی که می‌باید راه زندگی‌مان را عوض می‌کردیم، برای خودمان غم و اندوه تجویز و خودمان را با آن مداوا کردیم. گاهی اوقات افسردگی یا ناراحتی ما از یک احساس گناه برمی‌خیزد که در آن اشتباه شخصی‌مان را به فاجعه‌ای بزرگ تبدیل کرده‌ایم و ادامه یافتن آن باعث شده است احساس کنیم

که گویی به درد نخور و بی‌ارزشیم. همه‌ی اینها به محرومیت و ابطال<sup>۱</sup> و احساسهای کنترل نداشتن بر خود اضافه می‌شوند. ما می‌دانیم که اگر از کش مکش کردن با افسردگی‌مان دست برداریم و ناتوانی خود در برابر آن را اظهار (اقرار) کنیم، می‌توانیم آنرا به نیروی برترمان واگذار کنیم و تمرین کنیم که اجازه رفتن آن را به خودمان بدهیم. من می‌توانم تصمیم بگیرم که بخواهم دوباره حس و حال خوب شود. من می‌توانم تصمیم بگیرم که بخواهم خوشحال باشم و یک بار برای همیشه این احساس پوچی و غم و اندوه دائمی را پشت سر بگذارم. من می‌دانم دیگر لازم نیست که از احساسهای غم و اندوه عقب بکشم یا بگریزم و یا با خوابیدن، فعالیت بیش از اندازه و یا مصرف مواد مخدر از آنها فرار کنم. من این را می‌دانم که هرگاه به نظرم برسد که اندوه من بی‌پایان است، فقط اظهار (اقرار) خواهم کرد که من درمانده<sup>۲</sup> نیستم و می‌توانم کاری برای آن انجام دهم زیرا ابزارهایی دارم و می‌توانم مهارت‌هایی عملی رایاد بگیرم که از وجود استعداد آنها در خودم بی‌اطلاع بودم. من بر روی پاهای خودم و با اعتماد تازه‌ای که به نیروی برتر پیدا کرده‌ام هم اکنون می‌توانم تصمیم بگیرم که فکر، احساس و رفتار متفاوتی داشته باشم. حال، من دریا نوردی هستم که خشکی را می‌بیند، جهت صحیح را هم می‌داند و پارو هم دارد تا به هرطرف که دلش می‌خواهد برود. این دوازده قدم برای من حکم قطب نما را دارند. همچنین می‌دانم که این گروه از مردم که نام افسردگان گمنام را بر آنها نهاده ایم کمک خواهند کرد به حس وفهمی برسم که دیگر بیش از این احساس عدم کنترل بر خودم را نداشته باشم.

<sup>۱</sup> Frustration = عقیم ماندن، محرومیت، ابطال، خنثی کردن، فاسد کردن

<sup>۲</sup> helpless = فرومانده، ناتوان از دریافت کمک

به محض اینکه شروع به اعتماد به اعضای افسردگان گمنام در مورد سخت‌ترین آسیبها و شدیدترین احساس تنهایی‌هایم کنم، باور خواهم کرد که می‌توانم مسئولیت زندگی‌ام را به عهده بگیرم و خطر بهتر شدنم را تقبل کنم؛ در زمان خود به گروه اعتماد کرده و داستانم و مبارزه‌ای که با سختی زندگی روزانه‌ام داشتم را در میان بگذارم و در زمان خود خواهم توانست به خدا اعتماد کنم تا دردها، آسیبها و غم و اندوهم را از وجود من بزداید.

در حقیقت قدم اول مهم‌ترین قدم است، زیرا در این قدم اظهار(اقرار) می‌کنیم زندگی‌مان از کنترل‌مان خارج شده است؛ زندگی‌مان از پیش نمی‌رود؛ و لازم است باور کنیم که هم‌اکنون برای بدست آوردن شادی و خوشی باید دست به یک انتخاب بزنیم. ما می‌توانیم در منجلاب دلسوزی به حال خود ناشی از افسردگی مقیم باشیم، یا شروع به کار با دیگران کنیم و با چشمان خود ببینیم که امیدی برای افسردگی‌مان وجود دارد.

نقطه شروع، اظهار(اقرار) کردن این است که تا به حال هرکاری انجام داده‌ایم، در عمل برایمان کار نکرده(یا کافی نبوده) است. هر چند وقت به چند وقت از اعضا می‌شنوم از زمانی که به افسردگان گمنام آمده‌اند، غم و اندوه زندگی‌شان کمتر شده است و احساس امیدواری بیشتری می‌کنند. عده‌ای از آنها داروهای ضد افسردگی خود را کمتر کرده‌اند و پزشکشان می‌خواهد داروهایشان را به طور کامل قطع کند. من این را باور کرده‌ام زیرا دلیل و گواه آنرا در افرادی می‌بینم که هفته به هفته در این برنامه پیشرفت‌های تدریجی‌شان را نشان می‌دهند. همه‌ی پیشرفت‌ها به آرامی صورت می‌گیرند - ما یا با شکرگذاری از خدا حرکت می‌کنیم یا نمی‌توانیم آن کار را

اداره کنیم! من متوجه شده ام افرادی که مرتب برنامه خود را کار می کنند و به یک نیروی برتر تسلیم می شوند، ظاهرشان شروع به تغییر می کند -بله درست شنیدید - حالت چهره شان عوض می شود. آسوده تر و راحت تر به نظر می آیند و صورتشان لطیف تر و مهربان تر شده و درخشندگی تازه ای در آن مشاهده می شود. می توانم بگویم در حال بهتر شدن هستند، اعضای گروه هم به آنها می گویند که چقدر بهتر شده اند. وقتی در حال انجام کار درستی هستیم، دریافت بازخورد مثبت، خوب و سودمند است.

خدایی که ما می شناسیم از طریق اعضای انجمن افسردگان گمنام با ما صحبت می کند. به محض اینکه یاد بگیرید چگونه خود را به خدا بسپارید و دردهایتان را رها کنید، نیروی برتر حس و شعور تازه ای از هدفمندی را درون شما بوجود خواهد آورد. افسردگان گمنام شما را به آرامی و در امنیت هدایت خواهد کرد! معجزه، در درون گروه اتفاق می افتد.

ما در گروه سعی می کنیم نگذاریم افراد برچسب افسرده به خود بچسبانند. به طوری که گویی از کل ماهیت خود صحبت می کنند. نه! ما فراتر از تجربه افسردگی مان هستیم ما همچنین افرادی هستیم که در واقع در حال کار کردن بر روی غم و اندوهمان نیز می باشیم و تسلیم آن به نیروی برتر یا خدایی که خود به آن پی می بریم را دنبال می کنیم. گفتن اینکه من یک افسرده ام مانند این است که خانمی بنشیند در خانه و فقط خانه داری کند و این نقش، تمام آن چیزی که او هست را ایفا کند. همچنین گاهی اوقات می بینیم الکلی های در حال بهبودی که می گویند فقط یک الکلی هستند؛ امانه، آنها بیش از یک الکلی هستند. ما هیچگاه نمی خواهیم در

محدوده‌ی یک رفتار بخصوص، خود و یا هویت‌مان را تعریف کنیم. ما بیش از یک رفتار هستیم. حتی اگر آن رفتار تمام زندگی و رفتارهای دیگرمان را تحت نفوذ و کنترل خود قرار داده باشد. ولی به محض اینکه اظهار(اقرار) کنیم که این افکار افسرده‌کننده‌ی ما همان چیزی است که باعث می‌شود دنیا را مکان ناامیدانه‌ای برای زندگی ببینیم، بی‌شترسعی و تلاش خواهیم کرد تا برای تغییر شیوه‌ی تفکرمان آماده شویم. کاری که در افسردگان گمنام می‌خواهیم انجام دهیم گوش دادن به گفته‌های آن عده از افرادی است که در حال کار کردن چنین برنامه‌ای که بوسیله‌ی آن به حس و شعور تازه‌ای از کنترل بر روی احساسات خود دست یافته‌اند می‌باشد. کسانی که قدردان این مهارت تازه‌ای که مانع افتادن دوباره‌ی آنها به قعر افسردگی‌شان می‌شود هستند.

بعضی‌ها فکر می‌کنند با درآمدن از افسردگی، دیگر نیازی به جلسات و ارتباط داخل گروهی نخواهند داشت. این سخن همانند این است که به یک الکلی بگوییم بعد از چندین ماه شرکت در جلسات و کارکرد قدم، می‌تواند نوشیدنش را دوباره شروع کند. اعتیادها بسیار به هم شباهت دارند. آنها از این نظر شبیه یکدیگرند که به فرد این اجازه را می‌دهند از یک واقعیت دردناک یا یک تجربه‌ی استرس‌زا فرار کند. مصرف سیگار و دخانیات اعتیادی دیگر است که به مردم کمک می‌کند تا از عهده‌ی موقعیت‌های استرس‌زا ب‌آیند. همچنین پرخوری را داریم که نوعی اعتیاد است و به مردم کمک می‌کند تا جاهای خالی و دردناکی که در زندگی‌شان بوجود آمده است را با آن جبران کنند. به همین قسم افسردگی هم می‌تواند به عنوان راهی برای فرار از واقعیت‌های زندگی که نامطمئن و پر خطر هستند استفاده شود. شکی نیست که

افسردگی تجربه‌ی زندگی در جهنم است زیرا یکنواخت و تکراری است. آنهایی که به شدت افسرده‌اند خود را به تکرار روش فکری دایره وارشان متقاعد کرده‌اند که می‌گوید: "زندگی هیچ‌گاه بهتر نمی‌شود و این سرنوشت آنهاست که محکوم به این غم و اندوه و آسیب و دردهای مداوم همراه آن باشند". امیدواری تنها در جایی از زندگی که همیشگی نباشد می‌تواند وجود داشته باشد. در افسردگی، شخص در جهنم کشمکش با اندوهی حبس شده است. و همین جاست که قدم اول نقش خودش را در زندگی همه‌ی ما ایفا خواهد کرد. همه‌ی مایی که افسرده بوده و هم اکنون در مبارزه‌ی آزاد کردن خود از قلاب و دام آن سعی و تلاش می‌کنیم. وقتی دائماً خود را افسرده می‌کنیم یعنی رفتار یک رفتار اعتیادی هستیم و به یک روش تفکرات داریم. ما رفتار این باور شده‌ایم که این احساس اندوه، تنها روشی است که می‌توانیم زندگی‌مان را با آن طی کنیم. آیا می‌توانیم بگوییم که معتاد به اندوه<sup>۱</sup> هستیم؟ گوشه‌گیری به جهت وجود یک فکر و یا رفتار اعتیادی همان چیزی است که مانع رویارویی ما با حقیقت زندگی می‌شود. حقیقتی که سرشار از امید و آرامش است.

ما باید مانند هر رفتار اعتیادی دیگر بر روی خودمان متمرکز باشیم و راهی را برویم که باعث اتصال روحانی‌مان به خواست خدا در مورد ما می‌شود و زندگی روزانه‌مان را پیش می‌برد. باید به طور پیوسته دوازده قدم را تمرین و کار کرد چرا که قدرتی در آنهاست که باعث می‌شود همواره گوش به زنگ افتادن به قعر راههای فکر و رفتار قدیمی خود باشیم. راههایی که باعث می‌شوند غمگین بمانیم و ما را از حق انتخابمان برای شاد بودن محروم می‌کنند. اعضای فعال انجمن افسردگان گمنام

---

<sup>۱</sup> saddict

درست مانند افرادی هستند که به قمار، خوردن، الکل یا افسردگی اعتیاد دارند، دوازده قدم را کار می‌کنند و پایبند و متعهد هستند که جهت دریافت بینش، راهنمایی و آرامش، زندگی خود را به طور مستمر به نیروی برتر واگذار کنند. هیچ دلیلی وجود ندارد که عضوی از افسردگان گمنام بترسد در مورد نیازش به استفاده از افکاراندوه‌گین و شکست خورده برای تنبیه خود که به خاطر چنین بی‌ارزش و بد دانستن خودش دارد با اعضای دیگر صحبت کند.

یکی از رفتارهای دائمی در مورد افسردگی فردی این است که زندگی فرد افسرده در گروه رفتارهای خوشایند کمتر و کمتر می‌باشد. شخصی که افسرده است نمی‌تواند از خودش کاری انجام دهد که باعث حس و درک سرخوشی و لذت گردد. اگر شما احساس می‌کنید که بد، بی‌ارزش و یا به دردخور هستید پس خودتان نخواهید توانست کاری برای خود انجام دهید که باعث احساس خوب در مورد خودتان شود. افسردگی می‌تواند باعث احساس اضطراب، بیماری و یا حتی غش و ضعف در فرد گردد. فرد می‌تواند با حمایت گروهی مانند افسردگان گمنام شروع به درک این کند که مجبور نیست زندگی‌اش را در تنهایی با جانکندن و بدبختی سپری کند و به طور خلاصه این همان درک معجزه‌ی گروه است. شما شروع به درک این می‌کنید که می‌توانید نسبت به بدبختی‌تان بی‌تفاوت باشید و ناامید بمانید و یا همانند بیشتر اعضای گروه، از این حالت به مرحله ایمان<sup>۱</sup> به درآیید و اظهار(اقرار) کنید که شما تا به حال در غم و اندوه بودید و هم اکنون "زندگی" را انتخاب می‌کنید. من باور دارم که فهم و حس تازه‌ای از امید در دستان ما قرار خواهد گرفت.

---

<sup>۱</sup> faith=ایمان، پیمان، پیوند



ما می‌توانیم انتخاب کنیم که غم‌زده باشیم یا شادی و لذتی هدفمند داشته باشیم. ما می‌خواهیم این ریسک را بکنیم.

من درمان‌جویی را به یاد می‌آورم که یک‌بار به من گفت از آمدن به جلسات DA وحشت دارد زیرا تصورش این بود که همه اعضا در آنجا مملو از دلسوزی به حال خود هستند و داستانهای غم‌انگیزی برای یکدیگر بیان می‌کنند. او از من می‌پرسید: "چرا باید خودم را با این مسائل بیشتر افسرده کنم؟" من به آن شخص که نامش رالف بود توصیه کردم که پیش از نظرات و قضاوت‌های منفی در مورد گروه‌ها، بروم و چند گروه را به عنوان نمونه امتحان کند. وقتی به اولین جلسه رفت نزد من آمد و احساس شگفت‌زدگی‌اش را با من در میان گذاشت که چطور افرادی در آنجا با صدای بلند از احساس مشابهی که در او بود سخن می‌گفتند و از آن به بعد او بارها و بارها به جلسه رفت. او گفت برای اولین بار بود که به جایی می‌رفت که همه او را همانطور که بود می‌پذیرفتند. وقتی تجربه افسردگی‌اش را بیان کرد، نگفتند که او دیوانه است و یا عقلش را از دست داده. همانند من او به خوبی می‌دانست که افسردگی می‌تواند باعث شود که شخص توانایی تمرکز و خوب به خاطر آوردن مسائل را از دست بدهد. این احساس امنی است که بشنویم شخص دیگری همان تجربه شما را دارد. رفتن به جلسه افسردگان گمنام در هنگامی که افسرده‌اید مانند این است که به یک کشور خارجی برویم و آنجا اشخاصی را بباییم که به زبان ما صحبت می‌کنند. وقتی از افسردگی صحبت کنید گروه این زبان را درک می‌کند.

این قدم اول است تا در آن رها کنید و تسلیم شوید و اظهار (اقرار) کنید که این افسردگی‌تان است که باعث از پیش نرفتن زندگی و بدبختی و تیره‌روزی‌تان شده

است. پیش از آنکه به قدم بعد بروید این را تصدیق کنید و بپذیرید که زندگی تان همچنان از پیش نمی رود. در قدم دو درمی یابید که فقط با خواست و اراده ی خودتان نمی توانید از این وضعیت بازگردید بلکه تنها این کار از عهده ی نیروی برتر یا خدا (خدایی که خودتان به آن پی می برید) برمی آید و می تواند اندوه و ناامیدی شما را برطرف کند. انتخاب با توست!..... تصمیم بگیر که خواهی امروز احساس بهتری داشته باشی .

## قدم دوم

باور پیدا کردیم که نیرویی برتر از ما می تواند سلامتی روان را به ما بازگرداند.

ما چه تصویری از نیروی برتر یا خدایی که برتر و قوی تر از افسردگی مان است داریم؟ ما در دعاها ایمان به این باور می رسیم که خدا یا نیروی برتری تواند ما را از تحمیل بار سنگین ناشادی بر خودمان رها سازد و نیز به این باور می رسیم که "این واقعیت که افسرده ایم مهمتر از این است که چرا افسرده ایم". معنی این وابستگی تام و کامل به این اجباری که به غم و اندوه داریم و این احساس فرسودگی، خستگی مزمن و احساس بی ارزشی ای که رهایمان نمی کند چیست؟ مسلماً گاهی اوقات با افسردگی مان راحتیم و می ترسیم از افسردگی درآییم زیرا هنوز نمی دانیم که جای آنرا چه چیزی برایمان خواهد گرفت. امیدواری همیشگی به نظر نمی رسد، در حالی که درد ناشی از افسردگی همیشگی است. ما می توانیم به آن تکیه کنیم.

ما خودمان را به این باور سپرده ایم که این احساس روز افزون درماندگی، همان چیزی است که زندگی، رفتار و خلق و خویمان را باید به آن بسپاریم تا بر زندگی - مان حکومت کند. ما خودمان به آن مجوز داده ایم که برهمه ی بخشهای زندگی و روابطمان با بی رحمی و خفت دادن حمله ور شود. بیشتر مردم آنچه که درون ما می گذرد را نمی بینند و به رنجی که هر لحظه با ماست پی نمی برند. ما در بیشتر بخشها، میزان احساسی که از تیره روزی داریم را پنهان می کنیم.

آگاهی ما دائما به درونمان می پردازد تا همه‌ی خلقیاتمان هنگامی که از اضطراب به ترس و یا از خشم به طغیان می رسیم و در غم و اندوه می افتیم را بازبینی کند. غم و احساس درماندگی باعث خشم می شوند. خشم از زندانی که همیشه احساس می کنیم در آن قرار داریم. همه قسمت‌های دردمند درونمان با صدای بلند گریه می کنند زیرا محتاج توجه اند.

ما یاد می گیریم خدایی وجود دارد که به نظر می آید دوستان دارد و ما را حمایت و به ما توجه می کند. ولی ما می ترسیم از تصور و باوری که در مورد خودمان کرده ایم در بیاییم و از شخصی که احساسمان می گوید باید باشیم می ترسیم. اعتماد چیزی است که سالهاست از آن دست کشیده ایم. اعتماد کردن برای ما سخت است، بخصوص وقتی احساس کنیم که زندگی، مردم و شرایط محیط، کاملا "ناامید و مایوس‌مان کرده اند. تا به امروز مدتهای مدیدی است که احساس‌های بدمان ما را به این باور کشانده اند که حق شاد بودن را نداریم - چه اکنون و چه در آینده. ما با احساس مظنون بودن نسبت به افرادی که دورو برمان بودند و خود را شاد و راضی از زندگی نشان می داده اند رشد کرده ایم. به جای آن دریافتیم که امنیت بیشتر در این است که از ارتباط زیاد با مردم فاصله بگیریم، زیرا اگر آنها به شناسایی ما بیشتر می خواستند ادامه دهند ممکن بود رازمان نزد آنها برملا شود و بفهمند در حقیقت چقدر بدیم. ما تا به حال احساس طبیعی و هنجار را در خود کشف نکرده ایم زیرا همیشه احساس پوچی درونمان را حس می کردیم.

هم اکنون می‌دانیم به محض اینکه که قدم اول را برداشتیم و اظهار(اقرار) کردیم که ناتوانی ما به دلیل افسردگی‌مان می‌باشد، خیلی ساده به این باور رسیدیم که خداوندی که خودمان به او پی بردیم به ما آرامش را باز می‌گرداند.

اعتیاد ما به اینکه در خود فرو رویم و احساس غم و اندوه به ما دست دهد تنها یکی از راههای انکار حال درست در ما می‌باشد. در واقع ما معتاد به غم و اندوه<sup>۱</sup> شده‌ایم. هر وقت می‌خواهیم احساس راحتی و آسایش کنیم، دوباره به سمت احساس ناتوانی ای کشیده می‌شویم که از وجود همان فهم و حس بی‌ارزشی که در خود می‌کنیم آمده است.

اگر بخواهیم به احساس خوب نبودن، بد و بی‌ارزش بودن ادامه دهیم، این روش فکرمندی بجز تکمیل حس پیشگویی در مورد خود ثمری دیگری برایمان نخواهد داشت. مثلاً پیشگویی اینکه "من هیچوقت احساس بهتری نخواهم کرد". اما وقتی شروع به دیدن توانایی‌هایمان کنیم و به مردمانی گوش دهیم که زمانی افسرده بوده‌اند می‌توانیم بارقه‌هایی از نور و امید که پیش رویمان قرار می‌گیرد را ببینیم. همچنین می‌توانیم شروع به باور این قدرت، نیروی برتر و با خداوندی کنیم که از ما می‌خواهد در زندگی ناامیدانه‌ای که داریم، تنها به یک شانس و احتمال هم که شده امیدوار باشیم. ما شروع به گوش کردن به صحبت‌های اعضای قدیمی‌تر انجمن افسردگان گمنام می‌کنیم که در مشارکت‌هایشان چگونه از اعتماد بر چیزی بزرگتر و برتر از خود صحبت می‌کنند و آماده‌اند تا از درد دنیای کوچک و

---

<sup>۱</sup> saddict

رنج‌آورشان بیرون بیایند و شروع به رشد کنند. این نیرویی که برتر از خودمان است می‌تواند اعضای انجمن افسردگان گمنام، یک کتاب، حضرت مسیح و یا هر چیزی که به نظر شخص بیاید باشد. بیشتر افرادی که دوازده قدم را برای اعتیاد، هم‌وابستگی و یا هر چیز دیگری کار می‌کنند، اظهار(اقرار) می‌کنند که این اتکاءشان به نیروی برتر است که در آنها باعث هوشیاری، آرامش و تعادل می‌شود. هر چه سطح اعتماد در آنها بالاتر رود خلیاتشان نیز به همان اندازه بالا می‌رود.

اگر پیوسته خودتان را به خاطر اشتباهات گذشته و یا شکست و ناتوانی‌تان می‌ترسانید و شرم‌منده می‌کنید دچار نوعی اعتیاد شده‌اید. این فقط یک نشخوار دائمی فکر است که مانند یک گرداب‌ما را بیشتر به درون انزوا، گوشه‌گیری و درد روحی و روانی فرو می‌برد. احساس آشنا و مانوس غم و اندوه و پوچی همیشگی درونی‌ما که زندگی را اینچنین برایمان تیره و تار کرده‌اند هم جزو امنیت و آسایش زندگی‌مان شده‌اند.

خیلی اوقات تا زمانی که اجازه ندهیم دردی که افسردگی‌مان را کنترل و هدایت می‌کند، یعنی همان درد، آسیب، احساس گناه یا شرمساری اصلی و اولیه به آرامی ذوب شده و از بین بروند، کاملاً "درگیر رفتارهای اجباری-اعتیادی خود خواهیم بود. در گروه، هریک از ما با گوش دادن به مشارکت باز و صادقانه‌ی افراد دوازده قدمی قدیمی‌تر دستورالعمل و روش تازه خود را پیدا خواهیم کرد. این افراد از دورانی صحبت می‌کنند که افسردگی‌شان آنقدر شدید شده بود که نمی‌توانستند به راحتی

---

<sup>۱</sup> Negative spiral = حرکت سینوسی یا حلزونی منفی

از رختخوابشان جدا شوند- تا مگر با خوابیدن بتوانند از بدبختی و تیره روزی بی-پایان‌شان فاصله بگیرند. بعضی‌ها برایشان خیلی سخت است به افرادی که به برنامه خود عمل می‌کنند اعتماد کنند. این افراد می‌گویند که شما بهتر خواهید شد به این شرط که مدام در جلسات شرکت کنید و برنامه دوازده قدمی‌تان را کار کنید، غذای خوب و مناسب بخورید، برنامه‌ی ورزشی داشته باشید و درباره غم و اندوه‌تان با دیگران صحبت کنید. این عده‌ی کم افرادی هستند که مرتب با خود تکرار می-کنند که: *اگر تا به حال در زندگی من چیزی اثر گذار نبوده و کار نکرده، پس حالا هم کار نخواهد کرد؟*

در یک جلسه افسردگان گمنام ما از اعضای گروه می‌شنویم که چطور نیروی برتر به آنها کمک کرد تا صلح و سلامتی و آرامشی که قبل از آمدن به افسردگان گمنام و کار بر روی خودشان، هرگز تجربه نکرده بودند به آنها بازگردد. اکنون آنها وقت می‌گذارند تا با دعا و مراقبه با نیروی برتر خود شاهد هدایت زندگی‌شان توسط نیروی برتر در جهت بیرون آمدن از بی‌بصیرتی و ناراحتی خود باشند. آنها در زمان خود دریافتند که رهاکردن افسردگی‌شان به مراقبت نیروی برتر، آنها را به شادکامی و بهروزی بیشتر خواهد رساند. باور ما این است که اگر خواهان شروع زندگی هستیم باید اعتیادمان به افسردگی را رها کنیم. هر چه بیشتر وسوسه شویم که در طلب راحتی و آسایش باشیم و به خاطر احساس بد بودنمان خود را بترسانیم و شرم‌منده کنیم، بیشتر افسرده خواهیم شد. اما از وجهه‌ی مثبت آن هر چه بیشتر فراگیریم که به نحوه فکر کردن و رفتارهایی که از سر بی‌اشتیاقی و بی‌میلی می‌کنیم مسلط شویم به همان اندازه به مرور شاهد دیدن تشعشعاتی از نور در انتهای این تونل تاریک خواهیم شد. ما

با زندگی در فقط برای امروز و فقط همین یک روز از روزگار و نه در خشم و آسیبهای روزهای گذشته و ترس و اضطراب روزهای آینده، شروع به دیدن بارقه‌ای از نور خواهیم کرد که در افق در برابرمان پدیدار می‌شود.

ما درون گروه می‌گردیم تا به داستان‌های اعضای گوش دهیم که فقط بدون به هم ریختگی و با ساده زندگی کردن، هم اکنون احساس بهتری پیدا کرده‌اند و عملکردشان بهتر شده است. افرادی اقدام به ترک زندان افسردگی می‌کنند که تمایل به یک تغییر داشته باشند و برای بدست آوردن آزادی‌شان قدم‌های مناسبی را بردارند. از همان لحظه که آنها وارد گروه شدند شنیدند اعضای آن یکی پس از دیگری اظهار (اقرار) می‌کنند از باوری که به یک نیروی برتر دارند کمک می‌گیرند و آن نیرو می‌تواند گونه‌هایی از آرامش صلح و سلامتی را به آنها بازگرداند.

دوروتی رو می‌گوید که بعضی از افسرده‌ها آرزو دارند قربانی باشند و هزار و یک دلیل برای ماندن در افسردگی خود دارند. آنها افکارشان را به هزاران فکر درد آور در این مورد که چقدر بدند و لیاقت هیچ خوشی و تفریحی را ندارند معطوف می‌کنند- همان خوشی و تفریحاتی که اکثر ما بارها به طور معمول روزانه تجربه می‌کنیم. بعضی‌ها هم در ذهن‌شان مرتب کارهای بدی که در گذشته انجام داده‌اند را مرور می‌کنند و بدین طریق احساس بی‌ارزشی‌شان را نشخوار می‌کنند. آنها به مریضی افسردگی دچار شده‌اند پس به احساسهای بد نیازمندند. افسردگی مانند خوره، روح و قلب شخص را می‌خورد تا جایی که دیگر هیچ امیدي باقی نمی‌ماند و هیچ نوری در انتهای تونل دیده نمی‌شود. آنها درحالی که در ناامیدی‌شان از این که بهتر شوند غوطه می‌خورند تنها کلید قفل زندان‌شان



را هم دور می اندازند. کلیدی که نامش امید است. امیدواری، قلب سازماندهی زندگی و احساساتمان است. ما شروع به باور این می کنیم که: "من هم مانند اعضای دیگر گروه می توانم بر افسردگی ام غلبه کنم. من طریقه ی فکر کردنم را هوشیارانه تغییر می دهم. همچنین خودم را مجبور می کنم که با بقیه افراد در تماس قرار بگیرم و در آنجا دوستانی پیدا کنم. من می دانم که گوشه گیری از مردم یکی از اولین نشانه های این است که ما در حال افسرده کردن خود هستیم. من در داشتن ارتباط پی در پی با افرادی شبیه به خودم می باشد که می توانم راهی به بیرون از افسردگی ام پیدا کنم.

اگر در باورم همه حس و فهمی که از خودم می کنم، احساس نقص (ناکافی بودن) یا بی ارزش بودن است، پس زمان آن است که به باور یک چیز مثبت برسم. ما به این باور می رسیم که یک راه دیگر هم وجود دارد که به بیرون از این جهنم غم و اندوه و پوچی می رود. از زمانی که خود را درگیر تغییر روش فکر، باور، احساس و تاثیر تاثر نسبت به دیگران کنیم، بیشتر متمایل خواهیم شد که از نیروی برترمان بخواهیم در راه بهبودی کمکمان کند. در گذشته گاه به قدری متکی به خود بوده ایم که دیگر جایی برای خدا یا نیروی برتر که بخواهیم وارد زندگی مان شود نداشتیم. همواره اندیشه می کنیم که این مسئله زمان بر است ولی واقعیت این است که ما فقط می توانیم در امروز و زمان حال زندگی کنیم. ما لازم است به این باور برسیم که این نیرو به مرور به ما این اجازه را می دهد که احساس و رفتاری متفاوت پیدا کنیم و منظور این است که اجازه ی رفتارهای امیدوارانه را پیدا خواهیم کرد. هر چه در پیدا کردن احساس امیدواری بیشتر به خودمان اعتماد داشته باشیم، امکان اینکه

افسردگی مان ناپدید شود بیشتر خواهد شد. ما می‌دانیم که احساس اندوه به دلیل داشتن افکار غمگینانه است. خیلی اوقات حتی نسبت به دلیل خلق پایین و احساس اندوهمان هوشیار نیستیم.

گروه به ما کمک می‌کند تا احساس انزوایمان را با یکدیگر به مشارکت بگذاریم. افسردگان گمنام گروهی است که صرفاً "در مورد افسردگی صحبت می‌کند و موفقیت هر گروه به اندازه‌ی صداقتش در مورد افسردگی خواهد بود. ما از خودمان می‌گوییم بدون اینکه دفاعیه‌ای از خود داشته باشیم. ما می‌دانیم هنگامی که داستان افسردگی-مان را با دیگران به مشارکت می‌گذاریم آنها درک می‌کنند چه می‌گوییم زیرا در همان حال و همان وضعیت بوده‌اند. گروه از ما نمی‌خواهد که وظیفه‌ی تغییر زندگی افسرده‌وارمان را با ظاهرسازی انجام دهیم. بیشتر مردم، که شامل اعضای خانواده و دوستان نزدیک‌مان می‌شوند، از ما می‌خواهند که به اصطلاح، خودمان را جمع و جور کنیم و بیخیال افسردگی شویم. گویی ما می‌توانیم احساس اندوه و ناامیدی‌مان را با یک کلید خاموش و روشن کنیم. باز می‌گوییم این کلید در این است که افسردگی‌مان را اظهار (اقرار) کنیم و سپس باور کنیم که نیروی برتر می‌تواند سلامتی روان را به ما بازگرداند.

در برنامه دوازده قدمی، سلامتی روان به این معنی است که؛ "در نهایت چه چیزی به شما کمک می‌کند تا دید شما به خودتان و تجربه‌ی افسردگی‌تان تغییر کند". برنامه به شما نشان می‌دهد که اگر تا به حال همیشه احساس بدبختی می‌کرده‌اید دلیل نمی‌شود که باقی زندگی‌تان هم احساس بدبختی کنید. سلامت روانی که از

جانشین کردن اعتماد به نیرویی برتر از خودت در تو ایجاد شود امکان بسیار زیادی را برای شادی فردی و موفقیت شما ایجاد خواهد کرد. اگر تا به حال احساس می‌کردید که در کنترل کامل و مطلق همه‌ی موقعیتهای زندگی خود هستید، پیدا کردن تجربه‌ی باور به نیرویی برتر ممکن است به نظرتان ترسناک بیاید. چه اتفاقی خواهد افتاد اگر ناگهان با راحتی موجود در غم و اندوه و دلسوزی به حال خودتان، در کنترل موقعیت‌های غمگینانه خود نروید؟ آیا غم و اندوه و اندیشه‌ی به درد نخور و بی‌ارزش بودنمان آخرین پناهگاهها هستند برای اینکه با خودمان روبرو نشویم و مسئولیت زندگی‌مان را نپذیریم؟

فرار به سمت احساس‌های بی‌ارزشی و احساس‌های ناامیدکننده دیگر، بیش از اینها راه قابل قبولی برای من نخواهد بود تا با آن در انتخاب دشواری که در مورد مسئولیت پذیری خودم دارم تعلل بورزم. این بیانات برای این نیست که احساس گناه در شما برانگیخته شود، بلکه فقط می‌خواهیم به شما کمک شود تا ببینید که با زمان و کار کردن دوازده قدم در فقط برای امروز و ارتباط‌های پیش رونده و حمایت کننده-ای که در انجمن افسردگان گمنام بوجود می‌آیند، می‌توانید راهی به بیرون از افسردگی‌تان پیدا کنید.

ما در افسردگان گمنام، پیش رویمان راهی تازه برای نگاه کردن به خود داریم. باور من این است که اگر می‌خواهم احساس بهتری پیدا کنم و از این تجربه‌ی دردناکی که به آن /افسردگی می‌گویم عبور کنم، مجبورم بخشهایی از وجودم که دیگر با آنها همانند دوستان قدیمی شده‌ام را رها کنم. بله دوستی مسموم و منفی قدیمی.

اینها بخشهایی است که به من می‌گویند بد و بی‌ارزشم و نمی‌توانم شاد باشم. این شما هستید که این صداها را نامعقول، بی‌معنی و منفی را بزور بر آن داشته‌اید با شما زندگی کنند. اکنون افسردگان گمنام در قدم دوم از شما می‌خواهند شروع به یک موافقت ذهنی با این واقعیت بکنید که تنها یک نیروی برتر از شما می‌تواند شما را از زندان افسردگی بیرون ببرد. این نیرو به شما کمک خواهد کرد که این شک و دودلی‌ها، باورهای نامعقول، بی‌معنی و تصویر منفی‌ای که از خود دارید را رها کنید. مسلماً هیچوقت تغییر کار آسانی نیست ولی با اعتماد به نیروی برتر امکان پذیر می‌شود. معجزه‌ی گروه این است که به شما نشان دهد مهم هستید، پذیرفته می‌شوید و نیز در گروه درمی‌یابید دیگرانی که تجربه‌ی مشابهی از افسردگی داشتند، اکنون امیدوارند.

این باور تازه‌ای که به نیروی برتر پیدا می‌کنیم از هیچ مذهب جدیدی نیست. بلکه همان نیرویی است که خالق جهان است. رها نمودن و اعتماد به او باعث آزاد شدن این نیرو در شما و کارکردن راه و روش آن در زندگی شما می‌شود. این همان پرادوکس<sup>۱</sup> دوازده قدم است - هر چه به جای اتکاء به اعتیادهایمان، به نیروی برتر اتکائمان را افزایش دهیم، در حقیقت آزادی بیشتری پیدا خواهیم کرد.

این باور تازه در زمان خود به ما این نیرو را خواهد داد که به ریسک کردن در زندگی بیاوریم، بدون اینکه لازم باشد اطمینان قطعی پیدا کنیم که لحظه‌ی بعد چه چیزی را در بر خواهد داشت. به نظر می‌رسد در هنگامی که افسرده ایم اطمینان کامل داریم

---

<sup>۱</sup> paradox = مسئله معما گونه و به ظاهر ضد و نقیض

که چون گذشته‌مان بد بوده پس مسلماً آینده‌مان هم بد خواهد بود. شما کاملاً منتظرید مسائل، بد از آب در آیند و به شکست بیانجامند. اینگونه است که هیچ‌وقت فردا هم برایمان چشم انداز خیلی خوبی نخواهد داشت. از این روست که ما نیاز داریم در زمان حال زندگی کنیم و این وقتی اتفاق می‌افتد که به نیروی برتر واگذار کنیم و بلاخره شروع به احساس امنیتی کنیم که قبلاً هیچگاه تجربه‌اش نکرده بودیم.

ما همچنین می‌دانیم که با انزوا و دوری از مردم، به احساسهای شدید و محافظه‌کارانه‌ی بی‌ارزشی و اندوهی که از قبل داریم نیروی زیادی می‌رسانیم. به نظر می‌آید عدم فعالیت و اجتماع‌گریزی فقط دیوارهای زندان ما را مستحکم‌تر و بلندتر می‌کنند و به همین جهت نیازمندیم داستان‌هایی مانند داستان باب را بشنویم. او یکی از اعضای اولیه‌ی افسردگان گمنام بود. او احساس می‌کرد افسردگان گمنام از معدود جاهایی‌ست که او می‌تواند در آنجا بخندد و خودش باشد. او در آنجا همراه با مردمی بود که درکش می‌کردند و او را دیوانه به حساب نمی‌آوردند و احساس‌هایی که مبنی بر احتمال از دست دادن عقل در خود داشت را تقویت نمی‌کردند. جین به آخرین پیشنهاد دخترش عمل کرد. او انجمن افسردگان گمنام را به عنوان آخرین شانس برای مادرش پیدا کرده بود. جین پس از فوت شوهرش در چند ماه گذشته غمگین بود و تمایل به خودکشی داشت. او نمی‌خواست به جلسه بیاید. اما فقط به خاطر دخترش و خوشحال کردن او به جلسه آمد. او در جلسه اول تک تک افراد را ورنه‌انداز کرد و وقتی پی‌برد که آنها آنقدرها هم بدو ترسناک نیستند، داستان‌ش را تا آخر جلسه برای آنها بازگو کرد و آن داستان را به آنها سپرد. هیچ کس

از شنیدن صحبت‌های او از جا در نرفت و این او را سورپرایز کرد. او احساس اطمینان داشت که اگر در داستان‌ش بگوید که تا بحال دوبار برای کشتن خودش اقدام کرده ولی در آنها ناموفق بوده است مطمئناً باعث آزار و ناراحتی اعضای گروه خواهد شد. این کار او در عوض دیگران را برآن داشت که اوقات سخت خود را به مشارکت بگذارند، همچنین آنها در مورد اینکه چگونه گروه تا به حال به آنها کمک کرده است تا از آن اوقات سخت بیرون بیایند صحبت کردند. آنها به جین یادآور شدند که باز هم به جلسات بیاید و او را با این باور تشویق کردند که با هر جلسه حالش بهتر خواهد شد.

جین به آمدن به جلسات ادامه داد و در نتیجه ظاهرش تغییر کرد، صورتش نرم‌تر گشت و در چشمانش بارقه‌ای از امید دیده شد. همه‌ی اینها از زمانی شروع شد که او دیگر بجای دریافت کردن به دنبال رها کردن بود. او هم اکنون با حمایت‌های گروه شروع به پذیرفتن مسئولیت زندگی خود کرده است و یک عضو فعال شده است، او همیشه به دیگران می‌گوید که قبلاً "چگونه بود و هم اکنون که در راه بهبودی قرار دارد چگونه است. او هیچگاه از کسی نشنید به او گفته باشد: *بیخیال شو، به خودت بیا، یا مخ* از کار افتاده یا اینکه حتی بگویند تو از فلان بیماری روانی رنج می‌بری. او به جای آن در هر جلسه مردمان با فهم و هوشیاری را دید که بهبودی او را می‌پذیرفتند. وقتی نیازی در یک گروه بوجود آید، اعضای آن به تدریج با یکدیگر روبرو خواهند شد. با وحدت انگیزه‌ای که در کمک رسانی می‌باشد، افراد می‌توانند همانطور که دیگران آنها را می‌بینند به خود نگاه کنند.

چنین ناتوانی خود را پذیرفت و آنرا به خدایی که خود به گونه‌ی تازه‌ای به نیروی آن پی برده بود واگذار کرد و دریافت که لطف خدا کاری را برای او انجام می‌دهد که خودش هیچوقت قادر به انجام آن نبوده است.

الکلیهای گمنام می‌گویند: ما در اتکاء به آفریدگارمان دفاعیه‌ای از خود در برابر کسی نخواهیم داشت. ما می‌توانیم به آنانی که فکر می‌کنند روحانیت ضعف است بخندیم. چرا که به شکل پارادوکس گونه‌ای، ضعف راه توانمندی‌مان شده است. نظر ما همان رای قدیمی است که می‌گویند ایمان<sup>۱</sup> همان شجاعت است. همه‌ی زنان و مردانی که ایمان دارند شجاعند زیرا به خدای خود اطمینان و اعتماد دارند. در عوض این اعتمادی که به خدا می‌کنیم اجازه می‌دهیم خدا هم از درون ما خود را نشان دهد و کار خود را انجام دهد. ما از خدا می‌خواهیم که ترسهای ما را برطرف کند تا توجه ما به آن چیزی که او می‌خواهد بشویم معطوف شود. ما به ناگاه درمی‌یابیم که ترسهایمان از وجود ما بیرون رفته‌اند.

هسته‌ی مرکزی افسردگی ما از ترس درست شده است، پس به همین قسم اگر می‌خواهیم در بهبودی‌مان پیشرفت حاصل کنیم لازم است که برطرف شود. با شجاعت و اعتمادی که به نیروی برتر پیدا می‌کنید، چنانچه مادام این برنامه‌ی دوازده قدمی را کار کنید، امکان شکست و عقیم ماندن برای تان وجود نخواهد داشت. گفته‌ای هست که گمان می‌کنم در مورد بهبودی اکثر ما صدق می‌کند. و آن این است که: حقیقت شما را آزاد خواهد کرد، اگرچه در ابتدا موجب تیره‌روزی تان خواهد شد. معنی آن این است که اگر به واقع می‌خواهیم شروع به احساس بهتر کنیم لازم است

---

<sup>۱</sup> Faith=اعتماد، ایمان، پیوند

نیازی که به اصلاح و بهبود خودمان داریم را به دیگران اعتراف کنیم و روند ترجیح زندگی به افسردگی را در پیش بگیریم.

بیل، بنیانگذار الکلیهای گمنام در کتابش نوشته است: اولین زن الکلی گروه ما یکی از بیماران دکتر هری تایبوت<sup>۱</sup> بود. او یک نسخه‌ی خطی و تایپ نشده از کتاب الکلیهای گمنام را پیش از آنکه به چاپ برسد به بیمارش داد. خواندن یک بار آن کتاب او را عصبانی‌تر کرد. ولی بار دوم که خواند مجاب شد. در حال حاضر او به جلسه‌ای که در اتاق نشیمن منزل ما برگزار می‌شود می‌آید و از آنجا به آسایشگاهی که در آنجا بود بازگشت تا این پیام - که خود نمونه‌ی خوبی از آن بود- را به مریضی که در آنجا با او ارتباط داشت برساند. بلکه ما دیگر تنها نیستیم.. ما در واقع با پیوندی که از رابطه و دوستی‌های گروهی می‌باشد توانمند گشته‌ایم و بار ترسی که باعث شود سریعاً به داخل رخوت و افسردگی‌مان بلغزیم را بر خود تحمیل نمی‌کنیم.

از این پس مادامی که افسردگان گمنام در کنار ما وجود دارد، دیگر هیچ شخصی که افسرده بوده و احساس می‌کند که به درک و حمایت‌های مدام و پیش برنده نیاز دارد تنها نخواهد ماند. این مسئله با عضو شدن در گروه اتفاق می‌افتد. با عضویت در گروه، معجزه گروه را تجربه می‌کنید و این همان یافتن نیرویی برتر از خودتان است که درصدد بازگرداندن احساسی از آرامش و امید شخصی‌تان به شماست.

---

Dr.Harry M. Tiebout -psychiatrist-<sup>۱</sup>



# قدم سوم

تصمیم گرفتیم خواست و زندگی مان را به مراقبت خدایی که

خودمان به او پی بردیم بسپاریم.

تصمیم در مورد سپردن زندگی مان به خدا یکی از مهمترین تصمیم‌هایی است که در زندگی اتخاذ می‌کنیم. هر چه به صلح و سلامتی خدا تسلیم شویم بیشتر راه خودمان را پیدا خواهیم کرد. ما بارها کردن است که بدست می‌آوریم. این پارادوکس<sup>۱</sup> حیات است. و فقط با بودن درخواست و اراده خداست (خدایی که خود به او پی بردیم) که می‌توانیم زندگی، لذت و شادی واقعی داشته باشیم. درواقع زندگی معنوی یک تئوری نیست، بلکه باید آنرا زندگی کنیم.

تشخیص خواست خدا مشکل است - بخصوص در این مرحله‌ی حساس و مهم که تازه می‌خواهیم خودمان را رها کنیم. در واقع اکنون زمان آن است که از خواست خودمان دست برداریم و بگوییم: خدایا خواستم را بگیر؛ تا کنون خودم هدایت‌گر زندگی‌ام بودم، اکنون تو زندگی‌ام را هدایت کن! بدانید که خدا این کار رامی‌کند. وقتی شما نگاهی دقیق‌تر و عمیق‌تر به این که چرا بیشتر اوقات زندگی‌تان ناراحت و غمگین بودید بباندازد، صداقت بیشتری را نسبت به خودتان آغاز خواهید کرد. ما

---

<sup>۱</sup> Paradox = پارادوکس، مسئله‌ای معماگونه و درظاهر ضد و نقیض

می‌دانیم اگر چه بسیاری از مردم به دلیل از دست دادن و یا فقدان چیزی در زندگی که باعث افسردگی‌شان شده است به این انجمن می‌آیند (مانند مرگ همسر، به هم خوردن یک رابطه، از دست دادن یا نداشتن شغل یا از دست دادن یا نداشتن اعتماد به نفس) و عده‌ای هم هستند که فقط از نو می‌خواهند بیاموزند که چطور با خود مهربانتر و خردمندانه‌تر رفتار کنند، در اینجا می‌خواهم مطلبی بگویم که برای بسیاری از اعضای افسردگان گمنام مفید است. بخصوص برای آن عده که فکر می‌کنند از بدو شکل‌گیری نطفه‌ی آنها افسردگی همراه‌شان بوده است؛ افسرده‌ها نمی‌دانند چطور باید خوش بگذرانند یا حرکتی دلیزیر و سرگرم کننده برای خود برنامه‌ریزی کنند. این کاملاً از دایره تجربیات آنها خارج است. آنها بیشتر اوقاتشان را به سرزنش و تحقیر خود به خاطر اشتباهاتی واقعی یا خیالی که در زندگی داشته‌اند می‌گذرانند.

افسردگان گمنام به ما کمک می‌کند تا احساس کنیم که شروع به تسلط تازه‌ای بر زندگی‌مان کرده‌ایم. وقتی به نحوه‌ی صحبت با خودمان تسلط پیدا کنیم، خلقتان نیز شروع به تغییر می‌کند و زندگی در چشمانمان امیدوارانه‌تر و رضایت‌بخش‌تر می‌رسد. ما نیاز داریم به خاطر داشته باشیم که افکار باعث خُلقیات می‌شوند و خُلقیات هم احساسات را بوجود می‌آورند و احساسات نیز باعث اَعمال و رفتار ما می‌شوند. اگر مثبت‌اندیشی بیشتری در مورد زندگی‌مان کنیم و کمتر به بد بودنمان فکر کنیم و به اینکه دیگر الزامی به کامل بودن نداریم بیاندیشیم، شروع به احساس شادی بیشتری در زندگی‌مان می‌کنیم. همچنین یاد می‌گیریم با اعتماد به خدا در ذوب کردن یخهای احساسی‌مان، به احساسات خود اعتماد کنیم.

با گذاشتن زمانی برای دعا و مراقبه‌ی روزانه خیلی زود پی‌می‌بریم که هر چه با نیروی برتر بیشتر در ارتباط باشیم، این نیرو بیشتر در زندگی‌مان خواهد بود و به هدایت او نیز بیشتر اعتماد خواهیم کرد. هر وقت تعداد روزهای شاد شما از روزهای غمگین بیشتر شد، شروع به فهم این خواهید کرد که درواقع چه چیزهایی در گذشته شما را به شکست کشاند. این افکار غمگین همچون پرچی قرمزاند که به شما اخطار می‌دهند تا افکار منفی را به تصویری مثبت تبدیل و خود را در یک شرایط مثبت تصور کنید. شما خواهید دید که با این کار خلیات‌تان عوض می‌شود. شما خلیات‌تان را با تغییر روش فکر کردن‌تان عوض می‌کنید. فکر باعث خلیات می‌شود و خلق باعث اعمال و رفتار. مراقبه نیز در خدمت نیروی برتر قرار می‌گیرد تا خودش را در زندگی‌مان آشکار کند. ما روزانه سعی می‌کنیم با خدایی که خود به او پی‌می‌بریم و خدای زندگی‌مان می‌باشد، رابطه‌ای هوشیارانه برقرار کنیم. ما شروع به عشق ورزیدن به خودمان و نیز یکدیگر می‌کنیم. هنگامی که در جلساتمان حضور به هم می‌رسانیم، می‌آموزیم وقتی به روی نیروی برترمان گشوده و باز باشیم این خدایی که خودمان به او پی بردیم در عمل کار خواهد کرد. زندگی ما رنگ امید تازه‌ای را به خود خواهد گرفت.

بخت و اقبال با شما یار است که در افسردگان گمنام حضور پیدا کرده‌اید و می‌توانید قدرتان گوش دادن به داستان‌های مردمی شبیه به خودتان که می‌خواهند دور یکدیگر جمع شوند و در سعی و تلاششان برای پیدا کردن امید، صلح و سلامتی یکدیگر را حمایت و تقویت کنند، باشید.

افسردگان گمنام محلی برای خانه تکانی، بخشیدن خودمان و دیگران و نیز تکیه کردن به خداوند است. ما نیاز داریم که هوشیاری مان به خدا را پرورش دهیم. ما در مورد خدا از طریق کتابها چیزهایی می آموزیم اما مسئله ای که از همه مهمتر است دریافتی ست که ما به واسطه تجربه شخصی خودمان می کنیم. ما در گروه و نیز در طی دعا و مراقبه مان، خدا و نیروی برتر را تجربه می کنیم. در افسردگان گمنام ما دور هم جمع می شویم و آغاز و اتمام همه ی جلساتمان با دعا انجام می شود. ما باید بدانیم که برنامه ی ما برنامه ی روحانی و معنوی است. این برنامه نوعی مذهب نیست که پایه ی آن مجموعه ای از اعتقادات، اصول و تعالیم باشد. بلکه ما محققانی هستیم که می خواهیم با یافتن خدا و رها کردن خواستمان به او، در جستجوی خود حقیقی مان باشیم. این قدم کوچک ما را به سوی امید و التیامی برتر رهنمون می سازد.

به عنوان مثال جیم آموخت که به نقاط نورانی بیشتری برای شادی احتیاج دارد. این نقاط نورانی فرصتهای مراقبه ای هستند که می توانیم با آنها بر روی تمام شرایط، مردم، مکانها و چیزهایی که باعث احساس شادی ما می شوند تمرکز کنیم. مشکل اغلب ما در هنگام افسردگی این است که زندگی به نظر ما در یک گودال عمیق ۲۵ متری جریان دارد و ما یک نربان ۲/۵ متری در اختیار داریم.

یک راه خوب برای فرار از این زندان گرد آمدن با مردمی است که با اتصال تکه نردبان خود به یکدیگر در نهایت همه ی آنها می توانند به بالای این چاه تاریکی که به آن افسردگی می گوئیم، رسیده و از آن خارج شوند. در تمام طول روز به این نقاط نورانی فکر کنید و این را بدانید که رفته رفته در حال ورود به درون نور یک روز تازه

هستید. یک فهرست از خاطراتی که در آنها لذت و شادمانی را به شکلی ویژه در زندگی تان تجربه کردید تهیه نمایید و سعی کنید که گهگاه آن فعالیتها را هر چند بار که می‌توانید در تصور خود باز آفرینی کنید. ممکن است در وهله اول فقط یک تصمیم ذهنی بتوانید بگیرید (مطمئناً تصمیم ذهنی را وقتی که شادمانی بخصوصی در خود احساس نمی‌کنید هم می‌توانید بگیرید)... این راه را به همین شکل ادامه دهید و با تشویق و دلگرمی‌هایی که از گروه دریافت می‌کنید قادر خواهید شد مقداری از احساس شادمانی، صلح و سلامتی را در خود بازیابی کنید. شما تسلط بیشتری بر زندگی خود و دنیای اطرافتان پیدا خواهید کرد و همین به تنهایی احساس ناراحتی شما را کمتر خواهد کرد. هر گاه فکر و تصویر ذهنی منفی‌ای دیدید که در شما باعث احساس ناخوشایند می‌شود، فوراً آنرا با سه فکر یا تصویر ذهنی خوشایند و مثبت جایگزین کنید. ما به آن در افسردگان گمنام قانون سه تایی می‌گوییم. ما سعی می‌کنیم در ذهنمان جای یک فکر منفی را به سرعت با سه فکر و یا خاطره خوشایند جایگزین کنیم.

ترک راههای فکر و عمل کردن برای اشخاص افسرده مانند ترک اعتیادهای دیگر است. در ابتدا رها کردن رفتارهای قدیمی باعث می‌شود که احساس ناخوشایندی به شما دست دهد. رفتارهای قدیمی می‌خواهند مانند لجن‌های مردابی که سطح آن تا بالاتر از چکمه‌هایمان را فرا گرفته است به روح‌مان چسبیده و احساسات ناخوشایندی به ما بدهند. قبل از پیوستن تان به افسردگان گمنام هنگامی که از سرکار به منزل برمی‌گشتید و با خودتان تنها می‌شدید احساسات بدی را نشخوار می‌کردید. این رفتار جدید به شما کمک می‌کند تا فکرو تصویری که از خودتان

دارید عوض شود. شما در خواهید یافت که این نیروی برتر یا خداوندی که خودتان به او پی می‌برید، همان خدایی که احتمالاً در زمان کودکی و یا جوانی‌تان درک می‌کردید نیست. شما در کودکی‌تان به این باور رسیدید که خدا در حال پائیدن و دیدن شماست تا اگر در حد کمال نباشید تنبیه‌تان کند شما شروع به پرورش راهی تازه و بالغانه برای ارتباط با خدایی که خود به او پی می‌برید خواهید نمود، شما با اتکاء به نیروی برتر رفته رفته با زمان، صبر و پشتکار به زندگی‌تان اعتماد خواهید کرد.

یک چیز که نیروی برتر برای تک تک ما قائل شده، این است که در اینکه طبق خواست و اراده‌اش عمل کنیم آزادمان گذاشته است. شما با سپردن زندگی و خواست خود به نیروی برتر مبداء تازه‌ای خلق می‌کنید. شما شروعی تازه خواهید داشت. شما توانایی بخشش خودتان در همه آن مواردی که گمان می‌بردید به کامل شدن نیاز دارید را پیدا خواهید کرد و به جای آن به خویشتن پذیری می‌رسید و خود را همان فرد خوشحالی که دوست دارید باشید تصور می‌کنید. اگر خود را درگیر جلسات نمایید و به طور منظم در آنها شرکت کنید، احساسی که در مورد خودتان، دنیا و آینده‌ی خود دارید بهتر خواهد شد.

من این وعده را به شما می‌دهم که اگر اعتماد کردن به دیگران را یاد بگیرید و همین طریق را دنبال کنید و احساس پذیرفته شدن از طرف آنها به شما دست دهد، چهره‌تان نرم‌تر شده و راحتی بیشتری را تجربه خواهید کرد... بله! شما پی برده‌اید

همینطور که هستید خوبید و این تصویب شده است. در هر سانتیتر از راهی که می-  
روید اعضای گروه حمایت تان خواهند کرد. هر چه بیشتر در جلسات شرکت کنید امید  
بیشتری پیدا خواهید کرد. هر چه بیشتر بیاموزید که چگونه غمگین نباشید و چطور  
احساس گناه، تقصیر و خجالت - به جهت اینکه حس می کنید شبیه به مردمان  
دیگر نیستید - نداشته باشید، تازگی بیشتری احساس خواهید نمود. حال به جای  
فکر کردن به اشخاص خوب، رابطه های خوب و یا قسمت خوبی از وجودتان که ممکن  
است از دستشان داده باشید، هر روز اهدافی مبنی بر اینکه چطور می شود بر این  
افسردگی یک بار و برای همیشه غلبه کرد، بگذارید. شما مسلماً "شک ندارید که  
می خواهید احساس تان بهتر شود و این را نیز می دانید که خدا باشماست. امیدوارم  
به دلیل اینکه افسردگی را شخصا تجربه کرده و پی برده اید که چه صدماتی به  
انسانها می زند، دریافته باشید که خدا می خواهد از شما برای دستیابی به انسانهای  
دیگر استفاده کند تا اعتماد به نفس و حرمت نفس شان را دوباره پیدا کنند. ما می دانیم  
افسرده ها به خودشان نگاه خیلی مهربانانه ای ندارند.

همه ما باور داریم که انگیزه در پی عمل می آید، اما این جمله را شنیده و به  
خودمان هم می گوئیم که: هر وقت حس و حالشو داشتم / این کار رو می کنم. ما  
هیچگاه حس و حالمان بهتر نخواهد شد و بنابراین هیچگاه هم شروع به تغییر روش  
احساس، فکر و رفتارمان نخواهیم کرد. احساس درماندگی ماندگار است.

تصمیم مان برای سپردن زندگی و خواستمان به خداوندی که خود به او پی بردیم.

تنها زمانی می‌تواند برایمان کار کند که یاد بگیریم چگونه رها کنیم و اجازه دهیم خواست نیروی برتر در ذهن و زندگی‌مان عمل کند. بودن در تحت خواست و اراده خداوند، شروع صلح و سلامتی و آغازی ست بر اتمام دوران افسردگی، احساس پوچی و ترس عصبی همراه با آن.

ما اینجا در مورد روحانیت صحبت می‌کنیم، ما اینجا هیچ مذهبی را انتشار نمی‌دهیم. این تفاوت بسیار قابل توجه است. ما تابعین متعصب یک کتاب نیستیم. دانشها و تعالیم وابسته به علوم الهی به توسط بشر ایجاد شده‌اند. ما از اصول روحانی‌ای طرفداری می‌کنیم که خدا را در خط مقدم زندگی‌مان قرار دهد. و اجازه می‌دهیم آن‌گونه که در خور دید پروردگار است خودش زندگی‌مان را پیش ببرد. وقتی که ما در مورد رها کردن حرف می‌زنیم ترس سراغمان می‌آید. تا به حال از افراد زیادی شنیده‌ام که گفته‌اند: *اگر از خواست خود بگذریم دیگر معلوم نیست چه اتفاقی رخ دهد این سوالی صادقانه است و سوالی است که من بارها از خودم پرسیده‌ام اما این فقط زمانی برای من اتفاق افتاد که به قعر چاه رسیده بودم و فهمیدم که افسردگی‌ام بسیار بیش از آن است که بتوانم خودم آنرا اداره کنم. در آنجا بود که فهمیدم مجبورم راهم را تغییر دهم. بعد از آن در تمام طول زندگی‌ام دیگر بدتر از آن حالتی که در آن زمان بودم نشدم. زمانی که احساس می‌کنیم دیگر نمی‌توانیم زندگی‌مان را ادامه دهیم با نیروی همیشه حاضر و برتری که عاشق و چشم به راهمان بود روبه‌رو می‌شویم. گفتن این جمله که: می‌خواهم دست از خواست خودم بردارم آسان است. فقط این جمله را بگویید: "رها می‌کنم". این*



شروع خوبی ست. ولو اینکه می‌دانیم وسوسه‌ی بازگشت دوباره به اندوهگین نمودن خود در روزهای آغازین بهبودی در ما ثابت و پایدار خواهد بود.

"کنترل" موضوعی است که تمام معتادان از هر نوع، از جمله معتادان به عواطف و هیجانات و معتادان به روابط دیر یا زود در بهبودی خود مجبورند به آن بپردازند. برطرف کردن نیازی که در کنترل کردن خودمان داریم، تنها زمانی صورت می‌پذیرد که آنرا به فرد دیگری واگذار کنیم؛ که برای ما در افسردگان گمنام همان معنی نیروی برتر را می‌دهد. هنگامی که اظهار (اقرار) کنم که افسردگی‌ام از دستم خارج است، یعنی می‌توانم شروع به بدست آوردن کنترل بر روی آن کنم و زندگی همراه با امیدواری و لذت را شروع کنم.

ما در افسردگان گمنام مدام در معرض این پیام سخت‌گیرانه که "اگر می‌خواهیم شاد باشیم باید اندوه و دلسوزی به حال خودمان را رها کنیم" هستیم. ما باید با توجه به آنچه با حضور خدا در زندگی مان ممکن است فکر کنیم. گاهی دیده می‌شود بعضی از مردم به افسردگان گمنام می‌آیند و تمایلی ندارند در مورد خدا یا دوازده قدم حرفی بزنند و درک نمی‌کنند برای احساس بدی که دارند چه کاری لازم است انجام دهند. اگر بعد از پشت سر گذاشتن تعداد زیادی از جلسات هنوز هم - نخواهند قدمها را کار کنند ما به آنها گروههای دیگر را پیشنهاد می‌کنیم. افسردگان گمنام یک برنامه‌ی معنوی و روحانی است و اجازه می‌دهد نیروی برتر وارد زندگی‌مان شود که در نهایت ما را از عاداتی که به احساس ناراحتی و افسردگی داریم نجات خواهد داد. ما در افسردگان گمنام به کار کردن دوازده

قدم می‌پردازیم و در مشارکتهایمان از یکدیگر می‌شنویم که چطور خدا - همانگونه که خودمان به او پی می‌بریم - در زندگی‌مان کار کرده است.

ما روزانه دعا می‌کنیم که خداوند ما را از افسردگی آزاد سازد و خواست خودش و راه صلح و سلامتی را به ما نشان دهد. خودتان را رها نکنید فقط سعی کنید هر هفته به جلسات بیایید. در زمان خودش توسط گروه و نیروی برتر با خود حقیقی‌تان روبرو می‌شوید و این باعث آزادی‌تان خواهد شد. این یک قول است!

یکی از مهم‌ترین قسمت‌های زندگی که شدیداً با آن مشکل داریم، درک احساساتمان است. بسیاری از ما که در حال حاضر افسرده‌ایم این را می‌دانیم که یکی از بزرگترین استحکامات ما افسرده‌ها انکار احساساتمان است. ما با انتخاب کرخت کردن پی در پی حس سرزندگی و حالت‌های طبیعی خود به خودی‌مان، در توانایی حس کردن خود نقصان ایجاد می‌کنیم.

جیم یکی از اعضای انجمن افسردگان گمنام بود که هر وقت به جلسات می‌آمد حرف نمی‌زد. مسلماً همه ما سعی می‌کنیم افراد را نسبت به شرایط‌شان و آنهایی که برای اولین بار است به افسردگان گمنام می‌آیند را بپذیریم. ما اجازه می‌دهیم افراد متوجه شوند که هیچ ایرادی ندارد اگر شخصی بخواهد فقط بنشیند و گوش کند و از اعضای گروه چیز یاد بگیرد. اینکه یک شخص مجبور نیست در جلسه صحبت کند برای همه قابل درک است. اشخاص همواره حق دارند سکوت اختیار کنند و اجازه صحبت را به دیگران بدهند.

جیم با خشمی شدید و بدگمانی نسبت به متخصصین (به خصوص دکترها، مشاورها و روان‌درمانگرها) به جلسات آمد. او می‌گفت که این قشر به پول بیشتر علاقه دارند تا کمک به دیگران. جیم همچنین با این همه انتظاراتی که از زندگی داشت احساس درهم‌شکستگی می‌کرد و از شانس‌ی که زندگی نصیبش کرده بود خشم داشت.

گروه افسردگان گمنام با روش ویژه‌اش به او نشان داد که چگونه هر فرد با سعی و تلاش موثر و روزانه در کارکرد دوازده قدم و سپردن زندگی به خداوند یا نیروی برتر مقداری از سلامتی، آرامش و خوشی را بدست آورده است. در آنجا هر شخصی موضوع مورد منازعه خود را بیان کرد و توضیح داد که چطور با حضور در جلسات هر هفته به جاده‌ای که به بهبودی می‌انجامد، می‌افتند. آنها آنقدر احساس‌شان بد بود که باید در مورد آن به کسی اعتماد می‌کردند و بدین شکل به گروهی که افسرده‌ها در آن بودند وارد شدند. بدین ترتیب وقتی شروع به شنیدن کردند دیدند چگونه افراد در مشارکت کردن دردها آسیب‌ها و کوتاهی‌ها و شرم و خجالت‌هایشان به یکدیگر اعتماد می‌کنند. این اعتماد زیاد از پیشرفت در قدم سوم است و از این که شخص اعتماد کرده و زندگی‌اش را به نیروی برتر سپرده بوجود آمده است. در واقع یک‌یک اعضای گروه با مشارکت‌هایشان به جیم می‌گفتند که چگونه یک تصمیم ذهنی گرفته‌اند که زندگی و افسردگی خود را به نیروی برتر بسپارند، زیرا راه دیگری جز پیشرفت ندارند. این همان رها کردن به دستان نیروی برتر-یا خداوندی که خودمان به او پی می‌بریم - است. این شروع غلبه بر اعتیاد در بعضی از مردم که به راحت‌تر و آسوده‌تر بودن با افسردگی اعتیاد پیدا کرده‌اند

می باشد. آنها هم اکنون می خواهند و آماده اند که زندگی شان را با مقدار کمی از امید آغاز کنند. بالاخره زمانش رسید و جیم خشم خود را احساس کرد و آنرا با انسانهایی که آن را می پذیرفتند در میان گذاشت و بدین شکل بود که به تدریج قادر شد از پوسته ای بیرون آید که او را از امیدداشتن به زندگی ای که همواره برای او می توانست متفاوت باشد جدا می کرد. افسرده ها باور وایمان دارند که همیشه غمگین و افسرده خواهند بود. حال این باور منفی همیشه افسرده بودن باید از نو درست شود و ما باید به خودمان بفهمانیم که اگر یک ایمان مثبت پیدا کنیم زندگی مان بهتر می شود و تغییرات رخ خواهند داد. بسیاری اوقات چیزی را که انتخاب می کنیم (مثل باور یک چیز جدید) اگر شخصا "احساسش کنیم به دستش خواهیم آورد.

جیم همچنین احساس می کرد که مشکلی که مربوط عدم تعادل شیمیایی بدنش است و او نمی تواند مسئولیت درآمدن از مخمضه ی ناراحتی و غم و اندوه مداوم خود را به عهده گیرد. ولی اعضای گروه توضیح دادند که هیجانات و عواطف، بخصوص هیجانات و عواطف منفی در طول زمان آثار بیولوژیکی معینی از خود بر جا می گذارند که باعث می شود بدن انسان دچار خستگی، تغییر در اشتها و مشکلات مربوط به خواب شود و در کل احساس عمومی درماندگی را به همراه خواهد آورد. اگر چه داروهای ضد افسردگی در مواقع لزوم خلقیات فرد را بهتر می کنند، اما هیچکس نمی خواهند برای مدت طولانی به دارو و قرص وابسته شود. البته اغلب دکترها نسبت به این واقعیت حساس اند و به بیماران شان توصیه می کنند به محض اینکه دارو خلقیاتشان را بهتر کرد نزد یک مشاور یا روان درمانگر بروند.

بسیاری درمی‌یابند که با مصرف کمی دارو می‌توانند کار کنند و عملکردشان نسبتاً طبیعی می‌شود و احساس می‌کنند می‌توانند با غم و غصه خود روبه‌رو شوند. بخصوص که با درمانگر، دوست و گروه افسردگان گمنام خود هم گفتگو کنند و ارتباط داشته باشند.

ما همه می‌دانیم وقتی بخواهیم به یک اعتیاد ( حال می‌خواهد اعتیاد به الکل باشد یا خوردن، قمار، دخانیات و نیکوتین و برای ما نیز افسردگی ) از زاویه‌ی یک تجربه نگاه کنیم، دیگر قطع وابستگی از آن در حد حرف و کلام نخواهد بود. جیم با حضور سر وقت و مستمر در جلسات افسردگان گمنام یاد گرفت که بهای آزادی از احساسهای ناراحتی و پوچی این بود که روزانه به نیروی برتر اعتماد کند و غم و اندوه خود را به خدای خود- به آنگونه که خود به او پی می‌برد- بسپارد.

جیم متوجه شد که در جلسه اول حضورش، چقدر خشم نسبت اعضا داشته است. او در مورد اعضایی که حال خوبی داشتند، احساس نادرستی داشت. او احساس می‌کرد که در مورد حال خوبشان ظاهرسازی می‌کنند. بخصوص هنگامی که می‌خواهند این احساس خود را نشان دهند و به مشارکت بگذارند. افسرده با شاد بودن دیگران به شدت مشکل دارد. وقتی احساس بدی داریم فکر می‌کنیم اگر لبخند بزنی صورتان ترک می‌خورد<sup>۱</sup>. زمانی که جیم احساس کرد هیچ راهی جز بهبودی ندارد و هنگامی که دردش بیشتر از ترسش از نیازی که به کمک داشت شد، در نهایت در مقابل گروه اظهار (اقرار) کرد که زندگی‌اش از پیش نمی‌رود و نمی‌تواند

---

<sup>۱</sup> Our face would crack =کنایه از اینکه لبختمان نمایشی و ظاهری خواهد شد

کنترلی بر روی آن داشته باشد. او همچنین اظهار(اقرار) کرد که به طور جدی فکر می‌کرد با از دست دادن امیدش به خلاصی از این اندوه زندگی اش را نیز از بین می‌برد. مانند سرطانی که ذره ذره، زندگی شخص را می‌بلعد. زمانی که دیگر چیز بیشتری برای از دست دادن نداشت تصمیم گرفت که ذهن و خواستش را به خدا - به همان گونه که خود به او پی می‌برد- بسپارد. درست در این نقطه بود که خدایی که درک می‌کرد یا نیروی برتر دعوت شد که در زندگی جیم عملاً "کار کند. خدا مانند بگیر و ببندها نیست که با فشار و زور وارد زندگی‌مان شود. خداوند باید طلب و دعوت شود. یک بار دیگر می‌گوییم که این دعوت یا انتخاب از سوی ماست تا اظهار به اتکاء مان به خدا به جای اعتیادمان کنیم. با این کار احساسات مان زنده می‌شوند و جریان سلیس عشق خداوند راهش را به درون زندگی ما باز می‌کند. ما درمی‌یابیم که احساسمان بهتر شده است و چیزی خوب - ولو اندک - در ما شروع به رشد می‌کند. این احساس تغییر و تازه شدن است که با اعتمادی که برای اولین بار در عمل به خدا می‌کنیم بر ما مستولی می‌شود. پله خدایی که خواسته دلمان را به ما می‌دهد. خداوند آرامشی عطا فرما تا بپذیریم آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم و شهادتی که تغییر دهیم آنچه را که می‌توانیم و بینشی تا تفاوت این دو را بدانیم. به خدا همانطور که هست اعتمادکن و بگذار خدایی کند و اجازه بده به تو کمک کند همینطور که قبل از تو به میلیونها مرد و زن کمک کرده است!

در قدم سوم بسیاری از ما به آفریدگارمان (خدایی که خودمان به او پی می‌بریم) گفتیم:

پروردگارا خود را به تو تقدیم می‌کنم که تو خود بهتر دانی با من چه کنی و از من چه سازی ، مرا از اسارت خویش رها ساز تا به انجام آنچه تو می‌خواهی قادر شوم، گره از کارم بگشای تا رستگاری از آن گواهی بر عشق تو باشد برای آنانی که با قدرت تو، عشق تو و راه تو یاری‌شان خواهم کرد. باشد که همواره بر خواست و اراده‌ی تو باشم.

www.dairan.org

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)



## قدم چهارم

بی‌باکانه از داشته‌های معنوی<sup>۱</sup> خود یک دست‌نوشته<sup>۲</sup>

کامل و موشکافانه تهیه کردیم.

تام پرسید: چرا برای بهبودی به قدم چهارم نیازمندیم؟ او گفت که افسرده است و به چیزی که احساس او را بدتر کند نیاز ندارد. این کار مانند لایروبی و بیرون آوردن ته‌نشین‌ها و کارهایی است که ممکن است او در گذشته‌اش انجام داده باشد. او گیج شده بود، آیا باید اموات گذشته را دوباره زنده می‌کرد؟ بهر حال وقتی از دست‌نوشته معنوی صحبت می‌کنیم او یاد مذهب که در آن کاری را باید انجام دهد یا ندهد می‌افتاد، بخصوص که در مذهب بیشتر بر انجام ندادن تکیه می‌شود. او به انجمن افسردگان گمنام برای فهم اینکه چه چیز او را افسرده می‌کند آمده بود و به چیزهایی که بیشتر به او احساس گناه دهد و افسرده‌ترش کند احتیاجی نداشت.

بعضی مردم بر این باورند که بیرون آوردن آسیب‌ها و اشتباهات گذشته آنها را خیلی افسرده‌تر می‌کند. این مسئله بستگی به این دارد که این دست‌نوشته را به چه شکلی ببینیم و چه چیزهایی را در آن لحاظ کنیم. لیست عیب و نقصهای هویتی (شخصیتی)

---

<sup>۱</sup> Moral = اخلاقی، معنوی، مفهوم، سیرت

<sup>۲</sup> Inventory = پرسشنامه، فهرست اموال، سیاهه، دست‌نوشته

که در ادامه آمده است چیزهایی است که به ما کمک می‌کنند مُصرانه در غم و اندوه‌مان باقی بمانیم. کمال‌گرایی<sup>۱</sup>، نیاز به کنترل، ترس، احساس گناه و تقصیر، شرمساری یا رنجش، ناصادقی، خودخواهی و خودپسندی، بی‌ارادگی و انفعالی بودن، خشم، تردید و دودلی، ترس از تغییر یا در نهایت هم توقف حرکت یک زندگی بلامتکلیف و توأم با شک و تردید. وقتی ما از خدا کمک می‌خواهیم که این قسمت‌ها را از زندگی ما برطرف کند، در واقع این تقاضای کمک، ما را افسرده‌تر نمی‌کند بلکه به واقع امیدوارترمان می‌کند. همانطور که در کتاب بزرگ الکی‌های گمنام آمده است در قدم سه تصمیمی اتخاذ می‌کنیم. این یک تصمیم است و هیچ قولی در کار نیست. وقتی شروع به واگذاری خواست و زندگی‌مان به نیروی برتر می‌کنیم و می‌خواهیم که عیب و نقص‌هایمان را در بین اعضای دیگر گروه در معرض گذاشته و افشا کنیم، تنها بعد از این، آرامشی به همراه هدف‌هایی جدید احیاناً "وارد زندگی‌مان می‌شوند. اگر ما می‌خواهیم زندان افسردگی‌مان را ترک کنیم، برداشتن این قدم، حیاتی، اساسی و مهم است. ما نباید فقط یک دست‌نوشته موشکافانه از اینکه خود، دنیا و آینده‌مان را چگونه می‌بینیم تهیه کنیم، بلکه می‌بایست فرصت‌هایی را در پشت نواقص هویتی و احساس‌های شخصی خجالت، تقصیر و گناهی که محبوس و زندانی‌مان کرده اند را نیز پیدا کنیم. ما نیاز داریم به نقاطی توجه کنیم که دوروتی رو در کتابش با عنوان *افسردگی راهی ست برای رهایی از زندان خودتان* به آنها اشاره کرده است. او در قسمتی از کتاب شش باور اساسی که اشخاص بوسیله آنها اقدام به افسرده کردن خود می‌کنند را بیان کرده است. همه افسرده‌ها به درجاتی متفاوت از یکدیگر به این شش جزء باوردارند و از این باورها

---

perfectionism-<sup>۱</sup>

مراقبت می‌کنند. وی بیان می‌دارد که بیشتر افسرده‌ها این باورها را در مورد خودشان به چشم حقایقی تغییر ناپذیر می‌بینند که همچون نوشته‌ای ست که بر سنگ خارا حک شده باشد. آنها فکرمی‌کنند که در زندگی‌شان هیچ چیز تغییر نخواهد کرد. این باورها پایه‌ی اصلی فهرستمان را تشکیل خواهند داد. فهرستی که اگر می‌خواهیم از افسردگی - که نقش اساسی در زندگی مان ایفا کرده است - آزاد شویم، احتیاج داریم آنرا تهیه کنیم.

اولین باور همیشگی - منصوب به دوروتی رو - که خیلی از افسرده‌ها همانند وحی مُنزل به آن باور دارند، این است که: این مهم نیست تا چه مقدار به همان اندازه که خوب هستم به نظر می‌آیم، من به واقع بد، شرور، بی ارزش (به درد نخور) و غیرقابل قبول برای خودم و دیگران هستم. اگر می‌خواهیم سفری را شروع کنیم که به سمت سلامتی، صلح و آرامش و نیز لذت از داشتن احساس خوب نسبت به خودمان می‌رود؛ برداشتن قدم چهارم حیاتی و مهم است. اما اگر می‌خواهیم که در چاه غم و اندوهمان و در این باور که بی ارزشیم و به قدر کافی خوب نیستیم بمانیم، قطعاً آگاهی‌مان را در مورد آنچه می‌توانیم بشویم و آنچه که می‌توانیم برای خودمان انجام دهیم محدود خواهیم کرد. من می‌دانم ریشه‌ی بسیاری از سختی‌های ما در نیازمان برای عالی بودن و انجام کارها به همان روشی که دیگران انتظار دارند می‌باشد. مثل این است که گویا مجبوریم قبل از نیازهای خودمان به نیازهای آنها توجه کنیم. اشخاصی که برایمان در گذشته مهم بودند این باور را ترویج دادند که "مجبورم برای اینکه قابل قبول و پذیرفتنی باشم کارها را به روش شخص خودشان انجام دهم". من مجبور بودم آنها را خشنود سازم؛ در غیر این صورت ممکن بود به حال خودم رهایم کنند و برای همیشه

تنها و طرد شده بمانم . این مسئله به خودی خود برای هر یک از ما شرایطی وحشت-آور است. من پیوسته به این نیاز داشته ام سعی کنم که شخصی به غیر از خودم باشم. من وقتی احساس می‌کردم که در همان قالبی که دیگران از من انتظار دارند نمی‌گنجم، دائما سرشار از اندوه می‌شدم. تمام زندگی من بر اساس آنچه که دیگران فکر می‌کردند باید باشم، نمره داده و اصلاح شد. خوب هیچوقت به اندازه‌ی کافی خوب نبود، بنابراین من با تلاش برای برتری یافتن سعی کردم که حد و حدودهای خودم را پیدا کنم ... اما حد و حدودها را هم هیچگاه به طور واضح پیدا نمی‌کردم. احساس من این است که تا به حال به طریقی در همان قالبی که دیگران از من انتظار داشتند نگنجیده‌ام و این باعث می‌شد که از خودم شرمسار باشم. احساسی که می‌کردم تنها احساس گناه و تقصیر نبود بلکه احساس شرمساری از خودم هم با آن همراه می‌شد. شرمساری از بی‌کفایتی و ناکافی‌بودنم که می‌توانست مورد دست انداختن و استهزاء دیگران قرار گیرد. ترس دائمی من از این بود که دیگران بفهمند که من چقدر بدم.

این روشی است که دستنوشته به ما کمک می‌کند تا ریشه نواقص هویتی‌مان را از زیر سطح خاک در بیاوریم. به محض اینکه چشم باز کنیم حقایق خود را به ما نشان خواهند داد؛ حقایقی که در زندگی‌مان سهم دارند. ما نیاز داریم بیاموزیم که چگونه به جای خجالت زده و شرمنده کردن خودمان "یک فرصت زنگ تفریح و راحت باش" به خودمان بدهیم، بلکه از همان فرصتهایی که در زمانهای شرمساری خود، به انسانهای دیگر می‌دهیم. هر تعریفی که از ما می‌شد فوراً انکار می‌کردیم و به گونه‌ای رفتار می‌کردیم که گویی این تعاریف در ما واقعیت ندارند، بخصوص اگر فکر می‌کردیم که آنها

به واقع ما را می‌شناسند. ما به صورت دائمی و همیشگی این باور که خوب نیستیم و بی‌ارزشیم را در خود تکرار می‌کنیم. که این به خاطر باورهای گذشته‌ی کودکی‌مان هست که هنوز در ناخودآگاهمان می‌باشند و بر افکار و رفتار حال حاضر ما تاثیر می‌گذارند. وقایعی که در گذشته بودند - و برخی از آنها را حتی به صورت هوشیارانه نمی‌توان به یاد آورد - هنوز اندوهی که در طول روز داریم را به طریقی موثر هدایت می‌کنند. این حس مبهم شروع یک اشتباه است و این احساس که دیگران فقط وجود ما را تحمل می‌کنند باوری است که بی‌مصرف شده است و باید آنرا به سطل آشغال اجناس بنجل و اسقاطی بیاندازیم. فقط با این کار است که به فرد شادی که در واقع باید باشیم تبدیل می‌شویم. ما سوگوار قسمتی از وجودمان هستیم که هیچگاه توانایی ابراز کردن نداشته است و همین مسئله است که ما را اندوهگین می‌سازد. وقتی ما در جلسات این حقیقت را اقرار می‌کنیم از اعضای دیگر هم می‌شنویم که به هیچ وجه کودکی نکرده‌اند و شاد بودن را در همان اوایل کودکی به طریقه‌ی بدی از دست داده‌اند. خود به خودی، ساده و فارغ از معنی بودن یک کودک در خانه‌های بسیاری از ما کاری بیجا و بی‌مورد به حساب می‌آید. بچه‌ها اجازه نداشتند که درمورد احساساتشان حرف بزنند یا پشت‌شان به چیزی گرم شود و اعتماد کنند. همه‌ی اینها ما را به خطر افسردگی نزدیک‌تر می‌کرد، باعث می‌شد که احساساتمان را فروببلعیم، همان احساساتی که اجازه بروزشان به ما داده نمی‌شد.

ما نیاز داریم احساساتی که در مورد خودمان داریم را بر روی کاغذ آورده و اولین برداشتی که از خودمان داریم را پیدا کنیم. ما با چه طرز برخورد و نگاهی از سوی والدین و خواهر و برادرانمان در خانه رشد کردیم. آیا در خانه‌ی ما رازهایی وجود

داشت که نبایست بیرون از خانه در موردش صحبت کنیم؟ آیا تا به حال دیده‌ایم که پدر و مادرمان علاقه و عاطفه به یکدیگر نشان دهند؟ یا اینکه پی‌درپی شاهد دعواها و جنگهای آنها بودیم؟ آیا در کودکی وحشت اینکه پدر و مادرمان ممکن است ترکمان کنند و در نهایت یتیم بمانیم را داشتیم؟ اگر پدر و مادرمان از هم جدا شده‌اند، آیا ما به خاطر جدایی آنها خود را سرزنش و احساس کوتاهی و گناه کردیم؟ این یک پرسشنامه‌ی مختصر و مفید است که به کمک آن احساسهای شرمساری و احساسات اولیه‌ی خجالت‌مان را پیدا می‌کنیم. احساس خجالتی که این افراد مشخص، در کودکی مجبورمان کردند که در مورد خودمان پیدا کنیم.

من هنوز احساس خجالتی را به یاد می‌آورم. معلم کلاس سوم که در مقابل همه‌ی بچه‌های کلاس گفت من هیچ‌وقت مانند برادرم که خیلی زرنگ و باهوش است نخواهم شد. من قبلاً "هر گاه یاد آن ماجرای خجالت آور می‌افتادم صورتم کاملاً" سرخ می‌شد. اما هر چه این مسئله ای که در آن زمان هیچ کنترلی بر روی آن نداشتم را بیشتر با دیگران در میان می‌گذارم از آن ترس بیشتر رها می‌شوم. اصل روحانی این رهایی در گروه انجمن افسردگان گمنام وجود دارد. ما می‌توانیم دست‌نوشته‌ی شخصی‌مان که در مورد ضعفها و ترسهایمان می‌باشد را برای گروهی که با دقت به داستان خجالت‌ها و ترسهایمان گوش فرا می‌دهند و آنها را می‌پذیرند، اعتماد کرده و بخوانیم و ما نیز به داستانهای آنها به همین طریق گوش فرا دهیم. بدین روش ما شروع به دیدن این می‌کنیم که چگونه و چرا بسیاری از افراد احساس بدی دارند فقط به این دلیل که در سالهای اولیه‌ی زندگی خود، دیگران این احساس را به آنها داده‌اند که هرگز در روشی که دیگران از آنها توقع داشتند، پرورش پیدا نمی‌کردند. ما اگر یک بار دیگر به همان

سالهای اولیه‌ی کودکی خود بازگردیم -به شکلی تناقض آمیز- رشدمان دوباره آغاز می‌شود.

ما تصمیمی مبنی بر این گرفتیم که خواست و زندگی‌مان را به مراقبت خدایی بسپاریم که خودمان به او پی بردیم، همین به تنهایی به ما کمک خواهد کرد که با خودمان و با دیگر اعضای گروه صداقت داشته باشیم. این صداقت ما را آزاد خواهد کرد، در نتیجه از خود قدیمی‌ئی که زمانی بودیم فاصله می‌گیریم و شروع به برقراری ارتباط با عمیق‌ترین و واقعی‌ترین خود حقیقی مان می‌کنیم. این جستجوی جامع و صادقانه‌ای که ما در درون خود انجام می‌دهیم شروع یک فاش سازی و مکاشفه در درون ماست. بسیاری از افکاری که در مورد بد و بی ارزش بودن در سالهای اولیه‌ی زندگی‌مان داشته‌ایم بی اثر بوده است. هویت از حقیقت و خواست (تمایل) بوجود می‌آید تا حقایق را درون ما جای دهد. این جستجو می‌تواند دردناک باشد، اما باعث آشکارسازی این موضوع نیز می‌گردد که در کامل نبودن و نداشتن جواب همه‌ی سوالات، هیچ عیبی وجود ندارد. هیچ مشکلی در این نیست که با وجود عمیق‌ترین ترسها و آسیب‌هایمان به دیگران اعتماد کنیم و بفهمیم که همچنان می‌توانیم دوست داشته شویم و مورد احترام قرار بگیریم، حتی زمانهایی که مشارکتمان اینگونه باشد که در تمام این سالها چقدر خود را بد و پلید تصور می‌کرده‌ایم. این کاملاً بدیهی ست که احساس عمیق غم و اندوه فرد، بی دلیل و علت نیست، بلکه در حقیقت، نتیجه‌ی رفتن راهی است که در آن به سمت باورها و افکاری که در مورد خودمان داریم کشیده شده‌ایم.

آنچه که از اول مال خودمان بوده است حقیقی و درست است. این همان اصل قدیمی بدیهی و آشکاری است که برای بسیاری از ما که بر روی معنویت برنامه دوازده قدمی کار کرده‌اند معنی بس عمیقی دارد. من در کار درمانیم اغلب از مردم می‌خواهم نقاط قوت خود را تا آنجا که می‌توانند فهرست‌وار بنویسند و می‌بینم که برای تعداد اندکی از آنها این کار مشکل است بلکه آنها افسرده هستند و دنیا در نظرشان مکانی، بی‌رنگ، ترسناک و تیره می‌آید. ولی به هر حال این دست‌نوشته‌ایست که باید آنرا تهیه کنیم. ما باید شروع به دیدن نقاط قوت خود کنیم و فرو رفتن در گل و لای دلسوزی به حال خود را متوقف کنیم. این دلسوزی به حال خود باعث می‌شود راههایی که به سمت پیشرفتهای تازه در زندگی‌مان است را انکار کنیم که بواسطه‌ی عشق ورزیدن به افسردگی‌مان بوجود می‌آید. برای مثال به نظر نمی‌رسد که ما مهربانی و فیض‌خوب بودن را در خودمان بتوانیم ببینیم که توسط نیروی برتر برای همیشه در ما به ودیعه نهاده شده است. این خودش به تنهایی نوعی نگرش است که باعث می‌شود افسردگی؛ غم، نارضایتی و نگرش و ایده‌های منفی که در مورد خودمان داریم زندگی‌شان را در درون‌مان ادامه دهند. ما نیاز داریم که به موجودی بر جا مانده از ورشکستگی‌مان نظر افکنده و هنگامی که در افسردگان گمنام حضور به هم می‌رسانیم و یا در عملکرد شخصی‌ای که بر مبنای دوازده قدم در زندگی‌مان داریم، نقاط قوت خود را کشف کرده و در فهرست بنویسیم. ما همین‌طور نیاز داریم که با سرعت هر چه ممکن تمام عذر و بهانه‌ها و دلایل قدیمی‌ای که به آنها چسبیده و نسبت به آنها وفا دار بودیم را رها کنیم. اینها همان چیزهایی است که باعث افسردگی‌مان و مانعی بر تندرستی حاصل از بهبودی در ما شده بودند. اجازه دهید که در مورد خودمان واقعی و هدفمند فکر



کنیم و این را اظهار (اقرار) کنیم که به همان طریق که باعث افسردگی خودمان شده-  
ایم، به همان شکل و طریق هم می‌توانیم خود را از افسردگی بیرون بیاوریم.

ما اینجا نیامده‌ایم خودمان را محکوم کنیم، بلکه می‌خواهیم بسنجیم که چطور می-  
توانیم به صلح، سلامتی و آرامشی برسیم، که وعده‌اش در اینجا به کسانی داده شده  
است که به خود اجازه داده‌اند به نیروی برتر- یا خداوندی که خود به آن پی برده  
اند- اعتماد کنند. من اینها را به این خوبی انجام نمی‌دهم تا به دنبال این بگردم که  
چرا افسرده‌ام. آنچه ما باید به دنبال آن بگردیم این است که چگونه می‌توانیم جزء به-  
جزء روند افسردگی را همین حالا در زندگی‌مان معکوس کنیم. خانواده‌ها، معلم‌ها و  
همینطور تجربه‌های ناخوشایندمان به ما آموختند باور کنیم که بد، به درد نخور و بی  
ارزشیم. ولی ما آزادیم این باور را تغییر دهیم. ما باید متوجه شویم که می‌توانیم  
عهده‌دار روش احساسی‌مان شویم و این را دریابیم که نمی‌توانیم مقصر روش  
احساسی‌مان را، کودکی‌مان، والدین‌مان و یا افراد بخصوص دیگر دانسته و یا تقصیر  
آن را به گردن آب و هوا بیاندازیم. ما باید عهده‌دار روش به باور رسیدن خود شویم.  
بدون شک ما هرچه بیشتر باخودمان مثبت و عادی صحبت کنیم، بیشتر قادر خواهیم  
شد روشهای رشد رفتاری‌مان را در این راه سازگار، مثبت و حیات بخش گسترش  
دهیم. در وهله‌ی اول اگر می‌خواهیم از حالت مداوم غم و اندوه و مرگ کاذبمان بیرون  
بیاییم باید به خودمان انگیزه‌ی یک سری رفتار بخصوص را بدهیم.

دومین حقیقت تغییر ناپذیر و همیشگی که از دکتر دوروتی رونقل شده این است که:  
دیگران طوری هستند که من باید از آنها بترسم، بدم بیاید و به آنها حسادت کنم.

درواقع اگر باور به این داشته باشیم که بد، به درد نخور و بی‌ارزشیم، در پی آن ترس از مردم هم می‌آید، زیرا در این صورت می‌توانند به بد بودن ما پی ببرند و ما را نپذیرند. وقتی یک مدت طولانی از کسی وحشت‌زده باشیم آرام آرام از آن شخص متنفر خواهیم شد و وقتی از کسی بترسیم، به اندازه‌ی کافی به او نزدیک نخواهیم شد تا مشکلات او را هم از نزدیک ببینیم. تصور ما این است که او اوقات خوب و راحتی دارد، پس به او حسادت هم می‌کنیم. بنابراین این باور را پیدا خواهید کرد که هر فردی در اطراف شما یک دشمن است. اعتماد به دیگران سخت‌ترین کار زندگی‌مان خواهد شد وقتی خود را در یک ترس و وحشت دائمی و مداوم از سوی اطرافیانمان - ببینیم، ما نیاز داریم که به همه‌ی رابطه‌هایمان نظر بی‌افکنیم و به دنبال افرادی بگردیم که در حال حاضر نسبت به آنها احساساتی شدید از نفرت، کینه، حسادت و ترس داریم. ما ریشه‌همه‌ی آن هیجانات و عواطف<sup>۱</sup> سنگین را باید از وجودمان دریاباوریم. هیجانات و عواطف سنگینی که به نظر می‌رسد راه زندگی‌مان را مسدود کرده و همچنان به طور کامل ما را در هیجان و عواطفی در مورد ناتوانی‌مان محبوس ساخته‌اند. تنها هنگامی که صادقانه به درون روحمان بنگریم شروع به درک این می‌کنیم که احساسمان در مورد دیگرانی که در حال حاضر بر احساسات ما تجلی دارند چگونه است. هرگاه نیاز پیدا کنیم به احساس کنترل خودمان بازگردیم، فوراً دوباره به احساس غم و اندوه فرو می‌افتیم - غم و اندوهی که مانع احساس کردن بیش از اندازه درما می‌شود. ما بسیار شبیه به یک الکلی هستیم که برای درمان و کرخت کردن احساسات بد خود سعی می‌کند یک جرعه بیشتر بنوشد.

همچنین غمگینی مانند نوعی اعتیاد است از این رو که از آن برای نفهمیدن باخته‌های خیلی دردناک و افکاری که در مورد از دست دادن آینده‌مان داریم ویا کرخت کردن تجربه‌ای که از دنیای امروزمان داریم بهره می‌بریم. ما به دنبال فرصتهایی می‌گشتیم که غمگین شویم، بعلاوه افکار غیر ارادی ما نیز پی‌درپی ما را به حالت یاس و نومیدی سوق می‌دادند. و نیز افسردگی بسیار شبیه اعتیاد به نیکوتین است از اینرو که شخص نیکوتینی برای متوقف کردن مصرفش پی‌گیری می‌کند که در طول روز چه موقع، کجاها و چه تعداد سیگار مصرف می‌کند. او یک دست‌نوشته از خود تهیه می‌کند، مبنی بر اینکه وقتی مشغول انجام کارهایی متفاوت است در او چه تفاوت‌هایی بوجود می‌آید. آیا بعضی از مردم فضایی ایجاد می‌کنند، یا کارهایی انجام می‌دهند که کمتر یا بیشتر سیگار بکشند؟ همه‌ی اینها می‌توانند به ما کمک کنند جاهایی که مشکل وجود دارد را پیدا کنیم. جاهایی که مملو از استرس می‌شده‌اند و باعث این می‌شده مجبور شوند یک مقدار احساس رهایی از درد را هم تجربه کنند. بنابراین ما نیاز داریم زمانهایی که خود را به چاه افسردگی فرو می‌بریم را دقیق‌تر بررسی کنیم.

همچنین ممکن است پی ببریم از زمانی که افسرده شدیم اعتماد به نفس<sup>۱</sup>مان بسیار کاهش یافته است و نیاز داریم ببینیم که چگونه می‌توانیم مهارت‌های ارتباطی مان را دوباره کسب کنیم و سپس باید از دایره محدودی که برای زندگی خودمان ساخته‌ایم بیرون آمده و با افرادی همانند خودمان که در انجمن افسردگان گمنام هستند ارتباط برقرار کنیم. همچنین نیاز داریم توجه کنیم که قدم چهارم فقط در مورد خود ماست. خیلی راحت‌تر است که در جای خود بنشینیم و با مقصر دانستن

---

<sup>۱</sup> Self-confidence=اعتماد به نفس - حرمت نفس

دیگران به دلیل اینکه زندگی مان به این شکل درآمده است خودمان را مرخص کنیم- اما ما فقط دست‌نوشته‌ی خودمان را تهیه می‌کنیم، دراینجاست که می‌توانیم ادعا کنیم که در مورد خودمان مسئولیت پذیر شده ایم و صادقانه بگوییم که دست‌نوشته‌ی ما موشکافانه و از روی شجاعت می‌باشد.

انکار، فرافکنی<sup>۱</sup> و عقلگرایی<sup>۲</sup>، مکانیزم‌های دفاعی اصلی افرادی است که اقدام به افسرده‌کردن خود می‌کنند، پس از گذشت سالها انکار اینکه رفتارشان غیر طبیعی است یا اینکه بر روش احساس کردنشان هیچ کنترلی ندارند. همچنین انسانهایی که در زندگی خود به غم و اندوه اعتیاد پیدا کرده‌اند ممکن است در ذهنشان به شخص دیگری فرافکنی کنند و او را به خاطر روش احساسی خود که تمام این مدت داشته‌اند مقصر بدانند. همچنین ممکن است گرایش به این داشته باشند که استدلالی عقلی بیاورند مبنی بر اینکه چون شخصی در گذشته به آنها صدمه زده است آنها این حق را دارند که امروزه خود را غمگین و ناراحت کنند. وقتی ما با مردمی مواجه می‌کنیم که سعی داشته‌اند نیازی که به دفاع از خود داشته‌اند را درک کنند ما نیز در مورد خود پی‌خواهیم برد که چگونه این دفاعیات را به کار می‌بردیم و سپس از وابستگی‌ای که به این دفاعیات داشتیم صرف‌نظر و آنرا رها می‌کنیم.

اجتماع‌گریزی کلید(کوک) اصلی افسرده بودن اکثر مردم است. این حقیقت که بیشتر افسرده‌ها ترجیح می‌دهند جدا از اجتماع و در درد و نگرانی‌شان به سر برند

---

<sup>۱</sup> projection=نقشه‌کشی،پیش‌بینی کردن، فرافکنی

<sup>۲</sup> rationalization=عقلگرایی، استدلال عقلی، توجیه عقلی، دلیل تراشی

مانع این می‌شود که احساسی بهتر پیدا کنند. این احساس زمانی رخ می‌دهد که مقصر دانستن دیگران را پشت سر بگذاریم و از انکار توانایی‌مان برای انتخاب راهی سالم‌تر برای زندگی و فکرکردن و اینکه افسردگی‌مان به دلیل فقدان توجه ما شدیدتر و عمیق‌تر خواهد شد، دست برداریم. فقط هر گاه تصمیمی اتخاذ کنیم که خواست و زندگی‌مان را به مراقبت همان خدایی که خودمان به او پی‌بردییم بسپاریم؛ همان نقطه، آغازی بر زندگی بدون افسردگی ما خواهد بود. اگر به دنبال مردان و زنانی می‌گردید که نیازی نداشته باشید در برابر آنها به دلیل افسردگی‌تان دفاعیاتی از خود داشته باشید، انجمن خودیار افسردگان گمنام این امکان را برای شما برقرار می‌کند. شما در آنجا به دلیل افسرده‌بودن‌تان مورد قضاوت قرار نخواهید گرفت.

وقتی چشمانمان را باز می‌کنیم به نظر می‌رسد که نور زلالی بر همه‌ی ما تابیده می‌شود. نظر به اینکه بی‌بصیرتی ما از عیب و نقص‌هایمان بوجود آمده بود، در وهله‌ی اول باید عمیقاً به این توجه کنیم که این نقص‌ها چیستند. مراقبه‌ای سازنده اولین لازمه‌ی برداشتن هر قدم جدید در رشد معنوی و روحانی‌مان خواهد بود.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)

## قدم پنجم

ماهیت دقیق و کامل اشتباهاتمان را برای خود، خدا و

یک انسان دیگر اظهار(اقرار) کردیم.

ماری متوجه نمی‌شد که قدم پنج چه چیز مثبتی می‌تواند برایش داشته باشد. او به افسردگان گمنام می‌آمد تا راهی برای خلاص شدن از غم و اندوهش پیدا کند. غم و اندوهی که به نظر می‌رسید نقش بزرگی در زندگی‌اش داشت. او می‌دانست که والدینش به الکل اعتیاد داشتند و او در کودکی با ترس و وحشت دائمی ناشی از دعوای همیشگی آنها زندگی کرده بود. ماری به دلیل شرمساری‌اش هیچ وقت داستانش را با هیچ دوستی در میان نگذاشته بود. او در آن موقع می‌اندیشید احساساتی که نسبت به پدر و مادرش دارد، ناسپاسانه است. او فکر می‌کرد آنها کسانی هستند که مجبور است دوستشان داشته باشد. زیرا به هر حال آنها والدینش بودند. او می‌گفت گیج و سردرگم شده بود، زیرا با همه‌ی این جنگ و نزاع‌ها باز می‌خواستند که او کنارشان باشد. اما بعضی وقتها هم به او می‌گفتند که چقدر به دردنخور و تنبل است. او گفت که اولین و بیشترین صدمه‌ای که خورد، این بود که پدر و مادرش را باور داشت. بنابراین او حالدار قدم پنج متعجب شده است زیرا این پدر و مادرش هستند که می‌باید اشتباهات خود را نزد او اظهار(اقرار) کنند. ماری گیج و مبهوت بود. او فقط آرزو داشت بر مقداری از خشمی که از سهل‌انگاری

والدین‌اش در سالهای رشد او در وجودش باقی مانده بود غلبه کند. او گفت که هر وقت به خانه‌شان می‌رفت کاملاً "غیر منتظره و بدون هیچ دلیل واضحی در غم و اندوه می‌افتاد و همچنین احساس سفتی در قسمت شکمش می‌کرد. هر کس که مانند ماری این برنامه را کار می‌کند، از این مسئله شدیداً آگاه است که اگر در جستجوی صلح و سلامتی و آرامش باشد، لازم است به تعمق و جستجو در خود بپردازد. تنها شرطی که برای عضو بودن در انجمن افسردگان گمنام بیان شده است خواست و تمایل صادقانه برای توقف غمگین کردن خودمان است. اعضای دیگر افسردگان گمنام به ماری گفتند که او هیچگاه غمگین نمودن خود را متوقف نخواهد کرد مگر اجازه دهد احساس خشم او ذره ذره برای همین لحظه ابراز شود تا احساس بهتری پیدا کند.

معمولاً ما می‌توانیم در یک گروه افسردگان گمنام عضوی که قدم پنجم خود را گذرانده باشد و یا هر عضو دیگری که بر روی برنامه‌ی دوازده قدمی زندگی خود کار می‌کند را بیابیم. هنگامی که می‌خواهید خانه تکانی کنید و از مقصر شمردن دیگران به دلیل روش احساسی‌تان دست بردارید و مسئولیت خودتان را به عهده بگیرید... در این زمان درمی‌یابید که دلگرمی و جدیت برای شروع برنامه‌ی خود را پیدا کرده‌اید.

گفته می‌شود وقتی کشتی در طوفان و خطر قرار گرفت، همه‌ی بارها، زباله‌ها و محموله‌های کشتی را به دریا بینداز و کشتی را از غرق شدن نجات بده. شما چه جوان باشید و چه مسن‌تر، به نقطه‌ای از زندگی رسیده‌اید که می‌توانید شروع به



بیرون ریختن مقداری از زباله‌های گذشته‌ی خود کنید. در کارکردن دوازده قدم این مسئله به مرور اتفاق می‌افتد و ما ذره‌ذره حالمان شروع به بهتر شدن می‌کند. هنگامی که در انتهای تونل نوری را می‌بینیم حس آزادی برایمان حیرت آور خواهد بود. امید هست و این حس خوبی‌ست.

در کتاب *افسردگی راهی است برای خروج از زندان خودتان*، دوروتی‌رو سومین باور پابرجایی که افسرده‌ها دارند را این‌گونه نوشته است: زندگی سخت و بد است و مرگ هم از آن سخت‌تر و بدتر است. بسیاری از افسرده‌ها خود را گرفتار و اسیر این باور دیده‌اند. شما بر روی شاخه‌های یک معمای حل نشده قرار دارید. شما فکر می‌کنید که هیچ‌وقت نمی‌توانید برنده شوید و راهی را نمی‌بینید که به بیرون از این اندوه بی‌پایان برود و بنابراین مرتب افکار غم‌زده‌ی خود را به کار می‌برده و به جدا نمودن خود از دنیای واقعی و نیز انسانهای دیگر مبادرت می‌ورزیده‌اید. اگر می‌خواهید خودتان را از شاخه‌های این وضعیت دشوار خلاص کنید. لازم است از خود این سوال را بپرسید که: (همانند اعضای دیگرانچمن) چه چیزی در شماست که باعث شده این احساس را بکنید که؛ زندگی بد، سخت و غم‌انگیز است؟

اغلب اوقات این کمالگرایی‌ماست که زندگی را اینقدر سخت می‌کند و به نظر نمی‌رسد زمانی با اهداف و بلند پروازی‌های غیرواقعی مان کنار بیاییم. ما هیچگاه به قدر کفایت آن کارها را خوب انجام نخواهیم داد. ما باید از این مسئله اطمینان پیدا کنیم که می‌توانیم اشتباه کنیم. در گذشته این برایمان جایز نبود و این همان جستجوی پی‌درپی راههای کامل شدنمان بود که ما را مرتب به اندوه و بدبختی ناشی از

اعتیادمان به غم می انداخت. ما باور کرده ایم که هیچگاه فرجه ی رهایی از درد بی-کسی و تنهایی مان را پیدا نخواهیم کرد و تنها با بی حس کردن احساسات حیاتی و مهم مان است که می توانیم جهنم وجود خود را آسوده کنیم.

ما این کار را با صرف نظر کردن از ارتباط با دیگران انجام می دهیم. ما نیاز داریم بارها برای خدا و دیگران اظهار (اقرار) کنیم که عاشق این هستیم که نقش " فدایی آنها " را بازی کنیم و آنها هم به ما جواب دهند که: عجب معرفت پیشه است؟! چه بدبختی-هایی ست که سالها از روی معرفت، به خودش متحمل می شود!! این همان چیزی است که ما می خواهیم بشنویم. پیش خودمان می گوییم: حالا حداقل یکی هست که از جنهمی که در آن زندگی می کرده ام آگاه است. ما برای فدایی دیگران شدن منتظر پاداش هستیم. هرگاه از این عقیده ها دست برداریم، نه تنها با سر، بلکه با دل و جان مان درمی یابیم که نیروی برتر، هر چیزی که به او تسلیم کنیم را کاملا " می-پذیرد و همواره آماده است همین گونه که هستیم ما را بپذیرد؛ نه آن طور که خودمان فکر می کنیم باید بشویم.

برای بسیاری از ما این درک و احساسی که از بی ارزش و به درد نخور بودنمان داریم است که باید آنرا ببینیم و برای خدا، یک انسان دیگر و خودمان اظهار (اقرار)ش کنیم و پی ببریم که این دلسوزی به حال خود و عدم اعتماد به نفسی که داریم، آن چیزهایی که خدا می خواهد تجربه کنیم نیستند. بیان کردن بعضی از زباله ها و ناخواسته های درونی مان برای خداوند، کار نسبتاً آسانی است. این قسمتی از سنگینی باری است که با خودمان حمل می کنیم. ولی کار سخت و اصلی اظهار (اقرار)

احساسات، اشتباهات و ضعف‌هایمان به یک شخص دیگر است. برای اینکه به راستی چیزی از قدم پنج عایدتان شود، باید درد خود را با یک انسان دیگر به مشارکت بگذارید. ما در به مشارکت گذاشتن معاصی و اشتباهاتمان است که رفته‌رفته از احساس‌های شرمساری، گناه و ترس‌مان - که ما را در زندان افسردگی محبوس نگه می‌دارند - آزاد خواهیم شد.

ما چه تعداد توجیه و بهانه در ذهنمان توانسته‌ایم ابداع کنیم که ما را از رفتن به نزد دوستان‌مان و بیان ماهیت دقیق و کامل اشتباهاتمان باز می‌دارد؟ ما دلیل‌های زیادی می‌آوریم که چرا نمی‌توانیم به دیگران بگوییم که راه و روش خودمان را دنبال می‌کنیم و نمی‌توانیم از آن دست برداریم و از این راهی که می‌رویم، نمی‌توانیم بیرون بیاییم. برای بسیاری از ما که نیاز به کامل بودن دارند بسیار سخت است به شخص دیگری بگویند که ممکن است / حیانا ما آن‌گونه که به نظر می‌آید نباشیم.

ما باید خودمان را همانگونه که در واقع هستیم ببینیم، اگر ما تا به حال در طول سالیان از انسانهایی که از آنها صدمه خورده، ناراحت بوده و یا بدتر، از آنها به شدت خشمگین بوده‌ایم را پنهان می‌کرده و لزوم این که باید این مسئله را بازمی‌کردیم تا از آن خلاص شویم را هم از خودمان پنهان می‌کرده‌ایم، پس بنابراین لازم بودن این مسئله را هم درک می‌کنیم که خشمی را که سالیان سال فروخورده بودیم و ابراز کردنش ضروری بوده است را با خودمان هم باید به مشارکت بگذاریم. ما نیاز داریم که با احساس خشم و غضب و آمیال مفرطی که سالها تحت کنترل شدید ما برای ابراز پیدا نکردن بوده‌اند، ارتباط برقرار کنیم. بنابراین بسیاری از اوقات فکر می‌کردیم که

اگر به خشم و امیال مفرطی که داریم اجازه می‌دادیم که بروند، سپس این احساس به ما دست می‌داد که دیگر هیچ کنترلی بر خودمان نداریم و ممکن بود نابودی کامل خود را تجربه کنیم. چیزی که ما نیاز داریم پی ببریم این است که بروز هر احساسی، ( حال می‌خواهد خشم ، درد و غم ، قهقهه زدن و غیره باشد) تا ابد ادامه پیدا نخواهد کرد بلکه به طور طبیعی در یک نقطه به پایان می‌رسد.

چهارمین باوری که شخص افسرده دارد این است که از آنجا که اتفاقاتی بد در گذشته‌ی من رخ داده است نتیجه گرفتم که در آینده هم فقط اتفاقات بد برایم رخ خواهد داد. این باور که در زندگی بسیاری از ما نقش بازی می‌کند به نظرم باور دقیق و صحیحی می‌رسد، ما هیچوقت به این حقیقت که ممکن است دوباره احساس خوبی پیدا کنیم، اعتماد پیدا نخواهیم کرد. در واقع احساس بدبختی ما همان قسمت همیشگی زندگی ماست و ما می‌ترسیم پایمان را از آن بیرون گذاشته و به طریقه متفاوتی بیاندیشیم و یا با مقادیری از امیدواری زندگی‌مان را سپری کنیم، زیرا به هر وجه این احساس شادی هم دیری نخواهد پایید... من به دفعات از انسانهایی که افسرده بوده‌اند، شنیده‌ام تا آنجایی که به یاد می‌آوردند نمی‌خواستند از احساسهایی که مسبب بدبختی و تیره‌روزی‌شان بوده است دست برداشته و اجازه دهند که این احساس‌ها از وجودشان برود. آنها ترجیح می‌دادند که در منجلاب غم و ناراحتی خودشان فرو روند تا اینکه بخواهند ریسک کنند و فرصتهای خود را در تشعشعات نور امید و آرامش بیابند. من درک می‌کنم که چرا مردم می‌ترسند که به خدا اعتماد کنند تا اجازه دهد احساس امید و آرامش در زندگی‌شان وجود داشته باشد، زیرا می‌دانم تنها چیزی که آنها شناخته و با آن آشنا هستند درد افسردگی‌شان بوده است.

ولی در همین زمان من در انجمن، افرادی را باور کردم که در صحبت هایشان می گفتند چگونه خطر کرده و ذهن و خواست شان را به مراقبت خدا سپرده اند و چگونه اعتمادی که در آنها به کوچکی یک ارزن بود توانست شروع به بیرون آوردن آنها از غم و غصه و نومیدی کند. شما لازم است که بی رحمانه با خودتان صادق باشید و به حقیقت، تمنای بیرون آمدن از افسردگی در وجودتان باشد. شما با اظهار (اقرار) کردن اینکه نیاز به افسرده بودن داشته و از راه چاره‌ی دیگری به غیر از آن می ترسیده‌اید، به این مسئله نائل می شوید. برای مثال راه چاره‌هایی مانند: به عهده گرفتن مسئولیت زندگی خود و تقبل مسئولیت روش فکر کردن، احساس کردن و رفتار کردن مان. بله... ماندن در افسردگی بسیار اطمینان بخش تر است.

بسیاری اوقات می شنویم که چگونه افسردگی همان خشمی است که به سمت درون<sup>۱</sup> می باشد. این یک توضیحی برای افسردگی است. افسردگی راهی برای حذر از داشتن جایگاهی حقیقی برای خود در دنیا و جامعه است. شما باید به دیگران بگویید که ترس بسیار از آینده و دیگران، همان چیزهایی است که بنای زندان شما را برپا کرده اند. شما نیاز دارید که ترسها و آسیبهای وارد شده به زندگی تان را رها کنید. شما نیاز دارید آنها را به نیروی برتر یا خداوندی که خود به او پی می برید واگذار کنید. با تصمیم به چنین کاری است که می توانید شروع به پیدا کردن بینش و صداقت بیشتری در مورد زندگی تان کنید. دیگران نیز در انجمن افسردگان گمنام به شما کمک خواهند کرد تا ببینید چطور همه‌ی آن چیزی که شما می خواهید این است که دیگرانی که در زندگی

---

<sup>۱</sup> -turned inward=باطنی شده، درونی شده، رام شده

شما هستند را به خاطر مشکلات مربوط به خودتان متهم بدانید. هنگامی که دیگر به خود به چشم قربانی نگاه نکردید بلند می‌شوید و می‌گویید دیگر ماندن در افسردگی را انتخاب نمی‌کنید. می‌گویید: "من می‌خواهم از زندگی‌ام لذت ببرم و امید دارم که برایم مسائل مثبت و خوبی رخ می‌دهند." من فکر می‌کنم بعضی وقتها باید به این که دوست داریم ما را افسرده بنامند اعتراف کنیم. چون باعث می‌شود احساس کنیم که گویی نمی‌توانیم در راهی که می‌رویم کمک‌حال خود باشیم و این را هم می‌دانیم که به طور قطع این مسئله حقیقت ندارد. به محض اینکه وضعیت طعمه و قربانی بودن خود را اظهار(اقرار) نماییم و بیش از این خود را متحمل رنج دائمی افسردگی ندانیم، چنین صداقتی باعث انتشار حس و درکی تازه از هویت در ما خواهد شد. حمایت گروه نیز این اجازه را به من خواهد داد که بدانم "دیگر مجبور نیستم همان شخصی که در گذشته بودم باشم. بله من به آن شخص قبلی، هیچ نیازی ندارم!"

پنجمین باور همیشگی افسرده‌ها که در ما بنای ناامیدی را بوجود آورده، این است که خشمگین شدن کارغلطی است. از کودکی به ما یاد داده‌اند که نباید مثل دخترچه‌ها خشم‌مان را نشان دهیم و اما به پسرچه‌ها این باور را می‌دهند که هرگونه بروزات بیرونی همچون بروز هیجانات یا خشم نشانه‌ی این است که کنترل بر خودت نداری و کنترل نداشتن بر روی خود هم چیز خیلی بدی است. اگر یک چیز را بخواهیم نام ببریم که باعث افسردگی‌مان شده است؛ یک عمر فرو خوردن خشم‌مان است. احتمالاً ریشه‌ی این مسئله در کودکی‌مان می‌باشد. زمانی که ما مورد بدرفتاری‌های جسمی، احساسی و حتی جنسی از طرف والدین، خویشاوندان و قیم‌هایمان قرار می‌گرفتیم. افکار محض و انحصاری که داشتیم ممکن است ما را به سمت احساس عمیقی از بی‌ارزشی، خشم و

دیوانگی شخصی پرت کرده باشند تا وقتی که بتوانیم با آن ارتباط برقرار کنیم. گاهی اوقات این خشم و طغیان به قدری شدید است که مجبور می‌شویم خودمان را بی‌حس و کرخت کنیم تا شاید بزرگی و قدرت آن و ترسی که از نابود شدنِ درونی‌مان به واسطه‌ی قدرت آن داریم را دیگر حس نکنیم.

ما از اینکه شما به جلسات افسردگان گمنام بیایید و خشم‌تان را بر سر دیگران خالی کنید حمایت نمی‌کنیم، بلکه از این مسئله حمایت می‌کنیم که اشخاص شروع کرده و به خود اجازه دهند که خشم درونی‌شان را احساس کنند. بعد از آن است که به زودی شروع به صحبت در مورد این احساسات می‌کنند؛ که برای بعضی‌ها ممکن است باعث شود به خاطرات سالها قبل خود برگردند. تجربه‌ام به من می‌گوید آنهایی که به افسردگان گمنام می‌آیند و ماندگار می‌شوند کسانی هستند که بیشتر عمرشان را در افسردگی به سر برده‌اند. آنها هم اکنون با شرکت فعالانه‌ی خود در برنامه پی برده‌اند که اینجا گروهی متشکل از مردان و زنانی است که زبان یکدیگر را می‌فهمند و به دیگران کمک می‌کنند بیاموزند که اگر بخواهند چگونه می‌توانند از افسردگی‌شان رها شوند. اما وقتی که خشمگین هستیم نیاز داریم بگوییم که از این یا آن شخص و این یا آن تجربه خشمگینیم تا آن خشم را احساس کنیم. از آن فرار نکنید یا طوری وانمود نکنید که آن خشم را ندارید. فقط با احساسی که می‌کنید در تماس قرار بگیرید و سعی کنید بفهمید که همین حالا این احساس می‌خواهد چه پیامی به شما بدهد. شما از احساس آن نخواهید مرد. بلکه به وجود شما چیزی هم اضافه خواهد شد.

عده‌ی کمی از مردم دریافته‌اند که فقط گفتن به یک شخص دیگر در این مورد که کاری کرده‌اند و از آن خجالت می‌کشند، به تنهایی می‌تواند به آنها کمک کند نسبت

به خود یک پذیرش جدید پیدا کنند که هرگز در گذشته تجربه‌اش را نداشته‌اند. یک قدم پنج خوب تمام قسمتهای مهم و اصلی زندگی‌مان که نیاز داریم دیده شوند و در مورد آنها از خدا درخواست بخشش کنیم را پوشش می‌دهد. یک راه خوب برای شروع این است که یک فهرست از همه‌ی اشتباهات اصلی‌ای که در زندگی‌مان کرده‌ایم را بنویسیم و سپس آنرا نزد دوستی که به او اعتماد کرده‌ایم ببریم و ماهیت دقیق و کامل اشتباهاتمان را برای او بیان کنیم.

ششمین باوری که برای ماندن در افسردگی ؛ باید آنرا داشته باشید، این است که هیچوقت نباید کسی را ببخشید بخصوص خودتان را. این همچون شلیکی مطمئن است که ماندن در افسردگی را مسلّم و قطعی می‌کند. اغلب مردمی که در افسردگی مانده‌اند در این باور خیره و حرفه‌ای هستند. آنها پی برده‌اند آنقدر بد هستند که تا به حال هیچ‌کس آنها را به خاطر کارهای بدی که در گذشته انجام داده‌اند نبخشیده است. به طور قطع افسرده‌ها بعد از شرکت در تعدادی از جلسات افسردگان گمنام به این که از کاه کوه می‌سازند پی خواهند برد. این گرایش بدین شکل است که هر مسئله‌ی کوچکی که در آن اشتباه کرده‌اند را آنقدر در ذهن‌شان نشخوار می‌کنند تا هر دو نقش قاضی و مجری حکم را در مورد خودشان بعهده بگیرند. آنها اشتباهات، خطاها، بی‌کفایتی و عدم تناسب خود را (مانند یک فیلم) بارها در ذهن‌شان به عقب و جلو می‌برند و مرور می‌کنند تا اینکه این مسئله همه‌ی ذهنشان را مشغول کرده و در نظرشان بزرگ جلوه می‌کند. این در واقع ماهیت یک اعتیاد است. "اجبار به تکرار"، به "عادت" تبدیل شده است.



نگرش نبخشیدن اینگونه است که زندگی فرد افسرده را در هیجانات و تنش‌های گذشته ثابت و بدون حرکت<sup>۱</sup> نگه می‌دارد و او را مجبور می‌کند به زور در گذشته‌ی رنج آور، درد و فشار گناهان حقیقی یا خیالی‌اش زندگی کند. شخص افسرده باور نمی‌کند که هر چیزی قابل بخشش است.

نظر من این است که بسیاری از افراد افسرده نیاز دارند اظهار(اقرار) کنند که نسبت به خود سخت‌گیرتر از هر فرد دیگری که می‌توانستند با او سخت‌گیر باشند، بوده‌اند. من مطمئنم که اگر فرد افسرده از شخصی بشنود که موقعیتی شبیه او دارد اولین فردی خواهد بود که او را می‌بخشد و رحم و شفقت به او نشان می‌دهد. افسردگی با آسیب، درد و شک به خود (نداشتن اعتماد به نفس) تغذیه می‌شود. ما در هنگام افسردگی نیاز پیدا می‌کنیم خود را به جهت گمراهی و خطاکاریمان، بترسانیم و شرم‌منده کنیم. اگر قدم پنجم، درست و با دعای فراوان به پایان رسد. در جا حس و درک آزادی و این باور که براستی بخشیده شده‌ایم را به ما خواهد داد. این معجزه‌ی گروه است. بله! این در واقع پذیرش، عشق و پرورش گروه است که باعث می‌شود شخص، بدون مراجعه به افسردگی‌اش احساس امنیت کند.

بسیاری اوقات افرادی که به افسردگان گمنام می‌آیند به دلیل یک ازدواج شکست خورده، از دست دادن یا نبودیک عشق، از دست دادن یا نداشتن یک شغل یا به دلیل نداشتن اعتماد به نفس است. آنها به اعضای گروه توضیح می‌دهند که هیچگاه برای خود، بینش و درک و شهودشان ارزش و احترام قایل نبودند و آنها باید این را

---

<sup>۱</sup> Freeze=بیخ بستن، فلج کردن، ثابت کردن، افسردگی

اظهار(اقرار) کنند که نقاط مثبت خود را نمی‌دیدند و به رسمیت نمی‌شناخته‌اند و خود را در ترس و حبس دائمی انزوای ناشی از احساس بی‌ارزشی‌شان می‌انداخته‌اند. در اینجا افسرده‌ها نیاز پیدا می‌کنند که به دفتر خود رجوع کنند و چیزهایی را بنویسند و این را اظهار(اقرار) کنند که تا به حال خود را به این بدی و غیر قابل پذیرش می‌دیده‌اند و به دیگران حسادت کرده و در مورد آنها به اشتباه قضاوت می‌کرده‌اند، فکر می‌کردند که زندگی بد و سخت است و مرگ هم بدتر از آن است و اینکه در آینده فقط بد برایشان پیش خواهد آمد زیرا در گذشته نیز همین گونه بوده است و آنها به خودشان اجازه را نداده‌اند که احساسات و هیجان‌اتشان را بروز دهند و هیچوقت خودشان و یا کس دیگری را نتوانسته‌اند ببخشند. بهبودی شخصی ما از این نقطه آغاز می‌شود که بخواهیم اینها را به خداوندی که خودمان به او پی بردیم بیان کنیم و همه این نواقص هویتی را به او واگذار کنیم و اظهار(اقرار) کنیم که به دلیل همین‌ها بوده که زندگی‌مان پیش نمی‌رفته است. از همان لحظه که تصمیم می‌گیریم خواستمان را به خداوندی که خودمان به او پی بردیم بسپاریم، بهبودی ما نیز آغاز می‌شود.

ما با صحبت نکردن دائمی خود در دنیای کوچک ذهن‌مان، رفته رفته بیشتر به ته‌گودال یاس و ناامیدی فرو می‌رویم و حس می‌کنیم هیچ کس درک نمی‌کند ما چه افکار و احساساتی داریم. بزرگترین آزادی که از اعتراف به یک شخص دیگر پیدامی‌کنیم این است که دیگر لازم نمی‌بینیم همه‌ی اینها را با خود حمل کنیم و احساس بی‌عیبی و کامل بودن هم همراه با آن داشته باشیم. زمانی که احساس خردی و کوچکی، خود خواهی و یا خود محوری به ما دست دهد می‌توانیم آنها را اظهار(اقرار) کنیم. بعد از این می‌توانیم اظهار(اقرار) کنیم که با سپردن به مرور اینها به نیروی برتر

می‌خواهیم از همه‌ی نگرانی و ترس‌های گذشته آزاد شویم و احساس آرامش به ما بازگردد. در این هنگام است که پی خواهیم بُرد بخشیده شدن از طرف خداوند و بخشیدن خودمان در واقع یک چیز هستند. گروه مراقبت این هست که با اظهار(اقرار) هرترسی که از خودتان و آینده‌تان دارید، در زمان حال، ترس و وحشت کمتری متوجه شما باشد.

الکلیهای گمنام این را دریافتند که: اختصاص دادن زمانی برای اینکه تصمیم بگیریم برای چه کسی می‌خواهیم مسائل‌مان را بیان کنیم هدر دادن وقت محسوب نمی‌شود. ما یک دست‌نوشته به همراه داریم و آماده‌ی یک گفتگوی طولانی و مناسب هستیم. برای شریک زندگی‌مان هم کاری که می‌خواهیم انجام دهیم و لزوم آنرا توضیح می‌دهیم. ما برغرورمان چیره می‌شویم و به آن تن می‌دهیم، همه‌ی پیچ و تاب‌های هویتی‌مان روشن می‌شوند، تک‌تک رازهای تاریکمان گذشته‌مان عیان می‌شوند... به محض اینکه بدون هیچ دریغ و مضایقه این قدم را برداریم خوشحال و دلشاد می‌شویم. ما از این پس دیگر می‌توانیم در چشمان دنیا نگاه کنیم. ما در یک صلح و سلامتی، راحتی و آزادی کامل و محض خواهیم بود. ترس‌هایمان از وجودمان می‌ریزند. ما شروع یک احساس نزدیکی به خالقمان را تجربه می‌کنیم. ما از قبل ممکن است باورهای معنوی محکم و مسلمی داشته باشیم، اما هم اکنون و از این پس به جای داشتن باور معنوی، شروع به تجربه‌ی خودِ معنویت خواهیم کرد.

دوست عزیز و گرامی من، این همان تجربه‌ی معنوی و روحانی ست و این احساس که خدا با شماست را به شما می‌دهد و این نوعی شادمانی است که جوانی‌تان را به شما باز

می‌گرداند و روحانیت را در شما تازه و تکرار می‌کند. ما دیگر مجبور نخواهیم بود همان راهی که می‌رویم را ادامه دهیم. ما می‌توانیم خودمان انتخاب کنیم که احساس دیگری پیدا کنیم و متفاوت باشیم. اگر بقیه این کار را می‌کنند، پس شما هم می‌توانید!

www.dairan.org

## قدم ششم

ما کاملاً آماده شدیم تا پروردگار تمام نقصهای هویتی مان را برطرف کند.

هفت ضعف یا نقص هویتی (شخصیتی) وجود دارد که به زبان سنتی آنها را هفت گناه مرگبار نامیده‌اند. اگرچه ممکن است بسیاری از ما با همه این موارد مانوس نشده باشیم، ولی همه ما اکثر اینها را در مواقعی از زندگی مان تجربه کرده ایم. این هفت گناه مرگبار عبارتند از غرور، تنبلی، شکم پرستی<sup>۱</sup>، حسد، طمع، شهوت و ناصداقتی (یا سوء نیت).

وقتی به درک این برسیم که اجازه دهیم خدایی که خود به آن پی برده ایم نقصهای هویتی مان را برطرف کند، به وضوح درمی یابیم که لازم است اجازه رفتن را به آنها بدهیم و بخواهیم خداوند در زندگی مان کار کند. ما می گوییم که می خواهیم اجازه دهیم خدا نقصهای هویتی ای که ما را در تجربه افسردگی نگه داشته بود مرتفع کند. ما می دانیم که افسردگی همان چیزی است که ما را از دیگران دور می کند، باعث رکود (بیخ زدگی) احساساتمان می شود و برقراری تماس با خود حقیقی مان را از دسترس ما خارج می کند. پنج قدم اول ما را به این نقطه رساند که هم اکنون بتوانیم ماهیت دقیق و کامل اشتباهاتمان را به یک شخص دیگر و خداوند اظهار (اقرار) کنیم. ما اقرار نامه ای نوشتیم و در راه صحیح افتادیم. ما رازهای شخصی مان را برای افرادی دیگر

---

<sup>۱</sup> gluttony=پر خوری، شکم پرستی، دلهگی

بازگو کردیم و این باعث نوعی رهایی و آزادی درونی شد که قبلاً هیچگاه تجربه‌اش نکرده بودیم، در این زمان ما آماده شدیم تا خداوند نقصهای هویتی ما را مرتفع کند. با اظهار(اقرار) اینکه ما کامل نیستیم و نیز کنترل زندگی‌مان از دستان خارج شده است مشکلات خود را بیرون ریخته و آنها را در معرض نور روز قرار می‌دهیم. اعتماد به دیگران در مورد عمیق‌ترین دردها و ترسمان، می‌تواند باعث کمتر شدن موانع شادمانی‌مان که بسیار نیز به همدیگر شباهت دارند شود. همچنین زمانیکه شروع به تجربه‌ی حس جدیدی از زندگی سالم و آرام را درون خود می‌کنیم ممکن است برای اولین بار تجربه حضور خدا را هم پیدا کنیم.

وقتی به گذشته می‌نگریم متوجه می‌شویم آنچه که پس از سپردن خود به دست خدا نصیبمان شده است، به مراتب بهتر از آن است که خود می‌توانستیم برای خود دست و پا کنیم.

اکنون زمانی است که ما به قدرت فروتنی نیاز داریم تا با خودمان روبرو شویم و اظهار(اقرار) کنیم که ما شخصاً شکسته ایم و صدمه دیده ایم و اعتیادمان به افسردگی ما را از زندگی واقعی و اعتماد به خدا یا نیروی برتر باز داشته است. حال که در قدم چهار و پنج علت افتادن عمیق و دیرینه‌مان به ته گودال ناامیدی را پیدا کردیم، می‌دانیم که تنها امکان جستجوی راه حل برای الگوهای اختلالات مان را فراهم نکرده ایم. بلکه می‌توانیم نقاط قوت مان را نیز بیابیم. ناامیدی‌هایمان چه چیزی بود. ما نمی‌توانیم فقط در جستجوی حل الگوهای ناکارآمد باشیم، اما هم اکنون می‌توانیم توانایی‌های خود را فهرست کنیم. اگر می‌خواهیم به سمت امید و آرامش رفته و بر زندگی خودمان مسلط شویم، نیاز داریم دست به کار شویم و توانایی‌های مثبت خود را شناسایی کرده و به آنها اعتماد و اتکاء پیدا کنیم. بسیاری از مردم به دلایلی متعدد، نسبت به این

واقعیت که به افسردگی اعتیاد دارند غافل و کور می‌باشند و به زندگی در حالت انکار و دلیل تراشی<sup>۱</sup> برای نیازی که غمگین نمودن خود دارند ادامه می‌دهند. آنها معتاد به غم و اندوه هستند.

معتاد به غم و اندوه باور دارد که زندگی در حالت بدبختی، بسیار بهتر از زندگی در حالت آرامشی است که با آن اجازه دهد خداوند نقص‌های هویتی‌اش را مرتفع کند. بسیاری از مردم بدبختی همیشگی را به احساسات نامطمئن پرمخاطره ترجیح می‌دهند و از احساسهای ضعیف و تازه‌ای که از نور و شادمانی می‌کنند می‌ترسند. همین که فرد افسرده به مرور شروع به متلاشی کردن دیوار انکار اینکه در مواقع فشارهای زندگی او به غم اعتیاد پیدا می‌کند نماید، به خودی خود نقطه‌ی شروع روند بهبودی است. اغلب ما تمایل داریم که از ناآشنا دوری کرده و با همان که می‌شناسیم به سر بریم. ما همانند الکلی‌ای هستیم که عملاً هرگاه با افراد، مکانها و خاطرات ناخوشایند یا استرس‌آور مواجه شود اقدام به درمان خود با الکل می‌کند. پرخوران، قماربازان، معتادین به دخانیات. معتادان جنسی همه بوسیله اجبارشان به حرکت درمی‌آیند. پوچی زندگی‌های ما مانند حفره‌ای است که مرتباً نیاز به پرشدن با بعضی از اجبارها و رفتارهای اعتیادآور دارند. با اجازه دادن به رفتن همان چیزهایی که باخاست آنها را در زندگی‌مان نگه داشته‌ایم به صورت بارادوکس گونه‌ای باعث می‌شود که چسبندگی و مقاومت‌مان از بین برود. ما برای اولین بار بدون نیازی که به اجبارمان داشته باشیم با واقعیت روبه‌رو می‌شویم. ما اجازه می‌دهیم که اجبار به تکرار آداب و شعائر اعتیادی‌ما از وجودمان بروند.

---

<sup>۱</sup> rationalization=عقلگرایی، دلیل‌تراشی، توجیه عقلی

بیل ویلسون از افسردگی خودش چنین می‌گوید: افسردگی من به شکل تحمل ناپذیری عمیق شد و در انتها به نظرم آمد در ته این چاه عمیق افتاده‌ام. این آخرین بقایای سرسختی‌های غرورم بود. ناگهان خود را در حال فریاد و زجه یافتم. / اگر خدا/یی وجود دارد / بگذار خودش را نشان دهد! من حاضرم هر کاری بکنم. هر کاری! اتاق ناگهان با نور سپیدی روشن شد. آنطور که با چشم ذهن خودم می‌دیدم به نظرم آمد که نور بر فراز کوهی بود و بادی (نه بادی که از هوا بوجود آمده باشد بلکه از جنس روحانیت و معنویت بود) می‌وزید و در بالای سرم پیامی از نور شکفته شد که من فردی آزاد هستم. این وجد و خلصه خیلی آرام فروکش کرد. من روی تخت خوابم دراز کشیده بودم. ولی از آن پس من در دنیای دیگری بودم. دنیای تازه‌ی هوشیاری. هر چیزی در مورد من و درون من احساسی عالی از حضور بود و من پیش خودم فکر می‌کردم که: / این همان خدا/یی است که می‌گفتند.

این آمادگی می‌خواهد تا به نقطه‌ای برسیم که دریابیم تمام آنچه که می‌توانیم انجام دهیم تسلیم شدن (رها کردن) است و اجازه دهیم که خواست ما رفته و به جایش اراده و خواست خدا زندگی ما را به عهده بگیرد و هدایت کند. بیل ویلسون که یکی از بنیان‌گذاران الکلیهای گمنام بود، در برابر خدا عرضحال و درخواست کرد تا کمک دریافت کند و اظهار (اقرار) کرد که آماده است هر کاری، هر کاری برای رهایی خود انجام دهد. بدین شکل آشکار نمودن خواست خدا در مورد خودمان به ما کمک خواهد کرد که نیازی که به تغییر طریقه رفتار، احساس و فکر کردن مان داریم را ببینیم. من بارها شنیده‌ام که افراد می‌گویند عاشق این هستند که از افسردگی‌شان خلاص شوند و منظورشان این است که اگر مطمئن باشند درد بیشتری نخواهند کشید، اقدام به



افسرده کردن خود نخواهند نمود. البته من و شما این را می‌دانیم که این مسئله غیر ممکن است. بیل ویلسون بیان نموده است که درد، معیار پیشرفت روحانی است.

نقص هویتی چیزی است که همه‌ی ما به آن تن در داده و از آن رنج می‌بریم، با کار کردن برنامه‌ی دوازده قدمی است که ما درمی‌یابیم چگونه بر این نواقص غلبه کنیم. همانطور که قبلاً اشاره کردیم، بعنوان یک شخصیت اعتیادی، درونمان یک حفره‌ی عمیق وجود دارد که می‌خواهیم آنرا با غذا، الکل، قمار، سکس، عشق، افسردگی یا هر چیز دیگر پر کنیم. خوراک رساندن پی در پی به اجبارمان به شکل پارادوکس گونه‌ای آن را بسیار عمیق‌تر می‌کند. هر چه بخواهیم راحتی موقتی اعتیاد را بیشتر تجربه کنیم، این تجربه جهت تمرکز زندگی‌مان را بیشتر به ما دیکته خواهد کرد. همه‌ی توجه‌مان مستقیماً معطوف به کسب تجربه‌های راحت‌تر شده است. من مطمئنم که بیشتر افراد نمی‌دانند تمام تجربه‌های افسردگی که در طول زندگی خود داشته‌اند یک اعتیاد بوده است، اما من در اینجا به شما می‌گویم که این مسئله صحت دارد.

من ادامه انتخاب روند دیرینه و مزمن جزء به جزء افسردگی را نقص هویتی به حساب می‌آورم. درحالی که شما هم می‌توانید مانند دیگرانی که در حال کارکردن دوازده قدم خود و اعتماد به نیروی برترشان برای زدودن ترس، وسواس و اضطراب<sup>۱</sup>‌هایی که به آنها چسبیده‌اند هستند، احساس کنید که پر از امید هستید.

بر طبق کلیسای قرون وسطا، غرور مرگبارترین گناه از هفت گناه مرگبار بود، زیرا مانع تغییر مردم می‌شد. این از غرور من است که نمی‌توانم اظهار(اقرار) کنم که خودم دلیل افسردگی خودم هستم. این نیاز به فروتنی دارد که به خدا و گروه بگوییم که زندگی

---

Anxiety <sup>۱</sup>

من کاملا واضح است که از پیش نمی‌رود و فقط باور به خدا یا نیروی برتر است که من را توانمند می‌سازد که از این افسردگی بیرون بیایم.

همانند قدم چهار و پنج، در این قدم نیز ما به نوشتن و توضیح دادن نقصهای هویتی مختلفی که احتمالا احساس می‌کنیم در مسیر زندگی، ما را با آشفتگی و مشکل روبه‌رو کرده‌اند ادامه می‌دهیم. ما در جایی از قلم زندگی افتادیم و تنها در جای خود نشسته و شاهد گذران دنیا شدیم. ما آگاه شدیم که اگر هم قبلا لذت می‌بردیم اکنون به هر حال دیگر لذت نمی‌بریم و شروع به نشخوار این کردیم که چقدر ترسناک و بد هستیم و چطور هرکس دیگری نیز باید فکر کند که بدترین فرد ممکنه هستیم. مجددا نیاز داریم ببینیم که چطور به خودمان نگاه می‌کنیم و اظهار(اقرار) کنیم که کامل نیستیم و صحیح هم همین است و هیچ ایرادی درکامل نبودن وجود ندارد. این نیاز به کامل بودن است که ما را در اضطراب، ترس و درماندگی می‌اندازد ما درمی‌یابیم که فقط می‌توانیم خودمان باشیم و مجبور نیستیم زندگی‌مان را با انتظارات دیگران جور دربیآوریم.

اینکه ما کاملا آمادگی پیدا کنیم تا خداوند کلیه‌ی نواقص هویتی ما را برطرف کند به این معنی است که دیگر نمی‌خواهیم مانع تغییر در زندگی‌مان شویم و می‌خواهیم که خدا کارش را شروع کند و ساخت یک مخلوق تازه را از ما آغاز نماید. اینکه بخواهیم نقصهای مان برطرف شوند زمان زیادی می‌برد و بلکه در مورد بیشتر مردم تمام زندگی شان صرف این امر خواهد شد. مقصود ما این است که حداقل شروع کنید و به آن قسمتهایی از زندگی‌تان که خود پی برده‌اید بیشتر به دیده شدن نیاز دارند بپردازید. نیروی برتر کمکتان خواهد کرد تا دریابید که نیاز است بیشتر توجه‌تان را به کدام قسمتها معطوف سازید. بله در عمق روان، جاهایی که شاید کاملا فراموش شده و در

تضادهای عواطف و هیجانات آسیب دیده، از سطح هوشیاری مان خارج شده اند. در زمان وقوع چنین رویدادهایی ممکن است آنها به عواطف و هیجانانمان پیچ و تاب شدیدی وارد کرده باشند که بعد از آن شخصیت ما رنگ باخته و زندگی مان را به وضعی بدتر دگرگون ساخته است. به همین دلیل هم هست که می گوییم صحبت با دیگران در مورد خانواده و اصل و نهادتان و همچنین آنهایی که زمان کودکی تان به شما توجه می کرده اند بسیار مهم است.

از دست دادن یکی از والدین در زمان کودکی، چه بواسطه ی مرگ و یا طلاق، تاثیری جدی بر زندگی یک کودک کم سن و سال می گذارد. فقدانهای اوایل زندگی بعدها آسیبهای بسیار زیادی به زندگی خواهند زد و بسیاری از مردم فکر می کنند که افسردگی آنها فقط اتفاق می افتد- یک دفعه و بدون هیچ دلیل و پیش زمینه که ممکن است وجود داشته باشد. اما معمولاً یک دلیل هست و به احتمال قوی این دلیل در عمق ناخودآگاه دفن شده است زیرا بسیار دردناکتر از آن بوده که بخواهیم به آن نگاه کنیم. شما در مشارکت آن با یک دوست قابل اعتماد، گروهی از مردم یا درمانگرتان رفته رفته می توانید از تکه پاره های لجام رازی که سالها مهر و موم شده بود رهایی یابید. همچنین وقتی در ارتباط با افرادی قابل اعتماد باشیم که در روابطمان با آنها آسیبهای گذشته مان آشکار خواهند شد.

حال که اظهار (اقرار) کردید که افسردگی، شما را در احساس درماندگی رها کرده و در تسلط خود دارد، می توانید شروع به درک احساس گناه، حس و فهم شرمساری ها و فقدانها کنید. اینها در سرتاسر سالهای آغازین زندگی مان احیاناً زمینه را برای افسردگی ما مهیا کرده اند و در واقع هم اکنون روش زندگی مان به حساب می آیند.

یک زندگی راحت و آسوده با حسی از معذرت‌خواهی از اینکه نمی‌توانیم زندگی مان را کامل زندگی کنیم!

من فکر می‌کنم احتمالاً بزرگترین مانع برای بسیاری از کسانی که به افسردگان گمنام می‌آیند این است که می‌شنوند نقص هویتی دارند. مثلاً فکر می‌کنند تمام اینها واقعا چه ربطی به افسردگی‌شان دارد. بسیاری از مردم ممکن است گرایش داشته باشند در مورد آسیب دیدگی‌شان حرف نزنند و به خود اجازه ندهند غصه‌دار فقدانهای زندگی‌شان باشند، فقدانهایی مانند اینکه کسی را دوست داشته‌اند و از دستش داده‌اند، شغلشان را از دست داده یا کودکی نکرده‌اند. بازنشستگی هم برای برخی تاثیری فلج‌کننده دارد. بسیاری از مردمی که افسرده‌اند احساس درماندگی دارند و کسی را هم ندارند موقعیت آنها را درک کند. آنها در حال حاضر در عمق افسردگی به این فکر نمی‌کنند که احتمالاً خودشان افسردگی را ایجاد می‌کنند، زیرا این یورش آرام، به تدریج و غیر محسوس بوده‌است. آنها احساس می‌کنند عقل و شعور خود را از دست می‌دهند و به سمت دیوانگی می‌روند. احساس می‌کنند هیچ فکر متفاوت دیگری به مغزشان خطور نمی‌کند. همچنین به آسانی چیزها را فراموش می‌کنند و به نظر می‌رسد تمرکز زیادی بر روی مسائل ندارند. همچنین به خاطر تمام کارهای زیانبار و بدی که کرده‌اند نامهربانانه خود را شرمسار و تنبیه می‌کنند. آنها از افشاء جنایات و گناهان خود ترس دارند زیرا هر وقت که خواستند آنها را فراموش کنند تا به نشخوار این فکر که چقدر در نظر دیگران بد هستند ادامه دهند. آنها با پایین نگه داشتن هراس‌های از نور و امید و جلوگیری از بالا آمدن آن به سطح فهم و درکشان، در واقع اقدام به پایین نگه داشتن همه‌ی احساسهایشان می‌کنند. شما وقتی فقط یک احساس را پایین نگه

می‌دارید، در واقع کل احساسات را پایین نگه داشته‌اید. احساسات مانند شاستی‌های پیانو نیستند که فکر کنیم وقتی یک شاستی را افسرده و پایین نگه داشتیم بر شاستی‌های دیگر پیانو تاثیری ندارد.

پیشرفت تنها زمانی اتفاق می‌افتد که دردمان بزرگتر از ترس صحبت از افسردگی مان با یک شخص دیگر شود. ناتوانی در طلب و جستجوی کمک وقتی با ناامیدی و تیرگی امور همراه شوند، بیرون آمدن از دنیای تاریک به سمت نور را برای فرد افسرده کاملاً سخت و مشکل می‌سازد. هنگامی که در حال آشکار سازی بیشتری در مورد غمگینی و یاس و ناامیدی مان به یک فرد دیگر هستیم. این نور عشق به خود است که شروع به تابیدن می‌کند و تغییرات اتفاق می‌افتند. وقتی این در ذهن مان ثبت شود که با رهاکردن بدست می‌آوریم، پس از این دیگر زندگی مان پیچش جدیدی خورده و تغییر جهت پیدا خواهد کرد. وقتی که ما خود را به عملیاتی که نور نیروی برتر بر روی قلبها و زندگی مان انجام می‌دهد ارائه دهیم، آماده حرکت به جلو خواهیم بود. وقتی تماماً آماده ایم به این معنی است که تازه در سعی و تلاش شخصی مان به بلوغی رسیده ایم که اجازه دهیم خداوند ما را نیز در عبور از این افسردگی شرکت دهد. لازم است که ما در این مورد بهترین کاری که می‌توانیم را انجام دهیم. ما نباید فریب این فکر را بخوریم که به افسردگی مان همانند آنفولانزا یا سرما خوردگی نگاه کنیم. ما می‌دانیم جایی در مسیر زندگی زیاد از اندازه بر ما بار شده است و ما در درک و حسی از مسئولیت پذیری، گناه یا شرمساری فرو رفته‌ایم و این امر افسردگی مزمنی بوجود آورده است که به نظر می‌رسد نمی‌توانیم که از شرش خلاص شویم.

پایه برنامه افسردگان گمنام بر دوازده قدم و روحانی است و هر کسی چه من یا شما پی در پی سعی می‌کنیم که خود را در آن بهتر کرده و زمانی که موقعیت‌ها، اشخاص

یا خاطرات استرس زا راهشان را به درون ذهن مان پیدا می کنند و سوسه افسرده نمودن خود را متوقف سازیم. در این زمانها لازم است که به دعای آرامش رجوع کنید و همچنین به نیروی برتر بسپارید و بگویید بیش از این نمی خواهید به یک خلق غمگین متکی باشید، بلکه می خواهید به نیروی برتر اتکاء پیدا کنید تا شما را از درون این لحظه، این ساعت و این روز عبور دهد. بلاخره روزی در فقط برای امروز زندگی خواهید کرد؛ در آینده نخواهید بود زیرا آینده جایی است که ترسها و نگرانی ها در آن واقع شده اند و در گذشته نیز زندگی نخواهید کرد زیرا که آسیبها و خشمها در آنجا ساکن هستند. این تنها جایی است که واقعا می توانیم در آن باشیم؛ یعنی امروز، این ساعت و این لحظه.

برای بسیاری از ما ترسمان از دیگران و نیازی که به احتراز و طفره رفتن از موقعیتها داریم، موجب درد روانی شدید و پریشانی و گیجی مان شده است. هرگاه احساس کنیم نیاز داریم که در سکوت، از مسائل بیرون آییم و به افکار غم انگیز بیاندیشیم، از این امر آگاه می شویم که به واقع نمی خواهیم کاری امیدوارانه برای خود انجام دهیم. در عوض این از نیروی برتر می خواهیم که این افکار و اعمال اعتیاد آور را از ما مرتفع کند و به ما آرامش، تمایل و شهادتی عطا کند تا بتوانیم به قدرت، نیرو و خواست خدایی (خداگونه) در زندگی شخصی مان دیدی مثبت پیدا کنیم.

بیشتر اوقات هنگامی که مردم در مورد واگذار کردن زندگی خود به نیروی برتر و یا سپردن خواستشان به خداوندی که خود به او پی برده اند چیزی می شنوند، طلب چنین چیزی را بسیار سخت می بینند. مردم، بسیاری اوقات می ترسند از اینکه خدا آنها را به کاری بکشد که باعث درد در آنها شود یا زندگی شان را برایشان تحمل ناپذیر سازد.

همانطور که قبلاً گفتیم، قدم چهار و پنج به ما کمک کرد تا نقصهایمان را کشف و آشکار سازیم و اکنون در موقعیت حمایتیهای گروه نیز قرار داریم تا بر روی نواقص هویتی مشخصی تمرکز کنیم که باعث از دست دادن آرامش، صلح و سلامتی فکری و قلبی مان شده و نیز باعث شده‌اند زندانی دنیایی که از غم و اندوه و نیز افکار و احساسات منفی ساخته ایم بمانیم.

ما در جلسات، داستانهای مثبتی را از اعضای می‌شنویم که چگونگی زندگی خود قبل از پیوستن‌شان به افسردگان گمنام را به مشارکت می‌گذارند. بسیاری از افرادی که افسرده بوده‌اند مراقبت و توجه جسمی و روحانی از خود نمی‌کرده و دوست نزدیکی را هم نداشته‌اند تا در سپردن قلب خود و توفانی که درونشان جریان دارد به او اعتماد کنند. گاه این همان شخص یا اشخاصی هستند که به نظر می‌سد زندگی برایشان بی‌معنی شده است و اکنون در منازعه‌ی یافتن خود حقیقی‌شان می‌باشند. اعضای درحال بهبود گروه افسردگان گمنام پی در پی به ما می‌گویند که برای مرتفع شدن نواقص هویتی‌شان کاملاً آماده هستند. وقتی که پذیرش خدا و گروه را در زندگی‌شان ببینند، رها کردن فردی، آنها را قادر می‌سازد که صلح و سلامتی خدا را در لحظه‌ی حال تجربه کنند.

ما ضرورت تمایل را مرتباً تأکید کرده‌ایم. آیا اکنون آماده‌ایم تا اجازه دهیم خداوند تمام آنچه که به اظهار (اقرار) خود ما ایراد دارد را مرتفع کند؟ آیا همه را اجازه می‌دهیم مرتفع کند؟ – همگی آنها را؟ اگر ما هنوز به مسئله‌ای چسبیده‌ایم و آماده رها کردنش نیستیم، برای پیدا کردن تمایل و آمادگی از خدا طلب کمک می‌کنیم. زمانیکه آماده شدیم، چیزی شبیه به این می‌گوییم: "آفریدگارا، هم اکنون آماده‌ام تا

تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم. تمنا دارم یک یک نقص های هویتی ام را که سد راه مفید بودنم برای تو و دوستانم شده اند مرتفع کنی و توانمند گردانی تا از اینجا بیرون آییم و فرمان تو را اجابت کنم، آمین."

ما این را می دانیم که تنها با نیروی تمایل و خواستمان نمی توانیم از زندان افسردگی بیرون بیاییم، اما فقط یک باور به قدرت و نیرویی برتر از خودمان این کار را برایمان می کند. ما با کار کردن قدم شش به پیشرفتمان بر طبق خواست و اراده خدا ادامه می دهیم و اجازه می دهیم خدا کمک مان کند نواقص هویتی ای که باعث شده بود زندانبانی خودمان را بکنیم، کشف و ریشه کن سازیم.

کمبود نیرو و وضعیت دشواری برایمان ایجاد کرده بود. ما باید نیروی برتری پیدا می کردیم که با آن زندگی کنیم و این نیرو حتما می بایست برتر از خودمان می بود.



## قدم هفتم

با فروتنی از خدا خواستیم تا کمبودهایمان را مرتفع کند.

ما هیچگاه به حقیقت از افسردگی بهبود پیدا نخواهیم کرد مگر شروع به تمرین مقداری فروتنی کنیم. اگر می‌خواهیم افسردگی‌مان را ترک کنیم فروتنی، طناب نجات این کار است. اگر می‌خواهیم که از صدمه به خودمان گذر کنیم و به خودی که می‌خواهیم باشیم برسیم، کمبودهای ما باید مرتفع شوند.

ما می‌دانیم که لغت انگلیسی فروتنی<sup>۱</sup> از لغت لاتین "خاک گیاهی"<sup>۲</sup> که به معنای زمین است می‌آید. اگر صادق و فروتن باشیم در اینصورت می‌توانیم با خودمان و دیگران درست و روراست باشیم. ما بیش از این به انکار حقایق مربوط به اعتیادمان به غم و اندوه و گفتن اینکه: فقط چند تا قرص حالم را بهتر می‌کند ادامه نخواهیم داد... قرصها نه تنها دلایل درد و رنج ما بلکه کمبودهای ما را نیز نمی‌توانند مرتفع کنند. ما بایستی با حقایق روبرو شویم و اظهار(اقرار) کنیم که به طریقی خودمان باعث افسردگی خویش هستیم و با ارتباط با کسانی که آنها نیز مانند ما افسرده‌اند می‌توانیم به یک استراتژی و تصمیمی بهتر برای بیرون آمدن از افسردگی‌مان برسیم. ما هم اکنون می‌توانیم بر

---

humility<sup>۱</sup>  
humus<sup>۲</sup>

روی تمیز کردن هر لکه ای که بر افسردگی مان چسبیده است کار کنیم و در همین زمان و همین حالا درماندگی مان را اظهار (اقرار) کنیم و مانند یک الکلی باشیم که در الکلیهای گمنام می گوید که همه ی راهها برای رهایی از رفتارهای اجباری اش را آزموده است و اکنون می خواهد این روش دوازده قدم را امتحان کند . این برنامه ی بهبودی برای میلیونها تن که امروزه هوشیار هستند و هم اکنون حامل این پیام اند که قبل از زندگی و کار با دوازده قدم چگونه بوده اند، کار کرده است. آنها مانند همه ی اعضای برنامه های دوازده قدمی که در بهبودی خود جدی هستند؛ می توانند به دیگران بگویند از موقعی که شروع به زندگی با قدمها نموده اند به چه شکل زندگی شان تغییر کرده است.

ما به مرور یاد می گیریم که فقط با خانه تکانی فصل بهار و اظهار (اقرار) افسردگی مان است که بهبودی پیدا می کنیم. حال که فروتنانه به اظهار (اقرار) کمبودهایم می پردازم نیروی برتر می تواند شروع به کار در زندگی ام کند. بدون شک، همان موقعی که نمی خواهیم به جلسه افسردگان گمنام همیشگی خود برویم دقیقا زمانی ست که واقعا نیاز داریم آنجا باشیم. این راحت است که در خانه بنشینیم و بر روی اینکه چقدر بد هستیم و آینده چقدر سرد، ناخوشایند و غمگین به نظر می آید، متمرکز باشیم. اما وقتی فروتنی (صداقت) بیشتری پیدا کنیم و به مشارکت اینکه چگونه نیازی که به کامل بودن داشتیم را رها کردیم و با حقیقت آنچه هستیم روبرو شدیم پردازیم، می توانیم زندگی مان را آغاز کنیم.

ما در قدم هفتم درمی یابیم که نباید به خدا بگوییم چطور کمبودهای ما را مرتفع کند. بلکه این مسئله را به خود خدا محول می کنیم. به طور حتم این امر زمان می برد،

همانطور که پیدا کردن کمبودها و نواقص هویتی مان برای ما زمان بر بوده است. گاهی اوقات از برخی متخصصان می شنویم که می گویند: آنهایی که خود را افسرده می کنند نباید وقتشان را با تهیه دستنوشته از اشتباهات و کمبودهایشان هدر دهند زیرا این دقیقاً همان چیزی است که ما را در پله‌ی اول نگاه داشته است؛ برای مثال: موشکافی کردن و شرم‌نده نمودن خودمان بابت کارهایی که انجام داده و هم اکنون به این وضع رسیده‌ایم. چه دلیلی دارد که افسرده‌ها خود را غمگین تر کنند؟ جواب این سوال این است که شما خود را غمگین تر نمی کنید، به محض اینکه با فروتنی اظهار (اقرار) کنید که چطور خودتان را با هر یک یا همه‌ی موارد ذیل در زندان قفل شده افسردگی‌تان حبس می کرده‌اید به سلامتی و بهبودی بیشتری خواهید رسید. این موارد عبارتند از: کمال‌گرایی‌تان، خشم‌تان، اضطراب، شک و دودلی، احساس همیشگی مغلوب‌شدگی احساسات و درهم‌شکستگی، شک به خود داشتن (نداشتن اعتماد به نفس)، به همه چیز فکر کردن یا اصلاً فکر نکردن، حالت انفعال (بی ارادگی) و امتناع شما از برقرار کردن تماس با احساساتتان، خوشنود کن دیگران بودن، پدیین بودن به خود، فقدان احساس شایستگی و صلاحیت، بی هویتی، احساس قطع ارتباط با دنیا و در انتها نیز احساس انزوای اجتماعی (اجتماع گریزی). اینها کمبودهایی هستند که هر یک از ما اگر بخواهیم با آزادی زیادی زندگی کنیم باید نظری به آنها بیاندازیم. مطمئناً، تعدادی از موارد بالا بخشهایی از زندگی و افکار شخص افسرده را تشکیل می دهند.

برای نمونه شخصی به دوروتی رو گفت: وقتی به تمام آن سالهایی که عمرم را در افسردگی تلف کردم فکر می کنم، آرزو می کنم که یکاش دیگران به حرفهایم گوش می کردند. آرزو می کنم که به این درک می رسیدم که فقط بگویم با این احساس عیب

وایرادی که در خود می‌بینم دیگر نمی‌خواهم تحقیر شوم. می‌خواستم یک راست به بیمارستان بروم و به بیماران بگویم که شما مجبور نیستید اینطور فکر کنید. من وقتی در بیمارستان بستری بودم هیچکس این را به من نگفت. من انسانهایی را می‌بینم که به بدبختی و تیره روزی خود ادامه می‌دهند. اکنون اگر من به دنبال شخصی مانند خودم می‌گردم به خاطر این است که این کار من را امیدوار می‌کند.

هم در گروه و هم در زمانهایی که با خود اندیشه می‌کنیم اظهار(اقرار) می‌کنیم که کمالگرایی سیستم باورمان و به نوبه خود احساسمان و درانتها نیز رفتارمان را آلوده کرده و این باور ما را به چرخه‌ای می‌اندازد که هرگز پایانی ندارد و ما را به درون احساسی از شکست فرو می‌برد.

افراد کمالگرا، اگر برای اهداف غیر واقعی خود آمادگی نداشته باشند دچار اضطراب، حمله‌های وحشت و ترس از مجازاتهای نامعلوم و مبهم می‌شوند. فرد کمالگرا احساس می‌کند که از طرف دیگران و خودش، پذیرفته نیست.

نشانه‌های جسمی که گاهی با کمالگرایی توأم می‌شوند عبارتند از: مشکلاتی در قسمت شکم، پر خوری و بی‌خوابی. بدیهی است که افکار کمالگرایانه حال ما را خوب نمی‌کنند. خستگی یک شاخص دیگری است که نشان می‌دهد دوران چیزی تمام شده است و در زندگی ما سهمی ندارد.

ما نیاز داریم فروتنانه از خدا بخواهیم که این کمبود عظیم نیازی که به کمال داریم را مرتفع کند، زیرا ما هیچگاه قادر به پذیرش خودمان نخواهیم شد مگر اظهار(اقرار)

کنیم که مانند هر شخص دیگری از خاک بوجود آمده ایم. هیچکس از من یا شما توقع ندارد انسان برتر باشیم. در یک جایی هنگام رشدکردنمان -بیشتر در زمان خردسالی- این پیام را دریافت کردیم که ایراد داریم و خوب نیستیم مگر اینکه هر کاری را بی عیب انجام دهیم. ما می‌خواهیم نیازی که به کامل بودن داریم را به خداوند و یک انسان دیگر اظهار(اقرار) کنیم. ما باید این را به خودمان بگوییم که شکست خوردن و اشتباه کردن خوب است و هیچ ایرادی در آن وجود ندارد. ما بیش از این افکار گذشته ای که طبق آن ارزش ما براساس توانایی‌مان در آنچه که ارائه می‌دادیم بود را نخواهیم پذیرفت. این نوع طرز فکر، اشتباه است!

فرد در هنگام تصمیم‌گیری است که انتخاب می‌کند. یکی از سخت‌ترین کارها در زندگی یک شخص افسرده، گرفتن تصمیم است. بی‌تصمیمی چیزی است که واقعا به یک شخص عارض می‌شود و دائما او را در وضعیت ناتوانی در روبرو شدن با مسائل غیر منتظره نگه می‌دارد. معمولا این بی‌تصمیمی و دودلی نتیجه‌ی یک کشمکش عاطفی در درون فرد است، که هر کدام از دوطرف می‌خواهند کار خود را بکنند و راه خود را باز کنند. هر چه ما بیشتر افسرده می‌شویم، کمتر قادر خواهیم شد تا نیروی لازم برای گرفتن تصمیمی که به نفع‌مان می‌باشد را جمع کنیم. من باور دارم که این نوع دست‌نوشته‌های معنوی علیه بهبودی‌مان نیستند بلکه کاملا در راستای بهبودی می‌باشند. قصد ما این نیست که با این کار بیشتر احساس شرمساری کنیم بلکه می‌خواهیم به خودمان کمک کنیم ببینیم آیا می‌توانیم احساسی بهتر کمک کنیم. سپس باید تغییراتی را آغاز کنیم که در ابتدا تدریجی و آهسته هستند. تغییر عاداتها و روشهای قدیمی فکرکردن، با اختصاص زمان و کار بر روی آنها، دنیای شخصی‌مان را

به مکانی بهتر برای زندگی تبدیل خواهد کرد. همان طور که در قدم سوم بیان شده است: ما تصمیمی گرفتیم که خواست و زندگی مان را به مراقبت خدایی که به آن پی بردیم بسپاریم. باور ما این است که موضوع بهبودی، موضوع تصمیم و انتخاب است. ما در روز باید صد بار تصمیم بگیریم که خواست و زندگی مان را به مراقبت خدایی که درک می کنیم بسپاریم. در این صورت است که به اندازه کافی احساس امنیت خواهیم کرد تا از افسردگی خود عبور کنیم. به عبارت دیگر، افسردگی مان دیگر بیش از این برای زندگی ما تصمیم نخواهد گرفت.

ما باید سپاسگزارانه و فروتنانه اقرار کنیم که "من افکار ناگوار، بد و منفی در مورد خود دارم و باید خودم به تنهایی جوابگوی احساساتی که در مورد خودم دارم باشم." من نمی توانم دیگران را مقصر افسردگی ام کنم و در عین حال هنوز فکر کنم که احساسم بهتر خواهد شد. دوروتی رو می گوید: به جای مقصر کردن دیگران یا سپر بلای خود کردن آنها نیاز داریم سرزنش و احساس گناه را کنار بگذاریم و به روابط مسئولانه و ارتباط بیاندیشیم. او می گوید وقتی با افسرده ها کار می کرد به نظرش می آمد که آنها بار دنیا را به دوش می کشند و احساس مسئولیت به هر شخصی به غیر از خود دارند. او می گفت در این مواقع آنها کاملاً احساس ناتوانی می کنند. ما نیاز داریم که بدون زندگی در ترس فرداها و یا آسیبهای گذشته به هر آنچه همین جا و این لحظه هست توجه کنیم و مسئولیت زندگی مان را به عهده بگیریم، فروتنانه از خدا بخواهید کمکتان کند که در لحظه حال زندگی کنید. حتی اگر به این معنی باشد که به طور موقت با ناگواری درد افسردگی خود زندگی کنید.

انسانها تا وقتی اطمینان نکنند که بعد از تغییر خوشحال خواهند شد تغییری نخواهند کرد. آنها کسی را می‌خواهند که به آنها قول دهد که اگر تغییر کردند مشکل بیشتری نخواهند داشت و خوشحال خواهند بود. دوروتی رو می‌گوید که: این خواسته بر پایه‌ی این دو فرضیه استوار است: ۱- هرکسی که مشکلات من را نداشته باشد اصلاً مشکلی نخواهد داشت (بنابراین زمانیکه مشکلات حال حاضر من از بین رفتند دیگر مشکلی نخواهم داشت)؛ ۲- خوشحالی از یک یقین کلی نشأت گرفته است (بنابراین من تا زمانیکه ندانم دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد، نمی‌توانم خوشحال باشم).

تغییر با ریسک توأم است و بعضی مردم نمی‌خواهند زندگی‌شان با ریسک و خطر همراه باشد. آنها می‌خواهند زندگی‌شان کاملاً پیش‌بینی شده و همیشگی باقی بماند. شما پیش‌بینی و همیشگی کردن زندگی را به بهای ناامیدی می‌خرید. امید تنها در اوقاتی که همیشگی نیست وجود دارد. شما هیچوقت نمی‌خواهید چیزی تغییر کند. می‌خواهید زندگی کاملاً تحت کنترل‌تان باقی بماند.

غرور فقط یکی از گناهان کبیره‌ای نیست که هراز گاهی در زندگی‌مان قربانی آن شویم، بلکه این نیز از غرور است که نمی‌گذارد ما برای مثال فروتنانه اظهار (اقرار) کنیم که: "احیاناً من خودم، خودم را افسرده می‌کنم". اما اگر خالصانه می‌خواهید از افسردگی بیرون آیید، باید آمادگی پیدا کنید که اجازه دهید خدا کمبودهای‌تان را مرتفع کند. گاهی اوقات افرادی که دائماً افسرده هستند فکر می‌کنند چقدر بد هستند. آنها نمی‌توانند باور کنند که اگر کسی واقعا آنها را بشناسد از آنها خوشش بیاید. من دریافته

ام این گرایش بیشتر از روی غرور است تا فروتنی. زیرا این افراد ترجیح می‌دهند به خاطر بد بودنشان، خاص باقی بمانند تا اینکه مانند دیگران معمولی باشند.

ما در زندان افسردگی‌مان حداقل می‌دانیم انتظار چه چیزی را بکشیم. زیرا همیشگی است. در اینکه بدانیم که مدام یک احساس را تجربه می‌کنیم امنیتی مطلق وجود دارد. صداقت نسبت به خود نه تنها ما را به قسمتهای معنی‌دار بهبودی هدایت می‌کند، بلکه به محض اینکه صادقانه با کمبودهایمان یکی پس از دیگری روبرو شویم و آنها را به مرور از زندگی‌مان ریشه‌کن کنیم، برای نیروی برتر این فرصت پدید می‌آید که روحانیت را درونمان زنده کند. ما زمانهای زیادی از زندگی خود را با این احساسات ناگوار و سهمگین به سر برده ایم و از اینکه به کسی بگوییم درواقع چقدر احساسمان بد است شدیداً شرمسار بوده ایم. زیرا ممکن بود فکر کنند دیوانه ایم که چنین رازهای شرمگینانه‌ای را با خودمان داریم. تنها با بیان کردن حقیقت خودمان به روش فروتنانه و شجاعانه است که به التیام و کشفهای جدید در خود خواهیم رسید. هر چه در بهبودی‌مان فعالتر باشیم و هر چه بیشتر برای خودمان زندگی کنیم، بیشتر قادر خواهیم شد که جبر و ناکارآمدی گذشته خود را دور بریزیم و شروع به رفتن به جلسات و در میان گذاشتن زندگی‌مان با دیگران کنیم. ما خیلی به آرامی در درونمان به اعتماد و صمیمیت تازه‌ای خواهیم رسید و درمی‌یابیم که خدا می‌خواهد ما با افسردگان دیگری باشیم که همچون ما خواهان کارکردن نیروی خدا در زندگی‌شان هستند. همانطور که ما از خانواده، مذهب و یا جامعه مان زخم خورده‌ایم از همان طریق نیز با گروه شفا خواهیم یافت. نام این گروه افسردگان گمنام است و خانواده‌ی جدید ماست. اینجاست که پذیرفته می‌شوید. پرورش می‌یابید و توانایی یادگیری مهارتهای جدید ارتباط با



دیگران را پیدا می‌کنید. افرادی که در گروه فعال هستند مشخص است که از قبل تصمیم خود را در سپردن زندگی‌شان به همان خدایی که خود به او پی می‌برند گرفته‌اند و اظهار(اقرار) کرده اند که افسردگی، زندگی آنها را از کنترل خارج کرده است. آنها تنها چیزی که با پیوستن به افسردگان گمنام مجبورند از دست بدهند خود افسردگی است.

یکی از اعضای الکلیهای گمنام گفت: "هرچه بیشتر به جلسات بروید و با انسانهای بیشتری در این جلسات ملاقات کنید، قدمها برایتان وضوح بیشتری پیدا خواهند کرد. ما باید یادگیریم که پیش از دویدن باید راه برویم. درخواهیم یافت یک یک تغییراتی که باید در شخصیتمان انجام دهیم به کندی صورت می‌پذیرد و اغلب دردناک است. ما با آزاد و رها کردن خودمان آنها مطالبه می‌کنیم. ما باید اجازه دهیم که خدا در درونمان این کار را انجام دهد. این همان قسمتی است که باید انتظار خدا را بکشیم و به او اجازه دهیم تا همان چیزی که بهترین است را در رابطه با ما دنبال کند. در این زمان است که فروتنانه اجازه می‌دهیم از انتخابی که در چسبیدنمان به افسردگی کرده ایم آزاد گردیم تا به سمت و سویی که چیزی در مورد آن نمی‌دانیم متمایل شویم. ما با نگرانی می‌پرسیم: چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا نجات خواهیم یافت؟

ما باید بگذاریم خدا این کار را بکند. بگذاریم او کنترل و نظارت کند و در زمان خدایی خود، راه خدایی‌اش را برود. این برای آنانی که افسرده اند و ترجیح می‌دهند در بدبختی و تیره روزی خود بمانند تا اینکه بخواهند حرکتی چالش برانگیز برای بیرون آمدن از اعتیاد به انزوایشان انجام دهند، مشکل است. دعای قدم هفتم اشاره می‌کند که چطور

نواقص هویتی مان بر سر راه مفید بودن ما برای خدا و اطرافیانمان نشسته است. خدا می‌خواهد که باقیمانده‌ی نخاله‌ی آسیبها و احساساتی که همچنان ما را در پوچی وجوش و خروش خودگویی (خودخواهی)، دلسوزی به حال خود و ترس نگر می‌دارند بزداييم. ترس چیزی است که وقتی به تدریج به دنیایی که راههایش برایمان ناآشناست قدم بگذاریم، پدیدار می‌شود. آن نوار قدیمی همواره در سرمان همان حرفهای قدیمی را تکرار می‌کند: "تو خوشحال نمی‌شوی!"

ما در افسردگان گمنام با افراد صادقی برخورد می‌کنیم که با صداقت از اینکه خداوند چگونه در حال مرتفع کردن نواقص هویتی‌شان می‌باشد صحبت می‌کنند و می‌گویند که چگونه شروع به درک احساساتی می‌کنند که بارقه‌ی آنها پدیدار شده است. پذیرفتگی ای که آنها در بین اعضای گروه پیدا می‌کنند چیزی است که به آنها کمک می‌کند تا مهارتهای عملکردی ضروری در ارتباطهای برون‌گروهي را از نو بیاموزند. روزها و ساعتهايی که در افسردگان گمنام به سر می‌بریم کمکمان می‌کند ارتباطمان با دنیا دوباره برقرار گردد. سلامتی و بهبودی، به ارتباط بستگی دارد. ارتباط ما در حال احیا می‌باشد. ممکن است ارتباط با خدایی عاشق را هرگز احساس نکرده باشیم و در عوض احساس کرده‌ایم خدایی که خود به او پی بردیم یک بی‌رحم سختگیر است که اگر بد باشیم، بهشت و هر چه که دوست داریم را از ما می‌گیرد. افسردگان گمنام و دوازده قدم به ما کمک می‌کند باور کنیم که تنها کاری که باید انجام دهیم این است که تصمیم بگیریم زندگی مان را به خدا بسپاریم. سپس نیروی برتر ما را از گم شدن و گیر افتادن در بن‌بستهای سرزنش و دلسوزی به حال خود حفظ می‌کند. نیروی برتر به شما کمک می‌کند تا به موانعی که خودتان آنها را بوجود آورده‌اید تا خود را مغلوب

سازید تمرکز کنید. خداوند نوری به درون شما می‌تاباند تا تمام آن قسمت‌های زندگی که باعث شده بود از خطر اینکه خودتان باشید بترسید و زندگی کاملی نداشته باشید، نمایش داده شوند.

به سمت خدا بروید تا خدا هم به سمت شما بیاید. من باور دارم که این نیروی برتر یا خدا به طور قطع شما را به سمت شادی‌ای که در جستجویش هستید هدایت می‌کند. هر چه بیشتر ذهن و قلب تان را به کرات به این نیروی برتر بسپارید و به او نزدیک شوید و برنامه را کار کنید و به جلسات بیایید؛ به مرور تغییر تازه‌ای در زندگی تان می‌بینید و احساس می‌کنید. چنین تغییری در طول ارائه منظم و دائمی خود و نیازتان در برابر حضور نیروی برتر پدیدار خواهد شد. یادمان باشد که راهمان را به بیرون از افسردگی پیدا می‌کنیم؛ برای این کار در وهله‌ی اول باید اظهار(اقرار) کنید که با تمایل تنها، از افسردگی بیرون نمی‌آیید. ما می‌دانیم که یکباره از افسردگی مان بیرون نمی‌آییم، زیرا همه‌ی جسم و شخصیت ما در این کُرختی احساسی که در بدنمان وجود دارد درگیر است و بنابراین احساس جدا افتادگی از هر چیزی که در اطرافمان می‌باشد را داریم. اهمیت حقیقت اظهار(اقرار)ی که به افسردگی مان می‌کنیم بیشتر از تمام دلایلی است که طی این همه مدت در افسردگی ما را محبوس کرده است. بعضی از افرادی که به افسردگان گمنام می‌آیند به دلیل از دست دادن یا نداشتن یک عشق، از دست دادن یا نداشتن اعتماد به نفس (حرمت نفس) و از دست دادن یا نداشتن یک شغل یا مشکلات خانوادگی شان؛ افسرده شده اند. معمولاً افسردگی نتیجه یک فقدان و یا خشمهای فروخورده شده از بابت موقعیتی دردناک است که در زندگی فرد بوجود آمده است. همچنین افسردگان گمنام برای افرادی که احساس می‌کنند در تمام عمر افسرده

بوده اند و برای اولین بار می‌توانند یک نام بر روی احساسی که در تمام این سالها داشته‌اند بگذارند، مفید می‌باشد. بسیاری اوقات ریشه افسردگی یک شخص به دلیل فقدان در زمان کودکی وی -مانند فوت والدین و یا جدایی از کودک به دلیل طلاق- که بین والدین صورت گرفته است- می‌باشد. اینها تاثیراتی بر کودک دارند که احتمالاتا دوران بزرگسالی ادامه می‌یابند. همانطور که در جای دیگر اشاره شده است، فقدان افراد بخصوصی در سالهای ابتدایی زندگی، در طی دوران رشدمان تا بزرگسالی در درون ما ادامه می‌یابند. اینها گاهی اوقات خود را به شکل روابط اعتیاد آور به انسانهای دیگر و ترس از به حال خود رها شدنی که در این شکل از روابط وابسته‌گونه موجود است نشان می‌دهند، که می‌تواند باعث افسردگی در فرد شود.

ما باور داریم "صداقت"، "ذهن باز" و "تمایل به قطع افسردگی" پایه‌ها و قطعات اصلی بنای بهبودی ما می‌باشند. اظهار(اقرار) ناتوانی خودو باور به وجود یک نیروی برتر از خود، به زندگی ما هدف و امید می‌دهد و در انتها ما باور داریم فروتنی تخته سنگی است که اساس و پایه تک تک دوازده قدم افسردگان گمنام بر آن شکل گرفته است. می‌توانیم این دعا را بخوانیم: "آفریدگارا، هم اکنون آماده‌ام تا تمام خوب و بد وجودم را به تو بسپارم. تنها دارم یک یک نقص‌های هویتی‌ام را که سد راه مفید بودنم برای تو و دوستانم شده‌اند مرتفع کنی و توانمندم گردانی تا از اینجا بیرون آیم و فرمان تو را اجابت کنم. آمین"

## قدم هشتم

ما فهرستی از تمام افرادی که به آنها آسیب رسانده بودیم تهیه کردیم و خواهان جبران آنها شدیم.

یکی از جاده‌های بن بستی که معتادان در آن سفر می‌کنند- اغلب هم با سرعتها سرسام آور -مقصر دانستن دیگران بابت مشکلات خود است. این امر یک گرایش ذهنی ناسالم (یا بیمارگونه) را نشان می‌دهد. بنیانگزار الکلیهای گمنام در قدم هشتم دید که اگر ما می‌خواهیم هشیار شویم و در راه هوشیاری باقی بمانیم ، باید به دوروبرمان نگاهی بیاندازیم و رفتن به سمت کسانی که به آنها آسیب رسانده ایم را فرصتی مغتنم بدانیم. منظور من این است که باید کاغذ و قلمی برداریم و فهرستی از افرادی را که زندگی شان به دلیل افسردگی ما سخت تر شده است تهیه کنیم. ممکن است بپرسیم که چگونه ممکن است افسردگی مان به کسی آسیب برساند. زندگی با فرد افسرده مانند تجربه کردن حال پایین او و به همان اندازه احساس در دام افتادگی داشتن است. اگر تا به حال به هر مدتی غمگین و افسرده بوده اید. این امر تاثیراتی مضر بر انسانهای دورو برتان گذاشته است.

افسردگی مان به نظر می‌آید مارابه اندازه طول یک دست از دیگران جدا می‌کند و ارتباط مان را با دوستان ، خانواده و انسانهای دیگرقطع می‌کند. در فهرستمان اولین افرادی که نیاز داریم در مورد آنها جبران کنیم آنهایی هستند که به هر دلیلی به

معذرت‌خواهی کلامی ما نیازمندند. این قدم و دو قدم بعد (یعنی قدمهای نهم و دهم) باید در روابطمان تاثیر بگذارند و به اندازه‌ی وسعت حوزه تخریبی که افسردگی‌ما در روابط بین ما و دوستان و خانواده مان بر جا گذاشته است اثر گذار باشد.

ممکن است بخواهیم به خاطر عدم اعتمادی که در درون خود بوجود آورده‌ایم خودمان را ببخشیم. ما بعد از شرکت در تعداد بیشتری از جلسات افسردگان گمنام، شروع به دیدن خود در بسیاری از مردمی می‌کنیم که داستانشان را با گروه در میان می‌گذارند. ما شاید برای اولین بار شروع به برقراری ارتباط با زندگی افراد دورو برمان و دیدن درونمان کنیم و این را به خود اظهار (اقرار) کنیم که چطور خودمان را از دیگران جدا کردیم. ما همچنین نیاز داریم از کسانی که به آنها صدمه زده، آنها را نادیده گرفته یا به طریقی به واسطه افسردگی مان خود را از آنها جدا کرده‌ایم جبران نماییم.

ما در این جا نیاز داریم به کسانی که با غم و اندوه و کم توجهی متداول مان به آنها آسیب رسانده‌ایم نگاهی بیاندازیم. ما نیاز داریم زمانهایی را که به جای اینکه بخشی از دنیای اطرافمان باشیم، تصمیم گرفتیم با منزوی کردن خود در دنیای کوچکمان، خود را عقب بکشیم را بازدید و بررسی کنیم. ما در اینکه به خود بگوییم چقدر بد و ناکامل هستیم و هیچکس حقیقتا و با خلوص به ما توجه نمی‌کند، پیشرفت نموده و کامیاب شده ایم. بلکه ما در یک چنین دلسوزی به حال خودی فرو رفتیم و بعضی از ما حتی تصمیم گرفتیم دست از این زندگی بکشیم. ما با خود توافق کرده بودیم بی ارزشیم و هیچ کاری هم نمی‌توانیم برای تغییر آن بکنیم.

من گمان می‌کردم که غم و اندوه، ترس و اجتماع‌گریزی من فقط بر خودم اثر می‌گذارند و بنابراین هیچگاه فکر نکردم که افسردگی، زودرنجی و منفی‌بینی‌ام تأثیری مستقیم بر اطرافیان من دارد. من هیچگاه درک نکردم که وسعت گرایش و اجباری که در ناراحت و غمگین کردن خود دارم، افراد نزدیک به من را نیز تحت تأثیر قرار خواهد داد. اما پر واضح است که مانند همه‌ی رفتارهای اجباری و اعتیادی دیگر، زندگی ما زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از وقتی شروع به بهبودی از این اعتیاد و امنیت‌کاذبی که برای‌مان ایجاد می‌کند نماییم، درمی‌یابیم که باید با تهیه فهرستی از افرادی که به آنها آسیب زده ایم جبران خسارت مستقیم کنیم. ممکن است بپرسید: به نظر تان این کار کمی خجالت‌آور نیست؟ بله، ممکن است باشد، ولی یک پله شما را به آرامش نزدیکتر می‌کند. کمکتان می‌کند تا برنامه‌ای را که طبق آن می‌خواهید ورای احساسات دائمی و بی‌پایان بدبختی و دلسوزی به حال خودتان زندگی کنید را ادامه دهید.

ما با احساس بی‌ارزشی، ناامیدی و درماندگی به طریقی دیگران را مقصر غم و اندوه خود می‌دانیم. مابه دلیل غم و اندوهی که داریم در چنگال انکارخودسرانه و لجوجانه‌ای که می‌گوید زندگی هیچوقت بهتر نمی‌شود گرفتار شده‌ایم و یا اینکه برای بهبودی خود هر کاری می‌توانیم بکنیم را انکار می‌کنیم. ما نیاز داریم با آنهایی که بوسیله غم و اندوهمان به آنها آسیب زده ایم صحبت کنیم و به آنها نشان دهیم که سعی در تغییر داریم و می‌خواهیم شادمانی را به جای غم و اندوه انتخاب کنیم. ما به آنها می‌فهمانیم که می‌خواهیم متفاوت باشیم و در حال انتخاب یک زندگی سرشار از امیدواری به جای آکنده از ناامیدی هستیم.

فهرستی که ما تهیه می‌کنیم می‌تواند شامل اعضای خانواده، همکاران، همسایگان و هر فرد دیگری که به هرگونه روش منفی با او ارتباط داشته ایم باشد. ما نیاز داریم با طریقه منفی ئی که افسردگی ما خانواده مان را تحت تاثیر قرار داده است در ارتباط قرار بگیریم. ما نیاز داریم با روشی که اعتیادمان به غم را به کار می‌بردیم تا عواطف و هیجاناتمان را در طی این سالیان در خودمان حبس کنیم در ارتباط قرار بگیریم.

به نظر من هر چه بیشتر داستانمان را با اعضای افسردگان گمنام در میان بگذاریم، بیشتر برای اولین بار در گفته‌های خود به منحصربه‌فرد بودن داستانمان خواهیم رسید. این شگفت‌انگیز است که چگونه هنگامی که در مورد خود و اعتیادمان با دیگران صحبت می‌کنیم، شروع به رها شدن می‌کنیم و احساس و درک جدیدی از خودمان در درون ما آزاد می‌شود - این آزادی ابراز کردن خود حقیقی مان است. در جلسات است که ما اطلاعات دسته اول دریافت می‌کنیم، و بازخوردی را از آنهایی که در حال رها و آزاد کردن خود از غم و اندوه و پوچی هستند دریافت می‌نماییم.

اگر هویت ما اصولاً بر طبق خلق اندوهگین و حس و فهم بی‌فایده‌گی، پوچی و ابطال شکل گرفته است، پس نیاز داریم این احساس را با آنانی که در موردشان جبران می‌خواهیم بکنیم در میان بگذاریم.

غم و اندوه ما، خودش را در انزوا به ما نشان نمی‌دهد. خیلی اوقات در انزوای خودمان می‌گوییم که افسرده‌ایم. من شخصا با درک این محدودیت دریافته‌ام که ما بیش از فقط یک افسرده هستیم. ما هرگز نمی‌خواهیم هویت یک افسرده را داشته باشیم. شما ممکن است فکر، عمل و باورتان این باشد که بقیه عمرتان همین‌طور خواهید ماند. اگر



می‌خواهیم افسردگی را مانند اعتیادهای دیگر همچون الکل، قمار، اعتیاد به عشق و سکس، تلقی و درمان کنیم، پس چرا خودمان را معتاد به اندوه<sup>۱</sup> ننماییم- زیرا این همان چیزی است که در واقع هستیم. اگر الکی بهبود پیدا می‌کند، پس معتاد به اندوه هم بهبود پیدا خواهد کرد. من فکر می‌کنم که "معتاد به اندوه" نسبت به "افسرده" واژه مناسب‌تر و گویاتری است. واژه‌ی معتاد به اندوه این باور را در من افزایش می‌دهد که بله ما گرچه معتاد به غم و اندوهیم اما از طریق کمک نیروی برتر، گروه افسردگان گمنام و همچنین دوازده قدم می‌توانم راهی به بیرون از این فکر دائم و اجبار به غم و اندوه پیدا کنم. در واژه افسرده گرایشی به فهمیدن و حس کردن امیدواری مشاهده نمی‌شود.

الکی و معتاد به اندوه هر دو بهبودی پیدا می‌کنند و به همان اندازه که به صداقت در مورد اعتیادشان ادامه دهند و نسبت به آنچه مانع روربرویی آنها با واقعیت زندگی شان می‌شود هوشیار بمانند، در جستجوی آرامش حرکت خواهند کرد. ما می‌دانیم که سلامتی ما می‌تواند با عواطف و هیجانات منفی و دائمی که در مورد خودمان داریم سازش پیدا کند. بعنوان مثال هراس‌های شدید مانند نشخوار دائمی بی‌ارزشی شخصی مان، در طول زمان می‌تواند مشکلات جسمی جدی بر جای گذارد. بسیاری افراد می‌گویند که دکتر به آنها گفته است که نداشتن تعادل شیمیایی باعث افسردگی شان می‌شود. این مسئله در واقع باعث افسردگی نمی‌شود! بلکه باعث ادامه دار شدن آن می‌شود. افکار منفی مکرر در مورد خود، و گذشته و آینده خود، باعث تغییرات ساختمانی شیمی مغز می‌شوند و بله در این زمانهاست که واکنشهای شیمیایی اتفاق

---

<sup>۱</sup> saddict

می‌افتند. دکتر قرصهایی می‌نویسد که احتمالاً کمبودهای شیمیایی مغز را جبران کند و فرد احتمالاً حس و حالش بهتر می‌شود. بعضی پزشکان بعد از نوشتن دارو ممکن است شما را نزد یک مشاور بفرستند. برای اینکه در وهله اول شروع به کار بر روی مسائلی که باعث افسردگی تان شده است کنید. من و شما وقتی برای اولین بار شروع به کار کردن بر روی سیاحت و سفر زندگی مان می‌کنیم و شروع به تهیه فهرستی از مردمی که از آنها رنجش داریم می‌نماییم و شروع به بخشیدنشان می‌کنیم، در این هنگام است که شروع به درست کردن اشتباهاتی که در زندگی خود کرده‌ایم می‌نماییم. درواقع هنگامی که سعی و تلاش هوشیارانه ای برای قبول مسئولیت غم و اندوه خود در پیش می‌گیرید، احتمالاً برای اولین بار حال و احساس شما شروع به بهتر شدن می‌کند. شما متوجه می‌شوید که بیش از این نمی‌خواهید افسرده بمانید و در عوض خطر داشتن حال و احساس بهتر را به خود می‌خرید. این خطر کردن، از تمایل به تغییر می‌آید. هنگامی که یک شخص سیگار را ترک کند، میل به نیکوتین در وجود او باقی می‌ماند. دردناک ترین دوران این میل، هفته های اول ترک اعتیاد می‌باشد. به مرور با گذشت زمان در طی زمانهای نه گفتن به این انگیزه‌های آنی، احساس می‌کنید قوی تر شده‌اید و بنابراین درد این خودداری شدتش کمتر می‌شود. همین امر در ابتدا در مورد اعتیاد افسردگی نیز وجود می‌آید. توقف کامل اجبار به تکرار افکار افسرده کننده مشکل است، اما با گذاشتن زمان و کار کردن دوازده قدمان و در ارتباط فعالانه قرار داشتن با انجمن افسردگان گمنام، توانایی نه گفتن به افکار غمگینانه را پیدا نموده و به جای آن شروع به پیدا کردن امید و آرامش در زندگی می‌کنیم.

در شغل مشاوره‌ام. همواره سعی کرده‌ام خانواده فرد افسرده نیز در مشاوره حضور داشته باشند، بدین ترتیب به او کمک می‌کنم ببیند که چگونه افسرده نمودن خودش بر روی افراد دیگر خانواده- که شامل بچه‌ها نیز می‌شود- تاثیر گذاشته است. اگر شخص افسرده متاهل باشد، همسرش همواره احساس رهایی نموده وقتی که پی برده کسی در انتها فکر و حال او و دردی که او نیز تجربه کرده را درک نموده است. بسیاری اوقات می‌گویند که چطور همسر آنها کاری انجام نمی‌داده و همیشه کارها را به تعویق می‌انداخته تا بلکه بتواند در زمانی مناسب با حال و احساسی بهتر انجامشان دهد. اما حال و احساسشان نیز هیچوقت بهتر نمی‌شد! من در زمانهایی که همسر فرد در کنار او به دنبال این بود که برای شریک زندگی غم‌زده اش چه می‌تواند بکند؛ خشم، ناامیدی و ناکامی زیادی را در ارتباطشان پیدا و مشاهده کردم. آنها با اینکار نه تنها اقدام به افسرده نمودن خود می‌کردند بلکه از خشمی که نسبت به فرد افسرده پیدا می‌کردند نیز احساس گناه به آنها دست می‌داد. آنها پیش خود فکر می‌کردند که چگونه می‌توانند این همه خشم از شخصی که خودش بیمار است داشته باشند؟

ما باید دوباره به خودمان برگردیم و شروع به کارکردن بر روی رنجشها و بیزاریهایی کنیم که وقت و بی وقت ما را به درون خرفتی و بی حسی ماتم ناشی از غم و اندوهمان فرو می‌برد. گاهی اوقات رنجش ما از این است که در زمان کودکی چقدر بد با ما رفتار شده بود و واقعا کسی برایش مهم نبوده که ما چه احساسی داریم. این رنجشها باعث می‌شوند که قدمهایمان را سنگین و ظالمانه ببینیم. ما می‌توانیم نام افرادی را که به هر طریق با افسردگی و رنجشهایمان به آنها آسیب رسانده ایم بر روی کاغذ بیاوریم. ما می‌دانیم تجربیات دردآوری وجود دارد که افراد افسرده، بسیاری از آنها را در گذشته

خود انبار نموده و محکم به آنها چسبیده‌اند و اکنون گرایش دارند تا در همان بازه زمانی زندگی کنند. در اینجا ما نیاز داریم با صراحت تکانی به حافظه‌مان بدهیم و از کسانی که احساس می‌کنیم به آنها آسیب رسانده ایم درخواست بخشش کنیم.

احتمالا ممکن است یکی از چیزهایی که در فهرستان آورده باشید یکی از انبوه مذاهب تشکّل یافته‌ای باشد که شما آنرا مقصر تمام اتفاقات بدی که در گذشته برایتان افتاده است بدانید و در ذهن خود متناوبا مرورش کنید. ممکن است احتمالا دوست دختر، دوست پسر و یا زوجه سابقه‌ای که همه خوشی زندگی‌تان را از شما گرفته بود و آنها را با منفی‌گرایی و احساسات خشم آلود مداوم تان تنبیه کردید، در فهرستان بیاورید. وقتی او شما را ترک کرد همه دلیلهایی که برای زندگی کردن داشتید را از دست دادید و از این واقعیت که او با فردی دیگر ازدواج کرد رنجش به دل گرفتید. احتمالا ممکن است بخواهید والدین، پدرخوانده یا مادرخوانده و یا خواهر و برادرانتان را در فهرستی که برای بخشیده شدن دارید، بیاورید. شما ممکن است در فهرستان نام یک وزیر، آخوند، کشیش و یا یک خاخام یهودی که برای مشکلاتتان او را مقصر می‌دانید بیاورید. همچنین ممکن است بخواهید از یک کودک و یا کودکان خودتان به دلیل وارد نشدن و نقش بازی نکردن کامل در زندگی‌شان به خاطر اینکه که سرگرم احساسهای بی ارزشی و گناه خود بوده‌اید، عذرخواهی بکنید. شما هم اکنون کشف می‌کنید که چطور این احساسات مانع عشق ورزیدن شما به دیگران می‌شده است، بخصوص به افرادی از خانواده که به عشق شما بیش از همه احتیاج داشته‌اند. شما به دلیل آنچه احساس می‌کردید که باید می‌بودید و نبودید و همچنین به خاطر اینکه انتظارات خانواده، دوستان و کارفرمایانتان را در زندگی برآورده نکردید احساس شرمساری کردید. شما

همچنین نیاز دارید نظری هم به چگونگی بخشیدن خود به خاطر اینکه کامل نیستید داشته باشید و ممکن است دوباره بخواهید از والدینی که خواستار چیزی از شما بودند که نمی‌توانستید باشید جبران خسارت کنید. ما در اینجا کسی را متهم نمی‌کنیم - بلکه می‌بخشیم.

ممکن است برای خانه تکانی‌ام نیاز پیدا کنم از بچه‌هایم معذرت‌خواهی کنم، در وهله اول به این دلیل که به آنها این اجازه را نداده‌ام احساساتشان را اظهار کنند. یا ممکن است که من دختر یا پسر خوبی بوده‌ام که احساسات واقعی‌ام را برای هیچکس اظهار نکرده‌ام زیرا از واکنشی که والد یا والدینم نشان می‌دادند می‌ترسیدم. اکنون ممکن است همه آن احساسهای خشم و رنجش قدیمی‌ئی که طی سالیان در زیر نقاب مهربانی، نرمی و دلربایی پنهان شده‌اند را بخواهیم بیرون بکشیم. ما نیاز داریم خشم خود را از نیازی که به بازی کردن نقشی که واقعاً نیستیم داریم ابراز کنیم. من در کار درمانیم زنان زیادی را به یاد می‌آورم که اظهار می‌داشتند در زمان کودکی مقیدشان کرده بودند فکر کنند که: یک دختر کوچولوی خوب هیچوقت عصبانی نمیشه. و آنها بدین ترتیب تمام آن احساسهای ناخوشایند را روی هم انباشته کرده بوده و خود بر فراز آنها نشسته بودند. احساساتی که اظهار نشده‌اند می‌توانند در جسم انباشته شوند و تا زمانی که ابرازشان نکنیم و در میان نگذاریم از وجودمان بیرون نمی‌روند. این احساسات انباشته شده در جسم ما منزل گزیده و ما را از جنبش و حرکت باز می‌دارند تا اینکه احساس می‌کنیم دیگر اختیارمان کاملاً از ما گرفته شده است!

برخی در تمام طول عمرشان این جمله را می‌شنیده‌اند که: اگر عصبانی شوی مادر دیگر دوستت ندارد. واقعا مشکل است که یک زن طغیان و خشمش در دنیایی که زنان در آن احساس عمومی شهروند درجه دوم دارند را فریاد بزند.

شما در گروه‌های حمایتی افسردگان ما دور هم جمع می‌شوید و به خودتان اجازه خروج مقداری از آن احساساتی را می‌دهید که در طول سالیان انباشته شده‌اند و عوارض خود را با ایجاد حس درماندگی و تنهایی که در ما به جای گذاشته‌اند گرفته‌اند. در فرهنگ ما به نظر می‌رسد بسیاری از زنان احساس درماندگی را با شیری که مادرشان به آنها خورانده است دریافت کرده‌اند. به محض اینکه زنان از توانایی و حق انسان بودن خود آگاه شوند. شروع به تجربه آزادی‌ئی خواهند کرد که از خود بودن بوجود آمده است و قوانین و نقشهایی که از روش واسلوب ذهنیت نرینه و مردانه پدید آمده است را دور خواهند ریخت. معنی بهبودی توانایی اعتماد به خود در اکتشاف راههایی برای حس کردن احساسات و عواطفمان می‌باشد.

در اغلب فرهنگها وقتی مردان شروع به افسرده نمودن خود می‌کنند، خود را بی حس می‌نمایند و احساس آسیب دیدگی، شرمساری و خشمشان را در خود انباشته می‌سازند. مردها مقید شده‌اند تحت هیچ شرایط صمیمانه‌ای این احساسات ناخوشایند را ابراز نکنند. یکی از جنبه‌های مثبت گروه حمایتی ما این است که مردها می‌توانند در ارتباطات وارد شوند و در مشارکتهایشان گریه کنند و بدانند که این از طرف تک تک اعضای گروه رفتاری قابل قبول است. این کاری است که اغلب مردها می‌خواهند انجام دهند ولی نمی‌دانند چطور در مشارکت این احساسات عمیق، با دیگران احساس محرمیت و صمیمیت کنند. با یک تخمین خوب، به طور عادی در بیشتر جلسات

افسرندگان گمنام تعداد زنان و مردان شرکت کننده یکسان است. گرچه می توان برآورد کرد که زنان بیش از مردان به افسردگی مبتلا می شوند. باور من این است که مسائل فرهنگی هم بر پایه و اساس مقیاسها تاثیرگذارند. زنان بیش از مردان بلدند که چگونه از احساساتشان صحبت کنند. زنان برقرار کردن روابط صمیمانه در سطوح مختلف را از اکثر مردان بهتر بلدند. افسردگان گمنام نه تنها گروهی عالی برای مردان است تا در هنگام صمیمیت، مهارتهایی تازه بیاموزند، بلکه کمکشان می کند تا در آنها الگوهای قدیمی ناشی از رفتار و افکار منفی تغییر کند.

هم اکنون می توانیم به لیستمان افرادی که به آنها آسیب رسانده ایم را اضافه کنیم و تمایل پیدا کنیم تا به آنها اظهار کنیم که چطور اعتماد نداشتیم وقتی به ما گفتند که خوبیم یا فلان و بهمان توانایی بخصوص در ما هست. ما یکی از سخت ترین چیزهایی که می پذیریم این است که احتمال بدهیم پیش آمد خوبی برایمان رخ می دهد. احساس ما این است که مردم فقط به خاطر داشته ها، خانه تمیز و یا میزان درآمد و شغلمان دوستان دارند. من باور کرده ام که هیچ کس فقط به خاطر وجود خودم مرا دوست ندارد. ما حقیقتاً هیچوقت به طور کامل به کسی اعتماد نکردیم و این شامل خدا، پیشوا و رهبران مذهبی، همسرمان، بچه هایمان و بهترین دوستانمان نیز می شود.

این قدم و قدم بعد شجاعانه ما را به درون دنیایی کاملاً تازه که در آن روزانه برای بدست آوردن امید بیشتر در زندگی مان، خطر خواهیم کرد می برند.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)



## قدم نهم

هر جا که امکان داشت به طور مستقیم آسیبهایی که به آنها زده بودیم را جبران کردیم، مگر در مواردی که هنگام انجام این کار به آنها و یا دیگران آزاری وارد شود.

این قدم تماماً در مورد ارزیابی خود است. ما نیاز داریم که بر اساس دستنوشته خود از خانواده، دوستان و دیگران درخواست بخشش کنیم. ما در حال رفتن به راهی هستیم که به پیروزی مان بر افسردگی و احساسهای دل‌تنگی ختم می‌شود، ولو هر مقدار زمان که می‌خواهد طول بکشد. ما نیاز داریم هم دیگران را ببخشیم و هم از کسانی که با گفتار و رفتارمان احتمالاً به آنها آسیب زده‌ایم تقاضای بخشش کنیم. الکلیهای گمنام می‌گویند: "هدف حقیقی ما این است که خودمان را برای حداکثر خدمت به خدا و انسانهای اطراف خود متناسب کنیم. این راه به تنهایی، خود یک راه بی پایان است."

ما نیاز داریم که نظری بر ارتباطات زمان حالمان و چه آنهایی که در گذشته داشته ایم بیاندازیم و ببینیم از چه کسی نیاز داریم به خاطر اشتباهات رفتاری گذشته‌مان تقاضای بخشش کنیم. در طلب بخشش و بخشیده شدن به خاطر گذشته تا اندازه‌ای حالت‌های درمانی وجود دارد. این حقیقت دارد که به محض اینکه فضایی را که در اشتباهات گذشته خود بوجود آورده بودیم تمیز کنیم نور معنویت و روحانیتی در ما منتشر می‌شود که تنها با رهاکردن آسیبهای گذشته، احساس گناه و آزاد شدن حس و فهم

شرمساری تجربه می‌شوند. بسیاری از مردم فکر می‌کنند طلب بخشش می‌تواند بسیار خجالت آور باشد. بله احتمالاً همینطور است. اما برای شمایی که لگدی به رنجشها و کینه ورزی های قدیمی تان می‌زنید، یک شروع تازه هم هست. رنجشی که از شخصی دیگر داریم مهمات ضروری که احساس می‌کنیم برای ماندن در افسردگی مان به آن نیاز داریم را به ما می‌دهد. بدین شکل است که در افسردگی باقی می‌مانیم.

در این نقطه ای که هستیم قبل از هر چیز نیاز داریم با فهرستی از کسانی که به آنها آسیب رسانده ایم کارمان را ادامه دهیم. این فهرست باید با دعا و تفکر نوشته شود. بدین ترتیب خانه تکانی بهاره‌ی خوب و مناسبی خواهیم داشت و به آن صلح و سلامتی و آرامشی می‌رسیم که وعده‌اش به کسانی داده می‌شود که انتخاب می‌کنند مسئولیت اعمال و رفتارشان را بپذیرند. ادامه دادن مسیر بهبودی از افسردگی تنها زمانی برایمان مقدور خواهد شد که با جبران کردن، دست یاری به سوی کسانی دراز کنیم که احیاناً به آنها آسیب زده ایم. بالاخره با رخت بر بستن شرمساری از وجودمان، به سمت عقیده کامل و راسخ درمورد حق زندگی کردنمان بر روی زمین خواهیم رفت. من درخواست یافت که "بله، اگرچه من کامل نیستم. ولی هنوز می‌توانم به فردی که می‌خواهم تبدیل شوم و همین عالی ست."

وقتیکه می‌خواهیم برنامه بهبودی مان را عملی کنیم احتمالاً حالت های جنگ یا گریز، وضعیت را برایمان دشوار خواهد کرد، ما احتمالاً به جای روبرو شدن با افرادی که به آنها آسیب زده ایم و جبران آن آسیبها. می‌خواهیم از آنها فرار کنیم. این هیجانات جنگ و گریز از اجبار همان خاطرات دوران کودکی که احتمالاً آنقدر دردناک بوده اند که نمی‌خواستیم با آنها روبرو شویم و بنابراین از آنها می‌گریختیم بوجود آمده‌اند. ما

دریافتیم که رابطه برقرار کردن با آن خاطرات کار مشکلی ست. همینطور ممکن است زمانهایی وسوسه شویم که بخواهیم برای احیای غرور شخصی مان بجنگیم، این اشتباه است فکر کنیم واقعا نیازی نداریم در مورد کسی جبرانی را انجام دهیم و فکر کنیم که؛ *بله همین راهی که می‌روم خوب است*. این حقیقت دارد که تا زمانی که ما با اطرافیانمان صلح نکنیم خودمان هم هیچ صلح و آرامشی نخواهیم داشت. ما می‌خواهیم نگاهی دقیقتر به آدمهایی بکنیم که زمانی که دوروبرشان هستیم و یا در خاطرات گذشته خود به آنها فکر می‌کنیم، احساس حقارت و بی‌ارزشی به ما دست می‌دهد. ما همچنین نیاز داریم از اشخاصی که باعث می‌شدند احساس کنیم کوچک و بی‌ارزشیم و یا باعث این می‌شدند که احساس شرمندگی بودن از خودمان به ما دست دهد جبران خسارت کنیم.

همینطور که در حال ادامه روند بهبودی تان با کار کردن این دوازده قدم هستید، ممکن است از قبل تصویر انسانهایی در صفحه تلویزیون ذهن تان بالا آمده باشد. خوب بله شما با خودتان می‌گویید: *من تا به حال خوب بودم و سعی کرده‌ام کامل باشم پس چرا هنوز درهم و ناشادم*. دلیل ناشاد بودن تان سعی و تلاشی است که برای کامل بودن می‌کنید در حالی که خودتان نمی‌دانید چه موقعی کامل می‌شوید زیرا همیشه یک مرحله تا آن شخص کامل - که اینقدر به سختی تلاش می‌کنید بشوید - فاصله دارید. افسردگی گهگاه پناهگاهی می‌شود تا در آن زندگی را به سر نبریم. زندگی تنها زمانی پیش می‌رود که احساس کنیم با درجه نسبتا خوبی از پیش‌بینی‌پذیر و همیشگی نبودن آن، در حال گذران آن هستیم تا بتواند ما را از انزوای خودمان به دنیای واقعی بیاورد. افسردگی ما گهگاه پشت یک نقاب سطحی از دوستی و رفاقت با مردمی که هیچگاه از

درد عمیق درونی مان آگاه نیستند پنهان می شود. برای ما خطر کردن به معنی بیرون آمدن از انزوا به سمت ارتباط برقرار کردن با افسردگان دیگر است. هم اکنون ما این را می دانیم که این بیان احساساتمان است که باعث رهایی مان می شود. این با بازگو کردن و اظهار(اقرار) ناتوانی در مقابل افسردگی مان است که به هرروی باعث می شود بسیار آرام از چاه تاریک و عمیق غم و اندوه مان بیرون بیاییم. گاهی اوقات که توانایی جبران پیدا می کنیم احساس می کنیم بخشی از دیوارهای زندانی که برای خود ساخته بودیم فرو می ریزد و ما شروع به دیدن نور روز می کنیم. ما به کشف راهی که به بیرون می رود می رسیم! ما درمی یابیم که بخشیده شدن از جانب دیگران ما را آزاد می کند و یک پله به صلح و سلامتی و آرامش نزدیکتر می سازد. معنی آزادی برای ما این است که وقتی می خواهیم به سمت موقعیتهای استرس زا برویم، خودمان به تنهایی جوابگوی اجباری که به کناره گیری از زندگی پیدا می کنیم نیز باشیم و مسئولیت آنرا بپذیریم. ما هرچه درمورد رفتارها و هویت های اعتیادی بیاموزیم و بشنویم، در مورد خودمان و اینکه چگونه خود را در برابر احساساتی واقعی همچون درد، آسیب و خشم بوسیله غم و اندوه بی حس می کنیم و آنها را درون خود نگه می داریم، بیشتر خواهیم آموخت.

گاهگاه به نظرمان می آید که دیگران از ما قوی ترند. انسانهایی را می بینیم که دلخوش تر و شادتر از ما هستند، ما اطمینان داریم که آنها واقعا نمی توانند به این خوشحالی باشند در حالی که ما اینچنین احساس تیره روزی و بدبختی می کنیم. من اکنون نیاز دارم از خودم به خاطر ترسم از اینکه شاید هیچگاه نتوانم از ته دل مثل آنها شاد باشم و بخندم جبران خسارت نمایم. اظهار(اقرار به) بی میلی و بیزاری مان در انتخاب زندگی

به جای احساسات غمگینانه و مانوس، خط اتمامی بر غمگین نمودن خودمان و نیز آغاز یک شروع دوباره است.

من می دانم عده ای از مردمی که برای اولین بار با برنامه دوازده قدمی آشنا می شوند از این مسئله حیرت زده می شوند که چطور برای غلبه بر افسردگی از اصول روحانی برنامه دوازده قدمی ئی که برای اولین بار توسط الکیهای گمنام ابداع شد باید استفاده شود. ممکن است من افسرده باشم و الزاما یک دائم الخمر نبوده باشم. گاهی اوقات از یک عضو جدید گروه می شنوید که هیچگاه خطایی در مورد کسی مرتکب نشده است، بنابراین نیاز به جبران چیزی ندارد. برای بسیار از مردم از دست دادن یک عشق، فوت همسر یا پایان زندگی حرفه ای و شغلی، می تواند یک احساس سینوسی از ناامیدی برای هرکسی که تمام توجه و تمرکز زندگی اش بر یک فرد یا مسئله ای بیرون از خودش بوده است با خود به همراه داشته باشد. بسیاری اوقات این انسانهای شبیه به هم می توانند نسبت به دیگران هموابسته باشند. آنها به احساسات دیگران بیش از احساسات خود توجه می کنند. آنها ترجیحا برای دیگران زندگی می کنند تا برای خودشان. وقتی طرف مقابلشان می رود آنها هم احساس از دست رفتگی و به حال خود رها شدگی می کنند. مختصر و مفید اینکه باید این فکر، که فرد دیگری می تواند مجموع خواسته ها و نیازهای آنها را برآورده سازد را بهبود بخشیده و جبران کرد. در هنگام تغییر و جبران، مسئولیت افکار و احساساتمان را خواهیم پذیرفت و وقتی به کسی آسیب رسانده باشند به انجام کاری در مورد آنها نیاز پیدا خواهیم کرد.

افسردگی درزمانهایی که احساس کنیم هیچ کس تا به حال نخواست درکمان کند که چه احساسی داریم، بسیار بد و آزار دهنده است، مگر در حالتی که اطمینان کنیم آنها

نیز در وضعیت ما بوده‌اند. ما در شرف رها کردن خدا، مسجد، کلیسا و عبادتگاه‌هایمان و خانواده و دوستانی بودیم که علیه ما متحد شده بودند. ما از مردم به دلیل اینکه نسبت به اندوه بی پایان ما احساس همدردی بیشتری نمی‌کردند، خشم ورنجش داشتیم. ما احساس می‌کنیم که مردم با ما مهربان نیستند و همان رفتار احترام آمیزی که با دیگران دارند (بعنوان مثال دیابتی‌ها، افراد بی خواب<sup>۱</sup> و یا فرد آرتروزی) را با ما ندارند. بیشتر مردم نمی‌خواهند کاری به کار ما داشته باشند، زیرا از آه و ناله و شکایاتمان و نگاه منفی که نسبت به زندگی داریم خسته‌اند. چرا باید نباشند؟ زندگی به قدر کافی سخت است تا بخواهیم با موضوعی دیگر سخت‌ترش کنیم. اما اینجا مکانیست که به شناسایی تفاوت خودمان و دیگران می‌پردازیم. ما مسلماً فکر می‌کنیم که بدترین قرعه همیشه به نام ما می‌افتد. این احساس دلسوزی به حال خود هیچوقت نخواهد گذاشت که حس و درکی شخصی از صلح و سلامتی داشته باشیم. بلکه این افسانه که افسردگی از آسمان نازل می‌شود و ما هیچ کنترلی بر آن نداریم را همیشگی و دائمی خواهد کرد. ما نیاز داریم که به همسر، خانواده و دوستانمان بگوییم که می‌خواهیم دوباره مسئولیت زندگی‌مان را به عهده بگیریم و شروع به تقلیل غم و اندوه مان نماییم. ما خودمان را به خاطر نیازی که به غمگین کردن خود، به خاطر کاری که همسرمان بر ایمان کرده یا نکرده و یا دوستی که چیزی به ما گفته یا نگفته داریم، سرزنش نمی‌کنیم. ما باید مانند چگونگی بهبودی یک الکلی، پرخور، قمارباز یا معتاد به دخانیات در انتها به اصطلاح شاخ غول را شکسته و اظهار (اقرار) کنیم که: این "من" هستم که این مشکل را دارم و مقصر دانستن دیگران به خاطر مشکلی که دارم بیش

---

<sup>۱</sup> Insomniac=بی خواب. مثلاً به مریضی بی خوابی

از این برایم سودی نخواهد داشت. تنها وقتی من اظهار(اقرار) کردم که به افسرده نمودن خودم اعتیاد دارم است که شروع به حرکت به سمت در زندانی می‌کنم که مرا اسیر و مقید کرده است. من باید این حقیقت را درک کنم که افسردگی فقط بدتر خواهد شد مگر نقطه پایانی برای تمام افکار، احساسات، و رفتارهای بیمار گونه ای که دائماً مرا در غم و اندوه محبوس می‌سازد قائل شوم.

خیلی اوقات افرادی که می‌خواهیم از آنها جبران خسارت کنیم فوت شده و مدت زیادی است که دیگر بین ما نیستند و فقط در خاطرات ما وجود دارند. کاری که در اینجا می‌توانیم انجام دهیم این است که با دوستان مان از نیازی که به جبران خسارت در مورد آنها داریم صحبت کنیم و اطمینان حاصل کنیم بهترین کاری که می‌توانستیم را انجام داده‌ایم. بسیاری اوقات زندگی ما از زمان نوزادی و خردسالی دچار ضربه روحی<sup>۱</sup> شده است، از هنگامی که یکی از والدین مان ما را به حال خود رها کرد و ما آنقدر احساس خسارت و فقدان عمیقی کردیم که غم واندوه آن کودکی که هرگز زندگی نکرد نمودش در انگیزه تک‌تک رفتارهای مان هویداست. ناتوانی مان در زندگی کردن با حداقل اعتماد، اعتماد به نیروی برتری که هیچگاه (مانند کاری که سرپرستهای ما در کودکی با ما کردند) به حال خود رها و نیز تنبیه مان نکرده است را سخت می‌کند.

سنتها و رسوم معمول، خیلی اوقات خشم و اوقات تلخی ما را برانگیخته‌اند و ما از آنها می‌ترسیم زیرا همه آنها قدرتمندند و اگر ملاحظه کار نباشیم به ما آسیب می‌زنند، پس ما مواظب افکار و رفتارمان خواهیم بود. درواقع ما باید یقین حاصل کنیم که از خط

---

<sup>۱</sup> Traumatized=دچار زخم روحی و روانی شده، اتفاق افتادن تروما

اصول معمول مذهب خارج نمی‌شویم، زیرا به نظر می‌رسد سیم آن مستقیماً به خود خدا وصل است. این مسئله خود به تنهایی باعث می‌شود که بلکه حتی بیشتر بر روی ضعف، آسیب‌پذیری و شرمساری‌های دوران کودکی‌مان متمرکز بمانیم. ما از اظهار(اقرار) آن بدمان می‌آید گرچه می‌دانیم افکار خشمگینانه و بدی را علیه نمایندگان خدایی داریم که چنین خودبین، کوتاه‌نظر و متکبر بوده‌اند که کسانی که در فهرست مهمانان بهشتی از قبل تعیین شده و مقدر خدا نباشند را در آتش گداخته جهنم می‌اندازند. وقتی چنین احساساتی را هیچ‌وقت با دیگران در میان نگذاریم هیچ‌وقت هم نمی‌توانند در محیط بازی که نور روز به آنها تابیده می‌شود قرار بگیرند.

ما همچنین لازم است که در مورد این که به شکل اجبار گونه فکر کنیم نیاز داریم مشتاقانه به دنبال همه آنهایی بگردیم که باید در موردشان جبران خسارت کنیم، هوشیار باشیم. اگر سرعت‌مان بیش از حد زیاد باشد احتمالاً فقط خودمان را افسرده‌تر خواهیم کرد زیرا در زمانهایی درمی‌یابیم هر فردی به اندازه من مشتاق نیست تا به جبران خسارت‌م گوش فرا دهد. وقتی شما به برقراری تماس با احساساتی که سالها یخ زده و یا فلج شده بودند می‌کنید، درخواهید یافت که بعضی‌ها احیاناً ممکن است به قصد خوبی که پیدا کرده‌اید اعتماد نکنند و به گفته‌های جدیدتان مظنون شوند. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند هر طور شده قضاوت شخصی در مورد اینکه آیا شما واقعا می‌خواهید تغییر کنید و گرایش امیدوارانه‌تری به زندگی پیدا کرده‌اید یا نه را متوقف کنند. اگر بعضی‌ها از این گرایش تازه‌تان به اندازه شما به وجد نمی‌آیند زیاد مایوس نشوید. جبرانی که از دیگران می‌کنید برای بهبودی خودتان است نه بهبودی آنها.



یکی از راههای بهتر برای جبران این است که خودتان را فقط برای امروز درگیر کمک به اعضای گروه افسردگان گمنام کنید تا صلح و سلامتی و آرامش به آنها بازگردد. هرگاه هر یک از ما شروع به قبول مسئولیت و کنترل زندگی مان کنیم و پس از این، آب و هوا، دیگران، خود، رسوم و سنتهای معمول یا شغل مان را مقصر غم و اندوه خود ندانیم است که احساس می کنیم کاملاً قدم در راه بهبودی نهاده ایم.

هدف واقعی ما این است که خود را برای کمک به خدا و انسانهای دور و برمان در حد غایت مناسب کنیم. بلکه دورجدیدی از باز نو سازی را پیش رو داریم. ما باید پیش برویم. با زیرلب گفتن ناراحتی و ابراز پشیمانی کاری از پیش نمی رود. ما می بایست با خانواده بنشینیم و با صراحت گذشته خود را به همان شکلی که هم اکنون در می یابیم موشکافی کنیم. خیلی احتیاط می کنیم که مَقْدَّانه به آن ننگریم. نواقص آنها ممکن است خیره کننده باشند. اما شانس ما در این است که عملکرد و رفتار ما می تواند تا حدودی جوابگوی این امر گردد. بنابراین هر روز صبح درحالی که از آفریدگارمان می خواهیم به ما راه تحمل، بردباری، مهربانی و عشق را بیاموزد، خانه را با همراهی خانواده تمیز می کنیم.

در طول هر روز، بسیاری اوقات به سوی نیروی برترمان دعا می کنیم و از او می خواهیم که خود را در ما و زندگی مان آشکار کند. ما در زندگی مان بیشتر شبیه به قاب پنجره ای شیشه ای خواهیم شد که ادامه نور بخشش و شفق خدایی به درون مان می تابد و آنرا روشن می کند. هرچه ما در ارتباط آگاهانه خود با عشق، بینش، و راهنمایی نیروی برتر باشیم او نیز راه جدیدی برای اینکه در آن قدم بگذاریم ایجاد خواهد کرد.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)

## قدم دهم

به نوشتن دستنوشته شخصی خود ادامه دادیم و هر جا در اشتباه به سر می بردیم فوراً آنرا اقرار کردیم.

در حالی که تلاش می کنیم خود را از افکاری که تا کنون بسیار محکم ما را در افسردگی مان محبوس نموده رهایی یابیم، شروع به تشخیص این می کنیم که این نیرویی که برتر از خودمان است می تواند و در عمل سلامتی روان را به ما باز می گرداند. این مسئله را اینگونه تجزیه و تفکیک کنیم که ما می آموزیم هر اندازه که به این نیروی برتر واگذار کنیم، همان قدر نیز کمکمان می کند تا نواقص هویتی مان را برطرف کنیم، دایره ارتباطاتمان را با شرکت فعالانه خود در گروه افسردگان گمنام توسعه دهیم و کمکمان می کند دستنوشته ای برای زمانهایی که نیاز پیدا می کنیم نسبت به دیگران و خودمان جبران کنیم تهیه نماییم.

در لغت نامه آمریکایی وبستر (Webster New World Dictionary) آمده است که: "معنی لغت دستنوشته، یک فهرست جزء به جزء یا لیستی از اموال، دارایی ها، ویژگی ها و یا هر چیز دیگر... می باشد و یا الصاقیه ای در مورد موضوع کار سالیانه است." ما به طور روزانه به تهیه دستنوشته خود ادامه می دهیم تا ببینیم که آیا به طور صادقانه ای در مورد این موارد کاری می توانیم انجام دهیم یا نه. آسیبهای گذشته، احساسهای خشم، گناه، تلخکامی، ترس، شرمساری، خستگی و بی حوصلگی، استرس (یا فشارهای روانی)

، رژیم غذایی بد، کم خوابی یا خوابیدن زیاد، بدبینی، محکم و جدی و انعطاف ناپذیر بودن، در گذشته زندگی کردن، نگرانی درمورد آینده داشتن، احساس ناامنی و نداشتن اعتماد، احساس درک نشدگی و مورد سوء تفاهم قرار گرفتن... و در انتها امکان استفاده از دارو که شامل الکل و مواد مخدر نیز می شود. ما بر روی این لیست نگاهی انداخته و بر روی یک نقص هویتی بخصوص کار می کنیم و آنرا بعنوان موضوع اصلی گفتگو در یکی از جلسات دوازده قدمی افسردگان مطرح می نماییم. این یک دستنوشته است و برای اینکه احساس غم اندوه به ما دست دهد تهیه نمی شود بلکه به ما کمک می کند تابیینیم فقط با انتخاب یک اسم برای دشمن و فراخوانی اوست که می توانیم از اسارت آنچه که ما را در گذشته نگه داشته بود رها شویم. این همان چیزی است که دیوار افسردگی ما را در گذشته بنا نهاده است. این نواقص هویتی را می توانید همچون آجرهایی ببینید که برای زندانی کردن خود در انزوا و محدوده سبک زندگی مان به کار می بردیم.

درمورد بعضی از ما که برای مدت طولانی تجربه افسردگی را داشته ایم لازم است که این مسئله را بررسی کنیم که آیا این غم و اندوهمان از "احساس تاسف به حال خود" آمده است یا دلیل دیگری دارد. گاهی اوقات نیاز داریم از خودمان پرسیم که: "آیا دلسوزی به حال خود بر سر راه بهبودیم قرار گرفته است." اگر فکر می کنیم اینگونه است پس نیاز داریم که به منشاء اصلی دلسوزی به حال خودمان نگاهی بیاندازیم. بسیاری از اوقات درمی یابیم رنجشی که در گذشته از بی انصافی ای که به ما روا شده است داریم مقصر اصلی این دلسوزی ست. یا ممکن است کاری در گذشته انجام داده ایم و می بینیم که تا به حال خودمان را به خاطر آن نبخشیده یا نتوانستیم ببخشیم. گاهی اوقات احساس می کنیم با ما رفتار منصفانه ای نشده است و این ما را بر آن می دارد که به احساس غم

و اندوهمان ادامه دهیم. همینطور که در این کتاب متناوبا به آن اشاره کردیم ممکن است غم و اندوه ما نتیجه یک جراحت روانی از موقعیتی که در زمان کودکی مان داشتیم باشد، مانند: فوت والدین، طلاق یا به حال خود رها شدگی. بسیاری اوقات تنها رو در رو شدن با این مسئله ما را قادر خواهد کرد وارد فرایند سوگواری کودکی از دست رفته، پدر یا مادر از دست رفته و یا هویت فردی از دست رفته مان (اصالتان بعنوان یک شخص) بشویم. ما نیاز داریم که این رنج و غم را داشته باشیم و بابت فقدانی که در سالهای اولیه زندگی خود داشته ایم سوگواری کنیم. بنابراین غم و اندوه یک فقدان از مرور تعدادی از مراحل همیشگی بودن می گذرد که می بایست به تجربه در آیند، اگر که فرد می خواهد زندگی رها و فارق از غم و اندوه (که احتمالا ممکن است ناشی از سالهای متمادی آسیب دیده گی اش باشد) داشته باشد.

بسیاری اوقات، اشخاص افسرده درمی یابند که هرچقدر با احساساتشان - به همان اندازه که احتمالا دردآور بوده است - در تماس قرار بگیرند. بیشتر نیاز پیدا می کنند که با آن احساس بمانند و آن را حقیقتا حس کنند. این شروع آزادی از حکومت مستبدانه و ستمگرانه ی آنهاست. ما باید با احساس خشم مان، غم و اندوهمان و واقعیت انکار احساس تند خشمناکی که از پذیرفته نشدن مان در سالهای اولیه زندگی خود داشته ایم تماس برقرار کنیم. ممکن است سرپوشی بر روی خشمی که از تجربه های نامطبوع دوران کودکی داریم وجود داشته باشد. این شگفت آور است که از بعضی می شنویم در طول دوران کودکی شان هیچوقت جشن تولد نگرفته اند. ما همچنین می دانیم که غم و اندوه، گناه، شرمساری و بعضی دیگر از فقدانهایی که همزمان با هم وارد زندگی مان

می‌شوند به مرور می‌توانند ما را در مسیری قرار دهند که خود را در آن با فشار روانی<sup>۱</sup> و احساس شکست پایمال کنیم. این احساس دقیق و زیرک خارج از کنترل بودن است که ما را به غم و اندوهی عمیق تر فرو می‌برد تا در انتها ثابت می‌مانیم و از جنبش و حرکت باز می‌ایستیم.

بسیاری اوقات تنها نوشتن احساسی که در آن لحظه دارید کمکتان خواهد کرد که از درد آن احساس بخصوص رها شوید. همچنین مواقعی که با فردی در مورد چگونگی یک احساس ناخوشایندی که تجربه می‌کنید صحبت کنید، دیگران هم خواهند توانست در چگونگی درد شما حضور پیدا کنند. بسیاری از افرادی که در بهبودی هستند یک دفتر وقایع روزانه از احساساتشان دارند و احساساتی که هر لحظه از زمانهای مختلف در طول روز تجربه می‌نمایند را در آن فهرست می‌کنند. این خرد ورزانه است که با این احساسات ناخوشایند بمانیم و آنها را بر اساس اینکه از کجا می‌آیند و ما چگونه آنها را بوجود می‌آوریم طبقه بندی کنیم. بسیاری اوقات وقتی احساسمان را توضیح می‌دهیم، شروع به از دست دادن چسبندگی ای که به خلق ناچار و نومیدانه خود داشتیم می‌کنیم.

انکار و نیز عقلگرایی<sup>۲</sup> مان، هر دو استحکاماتی را تشکیل می‌دهند که مانع تماس مان با اجباری که به اندوهگین ساختن خود داریم خواهند شد. اگر می‌خواهیم زندگی امیدوارانه‌ای داشته باشیم و به پیش بینی نکردنی بودن زندگی رغبت پیدا کنیم نیاز داریم که ایندو (انکار و عقلگرایی) را از خود بزداییم. اگر برنامه را حقیقتاً کار کنید

---

<sup>۱</sup> stress

<sup>۲</sup> rationalization = توجیه عقلی، عقلگرایی، دلیل تراشی

شروع به درک این خواهید کرد که بهبودی انتخاب خودتان است. من نمی‌توانم تو را شاد کنم. تو خودت باید شادی را انتخاب کنی.

بسیاری اوقات مایی که خود را افسرده می‌کنیم در می‌یابیم شکافی عمیق را بین آنچه هستیم و آنچه که می‌خواستیم باشیم ایجاد کرده‌ایم. معیارهایمان آنقدر بالا هستند که چون نمی‌توانیم به آنها برسیم مکرراً وقت و بی‌وقت به درون ناامیدی می‌افتیم که این باعث می‌شود که برای ما اعتبار این حقیقت که بد و بی ارزشیم بیشتر شود. ما همواره می‌خواهیم خود و دنیایمان را کنترل کنیم. من سخن دوروتی رو را دوست دارم که می‌گوید. دلیل آرزوی یک کنترل کامل بر محیط و خود، بی‌اعتمادی عمیق کنترل‌گر است. زیرا وقتی شما خود را بد بینید دیگر به آنچه هستید اعتماد نمی‌کنید و وقتی به آنچه هستید اعتماد نکنید به شدن‌تان نیز اعتماد نخواهید کرد تا به خود اجازه دهید همانند یک گیاه رشد کنید.

بسیاری اوقات یکی از مشکلات شخصی که اجبار و اعتیاد به غم و اندوه دارد، ترس از رها کردن است. یک نمود از منفعت‌های زیادی که در زندگی بر اساس برنامه دوازده قدمی وجود دارد این است که به توانایی این می‌رسیم که یک دستنوشته‌ی روزانه از زندگی‌مان تهیه کنیم و در زمانی که اشتباه می‌کنیم فوراً نیاز به اقرار آن پیدا کنیم. این کار کمی شجاعت می‌خواهد، زیرا اگر یکبار باور کردید کامل هستید، دیگر اقرار کردن نیازتان به جبران کردن سخت می‌شود.

ما به این باور رسیدیم که اگر خود را بد و بی ارزش بینیم، تنها به این نتیجه خواهیم رسید که کسی واقعاً ما را دوست ندارد یا ما را نمی‌پذیرد. ما فقط در این حالت هر چه

بیشتر به خودمان و اندک روابط باقی مانده مان نظر بیا فکنیم درمی یابیم که دیگران ما را نپذیرفتند و فقط باما سازش کردند. در اینکه شما خود را فرومانده و تحت سیطره‌ی قدرت دیگران ببینید یک مزیت وجود دارد. در این حالت دیگر مجبور نیستید مسئولیت خودتان را به عهده بگیرید. دیگران همه تصمیم ها را می گیرند و اگر مسائل بد از آب درآمدند می توانید متهم شان کنید. و مسائل هم که همیشه بد از آب در می آیند. شما این را می دانید و به همین دلیل هم هست که انتظار بدترین را می کشید.

مسئولیت، نام یک بازی در بهبودی است. ما نیاز داریم توجه مان را به همین نقطه معطوف سازیم. وقتی وارد بحث و گفتگو با انسانهایی که درست مانند خودمان افسرده اند می شویم. درمی یابیم در لحظاتی که آنها خودشان هستند احساس بسیار بهتری دارند. این افرادی که عملکردشان خوب است می گویند به جای اینکه دائما در پی خشنود کردن دیگران باشند مسئولیت زندگی خود را می پذیرند و کارهایی برای خود انجام می دهند. در حقیقت در جلسات افسردگان گمنام افرادی که در حال بهبودی هستند گاهی اقرار می کنند از اینکه به حس و درکی از تسلط بر زندگی شان رسیده اند خیلی لذت می برند. آنها به بهبودی خود متعهد شده اند. کسانی که می خواهند تغییر کنند شروع به فروبلعیدن غرور خود و درخواست کمک می کنند. آنها شروع به برقراری تماس با احساساتشان کرده و آنها را حس می کنند! حقیقت این است، ما بهترین خودمان را حس خواهیم کرد.

همانطور که به خوبی می دانید، زمانی که که می گوئیم اشتباه کرده ایم فضایی نامطمئن رابه وجود می آوریم... اگر نمی توانید عدم اطمینان را تحمل کنید پس از عهده اقرار اینکه اشتباه کرده اید هم بر نخواهید آمد. احتمالا اطمینان کامل برای شما امری شگرف و عالی



خواهد بود و ایمنی کامل به شما می‌دهد، اما آیا به این نیز دقت کرده‌اید که اگر اطمینان قطعی بخواهید بایستی آزادی، عشق و امید را رها کنید؟

به نظر می‌رسد که ترس اصلی ما همین است، یعنی می‌ترسیم دنیای مان دیگر از کنترل کامل ما خارج شود. من فکر می‌کنم این همان چیزی است که ما نیاز داریم در مورد آن با اعضای گروهمان صحبت کنیم یا بی‌درنگ اشتباهی که در آن به سر می‌بریم را اقرار کنیم. گروه بهترین رفیق اجتماعی ماست که می‌توانیم عمیق ترین ترسهایمان در مورد از دست دادن کنترل و عدم سعی و تلاشمان در شکستن دنیایمان و درک دنیایی که احساسمان می‌گوید باید اینگونه باشد را در آن بیان کنیم.

همچنین رنجشها به طریقی قدرتمندانه باعث غمگینی ما می‌شوند چون در آن، همه‌ی آن آسیبهایی که بخشی از زندگی و روز ما را تشکیل می‌دهند به یاد می‌آوریم. ما می‌توانیم در اعتیادمان باقی بمانیم و برای خود موزه‌ای مملو از اسکلت<sup>۱</sup> آسیبهای گذشته خود بسازیم یا به روند بهبودی مان ادامه دهیم، با آنها رو در رو شویم و کاری برای آنها انجام دهیم. ما نیاز داریم با همه آسیبهای گذشته روبه رو شویم و برای آن کاری انجام دهیم، بر روی آنها اسم بگذاریم و یک بار برای همیشه آنها را از زندگی مان مرتفع کنیم. ما نیاز داریم که آنها را تسلیم نیروی برتر کنیم و اجازه دهیم که با آن هرکار خودش می‌خواهد بکند. ما نیاز داریم با احساساتی که در دوران اولیه کودکی مان داشتیم در ارتباط قرار بگیریم و سعی کنیم به یادآوریم که چه مواقعی خود را غمگین کردیم و امروزه چه موقعیتهایی است که باعث غم و اندوه در ما می‌شود. گاهی اوقات بین ایندو ارتباطی وجود دارد. ما خوب می‌دانیم که یکی از بهترین راهها برای شروع خود درمانی، بازگشت به

---

<sup>۱</sup> skeletons

همان احساسات اولیه کودکی مان می باشد. ما می توانیم در مورد اینکه چه احساسی نسبت به پدر و مادرمان داشتیم و شکل ارتباطی که در آن ، دوران کودکی و روابط با پدر و مادرمان را به سر بردیم صحبت کنیم. آیا می توانیم با تک تک وقایع دوران اولیه کودکی مان که به محض بازتاب یافتن در زمان حال ناراحت و غمگینمان می کنند ارتباطی برقرار کنیم؟ معمولا وقتی ما در زمان بلوغ و حال حاضرمان با یک رویداد مشابه وقایع زمان کودکی روبرو می شویم ، همان احساسات شرمساری، غم و اندوه و گناهی که در آن زمان با آن همراه بودند نیز دوباره فعال می شوند. آیا ما ترسی از مظاهر قدرت زندگی حال حاضرمان داریم؟ آیا از خشم انسانهای دیگر می ترسیم؟ زمانهایی که حس می کنیم احساسات مان آسیب می بینند، چه چیز باعث می شود که فروتنی ریاکارانه بکنیم؟ چنین سوالاتی از دورانهای اولیه کودکی و تجربه های ناخوشایند اولیه زندگی مان هنوز در کنه جسمانیت امروزه ما به حیات شان ادامه می دهند. این خوب است که امروز با غم و اندوهمان در تماس قرار بگیریم و دریابیم که ماشه این احساس را چه چیزی می کشد و سپس سعی کنیم به گذشته بازگردیم و ببینیم آیا این غم و اندوه، مارا به یاد چیزی که سالها قبل احساس اندوه و غصه در مورد آن داشتیم می اندازد؟ این راه دیگری است که ما را به بیرون از غم و اندوهمان رهنمون می سازد.

عضوی از گروه ما گفت که پدرش بسیار مستبد، قدرت طلب و یکدنده بود. او همواره سعی می کرد که او را شاد کند و در جهت خواسته های او، بهترین کاری که می توانست را انجام می داد. او گفت که هیچگاه هم نمی توانست کارها را به قدری که باعث شادی او شود خوب انجام دهد. حتی امروزه او سعی می کند دیگران را خشنود کند، اما به خاطر طبیعت کمالگرایانه اش همواره خود را ناکافی می بیند و هیچگاه برای خودش راضی کننده نیست.

این (کمالگرایی) به خاطر احساس فقدان به جهت احساس تقصیر در نداشتن کنترل بر موقعیت هایی که می خواسته احساس برتری در آنها داشته باشد بوده است. او همچنین احساس رنجش از کسانی می کند که به همه آن کیفیتهای برجسته ای که او دارد به نظر نمی آید توجه داشته باشند.

گاهی اوقات اشخاصی به ما می گویند که کاملاً بدون هیچ دلیلی غمگین می شوند. ناگهان و ناگافل احساس غم و دلتنگی به آنها دست می دهد و دلیلش را هم نمی فهمند. بسیاری اوقات پس از فکر کردن پیرامون این اندوه ناگهانی در می یابند که این از جایی آمده است که احتمالاً باید مسئولیتش را بعهده گرفته و برای آن کاری می کردند. یکی از بهترین راهها برای اینکه کاری برای احساساتمان انجام دهیم - بخصوص احساسات ناخوشایند - ماندن با آن احساس ، حس کردن آن و سعی در فهمیدن حرفی است که آن احساس می خواهد به ما بگوید. وقتی از آن فرار می کنیم آن احساس را ازدست می دهیم و درمی مانیم. مسلم است که این کار آسان نیست و احتمالاً ممکن است منشاء این غم و اندوه ناگهانی را در نظر اول پیدا نکنید. اما می توانید زمان بگذارید و احساسش کنید ، کاری برای آن نکنید و سپس از آن دست بکشید. هر چه بیشتر اینکه چقدر غمگینید و سپس اینکه چقدر به خاطر این غم بد می شوید را نشخوار کنید. بیشتر به سمت چاه سینوسی و ماریپیچ احساس ناتوانی جسمی و نیز ناامیدی فروخواهید رفت. در این مواقع باید با یک دوست یا عضوی از گروه تماس بگیرید و فقط به او بگویید: من احساس غم و اندوه می کنم و دلیلش هم این است، نظر تو چیست؟ بیشتر اوقات با این کار احساس غم و اندوه ما ذوب می شود و از بین می رود.

اما شما اطمینان محض رامی خواهید و غرورتان بیش از آن است که اقرار کنید در اشتباه به سر می بردید. شما به اینکه خود را اساسا بد ببینید افتخار می کنید. به اینکه دیگران را دوست نداشته و نپذیرید افتخار می کنید، به سختی و ناملایمات فلسفه زندگی خود افتخار می کنید. به غم و اندوه گذشته و بی تکلیفی (تیره روزی) آینده تان افتخار می کنید؛ به اینکه خشم را بد بدانید افتخار می کنید؛ به اینکه نبخشید افتخار می کنید؛ به فروتنی و تواضعتان افتخار می کنید؛ به معیارهای بالای خود افتخار می کنید؛ به حساس بودن خود افتخار می کنید؛ به اینکه از ترس پذیرفته نشدن با مسائل مواجه نشوید افتخار می کنید؛ به بدبینی تان افتخار می کنید؛ به فدایی و قربانی بودن تان افتخار می کنید؛ به رنج و عذابی که متحمل می شوید افتخار می کنید.

فرض اولیه ای که در مورد خودمان داریم و باید با آن روبرو شویم این است که واقعا خود را بد و بی ارزش ببینیم، پس باید از گذشته مان بیرون بیایم و شروع به بخشیدن خود کنیم و فروتنانه اینکه نمی خواهیم در بدبختی افسردگی بمانیم را به مشارکت بگذاریم. ما می خواهیم خطر کنیم و در برابر غرورمان بایستیم و روی تغییر خودمان کار کنیم. فهرست غرور و افتخاراتی که در بالا از دوروتی رونقل شده است واقعا باد غرور را از وجود هرفردی که بخواهد دلسوزی به حال خود کند، می برد.

ریسک و خطر واقعی در این است که با فعالیت و کارکرد مداوم در گروه برنامه دوازده قدمی افسردگان، آگاهی پدیدار شود. شما شروع به احساس مقدار اندکی آرامش خواهید کرد که درون شما رشد می کند. این همان چیزی است که همه ما از آن می ترسیم. احساسهای گناه، شرمساری و یا فقدانهای زندگی مان دروازه احساسهای خودبه خودی، لذت و تفریح و سرزندگی را تقریبا چنان کامل به روی مان می بندند که دیگر از راه تازه ای

که احساسمان می‌گوید باید برویم می‌ترسیم. در وهله اول باید بدانیم که این فکر دوام نخواهد آورد، وقتی که ما با آن ترس رودررو شویم و با آن بمانیم خودش از وجودتان خواهد رفت. هر چه بیشتر با این احساسات ناخوشایند بمانید، در جلسات بر روی خودتان کار کنید و به خود بگویید که می‌توانید به این گرایش‌های منفی که در مورد خود، دنیا و آینده‌تان دارید غلبه کنید، بهبودی خود را بیشتر خواهید ساخت.

هم اکنون با یک دوست تماس بگیرید و بگویید که برای نوسازی‌تان به کمک احتیاج دارید. به جای آنکه بگذارید نواقص هویتی‌تان شما را زندانی کنند، همان آجرها را برای ساختن پلی بین خود و باقی اعضای گروهی که می‌خواهند خودشان را از احساس انزوای ناشی از غم و اندوه و آسیب دیدگی خودرها سازند استفاده کنید.

واژه‌ی فورا یعنی همان لحظه، و این به طور ویژه‌ای برای همه ما خوب است، زیرا وقتی افسرده می‌شویم می‌خواهیم بیرون از صحنه باشیم و اینکه چقدر خطاکار و بد هستیم را مرتب نشخوار و خود را افسرده کنیم. ما نیاز داریم این روند را برعکس کنیم، یعنی به جای سرزنش و خودآزاری، نیاز داریم فورا اقرار کنیم که هم اکنون در حال غمگین نمودن خود هستیم و بنابراین خود را از چرخه‌ی افکار غمگین بیرون آورده و شروع به منحرف نمودن حواسمان به سمت فعالیت‌های مثبت و شادی آور کنیم. واژه‌ی فورا همچنین معنی ابراز نمودن احساسی که همان لحظه داریم را نیز می‌دهد. ما در گذشته گرایش داشتیم احساساتمان را محبوس کنیم، به طوری که با چسبیدن، یخ بستن و با ثابت و بدون هیچ تصدی بودن، در درونمان محبوس می‌شدند. پس در ابراز احساسات، اطمینان داشته باش و برای اینکه احساسات توست و مال کس دیگری نیست، اعتبار برایش قائل شو. مردم تاکید می‌کنند که وقتی احساس بخصوصی کردیم باید آنرا بیان کنیم. مثلا بگوییم: "من عصبانی

ام"، یا "من خوشحالم" یا "من ناراحتم". مسئله‌ی بخصوصی که در اینجا وجود دارد این است که گفتن کلمه "من" تفاوت بسیار زیادی در طریقه احساس کردن تان بوجود خواهد آورد. اگر بگویید که: "تو من را عصبانی میکنی" یا "من را غمگین میکنی" یا "ناراحتم میکنی" تنها باعث می‌شود که منشاء احساس تان را گم کنید. شما نیاز دارید که مسئولیت کامل طریقه احساس کردن تان را به عهده بگیرید. شما نمی‌توانید دیگران را مقصر آن احساس بدانید.

خودمان را فوراً می‌بخشیم! فوراً به یکی از دوستان، اعضای گروه افسرگان گمنام، همکار و یا همسر تان می‌گویید که هم اکنون سعی تان این است که در همین روز و همین ساعت زندگی کنید و به نیروی برتر تکیه کنید تا به شما شجاعت خطر کردن در افکار امیدوارانه را بدهد. افکار امیدوارانه‌ای که قدرت این را دارند شما را به اجتماع، خانواده و جمع دوستانتان بیاورند. حالت و گرایشی قدرشناسانه را در خود رشد دهید و خدا را به خاطر امروز شکر کنید! امروز تمام چیزی است که ما داریم. با بهبودی تان در ارتباط باشید و درگیر شفای خود شوید. این گرایش که می‌گوید "اگر سایرین بتوانند من هم می‌توانم"، را شروع و پی‌گیری کنید. بله این حقیقت دارد - اگر این برنامه را پی‌گیری کنید خواهید توانست.

بشر اینگونه است که هیچگاه یکی کاملاً شبیه دیگری نخواهد شد. بنابراین تک تک ما در جستجوی مان نیاز داریم در مورد چگونگی نواقص هویتی منحصر به فرد خود تصمیم گیری کنیم. با یافتن کفشهایی که اندازه پیمان است آنها را پوشیده و با اطمینان و صمیمیت تازه ای که پیدا می‌کنیم در راه صحیح قدم خواهیم گذاشت.

## قدم یازدهم

از راه دعا و مراقبه خواهان بهبود رابطه آگاهانه خود با خداوندی که خود به او پی بردیم شدیم. ما فقط جویای آگاهی از خواست و اراده‌اش در مورد خودمان و توان و نیرویی که بتوانیم آنرا به اجرا درآوریم شدیم.

ما با اجباری که به اندوهگین ساختن خود داریم - و بسیار شبیه اصرار یک الکلی برای مداوای خود با الکل است - نیاز پیدا می‌کنیم که روزانه خواست و اراده‌مان را به خداوند سپرده و در طلب راهنمایی‌های نیروی برتر باشیم. این ادامه ارتباط هوشیارانه ما با این خداوند عاشق است که در نهایت منجر به رهایی‌مان از نیازی که به اندوهگین ساختن خود داریم می‌شود.

همه‌مایی که به یک ماده بخصوص اعتیاد داریم (مانند پرخوری اجباری، الکل، کوکائین، داروهای پزشکی) یا اعتیادهای فرایندی - مانند اعتیاد به یک رفتار (اعتیاد به کار، سکس، قمار و یا افسردگی) می‌دانیم که برای رهایی خود از تجربه سرخوشی ناشی از آنها باید در وهله‌ی اول آنها ترک نماییم و بدون آن زندگی کنیم. ما فقط برای امروز یا این ساعت این کار را به بهترین وجه انجام می‌دهیم. اینطور نیست که رفتار خود مخربتان را یک سال ترک کنید و به نتیجه برسید. نه، تنها سعی کنید فقط برای

امروز زندگی کنید. اینکار خیلی آسانتر است. یکبار شخصی به من گفت که بهترین راه برای خوردن یک فیل این است که هر دفعه یک تکه از آنرا بخوری. ما از تجربه گذشته می‌دانیم که هوشیاری مان و ناپدید شدن غم و اندوه ما در رها کردن آن است- یعنی اظهار کردن ناتوانیم به غم و اندوه و سپردن آن به دست نیروی برترم و اجازه‌ی اینکه او از غم و اندوهم مراقبت کند. من تا وقتی تصمیم نگیرم که بدون رفتار اجباری ام زندگی کنم، قادر به مرتفع کردن آن نخواهم شد. بازنگی کردن حقیقی درخواست و ذهن خداوند است که بلاخره در یک ساعت از یک روز کمکمان می‌کند که به تفکر سفت و غیر قابل انعطاف و خودکاری که در مورد مردم و چیزها داریم توقفی بدهیم، به گونه‌ای که دیگر اجازه ندهیم تفکرات، عواطف و هیجانات تاریخ دارمان به پیشگویی و استنباط درک و احساسمان بپردازند.

بخصوص مواقعی که افسرده‌ایم، متمرکز کردن ذهنمان بر روی چیزهایی مانند دعا سخت می‌شود، ولی با ادامه‌ی آن و سعی و تمرین پی در پی ممکن است به این باور برسیم که مهم نیست چه کاری می‌کنیم به هر حال از نشستن در حوضچه‌ی دلسوزی به حال خود بهتر است. اگر ما تا به حال در هیچ مذهب تشکّل یافته‌ای بزرگ نشده‌ایم، در اینجا یک شانس خوب برایمان فراهم است تا معبر و رویکرد جدیدی که درمورد پروردگار پیدا کرده‌ایم کمتر دستخوش قضاوت باشد و این خدایی که از کارکرد این دوازده قدم درک کرده‌ایم برایمان پذیرفتنی‌تر از بقیه مفاهیمی از پروردگار باشد که زمانی احیاناً داشته‌ایم. ما دریافته‌ایم گاهی اوقات گذشته‌ی مذهبی‌مان ما را مملو از احساس گناه، شرمساری و ناامیدی‌های فلج کننده‌ای کرده است که ما آنها را به پذیرش کاملی که از نیروی برترمان دریافت می‌کنیم ترجیح داده‌ایم.



دعا یعنی درخواست نمودن چیزی. از وقتی که ناتوانی‌مان را در برابر غمگین نمودن خود و پیش نرفتن زندگی‌مان اظهار(اقرار) کرده‌ایم درخواست ما این بوده است که اجازه دهیم تا مگر خدا عهده‌دار زندگی‌مان شود. همین‌طور که در کلیه‌های گمنام آمده است: "دریافتیم که این فقط نوشیدن من نیست بلکه زندگی من است که از پیش نمی‌رود". من فکر می‌کنم خرد زیادی در همین یک جمله‌ی ساده وجود دارد و این همان چیزی است که می‌خواهم روی آن متمرکز شوم. درحالی‌که مخلوق اجتماع بودن یکی از مشخصه‌های اصلی گونه‌ی بشری ماست، این واقعیت که خودمان را تا حدود زیادی به روی دنیا بسته باشیم کار زیاد معقولانه‌ای به نظر نمی‌رسد.

اندوهگین کردن پی در پی خود، ما را از راه تعامل‌های خوش آیند و دلپذیر با دیگران دور کرده و دیوارهای افسردگی‌مان را دائماً بلندتر می‌سازد. هدف ما از برقراری ارتباط آگاهانه دائمی با خدایی که به او پی‌می‌بریم نیز همین است. من باور دارم و از روی تجربه فردی‌ام می‌گویم که نیروی برتر برای رها کردن و پذیرش مسئولیت زندگی‌مان ملاحظه و احترام قائل است. جالب توجه و شگفت‌انگیز است وقتی در بهبودی ببینیم که احساساتمان چگونه شروع به ذوب شدن می‌کنند. ما عواطفی را حس می‌کنیم و شفایمان آغاز می‌شود. مایی که خودمان را افسرده می‌کنیم می‌آموزیم که بهترین راه برای شکستن چرخه افسردگی مزمن‌مان ورهایی از چنگال آن، اظهار کردن این است که خود، مسئول غم و اندوه‌مان هستیم و در انتها دعا کنیم و از خدا بخواهیم که آرام و شاد باشیم. ما برای آزادی‌مان دعا می‌کنیم و به مرور با قدم‌های کوچک و تغییرات جزئی و دقیقی که در ما ایجاد می‌شود، احساس می‌کنیم در حال دگرگونی هستیم.

ما گهگاه ارتباطی را با شخص، مکان، یا موقعیتی برقرار می‌کنیم که باعث ناراحتی مان می‌شود و شروع به صرفنظر کردن از بهبودی و رفتن به سمت راحتی موجود در افسردگی مان می‌کنیم. این همان جایی است که اعتمادمان به نیروی برتر را مُفّت از دست می‌دهیم و به جای آن راحتی موجود در غم و اندوه را می‌خریم.

وقتی به درون عادت راحت و قدیمی افسرده کردن خودمان افتادیم، متوجه می‌شویم که دوباره خود را به همان نقطه اولمان انداخته ایم -بله افسرده شده‌ایم و احساس انزوا می‌کنیم. ما درک می‌کنیم که همه دارایی‌مان امروز است. همینطور که در الکیهای گمنام اشاره شده است: "یکروز برای همه انسانها یک روز است، نه فقیرترین شخص کمتر و نه پولدارترین بیش از آن می‌تواند داشته باشد. حال دیگر با آن چه کاری انجام دهیم به خود ما مربوط می‌شود و اینکه چگونه از آن استفاده کنیم شخصا به خودمان بستگی دارد."

اولین باری که فرد به افسردگان گمنام آمد را یاد می‌آید. او گفت در تمام طول زندگی اش افسرده بوده است. گروه به صحبت‌های فرد گوش داد. او در بیشتر صحبت‌هایش از اینکه هیچ ایده‌ی روشنی ندارد از اینکه خدا با افسردگی او چه می‌کند و چطور به او کمک می‌کند، صحبت کرد. اما این دردِ افسردگی فرد بود که پی در پی او را به جلسات می‌آورد و او نه فقط احساسش بلکه ظاهرش هم شروع به تغییر کرد. بعد از آن بود که وقتی در مورد دوازده قدم شنید، فهمید که می‌تواند به این نیروی برتر اعتماد کند و از افسردگی که احتمالا یک عمر همدم و همراه او بوده است بیرون بیاید. فرد دل به دریا زد و به این باور رسید که نیرویی برتر از او می‌تواند بدین شکل سلامتی روان را به او بازگرداند. فرد گفت که دیگر نیاز به افسردگی‌اش ندارد و سرش را با جبران از

خانواده، دوستان و همکاران به دلیل داشتن آن شخصیت منفی گرم کرد و شروع به گشتن و پیدا کردن جاهایی در خود که به خانه تکانی بهاره احتیاج داشت نمود. فرد شروع به ارتباط برقرار کردن با اعضا و کمکهایی به جا به آنها نمود و آغاز به درک این کرد که چطور او نیز مانند اعضای گروه، معتاد به غم و اندوه شده بود. افسردگی برای خیلی‌ها اعتیاد به غم و اندوه است. تنها راه بیرون آمدن از این اعتیاد برای فرد رها کردن آن و اظهار (اقرار) اینکه زندگی‌اش از پیش نمی‌رفت بود و شروع به کار بر روی خود و نواقص هویتی‌اش نماید. فرد هنوز هم به جلسات می‌آید و داستانش و اینکه چطور بهبودی پیدا می‌کند را به مشارکت می‌گذارد. او در مورد راهی که قبل از افسردگان گمنام می‌رفت و راهی که هم اکنون پس از کارکرد قدمها و سپردن زندگی‌اش به دست نیروی برتر می‌رود، صحبت می‌کند.

بله هنوز هم فرد دچار وسوسه غمگین کردن خود می‌شود، اما با اتکائی که به نیروی برتر دارد دیگر در اجباری که به تسلیم و وادادن به افسردگی‌اش دارد نمی‌افتد. او در حال درک این است که می‌تواند شاد بودن خود را انتخاب کند. او در زمانهای دعا و مراقبه روزانه‌ی خود احساس می‌کند از طرف نیروی برترش در روزی که پیش رو دارد هدایت می‌شود.

الکی‌های گمنام می‌گویند صداقت یعنی گفتن حقیقت به خود. همچنین الکیهای گمنام پیشگام این باور است که نیروی برتر به همگان وعده داده می‌شود مادامیکه خود فرد حداقل سعی و تلاش را برای ارتباط با آن کرده باشد.

ما دریافته ایم که خدا شرایط خیلی سختی را برای کسانی که در جستجوی هدایتش هستند نمی‌گذارد. قلمرو روحانیت برای ما گسترده، وسیع، جادار و بسیار فراگیر می‌باشد و به هیچ وجه انحصاری و یا ممنوع برای کسانی که مشتاقانه در پی اش هستند نیست. قلمرو آن باز است. ما به همه زنان و مردان باور داریم.

ما باور داریم که هوشیاری در وهله اول یعنی اینکه به محض سپردن ذهن و خواستمان به خدا، توانایی گوش دادن به شخص یا چیزی که برای رهایی از آشفتگی‌مان خواست و اراده خدا را به طور ویژه‌ای بیان می‌کند پیدا کنیم. ما جایی در طول مسیر متقاعد شدیم تنها راهی که زندگی‌مان را تحمل پذیر و همیشگی می‌سازد، پیوسته غمگین نمودن خودمان است. بلکه با فرو رفتن به درون این قشر محدودمان و اطمینان از اینکه دنیای کوچک ما کاملاً تحت کنترل ماست به آن نائل می‌شدیم. دنیای کوچک و کاملی بود، این دنیای ما بود: تاریک، غم‌افزا، ملال‌انگیز و درد آور. ولی حداقل می‌دانستیم که چیست. این همیشه بودن است که برایمان زندگی را به جهنمی چاره ناپذیر تبدیل می‌کند. هرچند ما این را به زندگی با همه‌ی آن شگفتی‌ها و سورپرایزهایش ترجیح می‌دادیم.

هرچه از سوی نیروی برتر بیشتر هدایت شویم، بیشتر گوش به زنگ پیامهایی با مضمون اینکه چیزی مثبت در زندگی‌ام در حال وقوع می‌باشد خواهیم شد. هرچه بیشتر مشتاق ایجاد رابطه‌ی هوشیارانه با نیروی برتر شویم، آرامش، صلح و سلامتی بیشتری در زندگی‌مان جاری خواهد شد. طولی نمی‌کشد که صلح و سلامتی‌ئی را تجربه می‌کنیم که قبل از این هیچگاه تجربه اش را نداشتیم. هر روزی که ذهنمان را آماده کنیم و رابطه‌ای با نیروی برترمان برقرار کنیم درمی‌یابیم که ارتباط بیشتری را

می‌خواهیم. دعا و مراقبه<sup>۱</sup> همواره ما را نسبت به این گذرگاه معنوی که افسردگی‌مان را کم و کمتر می‌کند و نسبت به نیروی منفی‌ئی که ترس در زندگی‌مان می‌آورد آگاه‌تر می‌سازد.

در هنگام افسردگی برایمان سخت است که در جای خودمان آسوده و راحت بنشینیم، اما اگر می‌خواهیم نیروی برتر در زندگی‌مان کار کند، باید خود را آرام و ساکت کنیم و مکرراً به هدایت و انگیزشهای آن گوش دهیم. گوش کنید و در آنوقت دعا کنید. دعا کنید و بخواهید تا بتوانید در حین کارکرد قدمها در این برنامه از چنین غم و اندوهی که درون‌تان است رها شوید. هرچه بیشتر با گرایشی قدر شناسانه زندگی کنید، بیشتر پی خواهید برد که زندگی، ارزش زندگی کردن دارد و با همیشگی نکردن آن به سر می‌رود. دلیل همیشگی بودن زندگی باید این باشد که ما اجازه دهیم نیروی خدا در زندگی تک تک ما وارد شود و کار کند. هرچه بیشتر از عملکردش در دنیایمان آگاه‌تر شویم، صفا و آرامش بیشتری در زندگی‌مان خواهیم داشت. ما باور داریم که همین که دستنوشته روزانه‌مان را تهیه کنیم و واقعاً سعی و تلاش نماییم که با خدا تماس برقرار کنیم، خدا هم متقابلاً با ما تماس برقرار خواهد کرد. دیری نخواهد پایید که مراقبه‌ی ما احساسی مبنی بر اینکه خداوند در حال هدایت زندگی‌مان است و عشق او ما را بر روی پاهای خودمان می‌ایستاند در ما بوجود خواهد آورد. ما درمی‌یابیم که می‌خواهیم خطر امتحان کردن بالهایمان را بکنیم، بنابراین سعی می‌کنیم فقط برای امروز زندگی کنیم و آسیب، ترس و دردهای دیروزمان و یانگرانی لحظه به لحظه‌مان در مورد فردا را

---

<sup>۱</sup> Prayer And Meditation = برخی از اعضای گروه‌ها آنرا به طور اختصاری P&M اطلاق می‌کنند.

فراموش کنیم. اعضای گروه به این حالت، حالت: "چطور می‌شود و چطور نمی‌شود" می‌گویند. نیروی برتر همین امروز است. نه دیروز و نه فردا. در لحظه حال زنده است و رابطه‌مان با او تنها چیزی است که می‌خواهد و آرزو می‌کند و سپس هر چه زمان بگذرد نیروی او بیشتر باز و رها می‌شود. او با گذر زمان خود را در قلب و ذهنمان وارد و آشکار می‌سازد.

ما فقط مشتاق و خواهان خواست و اراده خدا در مورد خودمان هستیم. من در گذشته هر چند وقت یکبار از اینکه اراده و زندگی ام را به خدا بسپارم و اجازه دهم هر کاری که می‌خواهد با من انجام دهد، ترس به سراغم می‌آمد. این کار امکان پذیر نبود! من نمی‌توانستم زندگی ام را به مراقبت خدا بسپارم و دست از همه کنترل‌هایم بردارم. چه کسی می‌داند، شاید خدا مرا به جزیره رهاکردگان خودش فرستاده بود، تا آنجا در مورد خدا و کارهایش کمی گفتگو کنیم. من جرات و یاری این را نداشتم که خواست و اراده‌ی آزاد را به چیزی شبیه به این بسپارم. من می‌خواستم در کنترل و نگرش خودم باقی بمانم و کاری که در جهت آن می‌کردم این بود که خواست و اراده ام را به مراقبت هیچ کس نسپارم، به خصوص اگر او خدا باشد. اینها همه به احساساتی که به خدا داریم مربوط می‌شود، اینطور نیست؟ یعنی ما به آزادی‌ئی رسیده ایم که اگر بخواهیم با اعتماد نکردن، خودمان را آشفته کنیم یا اعتماد نماییم و شروع به کار کردن بر روی راهی که به بیرون از تاریکی ناشی از افسردگی مان می‌رود نماییم. این انتخاب کاملاً به خودمان بستگی دارد. ما برای دانستن خواست و اراده خدا و نیرویی که بتوانیم از عهده‌ی آن برآییم دعا می‌کنیم. این یک موضوع سنگین دیگر است. روش دعا کردن مان برای دانستن خواست خدا این است که از کسانی که آسیب به آنها زده ایم

مرتبا جبران خسارت نماییم و فوراً معذرت خواهی کنیم. در بهبودی مان جای خالی‌ئی برای نگه داشتن رنجش وجود ندارد. رنجشها فقط ما را به غم و اندوه و انزوا می‌کشانند و به اجبارمان به تکرار سبک زندگی اعتیاد گونه مان می‌اندازند. ما مرتبا بواسطه احساسهای بی‌اعتنائی و تحقیر شدن از طرف دیگران، منتظر برای پذیرفته نشدنمان هستیم و مطمئناً این باعث می‌شود خودمان را غمگین تر کنیم.

ما کشف می‌کنیم که لزومی ندارد هیچ فردی در روحانیت این برنامه، سختی‌ئی متحمل شود "تمایل (خواستن)"، "صداقت" و همینطور "داشتن ذهنی باز" اجزاء اصلی بهبودی مان می‌باشند. این سه جزء، ضروری هستند.

اصلی وجود دارد که در واقع سدی است در برابر هر نوع پرسش و آگاهی. دلیلی است علیه هر نوع گفتگو و مباحثه، که هیچ گاه در نگاه داشتن انسانها در جهل ابدی شان شکست نخورده است. آن اصل تحقیر کردن پیش از تحقیق کردن است.

از این پس ما می‌توانیم بینیم اشخاصی که حداقل آرزوی متوقف نمودن منش و رفتار افسرده کننده اجباری‌شان را دارند می‌توانند با ادامه‌ی این برنامه‌ی دوازده قدمی، شانس را برای خود داشته باشند. این هوشیاری از خدا همان چیزی است که باعث کارکرد برنامه‌ی افسردگان گمنام می‌شود و کاملاً در قلب و مرکز آن قرار دارد.

ما بر اساس تجربه‌ی خود می‌خواهیم بگوییم هر الکلی که بتواند با مشکش صادقانه رو به رو شود قابل بهبودی است، به این شرط که ذهنش را نسبت به مفاهیم معنوی و روحانی باز بگذارد. تنها چیزی که می‌تواند ما را شکست دهد گرایش به تعصب یا انکار از روی کج خلقی (زودرنجی) و ستیز کردن است.

قدم دوم و سوم نیز مانند قدم یازدهم در مورد تبدیل خواست و اراده‌مان به خواست و اراده‌ی خدا هستند. ما در جهت اولویت بندی‌مان باید به دنبال دانستن خواست و اراده‌ی خدا در مورد خودمان بگردیم. ولی بهبودی به خودمان بستگی دارد. شما بایست تمایل داشته باشید که از پیش نرفتن زندگی و غیرقابل کنترل بودن غم و اندوهتان را اظهار(اقرار) کنید. شما به اندازه کافی صداقت دارید تا اظهار(اقرار) کنید که غرورتان راه انتخاب شما در بیرون آمدن از افسردگی را مسدود کرده است.

همانطور که در الکیلهای گمنام آمده است، اگر فردی می‌خواهد بفهمد که برنامه چطور کار می‌کند باید بگوییم: با صداقت، ذهن باز و تمایل.

افسردگان گمنام دریافته است که تنها تمایل به باور کردن، برای شروع برنامه بهبودی یک شخص کافی است. زمانی که تمایل من برای آزادی از درد غم و اندوه، از غلبه‌ی غم و اندوه ناشی از افسردگی ام بیشتر شود این مسئله اتفاق می‌افتد.

ما همچنین باور داریم که ما معتادان به غم و اندوه همانند کسی هستیم که پای خود را از دست داده و پای جدیدی به جای آن نخواهد رویید. ما باید به این نتیجه برسیم از زمانی که افسردگی و افکار غمگینانه‌مان مدام در یک دوره زمانی بدتر می‌شوند، باید اظهار(اقرار) کنیم احساساتمان از کنترلمان خارج هستند و به کمک نیاز داریم.

من همه گرایشهای معنوی و روحانی راه زندگی دوازده قدمی را بسیار می‌پسندم اما معنی اینکه ما خودمان یک برنامه‌ی روحانی هستیم این نیست که اهمیت رسوم مذهبی یا باورهای دیگر را انکار کنیم. من احساس می‌کنم بزرگترین هدیه‌ای که تا به حال گرفته‌ام این است که دریافته‌ام اجبار معتادگونه‌ای به افسرده کردن خود دارم و



همین واقعیت بود که مرا به داخل ارتباطها و گروههای افسردگان گمنام کشاند. این همان جایی است که من وارد ارتباط شدم و خدایی را یافتم که قضاوتگر نبود و فتوی نمی داد و به من علاقمند بود و توجه می کرد و راغب و منتظر بود تا من سعی در ارتباط نمایم و آن عشق را دریافت کنم.

حقیقت اصلی زندگی امروزه ما اطمینان کامل به این است که در این راه شگفت آوری که هستیم آفریدگارمان در مرکز قلب و زندگی ما قرار می گیرد و آغاز تا پایان تمام کارهایی که برای ما انجام می گیرد همانهایی ست که خودمان به تنهایی نمی توانستیم انجامشان دهیم.

یک دگردیسی کامل در زندگی ما وجود دارد که وقتی آغاز می شود که تمام عقاید و نظرات قدیمی ما با عقاید و نظرات جدید، تازه و زندگی بخش جایگزین شده باشند. در اینجا یک فرد می تواند تبدیل به شخصی کاملاً جدید شود.

یکی از دعا‌های سنت فرانسیس این است که دعا می کند تا مجرای برای خیر و برکت الهی شود. این همان جایی است که ما به آن می رسیم. مایی که در این برنامه می خواهیم نیروی خوبی و پاکی در این دنیا باشیم. واقعاً در دنیا بهتر از این چه خوبی ئی می توان انجام داد که به افسرده ها نشان دهیم که چطور می شود به روی خواست و اراده خدایی که به ما کمک می کند تا از افکار و احساسات افسرده کننده رها شویم، باز باشیم؟ همچنین با بازگشت به گسترش دوستی های جدید با آنهایی که در انجمن افسردگان گمنام هستند به مرور با کودک کوچک و وحشتزده ی درونمان ارتباط برقرار می کنیم. ما می توانیم با آسیبهای دوران کودکی ما ارتباط برقرار کنیم و برای همیشه تصویر و

تصور پدر و مادری که ما را بپسندند و تاییدمان کنند را فراموش کنیم. ما با درمیان گذاشتن داستان خود با خانواده‌ی دوازده قدمی جدیدی که داریم ، اعتیاد به مورد پسند دیگران بودن در ما پژمرده خواهد شد. ما شروع می‌کنیم و پدر و مادر تازه‌ی کودک درونمان می‌شویم و رفته رفته بر روی احساسهای شرمساری و غم و اندوه خود کار می‌کنیم. به یاد داشته باشید که ما نمی‌خواهیم به خدا بگوییم که چطور زندگی مان را اداره کند. ما فقط دعا می‌کنیم و می‌خواهیم که خدا همان خواست و اراده‌ی خودش در مورد ما را اجرا کند.

مراقبه در خاموشی درون مان صورت می‌گیرد و در آن به صداها و هدایت خدا گوش فرا می‌دهیم. با اینکه اجازه می‌دهیم خدا با ما صحبت کند، با این حال خودمان هم در مراقبه بسیار فعال خواهیم بود. ما پذیرای هر انگیزش و نقدی که از عشق و خرد خداوندی باشد خواهیم بود. ما هیچ آرزویی جز آرزوی خواست و اراده‌ی خدا را نداریم. ما دیگر هیچ اتکائی به خواست خودمان نمی‌کنیم و این خواست و اراده‌ی خداست که ما را هدایت می‌کند.

پیش از اینکه روزمان را آغاز کنیم، اول از خدا به خاطر اینکه امروز این امتیاز ویژه را داریم که میل و اراده‌ی او را انجام دهیم و همینطور به خاطر زمانی که در اختیارمان قرار داده است تشکر می‌کنیم. ما فقط خواستار آن شجاعتی که امروز بتوانیم خواست خدا را انجام دهیم می‌شویم. ما خواهان آرامشی می‌شویم که از واگذاری خواستمان به خدا در ما بوجود می‌آید. ما نیاز داریم زندگی را ساده بگیریم و با خدمات، تکالیف و نگرانیهای بی پایان، خود را بیش از حد درگیر نکرده و غرق آنها نشویم. غیر عادی بودن و عظمت زندگی ، ما را به درون افسردگی خواهد انداخت مگر زندگی مان را با

بینش و تدبیری برتر آغاز کنیم. هر روز صبح در هنگام مراقبه از آفریدگارمان می‌خواهیم که به ما راه پذیرش و بردباری، مدارا، مهربانی و عشق را بیاموزد.

وقتی بیدار می‌شویم به بیست و چهار ساعت پیش رویمان فکر می‌کنیم و قصد می‌کنیم که روزمان را با صداقت و صلح و سلامتی بگذرانیم. ما از خدا می‌خواهیم که افکار خودجویانه<sup>۱</sup>، ناصادقانه و نیز محرکها و انگیزه‌های غلط را از ما دور کند. کتاب الکلیهای گمنام می‌گوید که وقتی با چیزی روبرو می‌شویم که نمی‌توانیم تصمیمی در مورد آن بگیریم، از خدا می‌خواهیم به ما الهام کند و منازعه و تقلا را رها می‌کنیم. همچنین می‌گوید وقتی که این طریق از زندگی را پیش بگیرد و در آن ممارست کنید، شگفت زده خواهید شد وقتی ببینید چگونه جوابهای واقعی، خودشان می‌آیند و به نظر می‌رسد که احساس پیش بینی کردن ما به واقعیت نزدیکتر خواهد بود تا اینکه غلط از آب دربیاید. ما همچنین در طول روز اوقاتی را که ترسان، گیج، آشفته، نگران و دلواپس هستیم، درنگ می‌کنیم. ما برای تغییر در جهتی که باید برویم دعا می‌کنیم و از نیروی برتر درخواست می‌نماییم. من این پیشنهاد عالی که کتاب الکلیهای گمنام کرده است را می‌پسندم: ما به خودمان دائما یادآوری می‌کنیم که دیگر اختیاردار نیستیم. ما فروتنانه هر روز به خودمان می‌گوییم که: می‌خواهم خواست تو انجام پذیرد. در این صورت است که بسیار کمتر در معرض خطر تهیج، ترس، خشم، نگرانی، دلسوزی به حال خود یا تصمیمهای احمقانه قرار خواهیم گرفت. ما کارآمدتر خواهیم شد. از آنجا که به طور احمقانه‌ای انرژی مان را از بین نمی‌بریم به این راحتی‌ها مثل زمانهایی که زندگی مان را براساس خواست و اراده خودمان می‌خواستیم

---

<sup>۱</sup> Self seeking = خودجویانه، نفس پرستانه

مدیریت کنیم، خسته نمی‌شویم. با آمدن به جلسات و اظهار(اقرار) به اعتیادهایمان در نهایت با همه‌ی آن هیجانات و احساساتی که داریم ولی در همان دوره‌های اولیه‌ی زندگی‌مان؛ وقتی به دلیل احساس آسیب دیدگی بیش از اندازه‌ای که داشتیم خاموش شده بودند، در تماس قرار خواهیم گرفت. هم اکنون ما این شانس را داریم که اجازه دهیم این احساسات در محیط حمایتی و قابل اعتماد خانواده انتخابی جدید انجمن افسردگان گمنام آشکار و ابراز شوند.

احساساتی که ابراز می‌شوند و به شکل مثبت از طرف گروه پذیرفته می‌شوند اجازه می‌دهند که ما به طریقه‌ای که در مورد خودمان می‌اندیشیم متمرکز شویم. این امکان را برایمان میسر می‌کند تا به جای اینکه مرتباً جای خالی والدین گمشده‌مان را با ارتباطات جنسی متعدد، الکل، قمار و اجبارهای زیادی که برای پرکردن پوچی و بدون تصدی بودن زندگی‌مان به کار می‌روند جستجو کنیم، بتوانیم والدین خودمان شویم.

تمرین این برنامه به ما این قابلیت را می‌دهد که توسط نیروی برتر هدایت شویم تا بهترین کاری که می‌توانیم و او می‌خواهد را انجام دهیم.

چیز زیبایی که در مورد خداوند وجود دارد سادگی آن است. خدا بخش بخش نیست. کسی در موردش فکری نمی‌کند و او را تجسم نمی‌کند. ما خدا را فقط یگانگی می‌بینیم و دعا می‌کنیم و می‌خواهیم که خواست خدا را دریابیم و نیز قدرتی می‌خواهیم که آنرا به اجرا درآوریم. این کارِ بزرگی‌ست. این بدین معنی است که برای خودمان چیزی نمی‌خواهیم جز اینکه خدا ما را اسبابی برای رشد فردی دیگر قرار دهد. اما در حال حاضر می‌خواهیم خواست و اراده‌ی او را بدانیم. این همان نقطه‌ای است

که ما در حالی که آرام هستیم دعا می‌کنیم تا بلکه به همان صدای ضعیفی که مدتهاست در قلب یک یک ما خانه گزیده است گوش دهیم (پادشاهی خدا در ما آرام گرفته است). هر چه بیشتر برای صحبت او زمان بگذاریم، نورانی‌تر خواهد شد. هر چه بیشتر با این صدا هم کوک و هماهنگ شوید، چیزهای بیشتری می‌شنوید و بیشتر هدایت می‌شوید. شکی نیست که این کار زمان می‌برد و به ممارست نیاز دارد. در مورد هر انسان افسرده‌ای مانند خودتان درمی‌یابید تنها صدایی که شنیدید همان نوار قدیمی بود که در سرتان مدام می‌خواند و به یادتان می‌آورد که چقدر بد و بی ارزش بودید. اکنون که شما چگونگی آن را می‌شنوید. اگر به نیروی برتر اعتماد کنید، احساسی بهتر را آغاز خواهید کرد.

با خدا در مورد اینکه چطور می‌توانید از چاهی که در آن گرفتار شده‌اید بیرون بیایید صحبت کنید - سپس بشنوید. شما جواب سوال خود را بموقع خواهید گرفت. این یک رابطه‌ی بر اساس اعتماد است که با خدای خودتان برقرار کرده‌اید.

یک الکی بهبود یافته گفت که: در متن دوازده قدم هفت بار کلمه خدا آورده شده است. اما اعتیادهای بخصوصی مانند الکل، مواد مخدر، قمار و مانند اینها... فقط یک بار و آنهم در همان قدم اول از آن یاد خواهد شد. پس از مدتی به خدا بسیار نزدیکتر می‌شوید، شما واقعا به خدا متکی می‌شوید، نه فقط در زمانهای دعا، بلکه در تمام طول مدت روز. ما می‌توانیم غم و اندوهی که عمیقا به درون روحمان نفوذ می‌کند را تنها با تسلیم شدن به نیروی برتر و اعتماد به اعضای گروه دوازده قدمی در مورد اندوه و یاسی که داریم، شفا بخشیم. شما شروع به احساس پذیرفته شدگی مطلق و کاملا بدون قید و شرط از طرف گروهی از مردمی خواهید کرد که درگیر مسائل خودشان هستند

و مرتب به درون همان کودکی که دوست داشته نشده و به حال خود رها شده بود می‌لغزند. بعضی از آنها -همچون ترک منزل کردن و یا مرگ والدین -جسما به حال خودشان رها نشدند، بلکه در این فهم و حس که هیچکس تا به حال آنها را دوست نداشته و به آنها نگفته است که چقدر استثنائی هستند، به حال خودشان رها شده اند. ما می‌دانیم که این احساس به حال خود رها شدن است که اعتیادها را در ما برپا می‌کند و باعث می‌شود به دنبال شخص یا چیزی بگردیم که احساسی خوب به ما بدهد. این پوچی و بلاتصدی بودن بزرگی که در زندگی مان می‌باشد همواره ما را غمگین می‌کند تا روزی که بر روی آن نامی بگذاریم و اظهار(اقرار) کنیم که به کمک نیاز داریم و خواستمان را به مراقبت همان خدایی که درک می‌کنیم بسپاریم. این کمکمان می‌کند که با شرممان رودر رو شویم و اندیشه خوب نبودنمان را شفا بخشیم. ما سوگوار کودکی ئی که هیچوقت اتفاق نیافتاد خواهیم شد و شروع به کار بر روی این می‌کنیم که چطور خودمان والد کودک درونمان شویم.

رهایی از اعتیادمان به غم و اندوه به این معنی است که چگونه برای خود ارزش قائل شویم. خدایی که خود درک کردیم این توان رابه ما می‌دهد که خواستش را در مورد زندگی مان به اجرا درآوریم. این خدایی که خودتان به او پی می‌برید کمکتان خواهد کرد که هر دو باهم زندگی تان را به عقب ببرید و شروع به حس کردنی متفاوت از هیجانات و احساسات و انرژی ئی که با ناخوشایندی ها همراه بودند و بیشتر زندگی تان با آن مانوس و راحت بودید بکنید. می‌توانید به تنهایی سعی کنید که التیام و بهبودی پیدا کنید ، ولی بسیار سخت خواهد بود. التیام و یافتن پذیرفته شدگی تنها در داخل نیروی گروه صورت خواهد گرفت. این در کارکرد دوازده قدم در داخل گروه است که

شما راهتان را به بیرون از افسردگی خود پیدا خواهید کرد... سعی کنید با این برنامه زندگی کنید.

ما اظهار(اقرار) می کنیم که زندگی مان از پیش نمی رود و مگر فقط زمانی که بخواهیم کنترل زندگی مان را به دستان نیروی برتر دهیم رشد خواهیم کرد و آرامش، صلح و سلامتی ئی که هر قلبی میل و آرزوی آنرا دارد را پیدا خواهیم نمود. اتکائمان به نیروی برتر کمکمان خواهد کرد که استقلال خود را نسبت به اتکائمان به اندوهگین کردن خود بدست آوریم.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)



## قدم دوازدهم

با بیداری معنوی<sup>۱</sup> حاصل از برداشتن این قدمها سعی کردیم این پیام را به افسرده‌ها برسانیم و این اصول را در تمام جنبه‌های زندگی مان بکار گیریم.

تنها لازمه عضویت در افسردگان گمنام آرزو و تمایل خالصانه برای ترک اندوهگین ساختن خودمان در امروز است- یعنی در همین دوره بیست و چهار ساعته‌ی پیش رو. ما می‌خواهیم سعی کنیم که در این دوره‌ی زمانی کوتاه از غم و اندوهمان رها شویم. اما از آنجا که معتاد به غم و اندوهیم باید این را بدانیم که نمی‌توانیم در عرض یک دقیقه یا حتی چند روز، یکدفعه غم و اندوهمان را رها کنیم و به خودمان بیاایم. بهتر شدن احساس، زمان می‌برد زیرا فراگیری اندوهگین ساختن خودمان ماهها و بلکه شاید سالها به طول انجامیده است و فرد نمی‌تواند از راه زندگی‌ئی که سالها در ایجاد و گسترش آن بوده است یکدفعه در عرض چند روز بازگردد و آن احساسهای بد را رها کند. همانطور که در قدمی دیگر آورده شده است. حال که از پیش نرفتن زندگی مان را اظهار (اقرار) کردیم دیگر نیازمند تمرکز بر روی اعتیادی که تمام طول زندگی مان داشتیم نخواهیم بود. با تمرین اصول دوازده قدم هم اکنون می‌دانیم که نیاز داریم یک

---

<sup>۱</sup> Spiritual awakening

دستنوشته از کل زندگی‌مان تهیه کنیم. ما بدون بررسی همه سوراخ سمبه‌های زندگی‌مان نمی‌توانیم با آرامش و امید زندگی کنیم. غم و اندوه ما نیز مانند هر اعتیاد دیگر، صرفاً نشانه‌ای از یک اجبار عمیق‌تر است که خود را در نیازمان به جستجوی راحتی و ایمنی بیشتری که در غم و اندوه وجود دارد نشان می‌دهد. اما این طبیعت فکر و رفتار اعتیاد گونه‌ی ماست. فکرکردن ما اجباری بوده است. هر وقت کسی احساسات ما را جریحه‌دار می‌کرد و حرف ناخوشایندی می‌زد، به درون گودال تاریک افسردگی‌مان عقب می‌کشیدیم و در آن فرو می‌رفتیم. ما با بی‌حس کردن خود نسبت به صدمات آینده، احساساتمان را خفه می‌کردیم. افسردگان گمنام از من و شما می‌خواهد که همین امروز وقتی که موقعیتهای سخت و استرس آور برایمان پیش آمدند، به شکل اجبارگونه به درون غم و اندوهمان فرو نرویم.

ما اکنون می‌دانیم که تنها هنگامی که خود را فعالانه درگیر قدم اول *افسردگان گمنام* کنیم می‌توانیم به سمت بهبودی و زندگی‌ئی که می‌تواند توام با آرامش و سرشار از امیدواری باشد حرکت کنیم. امید چیزی است که بعنوان افسرده به دنبال آن می‌گردیم. ما از زدن برچسب افسرده به خودمان امتناع می‌کنیم زیرا بیش از این قصد نداریم به اجباری که به افسردگی‌مان داریم ادامه دهیم. همچنین ما بسیار برتر از احساس غم و اندوهمان هستیم. وقتی سعی کنیم که فقط برای امروز زندگی کنیم، هویت واقعی ما از درون افسردگی‌مان ظهور پیدا می‌کند.

اگرچه ما به زندگی کردن در گذشته خو گرفته و معتاد شده‌ایم و دنیایمان را مکانی تهدید آمیز و خطرناک می‌بینیم، با این حال خودمان را در ارتباط با زنان و مردانی پیدا می‌کنیم که در اظهارات آنها درمی‌یابیم که خود باعث افسردگی خود هستند و

می ترسند از آن بیرون بیایند زیرا تجربه‌ی هر احساس دیگری به غیر از غم و اندوه، بیش از حد برایشان ناشناخته<sup>۱</sup> و ترس آور است.

گروه افسردگان گمنام از اعضای بوجود می‌آید که در حال کارکردن برنامه هستند. کسانی که بیداری معنوی پیدا کرده و هم اکنون می‌خواهند داستان‌شان و اینکه در نظرشان اکنون چگونه می‌آید را در میان بگذارند؛ هم اکنون که اظهار (اقرار) کرده اند معتاد به غم و اندوه هستند و به این باور رسیده اند نیرویی برتر می‌تواند سلامتی روان را به آنها بازگرداند. در میان گذاشتن این مسئله توسط اعضای قدیمی تر فقط یک حس و درکی از شجاعت به تازه واردان خواهد داد. ما می‌دانیم تنها همین امروز را داریم که می‌توانیم در آن زندگی‌مان را به سر ببریم. ما می‌خواهیم همین امروز را با امیدواری به سر ببریم زیرا تمام چیزی که داریم همین امروز است. دیروز برای همیشه رفته و فردا هنوز نیامده است.

این قدمهای دوازده گانه برای کسانی که به این برنامه عمل می‌کنند و سعی می‌کنند که فقط برای امروز زندگی کنند کار خواهد کرد. بسیاری اوقات ما از اینکه یک بار دیگر پذیرفته نشویم وحشت کرده ایم تا بلکه نکند به درون اضطراب و غم و اندوه ناشی از شرمساری و آسیب دیدگی‌مان بیشتر و عمیق تر فرو رویم. در آسیب‌هایی که دیده‌ایم و شرمساری‌هایمان نیاز داریم هوا جریان داشته باشد و بگذاریم که دیگران داستانمان را بشنوند. در شنیدن صدای خودمان وقتی برای دیگران داستان سیاحت زندگی‌مان و چاله‌ها و حفره‌های عاطفی و احساسی‌ئی که گاه و بیگاه در آنها افتاده

---

<sup>۱</sup> unfamiliar = ناشناخته، نامانوس

ایم را بازگو می‌کنیم، چیزی شفا بخش وجود دارد. ما احساس کردیم که در زندگی بدشانس بودیم! اما حالا می‌توانیم احساس امیدواری کنیم وقتی که داستانمان را بازگو کنیم و ببینیم اعضای دیگر گروه سرهایشان را به معنی درک و تایید صحبت‌هایمان تکان می‌دهند. بیشتر آنها در وضعیتی که هم اکنون هستیم بوده‌اند. ما هرچه بیشتر سعی کنیم مرتب به جلسات برویم، اعضای بیشتری را ملاقات خواهیم کرد که به ما می‌گویند چقدر طبقه رفتار، گفتار و ظاهرمان تغییر کرده است. ما صحبت‌های آنها را می‌پذیریم زیرا با صداقت بیان می‌شوند. این انسانها به زبان ما صحبت می‌کنند و همه‌ی آنها در این موقعیتی که هم اکنون هستیم بوده‌اند. هرچه بیشتر برنامه را کار کنید و شور و شوق کمک به دیگران را داشته باشید، خود را به مرور به جای قربانی، یک شفا دهنده خواهید یافت. وقتی سعی کنید دست افرادی که در گروه هستند را بگیرید، در مرحله‌ی رساندن پیام امید به دیگران می‌باشید. شما در افسردگان گمنام آینده خواهید داشت.

همه ما می‌دانیم که هر نوع از اعتیاد و رفتار اجباری، رفته رفته شما را از فعالیتهای معمولی انسانهای اطرافتان (که می‌تواند شامل اعضای خانواده، دوستان و نیز همکاران باشند) دور می‌کند تا اینکه در محدوده‌ی کوچکی از رنج و انزوا محبوس می‌شوید. هر چه ما سعی کنیم از زاویه دایره افکار خود به افکار اعتیادی مان فکر کنیم همواره در صدد خواهیم بود که بلکه فقط اندکی بیشتر منزوی شویم. اکثراً برای اینکه صداقتمان را در بهبودی حفظ کنیم و افکار تاریکمان معلوم شوند به معاشرت و ارتباطات داخل گروهی نیازمندیم.

پیدا کردن بیداری معنوی به این معنی است که ما هم اکنون آگاه هستیم که هسته وجودی ما روحانی و معنوی است و نیروی ما در همین جا قرار دارد. پادشاهی خدا درون توست. این بیداری معنوی و روحانی زمانی خود را نشان داد که نهایتاً برای اینکه بهتر شویم اجازه دادیم خدایی که خودمان به او پی برده بودیم وارد زندگی‌مان شود و مقاومت و استحکاماتمان را رها کردیم. ما در برنامه به زودی درمی‌یابیم که کنترل هیچ اجباری را نمی‌توان با خواست و تمایل تنها بدست آورد. باید کنترل آنرا به نیروی برتر یا مراقبت خدایی که خود به او پی بردیم واگذار و رها کنیم. همین به تنهایی در همان لحظه بار مسئولیت را از شانه‌های ما برمی‌دارد. این نشانه‌ی بیداری معنوی و روحانی است که وقتی پیام شفای‌مان را به اعضای دیگر گروه که تازه وارد برنامه شده‌اند می‌رسانیم، ما را در آزادی از غم و اندوه نگه می‌دارد. ما اظهار می‌کنیم که هیچ توقعی در هیچ فردی ایجاد نمی‌کنیم و هیچ جواب جادویی و راه حل آسانی برای غم و اندوه آنها در این برنامه وجود ندارد. پیام برنامه این است که این مسئله بسیار زمان می‌برد. جمله‌هایی مانند آسان‌گیر، ساده زندگی کن و راحت باش تکه کلامهایی هستند که به من و شما کمک می‌کنند بتوانیم فقط برای امروز زندگی کنیم و سعی کنیم که به یک زندگی توأم با آرامش ادامه دهیم. وقتی این قدمها را فقط برای امروز تمرین کنیم، روز خود را با درخواست هدایت از طرف نیروی برتر در تمام طول مدت روزمان آغاز می‌کنیم. در این صورت است که می‌توانیم از حضور خدا و کمکهایش در زندگی‌مان خاطر جمع باشیم.

وقتی وارد برنامه شدید و قدمها را کار کردید و زندگی تان را به مراقبت خدایی که خود به او پی بردید سپردید، خانه تکانی می کنید و هر جایی که احتیاج بود جبران می کنید و به نیروی برتر اجازه می دهید که خودش را در زندگی تان آشکار کند.

ما نیازی نداریم که کسی را معتاد به غم و اندوه<sup>۱</sup> بنامیم و یا برچسبش را به او بزنیم. به آنها اجازه دهید که وقتی داستان ما را شنیدند درون خویش به کشف آن برسند. ما می خواهیم به آنها بگوییم راهی که قبل از افسردگان گمنام می رفتیم چه راهی بود و اکنون که دوازده قدم افسردگان گمنام را زندگی می کنیم چگونه است. وقتی تازه واردان زندگی قبل و بعد ما را شنیدند، برایشان باور ما وقتی که شور و شوق و خوشی ما را می بینند، خیلی راحتتر خواهد بود. آنها باور خواهند کرد که بهبودی ما وانمودی و تصنعی نیست. همچنین دیدن امید به بهبودی مان بهترین گواه بر این است که این برنامه دوازده قدمی کار می کند. ما دو نوع معتاد به غم و اندوه داریم (۱) معتاد به غم و اندوه در حال بهبودی. یعنی فردی که برنامه دوازده قدمی را کار می کند و از اینکه چگونه اعتیادش به غم و اندوه زندگی اش را اداره می کند آگاهی دارد. (۲) معتاد به غم و اندوه تیره روز و آشفته. یعنی فردی که مکرراً سعی می کند انکار کند و یا می خواهد با عقلگرایی (دلیل تراشی) به یک احساس متفاوت از غم و اندوه دست یابد.

"هم شما و هم فرد تازه وارد هر دو باید روز به روز را در مسیر رشد روحانی به پیش روید. اگر پشتکار به خرج دهید رویدادهای قابل توجه و چشمگیری اتفاق خواهد افتاد. وقتی که به گذشته می نگریم درمی یابیم آنچه پس از سپردن خود به دست خدا به

---

<sup>۱</sup> saddict

دست آورده ایم به مراتب بهتر از آن است که خود می توانستیم برای خود دست و پا کنیم. اوضاع و شرایط فعلی شما هر چه باشد. اگرندای یک نیروی برتر را دریافت و دنبال کنید زندگی جدید و تازه ای در انتظارتان خواهد بود."

وعده ی خوبی است!

وقتی شکستمان را اظهار(اقرار) کنیم و از ناتوانی مان در برابر افسردگی و اینکه چطور زندگی مان از پیش نمی رفت صحبت کنیم مسائل جالب توجهی برایمان رخ می دهند. این اولین قدم برای شروع پرواز در قدمهاست و ما را به اوج و راه تازه ای از زندگی می برد. در گروه و ارتباطاتمان در افسردگان گمنام ما امیدوارانه صحبت می کنیم ، رفتار می کنیم و نیز فکرمی کنیم. ما می آموزیم که این نیروی افکار افسردگی و افکار منفی است که ما را به حالتی که امروز هستیم درآورده است. شما همان چیزی که فکر می کنید می شوید. مایی که غم و اندوه ماهیت دومان گشته است گهگاه شروع به بازگشت به درون راحتی افکار منفی قدیمی و آشنایمان می کنیم و مسلما به سمت رفتارهای خود مخربمان برمی گردیم. در اینجااست که غم و اندوه بر امید پیروز می شود.

ما دریافتیم هر وقت متقاعد شده باشیم نیرویی برتر از ما می تواند سلامتی روان را به ما بازگرداند، در طول بیست و چهار ساعت بارها به سمت این نیرو گرایش و تمایل پیدا خواهیم کرد. این یک صخره در دریایی پر صخره است که به جای اینکه از ترسمان در آییم و با طوفان مقابله کنیم، زمانهایی به آن می چسبیم تا با منصرف شدن و خود را غمگین کردن راحتی بیشتری را برای خود ایجاد کنیم. حال ببینیم بیل ویلسون در مورد مسئله مشابهی که هم الکیها و هم معتادان به غم و اندوه دارند چه می گوید: "او

اگرچه در جای بلند و پرمخاطره‌ای باشد می‌تواند بر لبه تیغ بماند و خود را راضی کند. یا می‌تواند در جهت عظمت روحانیت و عملش رشد کند."

شما هیچگاه در کار کردن و دنبال کردن قدمهای این برنامه توقف نمی‌کنید. ما همه عمرمان در بهبودی خواهیم بود. شما فارغ التحصیل نمی‌شوید و ترفیعی نمی‌گیرید. بازگشت ما به اندوهگین ساختن خود، یعنی بازگشت ما به اجبارهای قدیمی‌مان. اجبارهایی که دوباره ما را با مطیع کردن می‌توانند به ورشکستگی فردی ئی که از گم کردن صلح و سلامتی و امید نشات گرفته است تنزل دهند. ما می‌خواهیم با اعتقاد راسخ به این رشد کنیم که نیروی برتر سلامتی روان را به ما باز می‌گرداند. یکی از بهترین راههایی که می‌توانیم از اعتیادمان به غم و اندوه در آییم و رشد کنیم این است که به جای اینکه افسرده‌ای بی حال و منفعل باشیم بتوانیم التیام دهنده شویم. ما تحت مراقبت و توجه هیچ فردی به جز خدا نیستیم.

این بیداری روحانی از زمانی که تصمیم گرفتیم خواست و اراده و ذهن خود را به مراقبت خدایی که به او پی می‌بریم بسپاریم شروع به رشد کرده است. بدون شک این قدم، قدمی بسیار بزرگ برای بسیاری از کسانی است که می‌خواهند به همه اعتماد کنند، به خصوص خدایی که در تمام طول عمرشان از او ترسیده بودند. تصمیمی که با آن شروع به تمرین سپردن روزانه به خدا کنیم به ما فرصت احساس آزادی می‌دهد و هرچه دعا کنیم و در حالت مراقبه گوش فرادهیم درمی‌یابیم که ظرفیت روحانی و معنوی ما در اتصال به نیروی برتر شدیداً افزایش می‌یابد و چنین چیزی ما را کاملاً آزاد خواهد کرد.



اکنون باید نظری به خودمان نماییم و اندکی خانه‌تکانی کنیم. وقتی اعضای گروه از قدمهای چهار و پنج خود صحبت می‌کنند گوش فرادهیم زیرا اینها قدمهای شاخصی هستند که ما را از گناه، شرمساری، بار مسئولیت سنگین کمالگرایی و نیاز به کنترل خودی که در تمام این سالها داشتیم آزاد می‌سازند. فقط برای امروز تمرین تهیه کردن بی‌باکانه‌ی این دستنوشته‌ی معنوی، بخصوص در اوقات پایانی روزمان، ما را به روز رسانی خواهد کرد که ببینیم چقدر با برنامه زندگی کرده ایم. همچنین کمکمان خواهد کرد تا نقشی فعالانه در بیرون کشیدن آجرهایی که دیوارهای زندان افسردگی‌مان را می‌سازند داشته باشیم.

تمرین این اصول ما را مطابق با امروز هم کوک و سازگار خواهد کرد و کمکمان می‌کند تا امیدمان را به اندازه‌ی کافی قوی نگاه‌داریم به طوری که بتوانیم از اجباری که به اندوهگین ساختن خود داریم رها شویم. وقتی ما در گروه افسردگان گمنام هستیم یاد می‌گیریم چطور خودمان مسئولیت بهبودی‌مان را به عهده می‌گیریم و نمی‌توانیم همسران، بچه‌ها و همکارانمان و یا هر فرد دیگری را به خاطر حالت و چگونگی افسردگی‌مان سرزنش کنیم.

فروتنی به دنبال صداقت می‌آید. هرچه صادق‌تر باشیم بیشتر از روی فروتنی به خودمان نظر و فکر خواهیم کرد. هرچه در مورد زندگی‌مان بیشتر صداقت داشته باشیم و برنامه دوازده قدمی را کار کنیم به مرور زمان گرایش‌ات خودشیفتگی<sup>۱</sup> در ما از بین خواهد رفت.

---

<sup>۱</sup> narcissistic attitude

تهیه یک فهرست از افرادی که به آنها آسیب رسانده ایم و رغبت به جبران آنها تماما راه دیگری برای آرامش و شادمانی می باشد. ما می خواهیم تمام خرابی ها، رنجشها و آسیبهای زندگی گذشته مان که بی پرده اظهار (اقرار) شان کرده بودیم را بزداییم. ما همچنین نیاز داریم تقاضای بخشش از تمام کسانی کنیم که احساس کردیم ما را نپذیرفتند. معطوف شدن به جبران خسارت و تهیه دستنوشته شخصی، پیشرفت مان را در برنامه ادامه دار می کند و کمکمان می کند که از همه ی آسیبهای گذشته رها شویم. ما هم اکنون می دانیم که اگر برای مدت طولانی به آسیبهای خیالی یا واقعی مان بیندیشیم دوباره خود را به درون غم و اندوهمان خواهیم انداخت. هر وقت که متوقف می شویم و احساس می کنیم که دیگران چقدر بد در گذشته با ما رفتار کردند، نیاز پیدا می کنیم که به خودمان برگشته و ببینیم که با تکرار این مکررات منفی با خودمان چه کار کرده ایم. ما تسلیم به اجباری می شویم که ما را در راه تاریکی، انزوا و درد می اندازد. هرچه دستنوشته ی بیشتری را از رفتار، افکار و احساساتمان تهیه کنیم، بیشتر به خودمان اخطار آن افکاری که در گذشته باعث اندوهگینانه شدن زندگی مان شده بود را خواهیم داد.

تنها احساس اینکه می خواهیم از مردم دوری کنیم علامت اخطار این است که نیاز داریم به جلسه برویم، با یک دوست صحبت کنیم و تحرک داشته باشیم. اینها سعی و تلاش ماست تا اینکه به خطر روبرو شدن با پیش بینی ناپذیر بودن زندگی برسیم و باعث رهایی ما از اندوهگین ساختن خودمان شود. افسردگان گمنام جایی نیست که مردم به حال شما غمگین شوند و تاسف بخورند. افسردگان گمنام یک برنامه معنوی ست که در آن کسانی مانند خودتان صادق، باز و گشوده و راغب به کارکردن با نواقص

هویتی‌شان را می‌بینید. کسانی که تدریجی و قدم به قدم اظهار(اقرار) می‌کنند که مجبورند زندگی خود و شیوهی آن را تغییر دهند- اگر که می‌خواهند یک انسان سالم، امین و صادق باشند. تصمیم، تصمیم شماسست. شما باید که انتخاب می‌کنید. هم اکنون قدمهای دوازده گانه و داستان شخصی‌تان را می‌توانید با دیگران در میان بگذارید و در سیاحت و سفر زندگی شان به آنها کمک کنید.

وعده‌های الکلی‌های گمنام به خوبی شامل افرادی که دوازده قدم مشابهی را در افسردگان گمنام کار می‌کنند می‌شود.

در صورتیکه در این مرحله از باز سازی خود از قبول رنج و زحمت ابا نکنیم پیش از رسیدن به نیمه راه از نتیجه‌ی آن مبهوت می‌شویم. ما با احساس خوشحالی و شادی تازه‌ای آشنا می‌شویم. حسرت گذشته را نمی‌خوریم و آرزوی فراموش کردنش را نیز نمی‌کنیم. مفهوم واژه‌ی آرامش را درک کرده و به صلح و سلامتی می‌رسیم. هر قدر هم که نزول کرده و به قعر رفته باشیم به دنبال راهی می‌گردیم که دیگران از تجربیات ما بهره مند شوند. احساس بی‌عرضگی و بی‌لیاقتی و دلسوزی به حال خود درما از بین می‌رود. خودخواهی‌هایمان را از دست می‌دهیم و در عوض به معاشرت با دیگران علاقه پیدا می‌کنیم. خودپرستی و فرصت طلبی در ما از بین می‌رود. نگرش‌ها و برخوردی که نسبت به زندگی داریم به کلی تغییر می‌کنند. ارتباطاتمان با مردم بهبود خواهد یافت. ترس از مردم و ناامنی مالی در ما از بین می‌روند. ما با درک مستقیم و حسی درمی‌یابیم که چطور در موقعیتهایی که در گذشته دستپاچه و نگران می‌شدیم ابتکار عمل داشته باشیم. ما به ناگاه درمی‌یابیم که خداوند کاری برای ما انجام می‌دهد که خودمان قادر به انجام آن نبوده‌ایم. آیا این وعده‌ها غیر معقولند؟ ما اینطور فکر نمی‌کنیم. این

وعده‌ها در مورد ما جامه‌ی عمل به خود پوشیده‌اند، گاه به سرعت و گاه به آهستگی. این وعده‌ها همواره تحقق می‌یابند اگر از سعی و تلاش برای آنها دریغ نکنیم.

ما به راستی این وعده‌ها را باور داریم، زیرا هم اکنون شاهدیم که هزاران هزار فرد با کار کردن هر روزه‌ی دوازده قدم-از هر موضوعی و از جمله افسردگی - بهبود می‌یابند و از اجبار شان رها می‌شوند. آنها دریافته‌اند که بر اجبارشان غلبه می‌کنند و در حال بهبودی به بهترین حال ممکن هستند.

من هر روز به خاطر رهایی از اعتیادم از خدا تشکر می‌کنم و هم اکنون قادرم داستانم در مورد اینکه چگونه خدا در زندگی‌ام کار می‌کند را با اعضای دیگر گروه افسردگان گمنام در میان بگذارم. شفای من همانند شفای شما، اکنون به تمام افرادی که افسردگی باعث از پیش نرفتن زندگی‌شان شده است، انتقال می‌یابد. ما با باور جدیدی که به نیروی برتر از خودمان پیدا می‌کنیم عملاً دست در کار ظهور نیروی خدا در زندگی‌مان هستیم. باشد که به انجام برسانی!

## داستانهای اعضای افسردگان گمنام درباره بهبودی شان از افسردگی.

۱\_ من دیگر آن دوره‌های سیاه ، ناامید کننده و غمگین را تجربه نمی‌کنم. زندگی من پر از عشق و نشاط است.

تاریکی ، یاس ، فرورفتن بیشتر و بیشتر در خودم و ناامیدی - زیرا هیچ عشق و شادی نمی‌بود و من هم دیگر توانایی و انمود کردن آن را نداشتم. همسرم می‌گفت: تو باید کمک بگیری، حق با او بود اما در واقع این من بودم که همیشه به دیگران کمک می‌کردم.

روزنامه لیستی از گروه‌های درمانی را به چاپ رسانده بود و من آگهی گروه افسردگان گمنام را پیدا کردم. تا به حال راجع به آن چیزی نشنیده بودم ولی احساس کردم مناسب است. گروه در حال شکل‌گیری بود و من هم آنجا بودم تا نیازم را برطرف کنم. من برنامه‌های دوازده قدمی را می‌شناختم و واقعا باور داشتم که زندگی بخش است. هم اکنون می‌دانم که در آن موقع آگاهی ذهنی داشتم ولی امروزه با دوازده قدم زندگی می‌کنم.

در دسامبر ۱۹۹۲ بود که من آن تصمیم مهم را گرفتم. من متوجه شدم که نسبت به افسردگی ناتوان بودم و زندگی‌ام از پیش نمی‌رفت. من حاضر بودم هر کاری که افسردگان گمنام پیشنهاد می‌دهد انجام دهم. اگر افسردگان می‌گفت که سه بار در روز

روی سرم بایستم تا خوب شوم من حاضر بودم آن کار را بکنم. روزانه از روی کتاب مطالعه کردم و آگاهانه در طول روز روی آنها کار کردم. من آنها را از قدم اول تا دوازدهم یک به یک کار کردم. برای من کار کرد قدمها به معنی ثبت دفتری قدمی که کار میکردم و تفکر هوشیارانه در مورد آن در طول روز بود.

برخلاف برنامه های دوازده قدمی معروف هیچ نشانی از بهبودی در این جلسات اولیه وجود نداشت. گروه تازه در حال شکل گرفتن بود. شخصی که مدتی زیادی در جلسات حضور داشته دارای تجربه باشد وجود نداشت. کتاب یک فرمول به من داد. این فرمول به من وعده می داد که اگر به آمدن به جلسات ادامه دهم، بر روی برنامه دوازده قدمی کار کنم، تغذیه مناسب داشته باشم، برنامه ورزشی داشته باشم و راجع به احساس اندوهم با دیگران صحبت کنم حالم بهتر خواهد شد. همچنین به نوشتن شرح حال روزانه پرداختم، البته نه برای اینکه از آه و ناله و غصه هایم در آن یاد کنم بلکه به منظور یافتن یک راه حل. من هر هفته، شمرده شمرده از داستان و غم هایم برای افرادی که گوش می دادند صحبت می کردم و در طی زمان یک خرد درونی شروع به منظم کردن این آشفتگی درونی من کرد.

قدم سوم (تصمیم گرفتیم که خواستمان را به مراقبت خدایی که خودمان به او پی بردیم بسپاریم) فکر و مراقبه روزانه زمان زیادی می گرفت. نیروی برتر من دیگر آن والد راحت گیری نبود که هرچه خودم فکر می کردم نیاز دارم را در اختیارم قرار دهد. تمام عشق، توجه و درک و بینش در او بود و من فقط باید آنرا برای خود می پذیرفتم. امروز، خدایی که من به آن پی می برم متفاوت از آن خدایی است که در ابتدای شروع سفرم می شناختم. بعنوان یک زن حرفه ای و تحصیل کرده، من از نظر معنوی و روحانی هنوز

در سطح مهد کودک بودم. من مشاور انجمنی خود را تحت فشار گذاشتم تا کمک کند دستنوشته قدم چهارم را بنویسم. من برای ماهها می نوشتم و سپس قبل از اینکه آنرا عقلا توجیه کنم سریع رفتم به قدم پنج. درمانگری که مسئول راه اندازی افسردگان گمنام در منطقه ما بود از قدم پنج به بعد، شخص دیگری به نظرم می آمد.

من دیگر آن دوره های تیره ، ناامید کننده و غمگین را تجربه نمی کردم. زندگی من پراز شور و نشاط بود. بنابراین چرا باید پنج سال بعد نیز همچنان به رفتن به افسردگان گمنام ادامه دهم. جواب این سوال در قدم دوازدهم این برنامه است: " با بیداری معنوی حاصل از برداشتن این قدمها سعی کردیم این پیام را به فرد افسرده برسانیم و این اصول را در تمام جنبه های زندگی مان بکار گیریم " من از افسردگان گمنام بسیار سپاسگزارم که می توانم برای کسانی که هنوز از افسردگی رنج می برند در آنجا حضور داشته باشم.

آن چیزی که مرا به زانو در آورد و به افسردگان گمنام کشاند تغییری نکرده است. در واقع به نظر می رسد بدتر هم می شود. کتاب ما در بخشی که قدم ششم می گوید که اگر چه خیلی ها اگر مطمئن شوند دیگر رنجی وجود ندارد خود را افسرده نمی کنند. ولی اگر در یک بستر پر از گل رز بخوابی هم باز خار در آن وجود خواهد داشت (گل رز هیچگاه بدون خار (رنج) نخواهد بود).

در طی بهبودی ام اوقاتی بود که سد راه خودم می شدم و سپس به یاد خود می آوردم که اوضاع چطور می شود وقتی سعی کنم خودم مدیریت آنرا در دست بگیرم. بلند به

خودم می‌گفتم: "اوه من آن را به تو سپرده ام و من به تو اعتماد دارم و نیازی نیست آن را دوباره باز پس بگیرم."

امروز چشم انداز موقعیتم باز است و گسترش می‌یابد و سفر معنوی من نیز همراه آن باز است و گسترش می‌یابد. نیروی برترم مدیریت را در دست دارد.

-لوئیس-

## ۲\_ هیچگاه درباره احساساتمان صحبت نکردیم.

افسردگی من خود را در طی کودکی و نوجوانی ام نشان داد. یکباروقتی کودک بودم نبی نزدیک به ۴۱ درجه گرفتم و این باعث یکسری ناتوانایی های آموزشی در من شد زیرا دچار ناکارآمدی سمت راست مغز شدم. به یاد می‌آورم چه رنج و دردی از منزوی شدن از همسالانم تحمل کردم چراکه آنها فکر می‌کردند من احمقم. زیرا صحبت و فکر کردن من کند بود و صد البته نمرات من هم گواهی بر آن بودند و در کلاس دوم مردود شدم، چون نمی‌دانستم که چطور بخوانم و مهارت‌های ریاضی من خیلی بد بودند. مجبور شدند مرا در چندین مدرسه ی کودکان عقب مانده بگذارند تا کمک بیشتری دریافت کنم. زندگی در خانه نیز بسیار ناکارآمد بود. به عنوان یک بچه متوجه کمبود ارتباط با خانواده بودم. ما به ندرت کاری را با هم انجام می‌دادیم مثل رفتن به پیک نیک یا کلیسا. دلیلش این بود که پدر من علاقه کمی به فعالیت‌های خانوادگی داشت و مادرم هم تجربه اندکی داشت. من تنها فرزند مادرم بودم. والدینم هیچ کدام بلد نبودند به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند و بنابراین من هم هیچگاه درباره احساساتم صحبت نمی‌

---

trauma= 'ضربه روحی



کردم. ما هیچگاه به طور دائم در یک منطقه ساکن نبودیم و همواره جابجا می شدیم و من نیاموختم چطور دوست پیدا کنم. در خانواده هم ابراز احساساتی نبود و حتی ابراز مهر و عاطفه هم خیلی کم بود. تنها علامتی از عشق که مابین والدینم می دیدم وقتی بود که پدرم مادرم را در آغوش می گرفت. این پس از یک دعوا صورت می گرفت و مادر من در حال گریه کردن بود. غیر از آن از بروز احساسات، بویژه مهر و محبت خودداری می شد.

در سال ۱۹۷۹ وقتی هشت سال داشتم، والدینم جدا شدند. مادرم وارد یک رشته از ارتباطات شد که هیچکدام حتی تاکنون موفق نبودند. من به خوبی سالهایی که در شرمساری "رازهای کثیف" مادرم سپری شد را به یاد می آورم. زندگی من شبیه یک بمب ساعتی بود که همواره انتظار می رفت منفجر شود و رازها برای افراد برملا شوند. اگر همسالانم ناگهان متوجه می شدند، چه می کردند؟ آیا به من سنگ می زدند؟

به علاوه زنی که تصمیم گرفته بود با مادرم زندگی کند بچه ها را دوست نداشت و حاضر نبود چیزهای خوبی در من ببیند. هر بار من کوچکترین اشتباهی می کردم بحثی به راه می افتاد. اشتباهات من توسط بشقابی از نقره از طرف این زن به من تحویل داده می شد. نهایتاً این پیام را دریافت کردم که اگر می خواهم پذیرفته شوم باید کامل باشم. نتیجه گیری عاقلانه ای بود!

بنابراین کامل شدم. در اتاقم باقی ماندم و هیچ وقت فراتر از کلیشه و حد معینی بازی نکردم. بحث نمی کردم و هر کاری که به من گفته می شد انجام می دادم. اگر به پیش مادرم می رفتم و سعی می کردم احساساتم را در رابطه با این زن در میان بگذارم به من

گفته می‌شد " او نصف هزینه ها را پرداخت می کند تا تو بتوانی اینجا رایگان زندگی کنی " چون هیچ کس مرا به خودش جذب نمی کرد به سرعت فهمیدم که ارزش آن را ندارم. فرق نمی کرد ظاهراً چقدر خوب باشم من بد، بی ارزش و بی لیاقت بودم. بعدها فهمیدم که اینطور نیست. بعد از بستری شدنم برای خودکشی در اکتبر ۱۹۹۳ من به گروه افسردگان گمنام ملحق شدم. بزودی فهمیدم که آدمهای آنجا مرا دوست دارند و در شرایطی قرار نمیگیرم که لازم شود کامل باشم. بقیه چیزها هم خود به خود سر جایشان قرار گرفتند. مادرم و من به جای اینکه فقط رابطه فرزند و والد داشته باشیم دوستان نزدیکی برای هم شدیم. افسردگان گمنام واقعاً جواب می دهد!

موارد دیگری هم هستند که باید به آنها اشاره شود. من هنوز احتیاج دارم یاد بگیرم که اگر اشتباه کردم احساس بدی نداشته باشم. بخشی از قدمهای چهار و پنج افسردگان گمنام صحبتی دارد راجع به نترسیدن از اشتباه و عذرخواهی از کسانی که به آنها آسیب رسانده اید. بله ، یک گل رشد نمی کند مگر اینکه گیاهان هرزی که آن را در برگرفته اند برچیده شوند.

افسردگان گمنام کلید<sup>۱</sup> نهایی به یک زندگی خیلی موفق برای من بود. پیش از ورود به برنامه هیچ پولی نداشتم، گواهی نامه رانندگی نداشتم، و از کالج هم به خاطر نمره های ضعیفم اخراج شده بودم و یک حمله عصبی داشتم که به خاطرش بستری شدم. آن زمان قدم یک را کار نکرده بودم چون آگاه نبودم که در برابر افسردگی ناتوانم و همه زندگی من مانند کشوی میز به هم ریخته است.

---

<sup>۱</sup> Key=کلید ، کوک ، راه حل

شب اول بستری شدنم در بیمارستان یک عضو به من راجع به وجود گروه هایی درمانی مثل افسردگان گمنام خبر داد. من تصمیم گرفتم آن را امتحان کنم. این شخص با اطلاع رسانی به من راجع به وجود چنین برنامه فوق العاده معجزه آسا و بسیار معنوی نه تنها قدم دوازده خود را کارکرد بلکه به من یک کلید داد، کلیدی که درهای زیادی را برای من باز کرد. راه رفتن از میان این درها مثل قبول شکست می مانست. مثل یک بازی ورزشی می مانست که با رعایت پایه اولیه آن بالاخره در نهایت برنده می شدی. اگر هم در جایی گیر می کردم دوباره به قدم یک برمی گشتم. با بازی کردن با دیدی مثبت به نیروی برترم اجازه می دادم که در کارکرد یک یک قدمهای بهبودی همراهم باشد. با کمک و مفهومی مثبت از همراهی که من در گروه تجربه کردم شروع به درک خواست خدا برای خودم کردم.

با عشق، حمایت و دوستی واقعی سه تن از اعضای وفادار در گروه، من شروع به کار کردن بر روی گواهینامه رانندگی کردم که برای من قدمی دیگر در جهت استقلال بود. در یک سال من گواهینامه خودم را گرفتم، هنگامی که دو تن از اعضای گروه، من را تا جاده امتحان همراهی کردند. خورشید تازه ای در زندگی من طلوع کرد. بدی درنهایت به پایان رسیده بودند.

-لنا-

۳\_ من خودم را افسرده کردم. می توانم خودم را از افسردگی در بیاورم.

نام من لیندا است و اولین باری که کتاب "اگر افسرده ای راهی برای عبور هست را خواندم!" از آن خوشم نیامد و مرا عصبانی کرد. اولین بخش کتاب که راجع به واگذار

کردن ذهن و زندگی مان به یک نیروی برتر بود به نظرم خوب آمد. من آماده بودم آن را انجام دهم. *هی! خدا! اینجاست! اینهاش!* لمسش کن! بعد از این دیگر افسردگی نمی درکار نیست! اما بعد از آن بخش هایی راجع به دستنوشته معنوی، کمبودها و بزرگترین بخش آن که من خودم را افسرده کردم از راه رسیدند.

وقتی کتاب را خواندم به خودم گفتم: "در مورد چی صحبت می کند؟ من بارها تلاش کرده بودم خودم را از افسردگی در بیاورم." کتاب را زمین گذاشتم و به سر کار رفتم. اما آنشب همچنان که در سر کار با خودم اینور و آنور می رفتم خیلی احساس افسردگی می کردم و قسمتهایی از کتاب به ذهنم هجوم می آوردند و من شروع کردم به فکر کردن راجع به لغت "متوقفش کن" آنطور که کتاب پیشنهاد کرده بود انجام دهم. به خود گفتم: "همانطور که خود را افسرده کردم، می توانم خودم را از افسردگی در بیاورم."

به دنبال خاطرات خوش گذشته بگرد، خاطراتی که احساسات خوشی را از سالها قبل به زمان حال می آورند. من هر چه سعی کردم چیزی به یادم نیامد؛ اما متوجه شدم که فکر کردن راجع به کتاب و آنچه که می گفت حال مرا کمی بهتر می سازد. سپس یک آهنگ به ذهنم رسید: "نخست پادشاهی خدا و رستگاری او را جستجو کن، و سپس چیزهای دیگر هم به تو اضافه خواهند شد. به خودم گفتم: "یک نقطه روشن."

سپس یک محبت گرم را احساس کردم و حال و احساسم بهتر شد. من موفق شدم. من باعث شده بودم احساس بهتری پیدا کنم. من می توانم خودم را از افسردگی بیرون

بیاورم. احساسات متنوعی داشتم. من می خواستم احساس بهتری داشته باشم اما قبول اینکه این خود من بودم که خودم را افسرده کردم کار ساده ای نبود.

من دوباره به کتاب بازگشتم اما این بار با ذهنی باز آنرا خواندم. با کمک نیروی برتر شروع به کار کرد دوازده قدم کردم، من می توانم آینده روشن تری داشته باشم. من در ذهنم تعداد زیادی نقاط روشن می سازم و نگه می دارم برای زمان هایی که احساس افسردگی می کنم، نقاط روشنی که وقتی احساس نیاز به آنها دارم می توانم انتخاب کنم که آنها را باز کنم؛ یک علامت توقف نصب میکنم و سپس یک نقطه روشنایی میآورم تا همراهی ام کند.

-لیندا-

۴\_ پیدا کردن گرایشی سپاسگزارانه کمک می کند از افسردگی بیرون بیاییم.

از طریق برنامه افسردگان گمنام که از ۱۲ قدم کمک می گیرد، من سفری را آغاز کردم. سفری که با دگرگونی از زندگی آشنا ترم که شامل جان کندن، تیرگی و افسردگی بود آغاز شد و تا کشف یک آزادی تازه، یک شادی تازه، که حتی نمی دانستم می تواند وجود داشته باشد رفت. چشم انداز دنیای من تماماً در حال تغییر است. تمام افرادی را قبلاً قضاوت گر می دانستم حال فرزند خداوند هستند و همگی هم پایه و برابر آفریده شده اند. عجب ابزار کارآمدی است؛ این واقعاً به من کمک می کند تمام نقطه نظرهای منفی ام را کنار بگذارم و جای آنها عبارات تأکیدی مثبت قرار دهم. این حقیقتاً با ارزش ترین روش پیشنهاد شده در افسردگان گمنام است: تنها پیدا کردن نوع نگاه خوش بینانه به زندگی یا به طور ساده "گرایشی سپاسگزارانه پیدا کردن". بسیاری از

ما تنها با جنبه شرمساری و جان کندن زندگی آشنا بودیم اما هنوز دنیا جای زیبایی برای زندگی است. ما یاد می گیریم که دنیا را تغییر ندهیم بلکه نوع نگاهمان به دنیا و پیچیدگی هایش را تغییر دهیم.

استفاده از دوازده قدم به من اجازه می دهد سفرم را به سمت امیدواری آغاز کنم و اظهار کنم که نسبت به افسردگی ناتوان هستم. اوقاتی هستند که افسردگی آن چنان من را در بر می گیرد که تقریباً مرا از پا درمی آورد و کاملاً فلج میکند. احساساتی نظیر شکست، شرمساری و احساس کمتر بودن، آن چنان غیرقابل کنترل می شوند که فقط مجبور می شوم توقف کنم و بپذیرم که نسبت به افسردگی ناتوانم. اما الان من واقعاً باور دارم که نیروی برتر از من وجود دارد، نیرویی برتر از آن احساسات.

این نیروی برتر (که تصمیم گرفتیم اسمش را خدا بگذاریم) آنجاست تا هر زمان که خواستم از او کمک بگیرم.

گمنام

۵\_ آن طور که قبلاً بود، این طور که حالا هست.

من در سال ۱۹۸۸ به گروه افسردگان گمنام پیوستم. در آن زمان من کاملاً افسرده بودم بدون هیچ علاقه ای به کسی یا چیزی و مخصوصاً علاقه ای به خودم نداشتم. احساس می کردم ارزش ندارم. احساسی که برای سالها با من بود. مطمئنم که از کودکی و سن خیلی کم این احساس را داشتم. برای سالهای زیادی حدس و فکر من این بود که این احساس معمولی ست و بیشتر آدمها هم احتمالاً همینطور احساس می کنند.

من تمام علامات افسردگی را داشتم اما چیزی در مورد این بیماری نمیدانستم جز اینکه با آن زندگی کنم. این سرنوشتی شوم و وحشتناک بود تا اینکه افسردگان گمنام را پیدا کردم.

من در جلسات افسردگان گمنام تقریباً به طور کامل شرکت می کردم. متوجه این شده بودم اگر در جلسات مرتب شرکت کنم می توانم از حمایت اعضایی که آنها هم مشکلاتی مشابه من داشتند برخوردار شوم. مشکلاتی که شاید به بدی مشکلات من نبودند البته من حدس می زدم هر یک از ما احساس می کند که مشکلم بدتر از مشکلات دیگران است. اما من معتقدم مشکل من واقعاً بدتر هستند. اما با شرکت منظم در جلسات و حمایت دوستانم متوجه شدم که میتوانم هر هفته ام را به خوبی مدیریت کنم. به خاطر کارکرد دوازده قدم حالا میتوانم بیشتر به خودم اعتماد داشته باشم و می توانم به نیروی برتر (قادر مطلق) با تمام قلبم اطمینان کنم. با تمام توان دعا می کنم که بتوانم به خودم و دیگران اعتماد پیدا کنم. خیلی کار می کنم. من بیش از هر زمان دیگر کاملاً احساس میکنم که هستم. خدمت زیادی می گیرم. و نوع نگاهم به زندگی بسیار بهتر از قبل شده است. تمام این احساسات خوب را مدیون افسردگان گمنام هستم.

فقط امیدوارم که قادر باشم همیشه به طور مرتب در جلسات افسردگان گمنام شرکت کنم و آرزو می کنم افراد بیشتری فرصت چنین کاری را پیدا کنند. افسردگان گمنام بسیار به من کمک کرد. نمی توانم کاملاً شرح دهم حمایتی که جلسات به شخص افسرده می دهد تا چه مقدار است.

افسرندگان گمنام باعث رهایی و رستگاری من بوده و هست من مطمئنم این برنامه دوازده قدمی تنها راهی است که فرد را در حال خوب نگه می دارد و شرکت در جلسات است که فرد را به این جایگاه راهنمایی می کند. جلسات هدیه خداوند به من هستند و مطمئنم برای تعداد زیادی که افسرده هستند نیز جلسات هدیه خداوند به شمار می آید.

من از افسردگان گمنام و نیروی برترم به خاطر داشتن زندگی ئی که ارزش زیستن دارد سپاسگزارم.

-فرانسیس -

#### ۶\_ من مشکل پرخوری اجباری داشتم.

سلام اسم من لینداست و از اینکه مشارکت می کنم که افسردگان گمنام برای من چه کرده است شدیداً خوشحالم. من فرزند بالغ یک پدر الکلی هستم و مانند یک فرزند والدین الکلی، مشخصه های احساس گناه، خجالت، بی ارزشی و اعتماد به نفس پایین را دارا هستم. تا به امروز از الکل متنفر بودم و از آن میترسیدم، لیکن اعتیاد من به غذا خوردن شد. من یک بیمار پرخور هستم و در طول ده سال ۷۵ کیلوگرم وزن اضافه کردم. این مسئله مرا از زندگی انداخت. به نقطه ای رسیده بودم که از همه رویگردان، به شدت تنها و شدیداً افسرده شدم. به آخر خط رسیده بودم. در آن موقع احساس بی ارزشی، ناامیدی و افسردگی در من به قدری شدید بود که تنها فکر رهایی ئی که به ذهنم میرسید فکر خودکشی بود. چیزی که من را واقعاً می ترساند این بود که من تقریباً از این افکار لذت می بردم. بعد از آن لااقل دیگر رنجی نبود. اما در اعماق وجودم



واقعاً می خواستم زندگی کنم. من عاشق زندگی هستم و می خواهم کاملاً از زندگی بهره مند شوم. اما چطور؟ افسردگی همواره می آید و بر من تحمیل می شود و یک میلیون فکر منفی پیدا می شود و در زمانهایی کاملاً مرا در خود غوطه ور میسازد.

بعدها دوستی افسردگان گمنام را به من معرفی کرد و من آنقدر بی چاره و ناامید شده بودم که رفتم. وقتی این انسانهای فوق العاده کاملاً و به خاطر وجود خودم مرا پذیرفتند شگفت زده شدم. آنها از همان لحظه اول مرا دلگرم کردند. آنها به روی دردهایشان باز وپذیرا و صادق بودند؛ و مرتباً مرا در این مورد دلگرم می کردند که از عهده اش برخواهم آمد. اما من مجبور بودم به سختی کار کنم چرا که برای مبارزه با افسردگی باید بسیار تلاش کرد، افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کرد و برای انگیزه پیدا کردن باید دست به عمل زد. بالاتر از همه باید تسلیم خداوند می شدم، باید کنترل هر چیز و هر کسی حتی خدا را ترک می کردم.

رها کن و به خدا بسپار! (۱- اجازه بده برود، ۲- اجازه بده خدا عمل کند) بنابراین شروع به خواندن دوازده قدم کردم. در ابتدا بسیار سرسخت بودم. به قدری که تا دو هفته دیگر بازنگشتم. من شدیداً افسرده بودم اما در درونم می دانستم که قدمها راه من برای رهایی از این زندان هستند. آنها مرا به نیروی برترم راهنمایی کردند که برای من- بدون اینکه از آن شرمسار باشم- عیسای مسیح است. من اکنون در تمام جلسات شرکت میکنم و چیزهایی که یاد میگیرم و نیز زمانهایی که به درون افسردگی می افتم (که البته هم اکنون بسیار کمتر شده است) را به مشارکت و میگذارم. اما این دارد کار می کند و اگر عشق و حمایت این افراد بسیار خاص نبود من نمی توانستم در اینجا چنین مطالبی را بیان کنم، در واقع من به آنها گفتم هفته ای یکبار برای من کافی

نیست. راهنمایم گفت که بهتر است رفتن به جلسه دیگری را هم آغاز کنم؛ کاری که من انجام دادم هم این است که هم اکنون در هفته به دو جلسه می روم.

به طور خلاصه افسردگان گمنام به تنها امیدی که وجود دارد اشاره میکند. نیروی برتر تنها راه آزادی است. نیروی برتر برای ما کوک، زندگی و امید است. زمانی که توانستم این را اظهار کنم، وقتی بود که همه افراد در گروه خیلی مهربان و حمایتگر بودند. بر خلاف انتظارم همه آنها در همان وضعیتی که من هم اکنون هستم بوده اند.

-لیندا-

#### ۷\_ افسردگان گمنام فرشته نجات رالف است.

وقتی جایی که ۲۴ سال در آن کار کرده بودم بسته شد من دچار افسردگی عمیقی شدم. تمام دنیایی که می شناختم بر سرم آوار شد. اینکه جای دیگری بتوانم کار کنم در تصور من نمیگنجید. به تمام چیزهای منفی ای که ممکن بود اتفاق بیفتد فکر می کردم (حقوق کمتر، کارهای پست تر و سه شیفته، حق اخراج از همان لحظه اول کار،...) و همین طور ادامه داشت. این تازه بخشی از آن جهنم جاودانه ای بود که درون من وجود داشت. اما بعد از طریق افسردگان گمنام چشمتها و گوشهایم شروع به باز شدن کردند. من مطمئن بودم که خداوند از طریق آنها با من صحبت کرد. او داشت به من اجازه می داد که بفهمم او مرا رها نکرده و ناامید نمی کند. من متوجه شدم که زندگی من تمام نشده بلکه وارد یک تولد دوباره و یک مرحله جدید شده است. او به من گفت که من باید اول شرکتی را که در آنجا ۲۴ سال کار کرده بودم را ببخشم. این از همه بارها سنگین تر بود اما به طریقی آن را انجام دادم. از لحظه ای که این کار را انجام

دادم افسردگی من شروع به رفتن از جسمم کرد. بعد او گفت که من باید به او ایمان داشته باشم. او از من مراقبت خواهد کرد و مرا شادتر از هر وقت دیگری در زندگی ام خواهد کرد. خوب او دقیقا همین کار را کرد.

من شغل جدیدی دارم که عاشق آن هستم و حقوقم عالی است. او به من گفت که از رنجاندن خودم دست بردارم و به خودم ایمان داشته باشم و بدانم که بر همه چیز فائق می آیم. اما او هیچ وقت نخواست که من او را ببخشم. حالا می فهمم که چرا. چون چیزی برای بخشیدن وجود ندارد. نیروی برتر من تمام وقت می دانست که دارد چه کار می کند. من ایمان دارم که حالا به خدای خودم نزدیکتر هستم و ایمان بیشتری به او دارم به ویژه ایمان به اینکه او برای همیشه از من مراقبت خواهد کرد.

من از روزهای نخستین راه درازی را پیموده ام و از میان آن درب ها و از آغوش باز شما عبور کرده ام. خوب است که بدانیم افراد دیگری نیز وجود دارند که همان احساس شما را دارند. من احساس تنهایی و ناامیدی می کردم و احساس می کردم هیچ راهی برای خلاص شدن از این جهنم بی پایانی که در من است وجود ندارد. آن زمان مثل این بود که قلب و روح من از جسمم جدا شده بود.

احساس می کردم ذهنم بزرگترین دشمن من است و وظیفه اش هم این است که مرا نابود سازد. من شب های توام با بی خوابی زیادی داشتم و ذهنم درگیر افکار منفی، تیره و شوم بود. فکر نمی کردم که دیگر بتوانم مثل یک انسان معمولی شوم. احساس می کردم که افکار منفی در نهایت برنده می شوند و من تا ابد به یک جهنم بی پایان دچار خواهم بود.

شکر خدا افسردگان گمنام به من ثابت کرد که همه اینها اشتباه هستند. گروه، فرشته نجات من بوده است. فرشته نجاتی که تمام مدت با من صحبت می کند. من دریافتم که برخلاف انتظارم برای من امیدی وجود دارد. در من تولدی جدید هم از نظر احساسی، روحانی و هم جسمی اتفاق افتاد. هم اکنون باور دارم که می توانم بدون آن همه ترسی که مرا در درونم زندانی کرده بود به زندگیم ادامه دهم. تا وقتی که به نیروی برترم و به گروه افسردگان گمنام ایمان داشته باشم، هیچ قله ای نیست که نتوانم آنرا فتح کنم. من برای همیشه شکرگزار هستم.

- رالف -

#### ۸\_ نمی توانستم صبح از رختخواب برخیزم

وقتی برای اولین بار به افسردگان گمنام آمدم شدیداً افسرده بودم. حتی دلم نمی خواست صبحها از رختخوابم جدا شوم. از دنیا متنفر بودم و نمی خواستم این مسئله را بررسی کنم. رفتن به مکان های عمومی، خود یک بدبختی اصلی بود حتی رفتن به سوپر مارکت برای من مثل یک وظیفه هولناک بود. نهایتاً به دلیل عدم توانایی ام در محل کار، شغلم را از دست دادم. از خدا می خواستم اجازه بدهد من بمیرم.

احساس می کردم که باید این بار سنگین رنج عاطفی را در سینه ام برای همیشه حمل کنم. من می خواستم آن را به زمین بگذارم. می خواستم از شرش خلاص شوم، اما نمی دانستم چگونه. من فکر می کردم خداوند مرا رها کرده چون شاید یک قانون مقدس را بدون اینکه خودم بدانم نقض کرده بودم. باور کرده بودم که دیگر هیچوقت نور معنویتی را بر چهره خودم حس نخواهم کرد. این باور باعث شده بود یک تلخکامی و نفرتی نسبت به خدا در من ایجاد شود که روز به روز هم بیشتر می شد. من نمی توانستم باور کنم که

زندگی دوباره خوب خواهد شد یا اینکه من بتوانم شاد باشم. من احساس می‌کردم از نظر عاطفی مرده‌ام. من سالها افسردگی داشتم گرچه خودم نمی‌دانستم که این افسردگی است. من فکر می‌کردم افسردگی و غمگینی من نرمال و طبیعی باشد چون من یک الکلی و عضو فعال الکلی‌های گمنام بودم. بعد از ۸ سال بهبودی بهار گذشته به عجز خود رسیدم و این وقتی بود که خاطره‌هایی از آزار جنسی در کودکی‌ام را به یاد آوردم. من نمی‌فهمیدم چطور خدا اجازه داده بود چنین چیزی اتفاق بیفتد و اگر سالها پیش این اتفاق افتاده بود، چرا باید الان دوباره سر در می‌آوردند؟ تمام عمرم من این احساس را داشتم که یک راز عمیق تاریک در وجودم دارم اما نمی‌توانستم به یاد بیاورم که چه بوده است. به تدریج متوجه شدم که راز سیاه بزرگ حالا بیرون آمده است. من نمرده بودم. زندگی هم هنوز جریان داشت.

وقتی روی موضوع آزار جنسی در روانکاوی کار کردم قطعات زندگی من شروع به افتادن در سر جایشان کردند به گونه‌ای که قبلاً چنین اتفاقی در زندگی‌ام نیفتاده بود، مثل این بود که من هرگز قبلاً با این حادثه هولناک مواجه نشده بودم. در کتاب "اگرافسرده‌ای راهی وجود دارد." نویسنده راجع به این موضوع صحبت می‌کند که چطور افراد زمانهایی که افسرده می‌شوند می‌توانند با نگاهی مثبت به افسردگی خود نگاه کنند. اولین باری که آن را خواندم به نظرم احمقانه‌ترین چیزی آمد که تا به حال شنیده بودم. اما هم اکنون از افسردگی‌ام چیزهایی یاد گرفته و رشد کرده‌ام. من به طریقی به درک و فهم خودم و خدایم نائل شده‌ام که قبل از آن هیچوقت نمیتوانستم.

تقریباً الان یک سال می‌شود، زندگی من روز به روز با لطف خدا و همراهی این برنامه معنی پیدا کرده است. از همان لحظات اولیه که از درهای افسردگان گمنام داخل شدم

می دانستم وارد جای مناسبی شده‌ام. چون برای چندین سال عضو فعال الکلی‌های گمنام بودم به برنامه دوازده قدمی باور عمیق داشتم. در جلسات شرکت کردم، قدم‌ها را با حامی معنوی‌ام کار کردم از لیست تلفن افسردگان گمنام استفاده و با افراد راجع به درد و مشکلات هر روزه‌ام صحبت کردم. کتاب را خواندم و کارهایی که در آن گفته بود را انجام دادم.

به کمک خدا و از طریق افسردگان گمنام، این برنامه و ارتباطات، قدم به قدم از اوقات تاریک زندگی‌ام بیرون آمدم. خدا اجازه نداد من بمیرم. من به راستی معجزه گروه را تجربه کردم. شنیده‌ام که می‌گویند بعضی اوقات بزرگترین معجزات خداوند دعاها را بی جواب هستند. من آن را باور دارم. زیرا خودم یکی از آنها هستم.

بی نام

## ۹\_ من یک قربانی در ذهن خودم بودم

افسردگی چیزی بود که با آن بزرگ شده بودم. تا سال دوم دانشگاه از افسرده بودن خودم خبر نداشتم. با طلاق والدینم شروع شد و با از دست دادن کامل کنترل همه چیز در زندگی‌ام پایان یافت. نمی توانستم تصمیم بگیرم که چه کاری انجام دهم اما از هر کاری که به آن فکر می کردم متنفر بودم. نمی توانستم تصمیم بگیرم در کدام شهر یا ایالت زندگی کنم. بنابراین مرتب جابجا می شدم به امید اینکه تغییر محل سکونت بتواند مرا خوشحال کند. بالاخره نمی توانستم تصمیم بگیرم که می خواهم زندگی کنم یا بمیرم. با یک تلنگر گریه می‌کردم اما همچنان خشم شدیدی درونم داشتم تا کسانی که دوست می داشتم را تا جایی که بتوانم از خودم دور کنم.

من می دانستم به کمک احتیاج دارم. سه دوره پیش مشاور رفته بودم اما به نظر می رسید کار نمی کند یا دوامی ندارد. بار آخر مدت دوماه میشد که پیش مشاور میرفتم. بیمار بودم و از این که اینطوری هستم خسته شده بودم. من یک زندگی می خواستم ، من می خواستم شاد باشم. هر هفته افراد تغییری را در من مشاهده می کردند اما من همچنان همان احساس را داشتم. یک روز هنگام تماشای تلویزیون به ذهنم رسید که من دارم خودم را بدبخت می کنم.

همیشه می دانستم که نسبت به خودم سخت گیر هستم. هر لحظه به خودم می گفتم اتفاق بدی در جریان است. چرا نمی توانستم کسی را پیدا کنم که من را دوست داشته باشد ؟ برای چه خداوند مراقب من نیست ( به من توجه نمیکند)؟ اما وقتی به طریقی کشف کردم که من اینها را خودم برای خودم می خواهم ، باعث شد تشخیص دهم که شاید فقط باید متوقفش کنم! ناگهان همه چیز برایم معنی دار شد. اگر به خودم اجازه راه دادن افکار و استدلالات منفی را بدهم، منفی نیز احساس خواهم کرد. اگر به خودم چیزی نگویم چیزی هم احساس نخواهم کرد. بنابراین اگر به خودم افکار مثبت بدهم در نهایت مجبور خواهم شد احساس مثبت پیدا کنم.

البته هنوز دارم بر روی این ایده کار می کنم اما احساس بهتری دارم. برای اولین بار در ۴ سال اخیر من امیدوار شده ام. حال دیگر یافتن چیز مثبت در مورد خودم یا زندگی ام سخت نیست. بنابراین هر روز چیز مثبتی را به یاد خودم می آوردم و آنقدر این کار را انجام میدهم که دیگر نیاز به یادآوری نداشته باشم زیرا دیگر خودم آنرا میدانم.

من به آرامی متوجه می شوم که زندگی من به آن وحشتناکی که من آن را ساخته بودم نیست. من عادت کرده بودم این طوری به خودم بگویم چون قبلاً اتفاق افتاد، باز هم اتفاق می افتد اما این درست نبود. بلکه گذشته من وحشتناک بود و تعجیبی ندارد که نهایتاً من دچار افسردگی شدم. من می خواهم از آن خلاص شوم و تنها کسی که من را از آن بیرون می آورد خودم هستم. هیچ چوب جادوئی وجود ندارد که شما را به زندگی ئی که میخواهید ببرد .

هرکسی آرزوی اینکه زندگی اش چگونه باشد را میتواند بکند پس آرزو کن! تغییراتی که باید را انجام بده به خدا اعتماد کن و همیشه به یاد داشته باش که چیزهای خوب برای کسانی که منتظرش باشند اتفاق خواهد افتاد. من بیش از نصف عمرم را منتظر بودم. من نباید دیگر بیش از این قربانی گذشته یا ذهنم باشم. من بیش از حد برای چیزهای خوب آمادگی پیدا کرده ام؛ با عشق و امید.

یک عضو افسردگان گمنام

۱۰\_ من مورد تعرض جنسی قرار گرفتم

به یاد نمی آورم که افسرده نبوده باشم حتی وقتی که کودک کوچکی بودم. مادر بزرگم همیشه می گفت من خیلی عصبی هستم. در کودکی مورد تعرض جنسی قرار گرفتم. چون گوشه‌های من بسیار بزرگ بودند مسخره میشدم. به من میگفتند که من زشتم و انسان غیر نرمالی هستم. من آن را باور می کردم. من هدف و موضوع خنده های دیگران بودم . احساس نمی کردم ارزش این را دارم که از خودم دفاع کنم. در مقابل زورگوهای محله از خودم دفاع نمی کردم.



در حدود سن ۱۲ سالگی خودم را خیس می کردم. دکترها به من گفتند که این به دلیل رها شدگی عاطفی میباشد اما والدین من باور نمی کردند. من با این احساسات شرم و بی کفایتی وارد بزرگسالی می شدم و حتی یک بار دست به خودکشی زدم و نهایتاً بعد از ۲۰ سال خیس کردن خودم بالاخره به زمین گرم خود خوردم. افسردگی گلویم را میفشرد و من دیگر از فشار آن خسته شده بودم. درمان را شروع کردم. در حین درمان متوجه شدم این طلسم های ضعف در دوره های فقدان شخصی در من اتفاق افتاد. فقدان هایی نظیر از دست دادن کسی که دوست می داشتم و از دست دادن کودکی ام. من دارم یاد می گیرم که ارزش این را دارم که از افسردگیم نجات پیدا کنم. کل موضوع این است که نهایتاً من به چه چیزی اهمیت می دهم. من برای رهایی از اعتیاد به افسردگی، فقط برای امروز سعی و تلاش خواهم کرد. هر روز را مطابق همان روز زندگی کردن به من کمک میکند که بر افسردگی ام غلبه کنم. من بر ترس هایم فائق می آیم. شخص خوبی هستم و به خودم اهمیت می دهم. امروز از شلاق زدن به خودم به خاطر گذشته، دست برداشته ام. امروز روزی است که من سعی می کنم از تمام آن استفاده کنم و برنامه ریزی ام را نیز در همین راستا انجام می دهم.

-استیو-

۱۱\_ من یک دوقطبی (افسرده - شیدا) هستم و گروه افسردگان برایم یک معجزه بود در سال ۱۹۸۱ تشخیص داده شد که من یک دوقطبی هستم. الان سیزده سال است که تقریباً تحت درمان هستم و گه گاه به شکل دوره ای دارو مصرف می کنم. فکر نکنید که دارو و درمان تاثیری در من نداشته است. گرچه آنها می گویند هر بار فقط یک قدم

بردار. اما من قدم های بزرگ و متحورانه‌ای را به سمت بهتر شدن با دارو و درمان برداشتم.

اما امسال پیشرفت من از سالهای قبل خیلی بیشتر بود و این به خاطر این است که من افسردگان گمنام را پیدا کردم. من آنرا یک معجزه می دانم. تا اینجا جالب ترین بخش افسردگان گمنام برای من بخش هایی از کتاب است که نویسنده، شخص افسرده را یک معتاد به غم و اندوه معرفی می کند. او شخصی است که به غم و اندوه و افکار ناامیدکننده دلبسته و بلکه حتی معتاد شده است. هی...من تابه حال از این زاویه به خودم نگاه نکرده بودم. از آن به بعد بود که یاد گرفتم چگونه فرآیند افکار خود را کنترل کنم. الان به ندرت افکار غمگین در من رخنه می کنند. بهتر از این نمی توانم بگویم که وقتی با توصیف یک فرد معتاد به غم و اندوه روبرو شدم نوری به درون ذهن من تابیده شد. معجزه ای واقعی در لحظه اتفاق افتاد. و زیبایی این، همه در این است که فکر کردن مثبت، اتوماتیک وار وبعد از آن با لحظاتی نشئه آور، آسان و آسان تر می شود.

اما اینها به این سادگی ها هم نیست. من قدم ها را نیز دنبال کردم. من اغلب آنها را کار می کنم زیرا همانطور که ذهن شما می تواند در دنده اتوماتیک مثبت باشد به همان راحتی هم می تواند به منفی گرایی بازگردد، بدون نگهداری مناسب، که این نگهداری شامل شرکت هفتگی (و نه فقط مرتب) در جلسات و دانش و تمرین دوازده قدم، و برای مایی که به آن نیاز داریم دارو و درمانی که دکترمان به ما توصیه کرده است می باشد.

امیدوارم که خوش اقبال باشید! و اگر حتی یک شخص دیگر به جایی که من اکنون هستم برسد، امیدی وجود دارد که زندگی شما هم می‌تواند تغییر کند.

-جولیا-

۱۲\_ هر چه در جلسات بیشتری شرکت می‌کردم، احساس بهتری داشتم.

وقتی وارد اتاقی شدم که در آنجا جلسه افسردگان گمنام تشکیل می‌شد همانند هر کسی که قبلاً چنین جایی نیامده بود، هیچ ایده‌ای نداشتم که باید منتظر چه چیزی بود. بلافاصله توسط چند زن که خود را با نامهای کوچک معرفی کردند با احترام ملاقات شدم و من پاسخ آنها را با نام کامل خودم دادم. نمی‌دانستم که آیا قانونی را شکسته‌ام یا نه. بعدها فهمیدم که بیشتر تازه واردین قبل از اینکه بفهمند جریان از چه خبر است چنین عکس‌العملی دارند. به نظرم اینکه نام دوم خود را بیان نکنی به همان اندازه عجیب و تازه است که تو ناگهان نام خود را بدون هیچ فکری کامل بیان می‌کنی. برای دقایقی کاملاً احساس یک غریبه را داشتم، بخصوص در آن لحظاتی که افراد بیشتری از راه می‌رسیدند و بلافاصله وارد صحبت با دیگران می‌شدند. اما وقتی جلسه آغاز شد من شروع کردم به شنیدن اینکه چطور داستان بقیه در مورد من نیز صدق می‌کند. و من متوجه شدم آنجا جایی است که من به آن تعلق دارم. هرکدام از ما دقایقی برای صحبت راجع به هفته گذشته و اینکه چطور گذرانیدیم وقت صرف کردیم.

من به تازگی یک دوره از نشست بیماران غیر بستری در یک بیمارستان را به پایان رسانده بودم که در آنها ما واقعاً عقده دل‌مان را می‌گشودیم و سایر افراد نظرات و توصیه‌های خود را عنوان می‌کردند. بنابراین در اینجا هم هرچه در دلم بود گفتم. من

تا وقتی که بقیه صحبت هایشان را نکردند متوجه نشدم که در اینجا دلیلی ندارد ما همه چیزمان را بیان کنیم. همچنین فهمیدم که کسی به من توصیه، انتقاد و یا فصولی نمی کرد. آنها فقط گوش می دادند. من متوجه شدم که برخی تنها در موافقت با بعضی چیزهایی که من می گویم سرشان را تکان می دهند، مثل اینکه بگویند: "من می فهمم، آن را تجربه کردم" یا "بله کاملاً میفهمم".

من تا حدی غافلگیر شدم وقتی که دیدم برخی افراد هنگام صحبت درباره زندگی رنج آلود خود گریه می کردند. من خودم هم موقع صحبت کردن بغضی را در گلویم احساس میکردم. هر چیز که در دلم بود فوراً بیرون ریخت. من میخواستم آنها را در آغوش بکشم و بگویم که همه چیز در حال درست شدن است.

من نتوانستم با آن یک جلسه، افسردگان گمنام را خوب احساس کنم. موقع رفتن به من توصیه شد که هفته بعد بیایم و من هم قبول کردم. هرچه بیشتر شرکت می کردم بهتر از عهده مدیریت افسردگی ام بر می آمدم. افسردگان گمنام در طول یک ماه با من کاری کرد که آن گروه نشست بیمارستانی در سه ماه نتوانستند بکنند. افسردگان گمنام هیچ هزینه ای برای من نداشت (به غیر از آن یک دلاری که بعد از اولین جلسه به صورت و اختیاری و داوطلبانه برای پرداخت هزینه برق آن مکان میدادیم).

من نمی توانستم باور کنم که افسردگان گمنام توسط افرادی که در آن شرکت می کنند اداره می شود. من فکر می کردم کسانی در جایی هستند که پول زیادی را از کنار افراد ناتوان و بیچاره ای که ناامیدانه در جستجوی کمک هستند جمع می کنند. پسر، عجب گمان احمقانه ای داشتم. چیزی که بیشتر از همه من را در افسردگان گمنام

تحت تأثیر قرار داد، دوستی شگفت انگیزی بود که بین ما گسترش پیدا میکرد. اعضا افسردگان گمنام واقعاً به یکدیگر توجه میکنند. من احساس می کردم که یک دوست شخصی بیرون از خانه پیدا کرده بودم. بعد از شرکت کردن در تعدادی از جلسات افسردگان گمنام من متوجه شدم که دوستان زیادی دارم که همگی مهربان و شاید مهمتر از همه با درک هستند.

برخی اوقات ما بیرون از جلسه با هم قهوه می خوردیم و همدیگر را بهتر می شناختیم. گاهی اوقات مهمانی می گرفتیم و متوجه می شدیم که می توانیم کاملاً راحت و سرخوش باشیم چرا که افرادی وجود داشتند که قطعاً یکدیگر را درک می کردند.

در افسردگان گمنام ما می دانستیم که افسردگی چیست. می دانستیم که نقطه آغازینی است برای اینکه یک گروه احساس بهتری پیدا کند. شاید افسردگی نیازمند دارو درمانی و سایر چیزها باشد اما قطعاً نیاز به جلسات افسردگان گمنام خواهد داشت.

-تام-

۱۳\_ من متوجه شدم که نوشیدن الکل و افسردگی با هم جمع نمی شوند.

مادر من در سال ۱۹۸۳ فوت کرد و من دچار افسردگی شدیدی شدم. من احساس درهم شکستگی و متمایل به خودکشی را داشتم. من هیچ گاه در واقع دست به خودکشی نزدم چون الکل به زندگی من راه یافت. الکل مرا بی حس و احساساتم را کند می کرد و باعث می شد بی خیال باشم. الکل در عین حال که احساسی از قدرت و

شادی به من می بخشید احساس نفرت نیز به همراه می آورد زیرا می دانستم چیزی مرا آزار می دهد و نمی خواستم موضوع را واقعاً مورد بررسی قرار دهم. تا سال ۱۹۹۳ که من به گروه الکلی های گمنام پیوستم و وارد درمان شدم که به طور خارق العاده ای مؤثر بود. من رشد می کنم و باموضوع مرگ مادرم و با الکل برخورد و آنها را بررسی می کنم. سرگرمی های من مثل باغبانی و نویسندگی، شادی و نشاط زیادی به من می دهند و برایم حالتهای درمانی دارند.

من دوازده قدم را با این ذهن باز کار کردم که هر روز چیزها بهتر خواهند شد. اگر یک مشکلی ایجاد شود نیروی برتر از عهده اش بر خواهد آمد و نیروی لازم در برخورد با آن را خواهد بخشید. من نباید مثل گذشته فرار کنم و آن را نبینم.

افسردگی چیزی بسیار درهم شکننده است. برای من مانند خزیدن از زیرزمین است و مواجه نشدن با نور از ترس اینکه هیچ کس نخواهد توانست حقیقتا من را درک کند. وقتی افسرده ام انزوا مانند تنها دوستم مرا تعقیب می کند، اما البته انزوا بدترین دشمن من است. من باید خودم را برای کسی بیرون بریزم اما در عوض خود را از همه دنیا جدا می کنم.

بواسطه درمان ، باور کردن خودم و تقویت شجاعت درخود، روبرو شدن با تک تک روزهای زندگی ام به نظر نمیرسد کار چندان سختی باشد.

کار کردن دوازده قدم افسردگان گمنام و خواندن افکار خوب برای روزهای بد به من این اطمینان را داد که ما تنها نیستیم. هم اکنون هنگامی که در حال کار کرد برنامه باشم عملکرد خودم را تحسین میکنم.

من از طریق دعا و سپاسگزاری متوجه شدم که زندگی چیزی بیشتر از الکل است و من به خاطر آن، بخشهایی از زندگی ام را هدر داده ام. اکنون از زندگی بیشتر از همیشه بدست می آورم. بواسطه هوشیاری، زندگی ام را به مانند هدیه ای می بینم نه مانند یک بار سنگین.

-ریتا-

۱۴\_ امروز دو فردی که شدیداً افسرده بودند از من کمک خواستند.

امشب که دیروقت اینجا نشسته ام به دو نفری فکر میکنم که امروز با من تماس گرفتند و گفتند افسرده هستند. یک مرد که در اواخر چهل سالگی بود و زنی در اواخر شصت سالگی هر دو دچار مشکل بودند. هر دو احساس تنهایی و درماندگی می کردند. من با هر دو آنها صحبت کردم و سعی کردم که متوجه شوم هر دو تا چه مقدار احساس آزرده‌گی دارند؟ در همین لحظه چقدر ناامیدی احساس می کنند؟

دوست دارم بدانم آن خانم به توصیه من عمل خواهد کرد و به کتابخانه خواهد رفت تا کتابی که پیشنهاد کردم برای افراد افسرده است را بگیرد یا نه. نمی دانم آیا امروز او در این هوای گرم ولطیف پائیزی بیرون رفت یا نه. آن آقا به من گفت اخیراً شغلش را از دست داده بود و چند ماهی بود که کار نمی‌کرد. نهایتاً او به سر کار برگشته است و فکر می کند اوضاع و مسائل کمی برای او بهتر شده اند.

من برای هر دو دعا می‌کنم. نمی‌دانم که آیا احساس می‌کنند برای هر دو امیدهایی وجود دارد یا نه؟ آیا حرف مرا باور می‌کنند که به آنها گفتم ناامیدی آنها کمتر می‌شود اگر به جلسات افسردگان گمنام ما بیایند؟

افسردگی تجربه وحشتناکی است. همانطور که دکتر دوروتی رو ادعا کرده است، من هم باور دارم افسردگی یک حالت دفاعی است. بیشتر یک حالت دفاعی است که ما از کودکی یاد گرفته ایم از آن استفاده کنیم. بیشتر از یک بیماری یک حالت دفاعی است. خیلی اوقات افراد افسرده به من می‌گویند که افسردگی برای آنها واقعاً مایه‌ی تسلی و آسایش است و آنها را از چیزهای بدتر از آن چه که هم اکنون دارند، حمایت می‌کند. آنها قویا تمایل دارند که به جای بیماری، آنرا مایه تسلی و آسایش بنامند.

واقعاً جالب است که چه چیز در ذهن یک فرد می‌گذرد وقتی درباب افرادِی مثل خودش هستند که از او نیرو می‌گیرند. من راجع به افسردگان گمنام با آنها صحبت می‌کنم، به نظر علاقمند می‌رسند. آنها می‌گویند می‌خواهند یک جلسه در محل خود تشکیل دهند. آنها به اندازه کافی آسیب دیده‌اند که بخواهند تجربیات دست اولی در مورد چگونه عضو شدن در گروهی را بیاموزند که به آنها حسی از اختیار و قدرت می‌دهد و درون خود راهی را تقویت کنند که به بیرون از زندان افسردگی می‌رود.

اختیار و نگهداری دو واقعیتی هستند که نیروی لازم برای صحبت روزانه با افرادی که از افسردگی رنج می‌برند را به ما می‌دهند. من می‌دانم کسانی که راجع به ما می‌شنوند با ایمانی خاص باور می‌کنند که آنها نیز امید و آرامش را در این گروه پیدا خواهند کرد. همین امید به خودی خود می‌تواند آنها را از افتادن به درون افسردگی



بسیار عمیق و بی پایان باز دارد. زندگی خیلی کوتاه است، رنج برای تنها زندگی ئی که ما داریم خیلی عظیم است - تنها زندگی ئی که با یک چنین رنج ویرانگری تلف می شود. تنها با اشتراک گذاشتن رنجم می توانم امید داشته باشم که از اندازه آن کم می شود. نمی دانم که آن خانم یا آقا امشب در یکی از جلسات ما شرکت خواهند کرد یا نه؟

ساعاتی دیگر صبح آغاز خواهد شد و روزی دیگر خواهد آمد. نمی دانم آیا دوستان جدید نگرانند یا امیدوارند یا هنوز می ترسند که روزشان شبیه دیگر روزهای شان باشد. نمی دانم آیا آنها امیدشان را دنبال خواهند کرد و به ارتباطات گروهی ما که وعده یک تولد دوباره، امیدی نو و دوستانی جدید را می دهد، احساس نیاز خواهند کرد؟

من با احساسی آمیخته با ترس و احترام می بینم که اختیار به افرادی که دوازده قدم افسردگان گمنام را کار می کنند باز می گردد. اختیاری به آنها می باز می گردد که به راههای مختلف و متفاوتی که برای تغییر و رشد به آنها نیاز دارند هوشیاری پیدا می کنند. که البته این خطرات و ریسکهای خودش را هم دارد.

وقتی افسرده هستیم یکی از بزرگترین موانعی که با آن روبرو می شویم تغییر روش فکر کردن در مورد خودمان، دنیا و آینده مان است. برای تغییر آینده ما باید همه احساسات خوشایند و ناخوشایند زمان حال را تجربه کنیم. ما باید تمایل پیدا کنیم که با کمک یک حس پیش بینی ناپذیر، با ناگواری زندگی مان روبرو شویم (کنار بیاییم). این کار ساده ای نیست. اما با زمان، حوصله و کار می توان به آن دست یافت.

اختیار از بصیرت و انتخابهایی که زندگی مان را تغییر می دهند و بهتر می کنند بوجود می آید. وقتی که به یک جلسه افسردگان گمنام می آیم اولین و مهمترین قدم را بر می داریم. با این کارم در حضور اعضای جلسه اظهار می کنم که زندگیم خارج از کنترل و اختیار من است. اجبار به افسرده کردن خودم ریشه ناتوانی من در چالش ادامه یک زندگی همراه با ریسک و اشتیاق می باشد. اما چطور این امکان وجود دارد که من خودم بخواهم خودم را افسرده کنم؟ اینجا هیچکدام از ما خودمان را سرزنش و متهم نمی کنیم، بلکه فقط مسئولیت احساسات، رفتار و افکارمان را می خواهیم به عهده بگیریم. من هم اکنون که به برخی از الگوهای رفتاری منفی ام هوشیار شده ام می توانم راهبردهای جدیدی را برای بهبودی و سلامتی ام یاد بگیرم. به مانند انرژی قلبی دعای یک راهب، هم اکنون مطمئنم که از طریق به اشتراک گذاشتن داستان زندگی ام و با این باور که کسی آنجا هست که به من گوش می دهد، به من کمک می شود تا از زندان ترس و غم رها شوم. من می توانم با زندگی در فقط برای امروز، شروع به احساسی متفاوت نمایم و شاخ غول را بشکنم و اختیار پیدا کنم. هم اکنون حمایت افرادی را دارم که در همان جایی قدم نهاده اند که من قدم گذاشته ام.

من روی خودم سرمایه گذاری می کنم. من بهبودیم را اولین اولویت خود می دانم. ممکن است من همه داروهای ضد افسردگی را امتحان کرده باشم. ممکن است بهترین مشاورها، روان درمانگرها و پزشک ها را ملاقات کرده باشم. اما در انتها و هم اکنون به درون اتاقی مملو از افراد افسرده می روم. افرادی که من و آنچه می گویم را درک می کنند! من فهمیده ام که این انسانها در حال سرمایه گذاری بر روی خود هستند. من

چه چیزی در آنجا خواهم یافت؟ من در آنجا تعدادی از مهربانترین و با توجه ترین انسانهای روی زمین را خواهم یافت.

برخی از افراد گروه برای ماههاست که مرتب می آیند. آنها می گویند که روزهای خوب بیشتری به نسبت روزهای بد دارند و تعداد روزهای خوبشان همینطور بیشتر می شود. هرچه در جلسات بیشتری شرکت کنند احساسشان بهتر می شود و بیشتر حمایت می شوند. آنها احساس اختیار پیدا می کنند. این معجزه گروه است. به جای زندگی با اجبار به تکرار افکار و احساسات منفی قدیمی ، اکنون اجبار به زندگی امیدوارانه بعلاوه تمنای یک راه کاملاً جدید زندگی داریم. ما در حال تغییر روشی هستیم که طبق آن زندگی می کردیم و نه فقط روشی که با خودمان صحبت می کردیم. ما می خواهیم زندگی در ما دمیده شود.

من حالا احساس بهتری دارم و بهتر می فهمم که چطور روش های قدیمی فکر ، احساس ، باور و منزوی کردن خودم را تکرار نکنم. من حالا می دانم که شفا و بهبودی زمان می برد و این زمان را باید با کارکرد و شکیبایی سپری کنیم، حال من بهتر خواهد شد. برای بیشترِ ما چند سال طول کشیده است تا به اینجایی که هستیم (افسردگی) رسیده ایم . پس چرا همان " زمان " و " کار روزانه " با " فقط برای امروز زندگی کردن " و " به جلسه رفتن " را برای بهتر شدنمان قائل نباشیم.

- بی نام -

۱۵\_ روانپزشک من افسردگان گمنام را پیشنهاد داد و اوضاع من تغییر کرد.

روانپزشک من افسردگان گمنام را برای افسردگی من پیشنهاد داد. من شروع کردم به رفتن به این جلسات و خیلی سریع پذیرفته شدم و حمایت دریافت کردم. هرچه از قدم های دوازده گانه افسردگان گمنام بگویم (که با جلسات مشاوره هفتگی من هماهنگی داشت). کافی نیست و به همین صورت هرچه از پذیرش بدون شرطی که در اولین جلسه احساس کردم بگویم کافی نخواهد بود. آنها به من می گفتند قبل از اینکه تصمیم نهایی ام را بگیرم شش جلسه باید شرکت کنم. بسیار خوب، من برای اینکه تصمیم بگیرم آیا این جلسات برای من است یا نه احتیاجی به این شش جلسه نداشتم. از آنجا که من ۲۵ مایل دورتر زندگی می کردم برای من این مسافت هزینه بردار و نامناسب بود. مردمان منطقه من گروهی مانند این ندارند و من مطمئنم افراد زیادی هستند که در آن منطقه می توانند از چنین گروههایی استفاده ببرند. ما با چند نفر از افراد کلیدی جلسات موجود، یک جلسه برای سازماندهی تشکیل دادیم و افکارمان را جمع کردیم و به یک ایده ی خوب برای اقدام کردن رسیدیم. باقی چیزها دیگر مهم نبود.

من متوجه شدم که در آن منطقه این جلسه به طور کلی بسیار حمایت خواهد شد. افراد به دلیل برچسبی که با اسم افسردگی همراه است، کمی بی تمایلند که از انزوای خود بیرون بیایند. ماخشنودی بسیار زیادی را در اشخاصی که تا به حال هیچوقت به این شکل کمک دریافت نکرده اند مشاهده می کنیم.

تشویق از سوی فرد دیگر ضروری است. حتی اگر شما صاحب تصمیمی قوی برای انجام کارها باشید، شرکت در جلسه ای که هیچکس خود را در آنجا نشان ندهد خیلی دلسرد کننده خواهد بود. اما به لطف چند باور نیرومندی که به آنچه انجام می دادم داشتم، پشتکار من تشویق شد و آن پشتکار ادامه پیدا کرد. من اکنون خوشحالم که میگویم یک گروه بسته و قدرتمند و منسجم در اینجا وجود دارد. در واقع ما در حال تدارک یک شام مفصل هستیم و چشم انتظار شبی هستیم که بتوانیم با همدیگر باشیم. من واقعاً این را به هر کسی که تمایل، تصمیم و پشتکار دارد پیشنهاد میکنم. من قرار است به جایی نقل مکان کنم که جلسه افسردگان گمنام ندارد و فکر شروع یک گروه جدید را در آنجا دارم.

- باربارا -

#### ۱۶\_ راه امید

من فکر می کنم بیشتر کسانی که از افسردگی رنج میبرند، اوقاتی را در ناامیدی ئی که برای بسیاری از ما با خود احساس ناتوانی شدید به همراه می آورد به سر میبرند. اما همراه با اغلب مشکلات یا بیماریها همیشه امید هم وجود دارد. امید به اینکه مشکل ما حل خواهد شد و ما بهتر می شویم. بنابراین اگر امید بخشی از راه حل است، ما چطور می توانیم راه امید خود را پیدا کنیم؟ قبل از اینکه وارد این مسیر شویم مهم است بدانیم این مسیر چگونه است.

(۱) اولین بخش گزینش یا انتخاب است. ما هر روز برای خودمان گزینش هایی می کنیم، برخی ساده هستند و برخی پیچیده. این گزینش ها ممکن است باقی زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهند. "چکار می خواهیم در زندگی انجام دهیم." "از زندگی چه می

خواهم." "اهداف من در زندگی چه هستند". زندگی ما شکل می گیرد و احتمالاً تعبیر مان از زندگی نیز با آن شکل می گیرد و معنایی که شخصا از زندگی داریم برای ما مکشوف میشود. بنابراین مسیر ما در مرحله نخست با گزینش هایی که انجام می دهیم تعیین می شود.

۲) مرحله بعد پذیرش است. پذیرش همان کسی که هستیم، پذیرش نظرات، ارزشها، احساسات، عواطف و هیجانانگیزان. حتی مهمتر از آن پذیرش این حقیقت است که ما می توانیم نظرات، ارزشها، احساسات، عواطف و هیجانانگیزان را تغییر دهیم. پذیرش این واقعیت که آن تغییرات توسط خود ما ایجاد میشوند و سایر افراد نمی توانند آنها را برای ما تغییر دهند. آنها فقط می توانند باعث کمتر یا بیشتر شدن این تغییرات شوند. پذیرش گزینش هایمان و قبول مسئولیت آنها. ما اکنون در راه امید، سفرمان را شروع کرده ایم.

۳) بخش سوم اعتماد است. اعتماد به خودمان برای انجام دادن گزینش ها یا انتخاب های درست. اعتماد به خودمان برای غلبه بر هر مانعی که با آن روبرو می شویم فرقی نمی کند تا چه حد سخت باشد. همچنین اعتماد به شخص دیگر به ویژه وقتی که آن شخص به ما عشق می ورزد، اهمیت می دهد و یا فقط باورمان دارد. اعتماد خیلی مهم است زیرا به ما می گوید که ما تنها نیستیم و اینکه ما می توانیم یک شخص دیگر را بپذیریم و همانطور که در مسیرمان به خود اعتماد میکنیم به او هم اعتماد کنیم تا در مسیر کمکمان کند.

۴) بخش آخر ایمان است. ایمان به خودمان که چیزها بهتر خواهند شد یا مشکلات حل خواهند شد حتی وقتی که هیچ پاسخ یا راه حلی در دید ما نیست و یا امکانپذیر نمیباشد. ایمان به دیگران که آنجا خواهند بود و وقتی که نیاز به کمک داریم به ماکم خواهند کرد. ایمان به خداوند یا نیروی برترمان و اینکه به توسط ایمان مان، دلتنگی، اضطراب و اندوه و دردمان مرتفع خواهد شد. ایمان به راه امید خودمان.

گاهی اوقات راه امید برای کسانی که از افسردگی رنج میبرند به این سادگیها ساخته یا پیدا نمیشود. به همین دلیل است که من فکر می کنم باید داروهایتان را مصرف کنید، دکتر، مشاور یا درمانگران را ملاقات کنید و تا می توانید به جلسه های افسردگان گمنام بروید. به یاد داشته باشید وقتی همه چیز به نظر می رسد که از دست رفته است، امید همیشه و از همه جا خود را نشان خواهد داد. -ری-

#### ۱۷\_ نوری در پایان تونل

وقتی به افسردگی نگاه می کنم، در زمان طولانی به نظر می آید. افسردگی طولانی مدت که نتیجه کودکی از دست رفته است، احتمالاً به دلیل کمبود تأیید، عشق، اعتماد، توجه و تجاوز (جنسی، فیزیکی، ذهنی) یا فقدان و عدم حضور فردی بخصوص در زندگی میباشد. از سوی دیگر، افسردگی کوتاه مدت ناشی از یک فقدان بزرگ در زندگی است (از دست دادن یک عزیز، شغل، جدایی و یا هر فقدان بزرگ دیگر). اجازه دهید در همین جا بگویم که من احساس افسردگی هیچ شخصی را دست کم نمی گیرم.

من احساس می کردم یک افسردگی طولانی مدت کمتر توسط شخصی که از آن رنج می برد مورد شناسایی قرار می گیرد چرا که واقعیت این است که آنها تمام زندگی را

با آن به سربرده اند و به افسردگی معتاد شده اند. آنها احساس می کنند مشکلی وجود ندارد.

در این حالت بیرون آمدن از افسردگی سخت تر میشود زیرا باید طرز فکرتان را کاملاً از دوباره برنامه ریزی کنید . انگیزه ضروری است اما تقریباً غیر ممکن است. همینطور من متوجه شدم که ما سرپرستهای شدیدا کنترل گر یا هم وابسته هستیم. با این روش تمام عمر راحت بوده ایم و تغییر الگوهای فکری برای رهایی از آسیب های گذشته احتمالا میتواند غیر ممکن به نظر رسد.

بیرون آمدن از افسردگی کوتاه مدت هم به همان اندازه سخت است، اما احتمالاً تشخیص آن آسانتر است. یک فقدان بزرگ در زندگی هر کسی میتواند باعث افسردگی شود. بر فقدان های خود سوگواری کنید، آنها را به تعویق نیندازید یا احساساتتان را در درون خود حبس نکنید. با کسی صحبت کنید. تنها در این صورت که هرچه بیشتر راجع به احساساتتان صحبت کنید و یاد بگیرید به گروه حمایتی تان و نیروی برتر اعتماد کنید میباشد که میتوانید شروع به تجربه احساسی بهتر کنید.

به عنوان کسی که از کودکی از افسردگی رنج برده ام می توانم بگویم تا وقتی که شما شروع به باز کردن قلب نکنید و احساسات و آسیب هایتان را به اشتراک نگذارید و به سخنان سایر اعضا گوش فرا ندهید و متوجه روند رشد آنها به خاطر حمایت گروه نباشید، قادر نخواهید بود از زندان افسردگی خارج شوید. من چهار سال است که به جلسه های افسردگان گمنام می روم و تقریباً همین اواخر تشخیص داده ام که به خودم اعتیاد دارم. آنجا بود که شروع کردم به اینکه نگاهی دقیق به خودم بیندازم و



از خداوند درخواست کمک کنیم و واقعاً این را از او بخواهیم. من در حال یادگیری اعتماد به خداوند و خواست او و نه خواست خودم هستم. من احساس بهتری درباره خودم دارم. می توانم به شما بگویم که افسرده بودن بسیار آسانتر از سعی برای کار کردن بر روی خود و اظهار کردن این است که مشکلی وجود دارد. این خواست خداوند برای ما است که هر روز را به بهترین شکل زندگی کنیم چراکه زمان ما بر روی کره خاکی محدود است. هر روز را زندگی کن نه دیروز را و نه فردا را. اگر به دوستان و یا گروه تان شانس گوش دادن به مشارکتان را بدهید شگفت زده خواهید شد وقتی میبینید چه کسانی از شنیدن آن شاد و خوشحال میشوند. این واقعیت را بپذیرید که همه ما در افسردگان گمنام اینجا هستیم تا به شما گوش بدهیم نه اینکه در مورد شما قضاوت و یا نصیحتتان کنیم. حتی اگر علاقه ای ندارید مشارکت کنید باز به جلسات بیایید چرا که همیشه می توانید چیزی از آن بیاموزید. نهایتاً شما علاقمند خواهید شد تا مشارکت کنید و گروه گوش می دهد.

و در پایان بگویم که به نیروی برتر یا خداوندی که خودتان به او پی میبرید اعتماد کنید. گروه های حمایتی راه ما برای خارج شدن از اعتیادهای ما هستند. ما ممکن است از خدا ناامید شده و او را رها کرده باشیم اما او ما را رها نکرده است. روزتان را با درخواست از خداوند شروع کنید: "خدایا، من برای آگاهی از خواست تو و توان اجرای آن دعا می کنم".

-ایستر-

۱۸\_ مارچی یک عضو افسردگان گمنام داستانش را به مشارکت می گذارد.

همین چند وقت قبل از من خواسته شد تا مقاله ای بنویسم اما با این حال من افسردگی ام رو به اتمام بود و نمیخواستم مسائل قدیمی را دوباره تکرار کنم! دقیقاً نمی دانم (افسردگی ام) چه موقع شروع شد و چه هنگام پایان یافت! فقط می دانم این یکی از بدترین تجربیاتی است که یک شخص می تواند احساس کند و همه زندگی شخص را در بر میگیرد. حالا که به عقب نگاه می کنم میبینم که پدرم بسیار از افسردگی رنج می برده است و قطعاً آن را به من منتقل کرده و به ویژه به خواهر کوچکترم که تا به حال هم نتوانسته است از آن بیرون بیاید و بیشتر ساعت های بیداری اش را از افسردگی و نوسان خلق رنج می برد.

من واقعاً نمی توانم به یاد آورم که دقیقاً چطور در برنامه افسردگان گمنام درگیر شدم. فکر کنم یک همکار قدیمی درباره پرسفوری در دانشگاه اوانسویل<sup>۱</sup> به من گفت که دانشجویانش به افراد در زمینه های روانشناسی کمک می کردند و می خواست بدانند آیا من حاضر خواهم شد به عنوان یک داوطلب به راه اندازی این گروه جدید خود یار کمک کنم. این گروه رایگان بود! من چیزی از دست نمی دادم. من دکتر هایی را ملاقات کرده و داروهای تجویزی آنها را استفاده کرده بودم و باز هم در نوسان یک دور باطل ، به هم خوردگی مزاج و کسالت ناشی از آنها افتاده بودم.

من در ابتدا به یک گروه کوچک پیوستم. ما با هم صحبت می کردیم، برای خودمان هدف های هفتگی می گذاشتیم؛ به پیاده روی های کوتاه می رفتیم، دوستانی را ملاقات

---

Evansville <sup>۱</sup>

می نمودیم ، استراحت می کردیم واز صرف یک فنجان قهوه لذت می بردیم. ما مجبور بودیم کاری برای خود انجام دهیم. من مجبور بودم یاد بگیرم که چطور به جای توجه و مراقبت از کسی دیگر با خودم خوب باشم. من یک دکتر خوب پیدا کردم که توصیه های زیادی در این مورد که چطور بتوانم بیشتر ناز خود را بکشم به من یاد داد. این کار آسان نبود. من کتاب های خود یاری و مثبت اندیشی خوانده بودم و بر روی روش اندیشیدن خود سالها سخت کار کرده بودم. من یک جنگجوی ذاتی به دنیا آمده بودم بنابراین چیزها همیشه بدتر از آنچه که واقعاً بود به نظر می رسیدند. من بعد از چهار مرتبه ازدواجی که کردم دیگر سر جای خودم نشستم و سعی کردم نگاه درستی به خودم بیاندازم. چرا من این انتخابهای بد را می کردم و ذهنم را آشفته نگاه می داشتم؟

بعد از هشت سال مجردی و کار کردن روزانه بر روی خودم اکنون دوباره ازدواج کرده ام و شاد هستم. دو دختر و دو نوه دارم که افتخار و شادی من هستند. من در آسایشگاه سالمندان با انسانهای مسن کار میکنم و سعی می کنم خود را مشغول و شاد نگه دارم. بعد از سالها بیرون آمدن از افسردگان گمنام، اکنون دوباره با افسردگان گمنام هستم. احساس می کنم چیزی برای ارائه به گروه دارم. نام آن امید است. نهایتاً خود را از لبه فروپاشی که سالها به سختی با آن همنشین بودم خارج کردم. من می دانم دیگران هم می توانند آن را انجام بدهند. تسلیم نشوید. کار زیادی است، اما انجام پذیر است. من می دانم، زیرا من آنجا بودم.

گمنام

## ۱۹\_ آیا زندگی آن بیرون است؟ (آیا آن بیرون زندگی وجود دارد؟)

قبل از شرکت در گروه افسردگان گمنام من واقعا فکر می کردم چیزی ندارم که به خاطر آن زندگی کنم. به عنوان مادر پنج پسر زیبا، و به عنوان یک همسر و یک مادر در چهل سالگی اش من حتی مطمئن نبودم که به نژاد انسانها تعلق داشته باشم. نمی توانستم بخورم، بخوابم و بدون هیچ دلیلی گریه می کردم. می خواستم تنها باشم. تا حدی پیش رفتم که نمی دانستم چه کسی هستم. من یک جسم بدون زندگی بودم.

گرداب سیاهی از افسردگی تمام نیت من را برای زندگی کردن از من جدا می کرد. واقعا فقط به همین شکل میتوانم توصیفش کنم. من برای سعود در پست ترین نقطه ای که امکان داشت قرار گرفته بودم. همه چیز از دسترس من خارج شده بود. چیزهایی در طول دوران بارداری من اتفاق افتادند که نمی توانم آنها را توضیح دهم. من کارهایی را می کردم که به نظرم صحیح می آمدند. همسرم همیشه فکر می کرد که من اشتباه می کنم. من نمی توانستم او را راضی و خوشحال کنم یا حتی خودم را راضی و خوشحال کنم. من حتی نمی توانستم تصمیمات ساده بگیرم. هر کاری را که می کردم دوباره به آن فکر می کردم. یک روز بود که نمی توانستم تصمیم بگیرم که آیا اول به حمام بروم یا لباس هایم را اتو کنم. واقعا احساس احمق بودن و دیوانگی می کردم. از رفتن به پیش دکتر وحشت داشتم چون می ترسیدم مرا در بیمارستان بستری کنند و هیچ گاه دیگر از آنجا بیرون نیایم. من از عهده کارهای روزانه ام بر نمی آمدم. من فقط دلم می خواست بخوابم و تنها باشم. به قدری حالم بد شده بود که شب ها به رختخواب می رفتم و از خدا می خواستم که صبح روز بعد از خواب بیدار نشوم. در طی دوره بارداری، افسردگی من به قدری بد شده بود که همسرم را از زندگی ام خارج می کردم. ازدواج

من به خطر افتاده بود و من واقعاً اهمیت نمی دادم. همسر من دائماً درباره طلاق صحبت می کردیم. من حتی یک ماه صبر کردم تا به همسرم بگویم که باردار هستم. من نمی توانستم با همسرم راجع به چیزی صحبت کنم. وقتی سعی می کردم صحبت کنم او به من می گفت که دیوانه هستم یا اشتباهی احساس می کنم. او همیشه من را قضاوت و موعظه می کرد.

سپس چیزها شروع به تغییر کردند. همسر من شغل جدیدی گرفت و ما هفتاد مایل از خانواده هایمان دور شدیم. ما هنوز مشکلات قدیمی خود را داشتیم اما این تغییر محل باعث شد ما به همدیگر وابسته شویم.

من فکر می کنم این جا به جایی یک شروع جدید برای ما بود. در تلویزیون یک تبلیغ در مورد افسردگان گمنام دیدم و با آن تماس گرفتم. این خوش شانسی من بود که همان شب یک جلسه برگزار می شد. خیلی هیجان زده شده بودم. من به جلسه رفتم و این واقعاً برایم خوشحال کننده بود که بدانم افرادی آن بیرون دقیقاً مثل من افسردگی دارند. من دیگر تنها نبودم.

اکنون حدود پنج ماه است که به افسردگان گمنام می روم. برنامه و دوستان جدیدی که پیدا کردم معجزه خداوند هستند. افراد زیادی تصورات اشتباه درباره جلسات ما دارند. آنها فکر می کنند ما دور هم می نشینیم، داستان هایمان را برای هم تعریف می کنیم و در آغوش یکدیگر گریه می کنیم. خوب یک خبر برای آنها دارم. ما می دانیم که هر یک از ما در زندگی مان درجه ای از افسردگی را تجربه کرده ایم. ما فهمیده ایم که چگونه لبخند بزنیم و به یکدیگر دلداری بدهیم و با بی ریایی متوجه شویم که هر

یک از ما چه می‌خواهد چرا که همگی گه گاه این حالتها را تجربه کرده ایم. ما همچنین می‌آموزیم که همیشه امید وجود دارد. از زمانی که به جلسات افسردگان گمنام آمدم آموخته‌ام که چطور غصه داری و عزاداری کودکی از دست رفته‌ام را بکنم و با افسردگی‌ام چطور زندگی کنم. من هنوز روزهای خوب و بد دارم. من دوباره باردار هستم و احتمالاً دوقلو هم هستند. من و همسرم هنوز روی زناشویی مان کار می‌کنیم. من حالا با او صحبت می‌کنم و این کار با گذشت زمان آسانتر می‌شود. زندگی من کامل نیست اما با عشق خداوند، خود، خانواده، دوستان و همسرم زندگی در اکنون ارزش زیستن دارد. اما مهمترین چیز این است که در آنسوی افسردگی، زندگی وجود دارد!

-تومی-

## ۲۰\_ نیروی افسردگان گمنام

نیروی افسردگان گمنام چیست؟ خوب اول از همه اجازه دهید بگویم که وقتی من شروع به حضور در جلسات افسردگان گمنام کردم دوماه رفتم و دیگر ادامه ندادم. این کار را کردم زیرا افسردگی من به قدری زیاد شده بود که نمی‌خواستم آپارتمانم را ترک کنم. من نمی‌خواستم جایی بروم یا با کسی صحبت کنم. به جز خزیدن در یک سوراخ و دور کردن خودم از دیگران دلم نمی‌خواست کاری انجام دهم. بعد از حدود شش هفته انزوا با ساختمان بهداری محلی که قبلاً مشتری آنجا بودم تماس گرفتم تا ببینم آیا نامه‌ای برای من آمده یا نه و یکی از اعضای افسردگان گمنام تلفن را پاسخ داد. من چند دقیقه با او صحبت کردم، چیزی در صدای او بود که به من می‌گفت به خاطر دلایلی برایم بسیار مهم است که در جلسات شرکت کنم. من جلسه بعدی

افسردگان گمنام را شرکت کردم. بعد از اینکه جلسه تمام شد ناگهان اهمیت و نیروی افسردگان گمنام را متوجه شدم.

خوب نیروی افسردگان گمنام چیست؟ برای من مثل شرکت کردن در آن جلسه نخست است. اولش کمی ترسیدم و نگران بودم اما بعد متوجه شدم که جلسات افسردگان گمنام جایی است برای رفتن و جایی که سایر افراد افسرده مثل من در آنجا وجود دارند. آنها می‌توانستند با آنچه که من می‌خواستم ارتباط برقرار کنند و آن را بفهمند. آنها مرا قضاوت نمی‌کردند یا راجع به من فکر نمی‌کردند که دیوانه‌ام. من پذیرفته شده بودم.

نیروی دیگری که در افسردگان گمنام وجود دارد معجزه گروه است و چیزهایی که تک تک آن افراد برای گروه می‌آورند. من دیده‌ام که ارتباطات قویتر میشوند و رشد میکنند. من در آنجا دوستی‌های زیادی را رشد داده بودم که می‌توانستم برای حمایت و درک روی آنها حساب باز کنم. من شاهد حضور اعضای جدیدی بودم که به آمدن به جلسات ادامه دادند و رشد کردند و پیشرفت نمودند. حتی یک لبخند ساده در چهره‌ای که هیچ وقت قبلاً مشاهده نمیشد معجزه کرده به من نیرو می‌دهد و مرا پر از انرژی می‌کند.

مهمترین نیروی افسردگان گمنام امید است. امید به اینکه ما در زندان افسردگی برای همیشه اسیر نخواهیم بود و اینکه همیشه راهی برای هریک از ما وجود دارد. امید به اینکه نیروی برترمان در ما معجزه خواهد کرد و ما شادی را در زندگی مان پیدا خواهیم کرد. من امید دارم که قلب و ذهن ما عشق و صلح و سلامتی را آنگونه که هیچ‌گاه قبلاً

نشناخته و احساس نکرده است، خواهد شناخت. نیروی افسردگان گمنام برای من کار می کند. من امیدوارم و دعا می کنم برای شما هم کار کند. فقط به آمدن به جلسات ادامه بدهید!

-ری-

## ۲۱\_ امید امروز در افسردگان گمنام.

- (۱) امروز من می توانم امید را تجربه کنم. من باور دارم که می توانم امروز را با افکار دلپذیر زندگی کنم. من یک فعالیت انجام خواهم داد که امروز به من امید و راحتی بدهد.
- (۲) امروز در گذشته و در خسارات و فقدان هایی که برایم در آن زمان ها و فضاها اتفاق افتاده بود زندگی نخواهم کرد.
- (۳) امروز هر آنچه لازم است که به زندگی من گردش و حرکت دهد را انجام خواهم داد. هر تلاش کوچکی کمک خواهد کرد که احساس رکود غم انگیز افسردگی تخفیف یابد.
- (۴) امروز در انتظار دیدن یک گل رز، طلوع خورشید و یک شخص با ارزش خواهم بود، چه این شخص با ارزش کودکی در حال خندیدن یا کودکی در حال بازی باشد و یا یک شخص سالخورده که بر نیمکت پارک نشسته است و به خودم اجازه می دهم که باور کنم همه ما ارزشمان بی نهایت است و خیلی دوست داشتنی هستیم.
- (۵) امروز من خود را از طریق چیزهای کوچک تحویل می گیرم که این کار می تواند رفتن به ناهار با یک دوست یا خوردن یک قهوه یا بستنی با او باشد و یا یک قدم زدن چابک و سرزنده به سمت پارک یا اطراف پیاده رو باشد و یا فقط یک لبخند به درون آینه و



دیدن بازتاب لبخند خودم. من باور خواهم داشت که با ارزشم و در امروز ارزش این را دارم که برای بهبودیم سعی و تلاش کنم.

۶) امروز من باور دارم که می توانم تمام روز را امیدوار زندگی کنم و فقط برای امروز هرزمان و به هر اندازه که نیاز دارم بتوانم فعالیت هایی که در شماره های قبل به آنها اشاره کردم را انجام دهم،

-ماری-

## ۲۲\_ معجزه گروه

برنامه افسردگان گمنام در دو روش بسیار مهم، مشابه برنامه الکلی های گمنام و سایر برنامه های دوازده قدمی است: (۱) شما باید به صورت مرتب در جلسات شرکت کنید. (۲) شما باید آن تجربه روحانی ضروری را داشته باشید که بتواند تمام زندگی تان را تغییر دهد.

یک نویسنده متأخر آمریکایی درباره سه A در جامعه ما صحبت می کند که این سه A مشخص و تعیین می کنند که آیا شما در آن کار موفق شده اید یا نه : فراوانی (Affluence) ، پیشرفت (Achievement) و نمود یا پیدایش (Appearance). مسیح می گوید "اگر شما می خواهید در من به اوج برسید باید ابتدا در خود بمیرید." روش او بسیار متفاوت از روش فرهنگ مدرن است. امروزه صلیب برای اغلب مردم مورد تکفیر است!

انجیل در مورد عشق به خود صحبت می کند: " شما باید خداوند را با تمام قلب و ذهن و روحتان دوست بدارید و همسایه تان را مانند خود دوست بدارید." همچنین گفته شده است که عشق ورزیدن همان تکمیل و انجام حق است. ما می دانیم که اگر

قرار است دیگران را دوست داشته باشیم ابتدا باید خود را دوست بداریم. خداوند در فرد فرد ما زندگی می کند. " ما معبد روح پاک خدا هستیم. " "پادشاهی خدا درون توست." که این حداقل یکی از دلایلی است که ما به عنوان افراد افسرده -هنگامی که راجع به بیداری روحانی صحبت می کنیم -باید دست از کوبیدن و ملامت خودمان برداریم.

بسیاری از ما به عنوان افراد افسرده وقتی اعتماد به خداوند را کار سختی می دانیم به همین صورت اعتماد کردن به خودمان را هم یک مسئله گیج کننده می بینیم. با کارکرد قدم های دوازده گانه و شرکت در جلسات افسردگان گمنام من متوجه شدم که می توانم به خداوند اعتماد کنم. به مرور متوجه شدم که خداوند مرا دوست دارد. من می توانم به خدا اعتماد کنم. زندگی غیر قابل پیش بینی و در زمانهایی بسیار دشوار است اما ما این فهم جدید را داریم که من بخشی از خدا را دارا هستم و او عاشق من است و می خواهد تمام خوبی هایی که من می توانم از عهده آن بریبایم را به من بدهد. وقتی شروع کردم به اعتماد کردن به خداوندی که مرا بدون قید و شرط دوست می دارد آن گاه احتمالا می توانم خودم را دوست بدارم.

ما وقتی محدودیت های خود را می شناسیم متوجه می شویم که چیزی بزرگتر از خودمان وجود دارد. در برنامه دوازده قدمی این چیز بزرگتر "نیروی برتر" یا "خدا" نامیده می شود. خدا، آن طور که خودتان به او پی میبرید. من شخصا ترجیح میدهم این نیرو را خدا بنامم. وقتی به رابطه ای که با عیسای مسیح بعنوان نیروی برترم داشتم رجوع میکنم باور دارم که این رابطه یک رابطه شخصی است.

راه اصلی به سمت آزاد کردن خودمان از افسردگی این است که برای خودمان یک خدای شخصی داشته باشیم. این خدا می تواند خداوند فهم و درک ما باشد. این یعنی آزادی!

من در بسیاری از جلسه های افسردگان گمنام شرکت کرده ام. من تجربه معجزه گروه را داشته ام. در گوش دادن به داستان های دیگران و در تلاش های شخصی خودم متوجه صحبت های یک نویسنده شدم که خیلی صمیمانه می گفت " تمام اتفاقاتی که برای شما رخ داده هدیه ها و فرصتهایی برای رشد شما بوده است. اگر شما در یک باغ گل قرار می گرفتید رشد نمی کردید اما اگر اکنون درد میکشید پس رشد خواهید کرد. اگر خسارات و فقدان ها را تجربه کنید و درد آنرا بکشید و دریابید که آن هدیه ای است که به منظوری ویژه به شما داده شده است، شما رشد خواهید کرد.

من افراد زیادی را ملاقات کردم که خسارات و فقدان های بزرگ و مشکلات بیشماري داشتند اما تصمیم گرفته بودند به منظور به دست آوردن بینشی نسبت به زندگی خودشان در جلسات شرکت کنند. غم و اندوه خودم باعث شد که نسبت به غم و اندوه دیگران آگاهتر شوم و به عنوان یک انسان شروع به رشد کردم. من فرصت این را داشتم که در یکی از جلسات افسردگان گمنام تجربه افسردگی خود و تجربه بهبودی کاملم که از مطالعه کتاب " اگر افسرده ای راهی وجود دارد " بدست آوردم را با دوستانم به اشتراک بگذارم. من باور دارم این کتاب حقیقتا از سوی خداوند الهام شده است.

در برنامه افسردگان گمنام بر روی روحانیت تأکید شده است و من از طریق افسردگان گمنام احساس می کنم بسیار به خداوند، خودم و دیگران نزدیک تر شده ام. برنامه

من این است که به کار کردیم با افسردگان گمنام از طریق شرکت کردن در جلسات و همکاری برای تهیه نشریه ی "قرص ضد افسردگی" ادامه دهم.

وقتی برای اولین بار با افسردگان گمنام آشنا شدم تقریباً از حجم اهدافی که دوست داشتم و مایل بودم به سرانجام برسانم در تعجب بودم. من آنچنان تحت تأثیر کتاب پایه افسردگان گمنام قرار گرفته بودم که می خواستم هرآنچه که می توانم را برای افرادی که در افسردگان گمنام بودند انجام دهم. از طریق تجربه نگاه شخصی من شبیه نگاه مادر ترزا شده بود که میگفت "هیچ کار بزرگی وجود ندارد، بلکه همه آنها کارهایی کوچک اند که با عشقی بزرگ به انجام میرسند."

-نیلیا-

### ۲۳\_ افسرده بودن یا افسرده نبودن؟ این انتخاب من بود

باور من این است که در تمام زندگیم افسرده بوده ام. بسیاری از مواقع سطح انرژی پایین داشتم اما هیچ گاه به اندازه سالی که گذشت سطح انرژی ام پایین نبوده است. همسر ده سال زندگی من، من و سه کودکم را بخاطر زنی دیگر رها کرد. من شغلم را از دست دادم. افسردگی من را به زمین زد و من نمی توانستم از آن دربیایم. زندگی من سیری سینوسی و نزولی را طی می کرد. در بیمارستان های روانی بستری و مرخص می شدم و تحت درمان با داروهای مختلف قرار می گرفتیم. تشخیص داده شد که نوعی عدم تعادل شیمیایی دارم. به نظرم می رسید که معنای آن این است که من بیماری ای دارم که خودم کنترلی روی آن ندارم و تنها داروها هستند که می توانند مرا درمان کنند. سپس یک شب من واکنشی وحشتناک به آخرین دارو نشان دادم. به سرعت به اتاق اورژانس برده شدم و نزدیک بود بمیرم. بعد از آن از خوردن دارو ممانعت کردم و

بعد از آن دوباره برای من زندگی شروع به سقوط کرد. من بیشتر می خوابیدم و غالب اوقات در رختخواب می ماندم و خانه و بچه ها را به حال خودشان رها می کردم. از درون احساس خلأ می کردم. کسی یا چیزی نمی توانست به من کمک کند. اگر باور نداشتم که خودکشی یک گناه کبیره است حتماً تا الان مرده بودم. بنابراین یک شب روی زمین نشستم و گریه کردم و از اعماق قلبم دعا کردم. در گذشته هر گاه که دعا می کردم از خدا می خواستم که همه کارها را انجام دهد در حالی که در اعماق وجودم نمی خواستم از روش حقیرانه اما امنیت بخش زندگیم دست بردارم. تا زمانی که من واقعاً دست برنمی داشتم، خداوند ظاهراً هیچ جوابی برای من نداشت. این بار اما من تحت رحمت حمایت او قرار گرفتم. زندگی برای من دیگر به این صورت پیش نمی رفت. من رهایی بخش ترین دعا را کردم و تمام وجودم را به او پیشکش کردم و خودم را او سپردم. بعد از آن هیچ چیز معجزه آسایی برایم اتفاق نیفتاد به جز اینکه یک تماس فوری و ضروری برای مشورت مذهبی به کلیسای خودم داشتم. آنها مرا به مشاور خانم بسیار گرم و توانایی که قبلاً او را ملاقات کرده بودم ارجاع دادند. او به من پیشنهاد کرد که شروع به حضور در جلسات دوازده قدمی افسردگان گمنام کنم. این تلاش بزرگی برای من محسوب می شد. من ترسیده بودم و شک داشتم. از همان شب اول به بعد من هر هفته در جلسات افسردگان گمنام و جلسات نشریه خوانی کتاب "اگر افسرده ای راه رهایی وجود دارد" شرکت می کنم. من همچنین در جلسات درمانهای بدون دارویی شرکت میکنم، به کلیسا می روم و در فعالیت های کلیسایی به طور مرتب شرکت می کنم و همچنین به طور مرتب به دعا و قدم زدن هم ادامه می دهم. من میدانم که زندگی ام کاملاً پر از برکت و خوشبختی شده است. من همچنین

از نشریات افسردگان گمنام استفاده می کنم و به افرادی که در جلسات افسردگان گمنام شرکت میکنند گوش فرا می دهم . اینجا جایی است که من ابزارهای با ارزشی به دست می آورم که بتوانم در کارهای روزانه ام از آنها استفاده می کنم.

لحظه ای که تعبیر و استنباط من اینگونه تغییر کرد که برای ماندن در افسردگی مختار هستم، بلافاصله فهمیدم می توانم انتخاب کنم که از افسردگی ام خارج شوم. هی! این یک بیماری نبود و بر من کنترلی نداشت. و ابزار دیگری که من متناوباً از آن استفاده می کنم و آن را از کتاب راهنمای افسردگان گمنام یاد گرفته ام این است که " افکار باعث ایجاد خلق می شوند و خلق ها احساسات را ایجاد می کنند و احساسات رفتار ما را بوجود می آورند. "

بنابراین من تشخیص دادم که اگر به افکار غمگین و مضطرب فکر میکردم، حالا می توانم خودم را متوقف کنم و به طور اتوماتیک افکار مثبت تولید کنم. من کنترل دارم. ارزش این برای من ورای تصور است. ماندن در بیرون از افسردگی به همان اندازه که به لطف و موهبت خدا نیاز دارد به همان میزان به سعی و تلاش خودم هم نیازمند است. خدایا از تو برای بخشش بی قید و شرطی که از طریق مردم کلیسایم، مشاوران درمانی ام و اعضای فوق العاده افسردگان گمنام دریافت کردم سپاسگزارم. از تو به خاطر پاسخی که به دعای من میدهی تشکر میکنم. -کیم-

۲۴\_ افسردگان گمنام برنامه ای برای جلوگیری از عود دوباره افسردگی من است  
آنهایی که زمانی را در صحرا سپری کرده باشند می دانند که همراه داشتن آب چقدر اهمیت دارد. همچنین بدن انسان به مدت طولانی نمی تواند بدون نوعی از تغذیه مایعاتی زنده بماند.

من حقیقت جالبی را در این ده سالی که در صدها جلسه افسردگان گمنام نشسته و در آن ها مشارکت داشته ام متوجه شدم. حقیقت جالب این است که افراد افسرده افسردگی خود را به شکل چیزی احساس می کنند که باید آن را همراه خود داشته باشند، آنها باید افسردگی را همراه خود داشته باشند زیرا می ترسند که اگر اکنون دیگر افسرده نباشند هیچ چیزی نتواند جایگزین درد و ناامیدی ناشی از افسردگی آنها گردد. بیشتر شبیه این است که فرد افسرده مجبور باشد آسایش انزوا و احساساتی را رها کند که عدم حضور افکار آشنای گذشته آنها را ایجاد می کردند. آنها می ترسند که در انتها شبیه سوراخ وسط دونات یک وجود مجازی شوند.

وقتی ما درباره افسردگی و افراد زیادی که آن را تجربه کرده اند صحبت می کنیم در میابیم که مانند بسیاری از معتاد ها افسردگان نیز این ترس را دارند که اگر احساسات راحت و آشنایی که ما آن را به عنوان افسردگی می شناسیم را رها کنند نهایتاً مثل سوراخ وسط دونات بشوند. در بحث راجع به افسردگی، اعضای گروه افسردگان گمنام -بویژه افراد تازه وارد- به شما خواهند گفت که چطور افسردگی برای مدت طولانی بخش بزرگی از زندگی آنها بوده است و آنها از اینکه چیزهای آشنا و همیشگی را رها کنند ترس داشتند. آنها نمی توانستند چیزی که تمام عمرشان همراه آنها بوده است را رها کنند و در عوض چیزی دریافت کنند که احتمالاً خیلی بدتر از آن چیزی است که در حال حاضر دارند. اگر آنها این ریسک را انجام بدهند که بخواهند متفاوت احساس کنند و احساسی متفاوت پیدا کنند احساسات خوب ممکن است برای مدتی به طول بیانجامد اما در باطن وجودشان آنها می دانند( البته در حقیقت بدون هیچ منطقی) که بلاخره نهایتاً به همان احساس های بد گناه، ناامیدی و انزوا دچار خواهند

گشت. آنها همچنین احساس می کنند که اگر چیزها برای مدتی کمی بهتر می شوند به تدریج باز دوباره آنها به همان چاله ناامیدی و یأس باز خواهند گشت. همان طور که دکتر دوروتی رو در کتاب خود با عنوان: " افسردگی: راهی برای رهایی از زندان خود " اشاره می کند افراد افسرده این باور غیر قابل تغییر را دارند که " چیزهای بد در گذشته برای من اتفاق افتاده، چیزهای بد باز هم در آینده برای من اتفاق می افتند. " فرد افسرده باید یقین کامل برای زندگی خود داشته باشد چرا که بدون آن این بدین معناست که باید مسئولیت زندگی خود را قبول کند و زندگی را با احتمال خطر و ریسک و عدم یقین سپری کند. ما می دانیم که زندگی بدون درد و عدم قطعیت<sup>۱</sup> هیچ معنی ای ندارد. افراد افسرده خود را زندانی عقاید خود درباره دنیایشان می کنند. آنها باور دارند که اتفاقات دنیا می توانند آنها را زندانی کنند یا برایشان آزادی فراهم کنند. من این نوع تفکر را هفته های متوالی در صحبت های افراد حاضر در جلسات افسردگان گمنام شنیده ام. من می دانم که این نوع تفکر چیزی است که فرد افسرده با آن به دنیا و به زندگی خود معنی می دهد. این روشی است که آنها وجود خود را درک و حس می کنند. زبان یک فرد، در اصل واقعیت و هویت آن فرد را می سازد!

این افراد شبیه به هم که آموخته اند دقیقاً زمانی که می خواهند شروع به احساس متفاوت کنند چطور خود را تخریب کنند ، به این دلیل این کار را انجام می دهند که ترسیده اند چه چیزی پشت دردی که تمام عمر آشنای آنها بوده است قرار دارد. این افراد از عهده ریسک زندگی همراه با امید بر نمی آیند.

---

<sup>۱</sup> Uncertainty=عدم قطعیت ، نامعلومی



اگر همه چیز قطعی و معین باشد واقعیت امید غیر ضروری به نظر خواهد رسید. با آمدن هر روز براساس عدم اطمینان زندگی کردن، به معنی زندگی با پیش‌بینی ناپذیری زندگی است. بنابراین آنها در هولناکی ناشی از یک استدلال، خود را در وضعیتی قرار داده‌اند که دنیایشان را تیره و تاریک و بدون امید ببینند، تا مبدا تغییری نکند. تغییر یعنی آنها خودشان باید تغییر کنند. زندگی با تغییر و شاخه‌های متعدد آن بدین معناست که من باید مسئولیت زندگی ام را به عهده بگیرم و همین‌طور مسئولیت احساسات و ماجراجویی‌های روزانه ام در زندگی بدون ضمانت و قطعیت را عهده دار شوم. بعضی‌ها آنرا ماجراجویی زندگی می‌نامند. ترجیح من این است که عقب‌بکشم و بروم پنهان شوم و خود را منزوی کنم از تمامی آن افراد و موقعیت‌هایی که از من می‌خواهند تا امیدوارانه ریسک زندگی کردن در ارتباط با دیگران را داشته باشم.

ناامیدی اگرچه ممکن است برای افرادی کشنده باشد، برای اشخاص افسرده سطحی از ماندگاری و امنیت می‌آورد. در گروه‌های افسردگان گمنام، ما به دیگران می‌گوییم این طبیعی است که همه ما از تغییر و عدم قطعیت زندگی وحشت داریم. اما اگر بخواهیم که خود را از زنجیر افسردگی رها سازیم باید تغییر کنیم.

وقتی از یک فرد شدیداً افسرده می‌شنوم که متوجه شده است چقدر از رها کردن غم‌های خود ترس دارد، احساس می‌کنم که این افراد حالا تمایل دارند بهتر بشوند. آنها صداقت، تمایل و ذهن باز که برای زندگی آزادانه و توأم با امیدواری ضروری است را دارند،

افسردگان گمنام اتفاقاً پهنه مناسبی برای کار کردن در آن لحظات عدم اطمینان و بلاتکلیفی و تلاش برای داشتن یک زندگی بدون پوچی، عصبیت و درد است. این گروه

شما را یاری خواهد کرد تا از لحظه ترسناک تغییر وقتی که در حال ساختن یک من تازه هستید عبور کنید. این گروه هم اکنون شما را با دوستان و ابزارهایی که از افراد ماهری کسب شده که قبلاً خودشان از افسردگی رنج می بردند، پر می کند. - بی نام -

۲۵\_ افسردگان گمنام، امنیت (یعنی عشق و پذیرش) را برای آنانی که در هنگام رشد کردنشان عشق و حمایتی تجربه نکرده اند فراهم می کند.

بعد از ده سال جلسات متوالی با افسردگان جلسات افسردگان گمنام برایم واضح شد که جلسات یک منبع امن برای آنهایی است که در کودکی خود هیچ محبت یا عاطفه زندگی بخش یا مهربانی یک خانواده با مهر و محبت را نداشته اند.

افرادی که به آمدن به جلسات افسردگان گمنام ادامه میدهند، رشدشان ادامه میابد و از تغییر درونی ای که هفته به هفته درونشان شکل می گیرد آگاه می شوند. این آگاهی در نتیجه این است که نه تنها به داستان آنها توجه می شود بلکه در همان حال مورد عشق و مراقبت نیز هستند. احتمالاً برای اولین بار در زندگی متوجه می شوند که منتظر هر جلسه هفتگی هستند و همینطور که به در میان گذاشتن داستان رنج خود ادامه میدهند، به احساسات مثبتی که از درونشان ساطع می شود تعلق خاطر پیدا می کنند . در این زمانهاست که آنها اینطور مشارکت می کنند که چطور هفته آنها ناگهان با روزهای خوب بیشتری نسبت به روزهای بد پر میشود. همچنین برای شرکت کنندگان واضح می شود که رفتارها و تجربیات دوران کودکی آنها مستقیماً به درون زندگی بالغ آنها رسوخ کرده است.

اعتماد کردن برای فرد افسرده خطر بزرگی است زیرا انسانها با هم متفاوتند. شما نمیتوانید به اطرافتان اعتماد کنید زیرا میتواند ناگهان تغییر کند و شما آنقدر بد و بی

ارزش شوید که نتوانید دیگر اطمینان کنید. جلسات به تدریج به شما فرصتی را هدیه می دهند تا دریابید که شخص با ارزش و مهمی هستید. مشارکت کردن و ریسک دادن اطلاعاتی در مورد خود شروع ساختن یک فرد جدید و با ثبات از خودتان است. گروه افسردگان گمنام شاید بتواند برای اولین بار در زندگی تان، یک محیط بسیار امن و با ثباتی که در آنجا بتوانید مشارکت، اعتماد و رشد کنید باشد.

بی نام

۲۶\_ با کمک به دیگران به خودم کمک کردم.

من اولین شب حضورم در جلسه افسردگان گمنام را به خاطر می آورم. ششم ژوئن سال ۱۹۸۵ بود. من وارد اتاقی پر از افرادی شدم که آنها را نمی شناختم و ترسیده بودم. من نمی دانستم چگونه ممکن است باشد بنابراین در ته اتاق نشستم تا اگر خواستم بتوانم آنجا را ترک کنم. رنج افسردگی مرا وادار به عقب نشینی می کرد بنابراین می دانستم که دهانم را جلوی این افرادی که نمی شناسم باز نخواهم کرد. مردی که مسئول بود مرا به اتاقی دیگر برد و از من سوالاتی پرسید. بعدها فهمیدم برای این بود که بداند آیا من به دارو درمانی نیاز دارم یا نه. وقتی نوبت حرف زدن در این گروه نه نفره به من رسید، از صحبت کردن ممانعت کردم. هر کسی یک داستان بسیار غم انگیز برای گفتن داشت. وقتی به خانه برگشتم به این نتیجه رسیدم که نیاز به شنیدن غم زیادی ندارم. بنابراین پنج شب بعدی آنجا نخواهم رفت. اما به هر حال پنج شب بعدی که رسید من آماده بودم دوباره آنرا امتحان کنم.

بعد از چهارمین پنج شبه من کمی صحبت کردم. من هنوز به آن افراد اعتماد نداشتم. همین طور که پنج شبه ها می گذشتند من راحت تر می شدم و تشخیص دادم که این

افراد می توانند دوستان خوبی برای من باشند. من صمیمیت خاصی با این افراد احساس می کردم و همیشه کمک به دیگران را دوست داشتم. بنابراین بیشتر و بیشتر از خودم گفتم.

بعد از جلسات، ما برای قهوه و غذا به یک رستوران می رفتیم. یک شب که من در حال خندیدن و صحبت کردن بودم مشاوره که مسئول بود به من گفت: "گلوریا تو مانند یک گل رز شکوفا شدی، گلبرگ به گلبرگ، تو شکوفا شدی." خوب؛ من احساس خاصی پیدا کردم و احساس درونی ام خیلی خوب شد. این کار سختی بود و توسط او دیده شده بود. من احساس افتخار می کردم.

در این پنج سال گذشته اندوه و رنج های زیادی برای من اتفاق افتاده است. جراحی چشم، مرگ مادرم، ورشکستگی نوه ام، مرگ همسر و من در فرآیند بازگرداندن نوه ام از جهنم مواد مخدر، الکل و شیطان قرار داشتم. من ده سال قبل به او انسویل<sup>۱</sup> رفتم. پیدا کردن دوست در شهر جدید کار سختی است؛ اما از طریق گروه های حمایتی در کلیسا من دوستان زیادی پیدا کردم. دوستان بسیار خوب.

افسردگان گمنام اکنون در کلیسا یک جلسه برگزار میکنند. وقتی به من نیاز باشد مسئولیت پی گیری ها و تدارکات را به عهده دارم. چیزی که پنج سال پیش فکر نمی کردم هیچگاه قادر به انجام دادن آن باشم. من قبل از رفتن به جلسات دعا می کنم و از خدا می خواهم که از طریق من صحبت کند تا به این افراد کمک شود. من همیشه به سمت یک فرد جدید می روم چون به وضوح، جلسه اول خودم را به یاد می آورم، دوست دارم آنها احساس پذیرش داشته باشند.

---

<sup>۱</sup> Evansville

در روز ۶ ژوئن ۱۹۸۵ ما چهار نفر بودیم که برای اولین بار در آن جلسه شرکت کردیم. ما دوستان خیلی خوبی شدیم. من هنوز چیزهایی که مشاور از روزهای نخستین جلسات به ما می گفت به یاد می آورم. من دیده ام که افراد می آیند و می روند. بعضی به من کمک کردند، بعضی فقط یک جلسه آمدند و بعضی هم به دنبال چوب جادویی بودند. اینها همه به من کمک کردند تا از لحظات سخت عبور کنم و به من شجاعت ادامه دادن به عنوان یک بیوه را دادند. من در زندگی آرامشی را پیدا کردم، یعنی یک احساس شادی بخصوصی در شناختن و دوست داشتن افراد یافتم. من با کمک کردن به دیگران به خودم کمک کرده ام. می دانم که گذشته من در زندگی باعث افسردگی من در لحظاتی میشده است. مادر من مرا آزار می داد و بعدها در زندگی ام دریافتم که یک بیماری عاطفی بوده است. من او را بخشیدم.

من رفتن به جلسات افسردگان گمنام را ادامه خواهم داد. هر جلسه متفاوت است و چه کسی می داند هر گروه چه رمز و رازی را به همراه دارد؟ هیچکس نمی داند چه کسی به من نیاز پیدا می کند. چه کسی نیازمند یک لبخند و یا یک در آغوش کشیدن است. چه کسی نیازمند این است که بداند دیگر تنها نیست یا نیاز دارد که بداند خدایی وجود دارد که همه را دوست دارد.

-گلوریا-

## ۲۷\_ داستان سو (ایمان کوهها را به حرکت در می آورد)

احتمالاً اولین خاطره های من مربوط به افسردگی می شوند. به یاد می آورم که در سن دو یا سه سالگی از پدرم کتک خوردم (به یاد نمی آورم که به چه دلیل). او به شلاق زدن من ادامه داد چون من گریه می کردم و دماغم را بالا می کشیدم. من فکر می کردم

که او مرا به خاطر اینکه دماغم را بالا می کشم و نمی توانم این کار را متوقف کنم خواهد کشت. او گفت آنقدر کتکم می زند تا این کارم را متوقف کنم. به سرعت آموختم که گریه کردن و هر نوع اظهار احساسات کردن یک ممنوعیت بزرگ دارد. در خانواده من افراد گریه نمی کردند، نمی خندیدند، لبخند نمی زدند یا هیچ احساسی به خصوص عشق را نشان نمی دادند. ما همچنین از دیگران برتر بودیم. ما باهوش تر، ثروتمندتر، موفق تر و نخبه تر بودیم. ما تا آنجا که غرور انگلیسی بودنمان اجازه می داد غمگینی مان را در صورتان نشان نمی دادیم. خیلی ها در مورد چهره مادرم صحبت می کنند. او اکنون هشتاد سال دارد و فقط چند چروک محدود روی صورتش می باشد. راز زیبایی او در محافظت کردن پوستش از نور آفتاب است. او هیچوقت خودمانی نمی شود یا به مکانهایی که احيانا مردم معمولی می روند وارد نمی شود. او عواطفش را هیچوقت بروز نمیدهد.

من تنها یکبار دیدم که پدرم مادرم را بوسید. خیلی کوتاه بود. خیلی سرد بر روی گونه او وقتی او را بر روی چرخ به اتاق عمل می بردند. من فقط یک بچه بودم. پدرم الکلی بود. مادرم هم می توانست یک الکلی باشد. پدر من دلش می خواست که یک دکتر بشود و از اینکه من دختر بودم بسیار دلخور بود و این دلخوری را پنهان هم نمی کرد. به یاد می آورم وقتی به من گفته شد که باید دکتر بشوم. در کودکی ام در کریسمس همیشه جعبه لوازم دکتری هدیه گرفتم و نه حتی جعبه لوازم پرستاری.

خانواده من کارهای دور همی مثل رفتن به پیک نیک یا شرکت کردن در توپ بازی یا رفتن به سینما را انجام نمی دادند. اگر جایی هم می رفتم با خانواده دوستانم بود. پدرم

فقط مرا به جایی می رساند و دوباره مرا بر می گرداند. تنها چیزی که خانواده از آن لذت می بردند غذا بود و ما همگی اضافه وزن داریم.

در دوران پیش دبستانی مدرسه نمرات خوبی می گرفتم. من یک اخطار به خاطر زیاد حرف زدن در مدرسه گرفتم. پدرم به من گفت اگر یک اخطار دیگر بگیرم مرا با تازیانه خواهد زد. وقتی یک اخطار دیگر در رفتار گرفتم شروع کردم به گریه کردن و معلم از من پرسید چرا گریه می کنم. وقتی قضیه را به او گفتم او اخطار مرا پاک کرد. وقتی پدرم کارنامه من را دید فکر کرد که من خودم آن را پاک کردم، بنابراین من را کتک زد. به سرعت فهمیدم که وظیفه ام این است که نمره های خوبی بگیرم تا بتوانم وارد مدرسه پزشکی شوم. برای زنان، ورود به مدرسه پزشکی سخت بود.

در سن ۱۶ سالگی برای اولین بار عاشق شدم. او چند سالی بزرگتر از من بود. او در نیروی دریایی بود. او به اندازه کافی باهوش بود که بنشیند و به صحبت های پدرم برای ساعتها در مورد شکار و ماهیگیری گوش بدهد. ما از هم جدا شدیم چون او اصرار می کرد که فرار کنیم و با هم ازدواج کنیم. من می دانستم که باید دبیرستان را تمام کنم. من به قدری افسرده بودم که دلم می خواست بمیرم.

من همسرم را در سال آخر دبیرستان ملاقات کردم. ما همدیگر را در کلیسا در سرویس شمع افشانی شب کریسمس دیدیم. او خوش تیپ، مؤدب و خوش برخورد بود. بعد از مدتی ما از نظر جنسی رابطه برقرار کردیم.

در سال آخر دبیرستان تصمیم گرفتم که می خواهم یک مهندس و طراح داخلی منازل شوم. من مشاور دانشگاه محلی را ملاقات و با او صحبت کردم. او خیلی ذوق زده شد. من در حالیکه بسیار هیجان زده و مفتخر بودم به خانه رفتم. تصور کنید عصبانیتی را

که پدرم داشت وقتی موضوع را به او گفتم. او به من گفت اگر به مدرسه پزشکی نروم حتی یک پنی هم برای شهریه من نخواهد پرداخت.

وقتی وارد دانشکده پیراپزشکی شدم جلی تر شده بودم. در سن ۱۸ سالگی ازدواج کردم و دانشکده را ترک کردم و با همسرم، فرد، به فلوریدا رفتیم. ما در فلوریدا قادر نبودیم از مخاج زندگی مان برآییم. بنابراین به لوئیزویل بازگشتیم. بعد از یک سال از ازدوایمان دختر اولم به دنیا آمد. من متوجه شدم که فرد در اواخر هفته به شدت الکلی می نوشد. حداقل این بود که برای نوشیدن الکلی بیرون می رفت و آن کار را در خانه انجام نمی داد. وقتی دومین دختر خود را باردار بودم متوجه شدم که فرد با کسی رابطه دارد. من خیلی افسرده شدم و محل زندگی ام را از او جدا کردم. تمام مدت ازدوایمان خانواده من مرا به جدایی تشویق می کردند. من او را بخشیدم اما او به نوشیدن ادامه داد و هیچ وقت در خانه نبود. نهایتاً بعد از ده سال ازدواج او یک دختر جوان را باردار کرد. من متوجه شدم او نمی تواند برای فرزندان من یک پدر واقعی باشد.

من از او جدا شدم و برگشتم تا با خانواده ام زندگی کنم. من برای یک دکتر کار کردم که بسیار بزرگتر از من بود و در آن منطقه و در کلیسا بسیار قابل احترام و متشخص بود. او برای من مثل یک پدر واقعی بود. او هزینه های کالج من را پرداخت کرد و من در کلاس های شبانه شرکت کردم. من درس می خواندم تا CMA خود را بگیرم (گواهی دستیاری پزشکی). من دوره کالج را به فاصله کمی بعد از طلاقم تمام کردم. وقتی به کالج می رفتم هم کار می کردم و هم با کسی که واقعاً به او علاقمند شده بودم ارتباط داشتم. او به بیرون از شهر منتقل شد. دکتری که برایش کار می کردم به من آمفتامین می داد. بعضی اوقات، روزها بدون خواب بودم. من واقعاً از آنها زیاد استفاده می کردم



تا روی پا باشم. او قرص های خواب آور به من داد. من متوجه نبودم که اینها با من چه می کنند. وقتی طلاق گرفتم دکتر جسارت های جنسی زیادی به من می کرد و من شغلم را ترک کردم. من مجبور شدم برای دادن امتحان گواهی به لورنس کانزاس بروم. من به خاطر طلاق، از دست دادن شغل، جسارتهای دکتر و از دست دادن دوست پسرم بسیار افسرده بودم. من فکر می کردم که در امتحان رد شدم. من در کنتاکی اولین نفری بودم بودم که امتحان را قبول شدم. من عمداً در خوردن قرص های خوابم و الکل زیاده روی<sup>۱</sup> کردم. در مثل محل اقامتم در کانزاس مردی که در اتاق کناری بود صدای افتادن من را شنید، مدیریت، یک آمبولانس خبر کرد و من بهتر شدم.

وقتی با خانواده ام زندگی میکردم خیلی با من سخت گیر بودند. من این بار برای پزشک دیگری کار می کردم و این بار راه مناسب برای خودکشی با دارو را در مجله پزشکی او خواندم. مادر من وقتی از پله ها افتادم صدای مرا شنید و من در بخش روانی به هوش آمدم. حداقل روانشناس فهمید که من حیوانات را دوست دارم. او به من گفت استفاده از آمفتامین مثل شلاق زدن به یک اسب در حال مرگ است بنابراین من دیگر از آنها استفاده نکردم. من تحت شوک درمانی قرار گرفتم که افسردگی من را درمان نکرد و شدیداً پر از ترس از ادامه دادن درمانم شدم. از بیمارستان بیرون آمدم و همان مشکلات سابق برای بزرگ کردن دو بچه با درآمد پایین و نداشتن هیچ حمایت و عشقی از خانواده را به همراه داشتم. پزشکی که این بار با او کار می کردم مرا اخراج کرد و برای پیدا کردن شغل بسیار به زحمت افتادم. بالاخره به عنوان یک نسخه نویس

---

<sup>۱</sup> overdosed

پزشکی در یک بیمارستان مشغول به کار شدم. این بهتر بود برای اینکه تماس کمتری با مردم داشتم. من دیگر اعتمادم در کار کردن برای یک پزشک از بین رفته بود. من این شغل را به مدت ۲۵ سال ادامه دادم. من دوره های افسردگی زیادی را تجربه کرده بودم ولی همیشه یک احساس افسردگی مضمّن و ثابت را در خود داشتم. بعد از اینکه فرزندانم بزرگ شدند من تقریباً یک عزلت نشین شده بودم. اما من فکر می کردم که زندگی همین است و هیچ امیدی به چیزی متفاوت از آن نداشتم. تعدادی داروی ضد افسردگی استفاده کردم اما اثرات جانبی شدیدی روی من داشت و من دیگر از آنها استفاده نکردم.

انگار تمام اینها کافی نبود. در می سال ۱۹۸۹ من مبتلا به ویروسی شدم که فلج بازو در من ایجاد کرد و نمی توانستم برای تایپ کردن بازوانم را باز کنم. من کاملاً ناتوان شده بودم. متوجه شدم که ماهها طول می کشد تا بتوانم حقوق از کار افتادگی بگیرم. به سرعت پس انداز اندکم در حال تمام شدن بود و من در وحشت بی خانمان شدن به سر می بردم چرا که خانواده ام به من کمکی نمی کردند. من شروع به گرفتن کمک از مشاور کردم اما خانواده عزیز من فکر می کردند که نیاز به دارو (و احتمالاً بستری در بیمارستان) دارم. با اصرار آنها من به یک کلینیک رایگان محلی رفتم. روانپزشک مرا به داروی خاصی بست و بعد از سه روز من به شدت پرخاشگر شدم (به طوریکه می توانستم تقریباً همه را کتک بزنم) اما خودم متوجه شدم و آن را ترک کردم. من قطعاً فکر می کنم این دارو باید از بازار خارج شود. روانپزشک کلینیک دوباره دارویی برایم تجویز کرد که باعث می شد بخواهم تمام مدت بخوابم. در جلسات گروهی من بلافاصله مشاهده کردم که همه اعضا مثل زامبی ها به نظر می رسند و عمل می کنند. آنها به

من می گفتند اگر مرتب به جلسات بیایم به خوبی آنها می شوم. آنها فعالیتشان این بود که اعضای جدید جمع کنند. اگر خوب به آنها نظر می کردی، افسردگی (یا حتی خودکشی) آنقدرها هم بد به نظرت نمی رسید.

در همین زمان یک گروه افسردگان گمنام شروع به فعالیت کرد و من به یکی از جلسات رفتم. من فهمیدم که بقیه هم مشکلاتی مشابه من داشته اند. برخی دست به خودکشی زده اند اما آنها بدون اینکه با استفاده از دارو به بی حسی و کند ذهنی کشیده شوند بهتر شده بودند. من همیشه به مسیح ایمان داشتم حتی با اینکه خانواده من هیچ گاه به کلیسا نمی رفتند. من واقعاً از نیروی برترم سپاسگزارم که مرا به کلیسا راهنمایی کرد، جایی که مشاور من در آن شرکت می کرد. اینجا کشیش می گوید که خداوند ما را همانطور که هستیم دوست می دارد (نه اینکه اگر تغییر کنیم یا شخص دیگری شویم دوستان خواهد داشت). کلیسا تجمع بسیار دوست داشتنی و حمایتی است و باعث شد دنبال کردن دوازده قدم برایم ساده تر باشد. برای من سخت نبود که متوجه بشوم نسبت به افسردگی هیچ قدرتی ندارم و زندگی من از پیش نمی رود و غیر قابل اداره است (قدم ۱) با نگاه کردن به چهره و صحبت کردن با سایر اعضا من میدیدم که آنها توانسته اند به آرامش برسند (قدم ۲). از آنجا قدم ۳ یعنی سپردن اراده و زندگی ام به خداوند آسان بود. من شبیه کسی بودم که در آب دست و پا می زند. اگر از دست و پا زدن دست بردارید و رها شوید و به پشت بخوابید در آب غوطه ور خواهید شد.

عمل پیش از انگیزه در اولویت است بنابراین شروع به کار کردن در یک باغ وحش محلی کردم. من شروع کردم به صحبت کردن با افراد و فهمیدم کلاس هایی وجود دارند که در آنجا می توانم به طور داوطلبانه معلم باشم. من آنجا ثبت نام کردم و پیش

رفتم آنجا فارغ التحصیل شدم. این هدف جدیدی به زندگی من بخشید. من از کار کردن در آنجا و از دسترسی به مدارس و خانه های پرستاری و بیمارستانها لذت زیادی می بردم. هم با انسانها دوست شده بودم و هم با حیوانات. روزی نبود که برای صحبت کردن به آنجا بروم و شخص، بازدیدکننده، کارمند (و یا بعضی اوقات یک حیوان) از من تشکر نکند. خانواده من تغییری نکرده اند (ولی مادرم در مورد تغییر در چهره من نظر داد)، بلکه من تغییر کردم. در این موارد دعای آرامش خیلی کمک می کند. من می دانم که من نمی توانم آنها را تغییر دهم اما دوستان جدید و یک سیستم حمایتی واقعی پیدا کردم بنابراین تغییر دادن آنها دیگر آنقدرها برایم مهم نیست. هر کسی که هستید، که دارید این مطلب را می خوانید، ایمان و باور داشته باشید! سه قدم اول مهمترین قدمها هستند. پیاده روی یا ورزشهای دیگر، مهم هستند. ادامه دادن آن نیز همچنین مهم است. رفتن به جلسات و مشارکت کردن در آنها مهم است؛ اما بالاتر از همه چیز ایمان اهمیت دارد. ایمان حقیقتاً کوهها را به حرکت درمی آورد.

-سو-

۲۸\_ باید مسئولیت زندگی خودم را به عهده می گرفتم. به یاد می آورم که وقتی خیلی جوان بودم بسیار غمگین بودم. واقعاً نمی دانستم که غمگینی ای که من همیشه تجربه می کردم افسردگی نامیده می شود. به عنوان یک کودک غمگین بودم. من از اینکه زنده هستم شاد نبودم. من احساس می کردم که هیچ گاه به اندازه کافی خوب نیستم که در مدرسه رقابت کنم. همیشه احساس می کردم کاری را که انجام می دادم به فرد دیگری بسپرم. من در طی دوران مدرسه به طور

متناوب دچار افسردگی می شدم. احساس می کردم که خانواده دوست داشتنی ای دارم اما همیشه این افسردگی وجود داشت.

وقتی وارد بزرگسالی می شدم همیشه تصمیم می‌گرفتم خودم را کنترل بکنم. احساس نیاز شدیدی به کنترل کردن خودم داشتم. اگر خودم را کنترل نمی‌کردم احساس ضعف بهم دست میداد. هیچوقت از کسی که بودم راضی نبودم. همواره فکر می کردم که می توانم بهتر باشم. به من آموخته شده بود تا آنجا که امکان دارد خوب عمل کنم. حدس می زنی خودم بدترین دشمن خودم بودم اما هیچگاه آن را از دیگران انتظار نداشتم. همیشه فکر می کردم دیگران همه خوب هستند. از خودم بیش از اندازه توقع داشتم. این جنگ و خصومت درونی و افسردگی ام ادامه داشت. من همیشه می‌توانستم بنشینم و با مادرم صحبت کنم. او همواره زندگی را ساده می‌گرفت. وقتی او رفت من واقعاً از هم پاشیدم. من بیشتر و بیشتر افسرده شدم. بیرون نمی رفتم و کمک نمی گرفتم به این دلیل که شدیداً می ترسیدم. اولاً نمی‌دانستم کسی اصلاً می‌تواند من را دوست داشته باشد. چطور فردی مثل من را می‌توانند قبول کنند؟ یک نفر باید آنطور که من واقعاً بودم من را می‌پذیرفت وگرنه هیچ کس قادر به کمک کردن به من نبود. فرزندان من همه ازدواج کرده بودند. من از شوهرم جدا شده بودم. من به آن خانه خالی برمی گشتم. به هیچ چیزی علاقه ای نداشتم. من از تلویزیون، رادیو، ویدئو و یا هر چیزی که صدا ایجاد میکرد خوشم نمی آمد. فقط دوست داشتم در آرامی در یک گوشه بنشینم. در آن زمان متوجه نبودم که چطور عمل می کنم. من به تمام آن افکار کهنه و منفی ای که مرا مریض می‌کردند فکر می کردم. زیاد نمی‌خوابیدم و درد قفسه سینه داشتم. این حالات برای مدت طولانی ادامه داشت و من اصلاً اهمیت نمی‌دادم که چه

مشکلی دارم. می‌خواستم در مورد خودم فکر کنم که: "من شخص بی‌ارزشی هستم، من همیشه اینگونه بوده‌ام"، "به دکتر نرو و وقت او را نگیر، تو ارزش این چیزها را نداری". روز در سر کار اوضاع خوب بود ولی شبها من در تاریکی که می‌نشستم تا حدودی آسودگی به همراه داشت و در آن وضعیت حس خوبی می‌داد. به تنها چیزی که فکر می‌کردم این بود که چه خرابکاری‌هایی موقع کار انجام دادم. "تو این کار یا آن کار را می‌توانستی درست‌تر انجام بدهی." به خودم می‌گفتم باید با آشنایی که امروز در خیابان دیدم رفتار بهتری می‌داشتم. من به خاطر مسائلی که سالها قبل برایم اتفاق افتاده بود مدام در سرم خودم را می‌کوبیدم و شلاق می‌زدم. به جایی رسیده بود که دیگر آدمها را نمی‌دیدم. من به افرادی که به منزلم می‌آمدند لبخند می‌زدم و می‌گفتم خوب هستم و بهتر از این نمی‌شود. قرار نیست با آدمهایی که به خانه ما می‌آیند بی‌ادب باشیم. اگر آنها بفهمند که من واقعاً چه کسی هستم مرا به طور کامل از زندگی شان حذف خواهند کرد. اگر می‌توانستم همه اینها را به کسی می‌گفتم، اما چرا باید این مسائل را به کسی گفت؟ چه کسی می‌خواهد به آنها گوش دهد؟

سرانجام بعد از دو سال یا بیشتر بی‌خوابی کشیدنهای شبانه فهمیدم که کسی باید کمک کند. یک کارت در پشت دفتر تلفن پیدا کردم که پشتش نوشته بود "مرکز افسردگان". فقط یک شماره تلفن داشتم. با مردی پشت تلفن صحبت کردم. با خودم می‌گفتم: "این مرد حتماً سرش برای حرف زدن با من خیلی شلوغ است". اما به هر حال اولین قرار ملاقات را خودم گذاشتم. خودم را مجبور کردم که بروم. خدا را شکر که این کار را کردم. خدا را شکر که برای کمک گرفتن رفتم. این یک شروع کاملاً تازه برای من بود. من واقعاً می‌خواستم خوب شوم. من فکر می‌کنم افراد باید بخواهند تا

که تغییر کنند. با این گرایش و فکر رفتم که میباید تغییر کنم. چیزهایی درباره مشاوران شنیدم که مرا ترساند اما این فقط افکار منفی قدیمی خود من بود که مرا گرفتار کرده بودند. من بهتر شدم و افکاری متفاوت را در سرم شروع کردم. من شروع به فاصله گرفتن از برخی از افکار منفی ام کردم. من شروع به احساسی بهتر کردم و ملاقات مشاورم را ادامه دادم. من شرکت درافسردگان گمنام را بعد از چند هفته شروع کردم. یک سال طول کشید تا من آن افکار منفی ای که در تمام طول زندگی ام با من بودند را رها کنم. من آنها را یکی یکی رها کردم. مثل این نبود که به یکباره همه را دور بریزم. مثل این بود که آدمها لازم بودند که به من یک زندگی جدید را نشان دهند و من بتوانم دوباره شاد باشم. در ابتدا من نوارهای قدیمی آشنا را می شنیدم که دوباره بازخوانی می شوند. نوارهای قدیمی که به من می گفتند که من "احمق" هستم دوباره به صدا در آمده بودند. اما من در جلسات افسردگان گمنام به طور هفتگی شرکت می کردم ، می رفتم و متوجه می شدم که میتوانم از چیزهایی که افراد دیگر در جلسات می گویند کمک بگیرم. آنجا جایی است که شما می توانید بروید و برای آنچه که می گویند کاملاً پذیرفته می شوید. در آنجا به من گفته میشد که عینا احساسی که میکنم را درک میکنند. من همینطور شروع کردم به اعتماد کردن به خداوند به عنوان قدرت برترم. بیشتر و بیشتر به نیروی برترم می سپردم و می گفتم من از عهده این چیزها خودم به تنهایی بر نمی آیم. تا آنجا که می توانستم دعا می کردم. هر شب دعا می کردم. من ایمان داشتم که این تغییر در حال اتفاق افتادن است. من شروع به باور خودم کرده بودم. اما اتفاق فوق العاده این بود که من شروع به درک این کرده بودم که من

دیگر تنها نیستم. یک نیروی برتر برای من حضور داشت. دردهای قفسه سینه ام کمتر شده بود و من دوباره شروع کردم به خوابیدن.

شما یک شبه بهتر نمی شوید اما به تدریج خیلی بهتر می شوید. من تا آنجا که ممکن بود درلجنزار غرق شده بودم. مجبور بودم بروم و در را برای اولین بار باز کنم چرا که جای دیگری وجود نداشت که بروم. من همه جاهای قائم شدن در زندگیم را امتحان کرده بودم. من مانند هر کس دیگری هنوز خیلی مشکلات دارم اما وقتی به شدت احساس نیاز به خواب پیدا می کنم همه مشکلات را به نیروی برترم می سپارم و به خواب می روم. همیشه می توانم صبح روز بعد زندگی را از سر بگیرم. تقریباً تمام آن خود به خود انجام می شود. چیز خیلی بدی اتفاق نیفتاده است. این دردسر را دارم که بفهمم دقیقاً چه کاری باید انجام دهم. مطمئنم خداوند مرا در جهت درست هدایت خواهد کرد. گاهی اوقات پیام را دریافت نمی کنم اما نهایتاً آنچه خداوند می خواهد به سمت من می آید. تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که دست خود را دراز کنید و آن را دریافت کنید. اما ایمان من به خداوند حالا خیلی قوی تر از هر وقت دیگری در زندگی ام میباشد چرا که من در زندگیم به این همراهی احتیاج پیدا کرده ام. او برای همه ما حضور دارد اگر دستان را دراز کنیم و از او کمک بگیریم.

حالا که به گذشته برمی گردم و می بینم که چطور بودم و حالا چطور هستم، نمی توانم باور کنم که اصلاً این آدمی که هستم را می شناختم. این فرد از همه جهت متفاوت است. من این آدم را خیلی دوست دارم. من از گروه واقعاً سپاسگزارم. آنها واقعاً فوق العاده هستند. آنها خانواده من هستند. آنها خانواده افسردگان گمنام من هستند. من همچنین خانواده کلیسای خودم را نیز دارم. این احساس فوق العاده ای است که بدانید



نیروی برتری وجود دارد که از این طریقها به شما کمک میکند. در ابتدا وقتی همه راجع به نیروی برتر و آرامش در زندگیم صحبت می کردند خیلی شدیداً به آن شک داشتم. اما بعد برایم اتفاق افتاد. هر از چند گاهی دنیا تو را دلسرد می کند و تو را به زمین می زند. این درذات زندگی است. من اکنون همواره با خودم فکر می کنم که این نیرویی اضافی و فوق العاده را دارم که قبلاً آنرا نداشتم. من احساس می کنم همه چیز برای من در حال بهتر شدن است. من آن صلح و سلامتی را با خودم دارم.

این یک شبه اتفاق نمی افتد. من حال کسانی که برای اولین بار به افسردگان گمنام می آیند را می فهمم، وقتی شما روزها و هفته های طولانی را پشت سر بگذارید و سپردن را بیاموزید همانطور که برای من اتفاق افتاد، برای شما هم اتفاق می افتد. هیچ درمان جادویی وجود ندارد. هیچ قرص جادویی وجود ندارد. یک فرآیند طولانی مدت است. این اتفاق می افتد و خواهد افتاد. این واقعاً بهتر از ماندن در آن سوراخ تاریک و سر در نیاوردن چیزی از زندگی است. دیگر نمی توانستم این یا آن را مقصردردی که میکشم بدانم. می دانم که این خودم بودم که خودم را میکوبیدم و شلاق میزدم. من بدون نیروی برترم و بدون ابزارها و مصالح و اصولی که برای ساختن یک زندگی بهتر لازم میباشد، برای اداره مشکلات زندگی ام آمادگی نداشتم.

من همچنین باید اولویتهای را مشخص می کردم. من اهمیت خیلی زیادی به چیزهایی می دادم که مهم نبودند یا به چیزهایی که افراد دیگر ممکن بود راجع به من بگویند. من از تغییر می ترسیدم. من می ترسیدم که تبدیل به یک آدم خودخواه و نامهربان بشوم اما این اتفاق نیفتاد. من تنها راه متفاوت برای رفتن پیدا کردم. در تعیین اولویت هایم متوجه شدم که این اهمیتی ندارد اگر فردی مرا آنطور که هستم نمی پذیرد. من

بهترین کاری که بتوانم را انجام خواهم داد. اگر شخص دیگری نتواند آن را تحمل کند برای آن شخص شدیداً متأسفم اما باید آن کار را انجام دهم؛ من دلم می خواهد همه مرا تأیید کنند اما این کار را نخواهم کرد. من در پی خشنودی همه نخواهم بود. من باید اول از خودم مراقبت کنم. من آنچنان مشغول راضی نگه داشتن دیگران شدم که از نیازهای خودم غافل ماندم. زمانی که آنرا انجام می دادم متوجه انجام دادن آن نبودم. اکنون اگرچه میخواهم از خودم مراقبت کنم ولی به کسی هم عمدی آسیب نمیزنم.

-هلنا-

## ۲۹\_ من دیگر تنها نیستم.

من اینها را می نویسم به این امید که به افرادی که از افسردگی حاصل از استرس، اضطراب، تنهایی، هیجانات جسمی و ذهنی، مرگ یا عدم امنیت رنج میبرند کمکی شود. من یک خانم ۳۴ ساله مجرد هستم که مدتی طولانی از افسردگی رنج می بردم. بیشتر افسردگی من به خاطر این مسائل بوجود آمده بود : احساس عدم امنیت مانند ناتوانی در بیان احساسات درونی ام، تحت کنترل بودن توسط والدین سلطه گر، تنهایی، استرس، اعتیاد به کار، حمله های اضطراب (که مربوط به کار و فشارهای زندگی روزانه می شد)، خواب زیاد، عصبیت، نداشتن انگیزه، خستگی همیشگی، غمگینی، اضافه وزن، مشکلات سوء هاضمه، احساس گیر افتادگی، نداشتن هوشیاری به خود، نداشتن اعتماد به خود، دیدن خواب مردن خودم در حالیکه سعی می کردم به زندگی برگردم، دوری از خانواده، عدم علاقه به ملاقات با جنس مخالف.

به نظر می رسید که من در دنیایی دیگر زندگی می کردم تا اینکه یکی از والدینم شماره تلفن افسردگان گمنام را به من داد. جلسات افسردگان گمنام بعلاوه مطالعه کتاب

افسرندگان گمنام برای زندگی بدون افسردگی ابزارهایی در اختیار من قرار داد. مهم تر از همه ۱۲ قدم مندرج در این کتاب باعث شد متوجه شوم خداوند (نیروی برترم) توان مقابله با افسردگی ام و ادامه زندگی و شاد بودن در خودم را به من خواهد داد. کتاب با محتوای ۱۲ قدمش به من آموخت که "تنها نیستم" و "من تنها کسی نیستم که از افسردگی رنج می برد". به من آموخت که به نیروی برترم بیشتر باور پیدا کنم و به او اجازه دهم افسردگی ام را درمان کند.

من کتاب افسردگان گمنام را خواندم، به مشاوره رفتم و در جلسات افسردگان گمنام شرکت کردم. بیشتر از همه به جلسه می رفتم. من برای نجات خودم به آنها نیاز دارم. اعضای گروه حمایتی با گوش دادن، صحبت کردن، بیان احساسات و دادن حمایت در مورد چگونگی کنار آمدن با افسردگی به یکدیگر کمک می کنند. با اجازه ای که به نیروی برترم برای کمک به خودم دادم، احساس رهایی از افسردگی را آغاز کردم. من دیگر استرس ندارم و شروع به احساس اعتماد به نفس در خودم کرده ام. من هنوز با الگوی خواب خود مشکل دارم و دارم کمی انگیزه می گیرم. یاد گرفته ام که وقتی عصبی یا با مشکل مواجه می شوم چطور اضطرابم را با کشیدن نفس های عمیق برطرف کنم. این را درمانگرم به من پیشنهاد داد. همچنین در حال آموختن این هستم که چطور روی پای خودم بایستم.

تمام این ابزارهای تازه به من کمک کردند و کمکشان ادامه دار خواهد بود. آنها همچنین به من یاد دادند که در گذشته زندگی نکنم، فقط برای امروز زندگی ام را پیش ببرم و نسبت به آینده مشتاق باشم اما در حال زندگی کنم.

زمان زیادی طول کشید تا با افسردگی ام کنار آمدم اما خوشحالم که چنین ابزارهایی را در دسترس داشتم. زندگی می‌تواند ارزش تغییر را داشته باشد. لطفاً تسلیم و منصرف نشوید. - بی‌نام -

### ۳۰\_ افسردگان گمنام زندگی مرا نجات داد - دو بار.

افسردگان گمنام تا به حال دو بار زندگی من را نجات داده است. وقتی اولین بار به جلسه آمدم، احساس خودکشی داشتم از مدتی قبل و به دنبال زمان و مکان مناسب می‌گشتم تا آن را یک حادثه جلوه دهم. بعد از چند جلسه احساس میل به خودکشی شروع به ناپدید شدن کرد. من متوجه شدم که من تنها کسی نیستم که با کنار آمدن با مشکلات زندگی دچار مشکل هستم.

این بار در بهاری که گذشت من از حمله شدید دیگری از افسردگی رنج بردم و تصمیم گرفتم به همه چیز پایان دهم. من تاریخ، زمان دقیق و محل و آن حادثه را انتخاب کرده بودم. از جلسه افسردگان گمنام دوری می‌کردم مبادا آنها با من صحبت کنند و آن را متوجه شوند. من مصرف داروهایم را قطع کردم تا مطمئن شوم این کار را انجام خواهم داد. اما نیروی برتر من چیز دیگری را برایم در نظر داشت. اعضای گروه افسردگان گمنام با دانستن اینکه چیزی در مورد من دچار مشکل است تماسشان را با من حفظ کردند. این برای اجرای نقشه من مشکلات زیادی درست می‌کرد چرا که نمی‌توانستم خود را از افرادی که به من اهمیت می‌دادند و آن را به من نشان می‌دادند فاصله بگیرم. خیلی سخت بود که بدانم آنها را ناامید خواهم کرد.

من روز تعیین شده را تعیین کردم و آماده شده بودم تا خانه را ترک کنم. همانطور که گفتم نیروی برترم ایده های دیگری برایم در نظر داشت. دقیقاً قبل از اینکه خانه را ترک کنم یکی از اعضای افسردگان گمنام با من تماس گرفت تا راجع به خودمان کمی صحبت و درد دل کنیم. این زمان کمی را گرفت. سپس تمام همسایگانم یکی بعد از دیگری آمدند و از من خواستند در مسائلی به آنها کمک کنم. خیلی سخت بود که خود را مشتاق نشان بدهم اما می دانستم که اگر اینگونه نباشم کسی ممکن است حدس بزند مسئله ای که در واقع یک حادثه نیست در حال روی دادن است. وقتی همه چیز انجام شد دیگر هوا تاریک شده بود و برای بیرون رفتن دیر بود. اگر بعد از تاریک شدن هوا می رفتم و حادثه ایجاد می شد معلوم بود که یک حادثه نبوده است. این یک پل ۱۲۰ متری در مرکز بیابان بود که هیچ کس به جز ماشین های اورژانس بعد از تاریکی به آنجا نمی رفتند. روز پایان یافت و من هنوز زنده و همینطور عصبانی بودم از اینکه چرا به هدفم نرسیدم. حالا مجبور بودم برای روز دیگری برنامه ریزی کنم. اعضای افسردگان گمنام دوباره از طریق حمایت و گوش دادن به نجات من آمدند. نهایتاً من افسردگی عمیق را پشت سر گذاشتم. من هر هفته بهتر می شوم. من می دانم اگر حضور افسردگان گمنام برای من نبود من هنوز با نقشه های خودکشی ام مشغول بودم. من هنوز افسرده می شوم. بعضی اوقات خیلی افسرده می شوم. اما افسردگان گمنام وجود دارد و وسیله ای است که نیروی برتر من از آن استفاده می کند تا به من کمک کند که چطور آتش درون خودم را خاموش نگه دارم. -رون-

۳۱\_ بیل دولقب بزرگ را همراه با اسمش یدک می کشید و هنوز افسرده بود.

من بعد از ۳ یا ۴ ماه ملاقت با مشاور، یک عضو فعال افسردگان گمنام شدم زیرا من هیچ وقت نمی دانستم که افسرده هستم. هیچ گاه متوجه آن نبودم. من می دانستم که نیاز دارم تغییراتی در زندگی ام بدهم. بیشتر افراد افسرده این مشکل را دارند به خصوص اینکه نمی توانند این را اظهار(اقرار) کنند که چیزی در زندگی آنها کاملاً مشکل دار است و آنها نیاز به تغییر دارند.

من ۷ یا ۸ ماه پیش متوجه شدم افسرده هستم. این بعد از جدایی از دوست دخترم اتفاق افتاد. من از هم پا شیده بودم. من دوستان خوبی در محل کار داشتم. من تحصیلات خوبی دارم و همراه با اسمم دومدرک فارغ التحصیلی را یدک میکشم. اما از درون خالی بودم. دنیای من داشت از هم میپاشید. دو شغل از دست داده بودم. دوست دخترم را از دست داده بودم. گنجایش من واقعی نبود. دلم می خواست تنها باشم. دلم نمی خواست صبح ها از خواب بیدار شوم. فقط می خواستم تنها ، گوشه نشین و بی حوصله باشم. خیلی سخت بود. من کریه و منظوردار بودم. هنوز هم گاهی همین طوری رفتار می کنم. من نسبت به خودم عصبانی و ناامید(خنثی) و آشفته می شوم.

خدا را شکر می کنم به خاطر دختری که به من گفت خودم را دوست ندارم و باید نزد یک مشاور بروم! اگر او هیچ وقت این را به من نمی گفت من هم هیچ گاه تغییر نمی کردم. مشاور به من گفت که انگیزه در پی عمل بدست می آید.

قبل از آمدن به افسردگان گمنام من ناتوان و فلج شده بودم. حتی نمی توانستم برای شغل، مصاحبه بدهم. هیچ اعتماد به نفسی نداشتم. صبح ها به زور از خواب بیدار می شدم. من فقط افسرده وار این ور و آن ور می گشتم و هیچ کار خاصی نمی کردم. با

مادرم دعوا راه می انداختم. نمی دانستم که با خشم و ناامیدی و عاتل و باطل گذراندنم چه کار باید بکنم. نمیدانستم با ترسهای گمراهی آورم چه کار باید بکنم. اما بعد جایی را پیدا کردم، گروه افسردگان گمنام را. در ابتدا ما گروه کوچکی بودیم. در این گروه ما همگی برای خود یک داستان داشتیم و باید از آن خلاص می شدیم. من فکر می کردم هیچ کس در اوضاعی به بدی اوضاع من نبوده است. من فکر می کردم که همه کاملاً خوشبخت هستند. ما افسردگان گمنام را تقریباً یک سال پیش شروع کردیم. ما قدمها را هر روز یک به یک کار میکردیم. افسرده بودن مثل گیر افتادن در یک چاله تاریک است که هیچکس برای توجه و کمک وجود ندارد. دوستان تو تو را نمی فهمند. افراد اطراف تو تغییرات خلقی تو را نمی فهمند. آنقدر تنها بودم که دیگر نمی دانستم چه کاری باید برای خودم انجام دهم. اهمیتی هم نمی دادم. الان اعتماد به نفس من بالاست. بالاخره خودم را باور کردم. تمام اینها را افسردگان گمنام به من باز گرداند. من هنوز به جلسات می روم چون بدون گروه من استدلالی و لجباز می شوم و اگر همراه گروه باشم می توانم متعادل باشم.

افسردگان گمنام یک سفر معنوی است که تو را به گذشته ات می برد تا معضلات و چیزهای بی ارزش را در آنجا پیدا کنی و سپس آنها را رها کنی. بدون گروه افسردگان گمنام یا گروه هایی مثل این من فکر نمی کنم بتوانم در دنیایی که می شناسم فعالیت داشته باشم. من از خدا به خاطر وجود افرادی که شهامت ورود به درون گروه را دارند تشکر میکنم. آنها رشد میکنند و یاد میگیرند. هیچ راه آسانی برای بیرون آمدن از افسردگی وجود ندارد. شما باید به کار بر روی آن ادامه دهید. من در گودال هایی بودم که راهی برای خروج از آنها وجود نداشت. من دیدم که در انسان ها این مسئله بسیار

عمومی و متداول است. تغییر برای ما خیلی سخت است. ما ترجیح می دهیم پیش از آنکه تمایلی به هر نوع تغییر داشته باشیم رنج زیادی را تحمل کنیم. این چاله ( گودال سیاه، چیز وحشتناکی است. امیدوارم هیچ کس آن را تجربه نکند. دردناک و تلخ است.

این داستان کوتاه من بود. من بالا و پایین داشتم (من حال پایین بود و از زندگی حذف شده بودم). لحظاتی بود که برایم هیچ اهمیتی نداشت که بمیرم یا زنده باشم. اما الان برایم اهمیت دارد. ولی در گذشته واقعاً مهم نبود. من بانوی فوق العاده ای را ملاقات کردم و تصمیم گرفتم ازدواج کنم؛ بدون افسردگان گمنام نمی توانستم این کار را انجام دهم. تجربه فوق العاده ای بود. من اکنون در حال آموختن این هستم که چگونه از خودم مراقبت کنم. من دوستان تازه زیادی در افسردگان گمنام پیدا کردم. تغییر کردن زمان می برد. شما باید تمایل داشته باشید برای تغییر زمان بگذارید. ممکن است برای هر کسی کار نکند اما بدون افسردگان گمنام من تمایل به بودن در جایی که اکنون هستیم را نداشتیم.

-بیل-



## ضمیمه (الف)

راهنمای پیشنهادی گرداندگی یک جلسه‌ی افسردگان گمنام.

(در ابتدا تک تک اعضا برای چرخیدن گرداندگی جلسه تشویق می‌شوند)

سلام و وقت بخیر، اسم من (فقط نام کوچک) ..... است و به خاطر حضورتان در انجمن افسردگان گمنام به شما خوش آمد می‌گویم. این انجمن براساس برنامه‌ی دوازده قدمی، برای بهبودی از افسردگی بنا شده است. ما گروهی خودیار هستیم. اینجا مکانی است که افرادی با نیازهای مشابه در آن حضور پیدا می‌کنند. اعضا در اینجا به همدیگر نیرو می‌دهند تا بتوانند هر روز خود را با امیدواری سپری کنند. بنابراین جلسه را هیچ فرد حرفه‌ای اداره نمی‌کند. ما می‌خواهیم روی پاهای خودمان بایستیم.

من در اینجا به همه‌ی تازه واردین خوش آمد می‌گویم. همه‌ی ما امیدواریم که مفیدترین تجربیات زندگی‌تان را در اینجا بدست آورید.

ضمناً در انجمن ما هیچکس الزامی ندارد صحبت کند مگر اینکه خودش این کار را انتخاب کرده و تمایل به صحبت کردن داشته باشد. (اگر جلسه نوبتی باشد، نوبت هرکس که رسید می‌تواند بگوید "نفر بعد" و گروه این را درک می‌کند.)

جلسه را با دعای آرامش شروع می‌کنیم:

خداوندا آرامشی عطا فرما تا بپذیرم آنچه را که نمی‌توانم تغییر دهم، شهادتی که تغییر دهم آنچه را که می‌توانم و بینشی تا تفاوت این دو را دریابم.

توصیه‌های افسردگان گمنام به شما:

۱- افسردگان گمنام نمی‌تواند جایگزین ارتباط شما با درمانگران شود.

۲- باور افسردگان گمنام بر این است که اگر دارویی مصرف می‌کنید بهتر است به مصرف آن ادامه دهید، تا زمانی که شما و پزشکتان به این توافق برسید که دیگر مصرف دارو ضرورتی ندارد. همه بروشورهای کارخانجات تولید کننده دارو که برای مطالعه مصرف کننده‌ها می‌باشند برایتان مفید خواهد بود. به هر شکل، لازم است مسئولیت سلامتی‌تان را خود به عهده بگیرید.

۳- بسیاری از تجربه‌های افسردگی از شکست و یا خساراتی مانند: طلاق، مرگ همسر، از دست دادن یا نداشتن شغل، از دست دادن یا نداشتن سلامتی، حسرت از دست دادن کسی یا چیزی و یا از دست دادن یا نداشتن یک عشق بوجود می‌آیند. این مسائل می‌تواند برای خود شخص اتفاق بیافتد و یا شخص بر حسب موقعیت فقط شاهد این مسائل بوده باشد. این برنامه به شما کمک می‌کند تا باور کنید که با فعالیت در افسردگان گمنام بعنوان یک عضوی توانید در این دوره از افسردگی‌تان به زندگی ادامه دهید و بدینسان به همان خوبی و آرامی که خودتان می‌خواهید شوید.

۴- گمنامی تنها یک پسوند برنامه افسردگان نیست. این مسئله جزو ضروری ولاینفک بهبودی است و در واقع کمک می‌کند که افسرده‌ها احساس کنند می‌توانند در بهبودی پیشروی کنند، بدون اینکه کسی با هویت آنها کاری داشته باشد. ولی مهمتر از آن، این است که گمنام ماندن افراد به وحدت افسردگان ربط پیدا می‌کند. ما به وسیله‌ی آن پذیرش این را پیدا می‌کنیم که در رابطه‌هایمان همسان هستیم. گمنامی به ما یادآوری شود که اصول، برهویت افراد ارجحیت دارد.

بنابراین هر چه را در اینجا دیدید و شنیدید، در همین مکان باقی بگذارید.

از دوستی که "افسرندگان گمنام چیست؟" را دارد، خواهش می‌کنم آنرا برایمان بخواند.

از دوستی که "دوازده قدم افسردگان گمنام" را دارد، خواهش می‌کنم آنرا برایمان بخواند.

از دوستی که "چگونگی عملکرد افسردگان گمنام" را دارد خواهش می‌کنم آنرا برایمان بخواند.

(حال گرداننده در مورد اینکه زندگی‌اش در قبل از افسردگان گمنام چگونه بود و از وقتی که به جلسات می‌آید و دوازده قدم را کار می‌کند چگونه می‌باشد صحبت میکند.)

اینجا یک جلسه "گروه درمانی" نیست بنابراین بهتر است از تجربیات افسردگی خود و بهبودی از آن در طی هفته‌ی گذشته صحبت کنیم.

حال از اعضای که تمایل دارند، دعوت می‌کنم دست خود را بلند کرده و بین ۳ تا ۵ دقیقه با گروه مشارکت کنند.

(گرداننده به مشارکت کنندگان یادآوری می‌کند تا زمان مشارکت خود را رعایت کنند . اگر کسی احتیاج دارد بیشتر حرف بزند آنرا به جلسات بحث و گفتگو در پایان جلسه موکول کند)

(گرداننده این حق را دارد که در صورتی که اعضاء بیشتر از زمان تعیین شده صحبت کردند، حرف شان را قطع نماید )

اکنون زمان مشارکت به پایان رسید. از اعضای که تمایل دارند، دعوت می‌کنم که با بلند کردن دست خود بیانات امیدوار کننده‌ای که از این جلسه دریافت کرده‌اند و یا امیدوارند چه کار مثبتی در هفته آینده برای خودشان انجام دهند را، با گروه در میان بگذارند.

جلسه را به منشی واگذار می‌کنم.  
از .... منشی جلسه، که فرصت خدمت را به من داد تشکر می‌کنم.  
از دوستان تازه وارد خواهش می‌کنم در صورت تمایل خود را با اسم کوچک معرفی کنند تا بقیه اعضا نیز با آنها آشنا شوند.  
لطفاً دوستی که وعده‌های افسردگان گمنام را دارد، آنرا برایمان بخواند.  
از خزانه‌دار گروه تقاضا می‌شود که گزارش کل خزانه را اعلام کند.  
به امید دیدار مجدد شما جلسه را با دعای آرامش به پایان می‌رسانیم.

## منشی

- سلام. اسم من ..... و منشی امروز جلسه شما هستم.
- از .... برای گرداندگی جلسه امروز سپاسگزاری می‌کنم.
- از خوش آمدگوها ..... و..... سپاسگزاریم.
- از خزانه‌دار می‌خواهم که موجودی خزانه را اعلام کند.

(در صورت نیاز، منشی می‌تواند از یک عضو داوطلب درخواست صحبت در مورد سنت هفت کند)

- اکنون سبد سنت هفت به گردش درمی‌آید، این سبد خرج حمایت از احتیاجات و مخارج گروه از قبیل اجاره محل، نشریات و غیره می‌شود. ما از طریق کمکهای داوطلبانه‌ی اعضا است که از نظر مالی به خودمان متکی هستیم.
- اگر دوستی اطلاعات یا اخباری از گروههای دیگر افسردگان دارد، آنرا برایمان بخواند.
- از دوستی که برگه سنت‌های دوازده‌گانه افسردگان گمنام را دارد خواهش می‌کنم آنرا برایمان بخواند.
- از مسئول نشریات تقاضا می‌کنم اگر گزارشی دارد بیان کند.
- از نماینده بین گروه می‌خواهم اگر گزارشی دارد بیان کند.
- از مسئول تدارکات درخواست می‌کنم اگر گزارشی دارد بیان کند.
- جلسه را به گرداننده باز می‌گردانم.

## افسردگان گمنام چیست؟

افسردگان گمنام کار خود را در بهار سال ۱۹۸۵ (اردیبهشت ۱۳۶۴ خورشیدی) بر اساس طرح دوازده قدم الکلی‌های گمنام و طبق اصول روحانی در اوآنسویل ایالت ایندیانا آغاز کرد. شیوه‌ی افسردگان گمنام، حمایت متقابل اعضا در گروه است.

در انجمن افسردگان گمنام شخص افسرده اظهار (یا اقرار) می‌کند که در برابر افسردگی ناتوان است و اظهار (یا اقرار) می‌کند که قسمت‌های مختلفی از زندگی‌اش تحت کنترل

افسردگی می‌باشند. او می‌پذیرد برای غلبه بر احساس ناامیدی و پوچی، نیاز به کمک یک منبع درونی دارد که توسط ایمان، به یک نیروی برتر می‌پیوندد، تا در زمانهای ناامیدی و درماندگی به او کمک کند.

ما در جلسات افسردگان گمنام در زندگی خصوصی افراد کاوش و یا آنها را موعظه و نصیحت نمی‌کنیم، در عوض داستان خود و این که چگونه دوازده قدم ما را از گیرافتادن در افسردگی رها می‌کند می‌گوییم. در جلسات، شادمانی و خوشبینی طبیعی وجود دارد و تمرکز بر روی جنبه‌های مثبت است! هر کدام از ما محسوسات کوچک خود را داریم و اهداف مثبت خود را می‌گذاریم و یاد می‌گیریم چگونه اندکی بر زندگی و احساساتمان مسلط شویم. هر یک از ما زمان لازم برای درمیان گذاشتن تجربیاتمان با دیگر اعضای گروه را داریم. زمانی که شما بعنوان یک تازه وارد آماده درگیر نمودن خود با بهبودی و ترک اندوهگین کردن خود شوید، نتایج به بار می‌نشینند. این برنامه‌ی بهبودی دوازده قدمی، مرهم بسیار خوبی برای زخم‌های روحی و روانی است و شروع جدیدی از زندگی را برای فرد افسرده فراهم می‌کند. همچنین این برنامه به خاطر وجود افرادی همانند خودتان که زمانی حال شما را داشتند به شما امید می‌دهد. امید در جایی می‌نشیند که زمانی تاریکی و یاس بود.

شما به کسی احتیاج دارید تا کمکتان کند این برنامه را ادامه دهید. این فرد راهنما یا حامی نامیده می‌شود و باید خودش افسردگی را تجربه کرده باشد و هم اکنون هم از اصول روحانی دوازده قدم برای بهبودی‌اش از افسردگی استفاده کند. شما همچنین می‌توانید با اعضای دیگر گروه تلفن رد و بدل کنید.

با بهتر شدن زندگی و کمتر شدن دردهای عاطفی تان دیگر احساس انزوا نخواهید کرد، بعد از آن می‌توانید تجارب خود را به افراد تازه وارد منتقل کنید تا بدانند راهی برای رهایی از زندان افسردگی‌شان وجود دارد. ما می‌دانیم "اگر می‌خواهید بهبود پیدا کنید اول باید خودتان باعث بهبودی دیگران شوید".

### قدمهای دوازده گانه افسردگان گمنام

- ۱) ما اظهار(اقرار) کردیم که در مقابل افسردگی ناتوان بودیم و زندگی مان پیش نمی‌رفت.
- ۲) به مروره این باور رسیدیم که نیرویی برتر از ما می‌تواند سلامتی روان را به ما بازگرداند.
- ۳) تصمیم گرفتیم که خواست و زندگی‌مان را به مراقبت خدایی که خود به او پی بردیم بسپاریم .
- ۴) بی‌باکانه از داشته‌های معنوی‌مان یک دست‌نوشته‌ی کامل و موشکافانه تهیه کردیم.
- ۵) چگونگی دقیق اشتباهاتمان را نزد خداوند ، خودمان و یک انسان دیگر اظهار(اقرار) کردیم .
- ۶) آمادگی کامل پیدا کردیم که خداوند همه‌ی نواقص هویتی ما را مرتفع سازد.
- ۷) با فروتنی از او خواستیم تمام کمبود های ما را مرتفع کند.
- ۸) از تمام کسانی که به آنها آسیب زده بودیم فهرستی تهیه کردیم و خواهان جبران آن آسیبها شدیم.
- ۹) هر جا که امکان داشت به طور مستقیم آسیبهایی که به آنها زده بودیم را جبران کردیم. مگر در مواردی که هنگام انجام این کار به آنها و یا دیگران آزاری وارد شود.

۱۰) به نوشتن دستنوشته‌ی شخصیمان ادامه دادیم و هر جا که دریافتیم در اشتباه به سر می‌بریم فوراً آنرا اظهار (اقرار) کردیم.

۱۱) از راه دعا و مراقبه خواهان بهبود رابطه‌ی آگاهانه‌مان با خداوندی که خودمان به او پی می‌بردیم شدیم. ما فقط جویای آگاه شدن از خواست او در مورد خودمان و توان و نیرویی که بتوانیم آنرا به اجرا درآوریم شدیم.

۱۲) با بیداری معنوی (روحانی) حاصل از کارکرد این قدم‌ها سعی کردیم این پیام را به افسرده‌ها برسانیم و این اصول را در تمامی جنبه‌های زندگی‌مان بکار بندیم.

## سنت‌های دوازده گانه افسردگان گمنام

۱) رفاه عمومی ما می‌بایست در راس قرار گیرد، بهبودی شخصی هر یک از ما به وحدت افسردگان گمنام بستگی دارد.

۲) در رابطه با هدف گروهی ما تنها یک مرجع نهایی وجود دارد و آن خدایی مهربان است که می‌تواند خود را در وجدان گروه آشکار سازد. رهبران ما خدمتگزاران مورد اعتماد ما هستند، آنها حکومت نمی‌کنند.

۳) تنها لازمه‌ی عضو بودن در انجمن افسردگان گمنام، تمایل به توقف افسرده کردن خودمان است.

۴) هر گروه می‌بایست مستقل باشد، باستثناء مواردی که به دیگر گروه‌های افسردگان گمنام در جمع بخواهد تاثیر بگذارد.

۵) هر گروه فقط یک هدف اصلی دارد و آن رساندن پیام خود به شخص افسرده‌ای است که هنوز در رنج به سر می‌برد.



۶) یک گروه افسردگان گمنام هیچوقت نباید موسسه یا سازمانی مرتبط را راه اندازی یا تایید کند، کمک مالی نماید و یا نام افسردگان گمنام را به آنها قرض دهد، مبادا مسائل مالی ملکی و حیثیتی ما را از هدف اصلی مان منحرف سازند.

۷) هرگروه افسردگان گمنام می بایست کاملاً خودکفا بوده و کمکی از خارج دریافت نکند.

۸) افسردگان گمنام می بایست برای همیشه غیر حرفه ای باقی بماند، اما مراکز خدماتی ما می توانند کارمندانی مخصوص استخدام کنند.

۹) افسردگان گمنام هیچگاه نباید به شکل مشخصی سازماندهی شود - ولی می توانیم هیئتهای خدماتی و یا شوراهایی تشکیل دهیم که به طور مستقیم در برابر کسانی که به آنها خدمت می کنند مسئول باشند.

۱۰) افسردگان گمنام هیچ نظری در مورد موضوعات خارجی ندارد، بنابراین نام افسردگان گمنام هرگز نمی بایست در مسائل اجتماعی وارد شود.

۱۱) مصلحت روابط عمومی ما بنا بر اصل جاذبه است تا تبلیغ و توسعه. ما می بایست همیشه گمنامی شخصی خود را در سطح مطبوعات، رادیو و فیلم حفظ کنیم.

۱۲) گمنامی اساس روحانی تمام سنتهای ما می باشد و یادآور این است که اصول روحانی را بر هویت افراد ترجیح دهیم.

## چگونگی عملکرد افسردگان گمنام

شما در آستانه شهود معجزه گروه قرار گرفته‌اید. شما به گروهی از مردم پیوسته‌اید که به سوی امیدواری حرکت می‌کنند. آنها در این سفر به یکدیگر توجه کرده و از هم مراقبت خواهند کرد. شما در اینجا خواهید شنید که چگونه نور، امید و انرژی به زندگی افرادی آمده است که ناامید در چاهی تاریک و خسته از زندگی بودند. هر یک از ما با پیوستن به گروه احساس می‌کنیم که امید وجود دارد، برای من هم شانس هست و می‌توانم بهتر شوم. ما در اینجا قرص‌های جادویی و فرمولهای آسان موفقیت نداریم. ما معتقدیم برای بیرون آمدن از زندان افسردگی به زمان و عملکرد احتیاج است. همه ما در تجربه‌ی افسردگی به درجاتی مختلف آسیب دیده‌ایم و می‌دانیم روشی وجود دارد که می‌توانیم با آن دوباره کنترل زندگی‌مان را پیدا کنیم. این روش قابل اجرا و کارآمد است و برای همه‌ی آنهایی که می‌خواهند زندگی خود را تغییر دهند موفقیت‌آمیز می‌باشد. برخی از ما باور کرده بودیم که دیگر امید وجود ندارد و خودکشی تنها راه بیرون رفتن از این وضع و حال است. رشد و نمو آهسته و تدریجی یکی از اولین قوانین طبیعت این دنیا است. این اولین باور همه ما و همه افسرده‌هایی است که می‌خواهند حالشان بهتر شود. هر چه بیشتر در جلسات حضور پیدا کنیم، راههای مختلف بیشتری برای رهایی از افسردگی پیدا خواهیم کرد. ما همچنین می‌آموزیم که قطع امید نکردن از خودمان، تا چه اندازه حیاتی است.

## ضمیمه (ب)

### تجربه حیاتی روحانی افسردگان گمنام

این روند (تولد)، در زمانی که شما تسلیم و تاثیر پذیر باشید منحصر با عملکرد خداوند و به طور کامل انجام می پذیرد. اگر واقعاً از دانش و خواست خودتان دست بکشید، مطمئناً و خوشبختانه، خدا با دانش اش که به روشنی می درخشد وارد زندگی تان خواهد شد. آنجا که خداوند خودآگاهی را برایتان به ارمغان می آورد، دانش شما نه هیچ کاربردی دارد و نه جایگاهی. تصورش را هم نکنید که هوشتان به آن قد دهد که بتوانید خداوند را بشناسید. برآستی آن هنگام که خداوند با نور الهی اش وجود شما را روشن می سازد، برای آن کار به هیچ نور طبیعی ای نیاز ندارد. در حقیقت، آن نور طبیعی می باید قبل از آنکه خداوند با نورش در وجود شما بدرخشد، کاملاً خاموش باشد. خداوند با نور خودش همه آنچه را که شما از آن دست کشیده اید و هزاران برابر بیشتر از آن را، همراه با حالت جدیدی که همه چیز را شامل می شود، به سوی شما باز می گرداند.

(۱۳۲۸ - ۱۲۶۰ میلادی) میستر اکارت

من عمیقاً بر این باورم که ما اگر با آمدن هر روز، دوازده قدم را در زندگی مان به اجرا درآوریم، به ارزش تسلیم بودن و نیرویی که در وجودمان آزاد می شود پی خواهیم برد. فقط با تصمیمی که در قدم سوم می گیریم (تصمیمی مبنی بر این گرفتیم که خواست و

زندگی‌مان را به مراقبت خدایی که خود به او پی بردیم بسپاریم) است که با خودمان وزندگی ارتباط جدیدی را آغاز می‌کنیم. اکنون، به این آگاهی رسیده ایم که چگونه بشکل عجیب و تناقض آمیزی انزوایمان خانواده، دوستان و کسانی را که دوست داشتیم را هم به انزوا کشاند. هر چه بیشتر دوستانمان سعی در نجاتمان داشتند، ما بیشتر به درون تاریکی فرو می‌رفتیم. در عوض، تاریکی وجود ما و ناتوانی آنها در نجات ما، آنها را بیشتر به درون احساس ناتوانی و جدایی‌شان از ما کشاند. بسیاری از اوقات، میل به کمک به افسرده‌ها، فردی که قصد کمک دارد را بیشتر به درون انزوای افراد افسرده می‌کشاند، به این دلیل که آن فرد با بازتابی از واقعیت فرد افسرده در درون خود مواجه می‌شود.

من اغلب، مراجعینم را بسته به نوع اعتیاد یا اجبار به مصرفشان به برنامه‌های ۱۲ قدمی دیگر ارجاع می‌دهم. اکثر آدمها در نهاد خانواده‌هایشان دچار آسیبهایی بوده‌اند و برای همین یک گروه برنامه ۱۲ قدمی می‌تواند نقش یک خانواده جانشین و تازه را برای آنها ایفا کند که اعضای آسیب دیده در آن رفتارهای جدیدی یاد می‌گیرند و شاید برای اولین بار در زندگیشان همانطور که هستند مورد پذیرش دیگران قرار گیرند، دوباره در راه زندگی، پرورش و تربیت می‌شوند و رشد می‌کنند. هیچ چیز نمی‌تواند حمایت‌کننده‌تر از تشکیل گروهی از زنان و مردانی باشد که هدفشان ترغیب کردن تعهدشان به رشد است.

قدمهای ۱۲گانه، باور اساسی افسردگان گمنام می‌باشد و در مرکز و عمق برنامه ما جای دارد. برنامه بهبودی افسردگان گمنام بر پایه برنامه الکلی‌های گمنام می‌باشد، که در اصل، برنامه‌ای است که برای کمک روزانه به زنان و مردانی که به الکل اعتیاد دارند شکل

گرفت. قدمهای ۱۲ گانه به عنوان ابزارهای قدرتمند بهبودی برای کسانی که می‌خواهند خودشان را از اجبار به مصرفشان رها سازند شناخته شده است. ۱۲ قدم، یک برنامه اساسی رهاسازی اجبار به مصرفهای گوناگون و سپردن خواست و اراده‌مان به مراقبت خداوندی است که خود به او پی‌می‌بریم. در اصل، برنامه ما راهی قدم به قدم نه تنها برای تغییر اعتیادمان، بلکه برای تغییر شیوه زندگی‌مان است. تغییر هنگامی رخ می‌دهد که آن را انتخاب می‌کنیم. ارتباطات انجمنی و میل‌مان به شروع تغییر در زندگی‌مان آن چیزهایی‌ست که تجربه‌ی روحانی‌حیاتی ما را برایمان بوجود می‌آورند. بسیاری از مردم سعی می‌کنند با دین به زندگی‌شان سر رو سامان دهند اما به لحاظ روحانی آشفته‌اند. افسردگان گمنام از روحانیت به توانایی می‌رسد، بدون آنکه آن را در چهارچوبهای اعتقادی، آیینی و یا حکمتی بخصوص ببرد. تمام آنچه این برنامه از فردی که به جلسه می‌آید می‌خواهد، داشتن تمایلی صادقانه برای متوقف ساختن اجبار به افسرده کردن خویش است.

ما در ایمان به خداوندی که نه تنها سلامتی روان، بلکه شادی و آرامش‌مان را نیز به ما برمی‌گرداند، دفاعیه‌ای از خود نخواهیم داشت. ما هرگز در خدا دفاعیه نخواهیم داشت. درعوض، می‌گذاریم خداوند از طریق وجود ما خود را آشکار سازد و آنچه که می‌تواند را انجام دهد. ما از خداوند می‌خواهیم که ترسمان را از بین ببرد و توجهمان را بسوی آنچه که او می‌خواهد بشویم، معطوف سازد. ما به ناگاه، شروع به غلبه بر ترسمان می‌کنیم.

-الکلی‌های گمنام-

افسرندگان گمنام اساس شفا و بهبودی خود را بر این قضیه می‌گذارد که به محض آنکه فرد افسرده، نداشتن کنترل بر زندگی اش - حتی تا آن حد که تلاش برای خودکشی نموده است - را اظهار می‌کند، به این باور می‌رسد که نیرویی برتر از او می‌تواند سلامتی روان را به او بازگرداند، و در همان حال تصمیم می‌گیرد که ذهن و خواستش را به مراقبت خدایی که خود به او پی می‌برد، بسپارد.

هنگامی که ناتوانی‌مان در برابر افکار، اعمال و رفتارهای اجبارگونه و افسرده‌کننده مان را اظهار می‌کنیم، بیشتر و بیشتر به خداوندی که خود به او پی می‌بریم، توسل می‌جوئیم. ما افسرده‌ها، احساس می‌کنیم که کنترلمان را نسبت به همه چیز از دست داده‌ایم، که این شامل افکارمان نیز می‌شود. افسرده‌ها می‌دانند که افکار ناخوشایندشان فرایندی چرخه‌ای و تکرارشونده (سینوسی) است که امان نمی‌دهد و هیچ وقفه‌ای در آن نیست. اشتغال ذهنی ناشی از احساس گناه، شرم و بی‌ارزشی سوختی است که انزوای مان را تداوم می‌بخشد. چون این نوع عملکرد، تسلی روح انسان برای خودش است، این تجربه آنچنان هم مربوط به آسیب شناسی روانی<sup>۱</sup> نمی‌شود. در نتیجه، افسردگی بیش از آنکه یک اختلال زیست‌شناختی باشد، بیماری انزوا و جدایی است.

برنامه دوازده قدمی به افراد کمک می‌کند تا خداآگاه شوند. این امر با عمل کردن به برنامه درحالی‌که بهانه‌ای برای ماهیت روحانی بهبودی‌مان نیاوریم است که اتفاق می‌افتد. ما می‌توانیم شروع کنیم و احساسات تازه‌ای که از نور و صلح و سلامتی درک

می‌کنیم را از ویژگی نیروی برترمان بدانیم. برای یک عضو فعال افسردگان گمنام، نور درخشان امید از دور در حال نمایان شدن است.

با تشخیص و شناسایی اینکه افسردگی چگونه احساسی است افراد بیشتری کمک و راهنمایی که آنها را از میان افسردگی شان بلند می‌کند، دریافت خواهند کرد. به همان اندازه زندگی‌ها نجات می‌یابند. همراه با خواندن ۱۲ قدم در هر جلسه، افراد گروه از اصل دست اولی که از معجزه گروه برمی‌خیزد آگاه می‌شوند و آنرا فرا می‌گیرند. شروع بهبودی شخص با سهیم شدن و در تماس قرار گرفتن با اعضای دیگر گروه است که اتفاق می‌افتد.

در ارتباطات داخل گروه است که افراد شروع به اعتماد به اعضا می‌کنند و پیش رفتن و غیر قابل اداره بودن زندگی شان را اظهار (اقرار) می‌کنند و تصمیمی آگاهانه می‌گیرند تا زندگی خود را به خدا یا نیروی برتر بسپارند. این باور جدید، به مرور، ترسی که می‌گوید آنها هرگز حالشان بهبود نمی‌یابد، را از بین می‌برد. اگر این ترس کهنه را باز پس بگیریم، می‌تواند آن زبان منفی که به آن عادت کرده بودیم را دوباره بازگرداند. همان زبان که نگرشی را در ذهنمان بازآفرینی می‌کند که نتوانیم تغییری را در احساسات و عملکردمان ایجاد کنیم. به یاد داشته باشید، این زبان است که واقعیتمان را می‌آفریند.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)



## ضمیمه (ج)

### چگونه یک گروه افسردگان گمنام راه‌اندازی کنیم

اگر یک گروه افسردگان گمنام در نزدیکی محل سکونت شما هست، می‌توانید به یکی از جلسات‌شان بروید. اما در صورتی که گروه شما اولین گروه افسردگان گمنام در منطقه‌تان است، حضور یافتن در یک یا دو گروه خودیار دیگر برای دیدن عملکردشان برایتان مفید خواهد بود. در اکثر گروه‌های خودیار، مثل افسردگان گمنام می‌توانید نشریاتی درباره چگونگی کارکردشان پیدا کنید که برایتان مفید واقع شوند.

زمانی که سه یا چهار نفر دیگر مثل خودتان که در کشاکش افسردگی می‌باشند، یافتم و خواستید یک گروه افسردگان گمنام که از برنامه دوازده قدم تبعیت می‌کند را تاسیس کنید، می‌توانید یک گروه درونی تشکیل دهید و برای چگونگی تماس با افراد دیگری که هنوز به گروه نپیوسته‌اند و نیز چگونگی تقسیم خدماتها و مکان برگزاری و زمان‌بندی آنها، تدابیری بیاندیشید.

برخی اوقات، فردی متخصص (مثل یک دکتر، روان‌شناس، مددکار اجتماعی، پرستار روانپزشکی، یا یک روحانی) برای راه‌اندازی چنین گروهی انتخاب بسیار خوبی است و اگر از او درخواست کمک کنید، بیشترین یکدلی را از خود نشان می‌دهد. شما از همان ابتدا می‌بایست این مساله را روشن سازید که این یک گروه خودیار است. اگر آن فرد متخصص بخواهد به گروه بپیوندد، باید همپایه با بقیه اعضا(نه رهبر گروه یا ناظر آن) به حساب آید. با این حال، به هنگام راه‌اندازی گروه ممکن است یک فرد متخصص در

جهت پیدا کردن مکان برای برگزاری جلسه و نظردهی برای سازماندهی مسائل مالی گروه، توانایی داشته باشد.

باز هم متذکر می شویم، وقتی با مراکز سلامت روان محله خود، جهت دادن اطلاعات درباره راه اندازی گروه خود، تماس می گیرید، بطور شفاف بیان کنید که این یک گروه خودیار است و اگر که به حمایتشان نیاز دارید، نمی خواهید که آنها زمام امور گروه را به دست بگیرند. برای جذب افراد دیگری که به این برنامه نیازمندند، اطلاعیهای تنظیم کنید که در آن به این موارد اشاره شده باشد: اهداف گروه، اینکه گروه متعلق به کیست، ساعت، روز و مکان جلسه، نام و شماره تلفن اعضای که می توانند اطلاعات بیشتری درباره گروه بدهند و برگزارکنندگان و خوشامدگویان جلسه. وقتی شما افسرده اید، اغلب بسیار مشکل است وارد اتاقی شوید که پر از افراد غریبه است، بنابراین اگر قبل از رفتن به اولین جلسه افسردگان گمنام با فردی از اعضای گروه ملاقات کنید خیلی خوب است. سپس یک نسخه از این اطلاعیهای که نوشتید را به این مکان ها بفرستید:

- مراکز سلامت روان محلی
- پزشکان محلی
- مراکز مددکاریهای اجتماعی
- واحدهای پیش مراقبتی کلیساها (مساجد) یا بیمارستانها
- روحانیون محلی
- ایستگاههای رادیوی محلی
- روزنامه های محلی (و روزنامه های رایگان)

- کتابخانه محلی
- پستخانه های محلی و مغازه‌هایی که اطلاعاتیه‌ها را پخش می‌کنند
- سالنهای آرایش و پیرایش
- گروه‌های خودیار دیگر
- گروه‌های حامی سلامت روان مصرف‌کنندگان.

بسیاری باور کرده‌اند تنها کسی هستند که متحمل تجربه دردناکی که آن را افسردگی می‌نامیم شده‌اند. اما آنها وقتی پی‌ببرند گروهی از انسانها هستند که احساس مشابهی دارند، همین به آنها امید می‌دهد. به مرور زمان و با حضور منظم در جلسات افسردگان گمنام، نه تنها دیگر احساس قربانی بودن نمی‌کنند، بلکه خود به التیام افراد دیگر می‌پردازند.

اگر تسلیم نمودن خواست و اراده مان به مراقبت خداوند در ماهیت و ذات زندگی روحانی مان قرار گیرد، برای هر یک از ما که حقیقتاً آرزوی رهایی از رفتارهای اجباری مزمنی مانند افسردگی را دارد، دوازده قدم می‌تواند تخته سنگی اطمینان بخش برای قدم گذاشتن در راه زندگی ای باشد که سرشار از امید است.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)

## ضمیمه (د)

### 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 خود از انسانهای دیگر و همچنین چیزهای دیگر داریم باعث می‌شود که با خودمان به همان میزان قطع ارتباط کنیم.

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

مردم تجربه خود 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 بود. زنی می‌گوید که گویا در پلکان آجری پریچ و خمی بوده که از آن پلکان راهی به خارج وجود نداشت و دیوارهای آن ساختمان هم به مرور به هم نزدیکتر می‌شد. مردی گفت که در برهوتی بی‌کران قرار دارم و تنها من و یک درخت تنها، خشک و لاغر در این برهوت وجود دارد. زنی گفت که در قفسی بدون در هستم، با میله‌های سیاه و قطور. در داخل یک چنین زندانی شخص احساس تنفوری شدید از خود پیدا می‌کند. افسرده‌ها به کرات تصور می‌کنند دچار جنون هستند، دیوانه‌اند یا به یک بیماری مغزی عجیب و غریب دچار هستند.

یکی از چیزهای زیبایی که در یک گروه DA یافت می‌شود این است که همه دارای نشانه های یکسان هستند. درد مشابهی را احساس می‌کنند و با آسودگی و خیالی راحت پی برده اند 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»!! 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 مدت هاست درزندگی‌تان 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 انزوا و تنهایی.
- کم یا زیاد شدن اشتها.
- تغییرات دوره ای در الگوی خواب (پر خوابی یا خواب ناکافی کردن)
- پریدن از خواب در نیمه‌های شب.
- خستگی مفرط، رخوت ، خمودی یا کمبود انرژی پیدا کردن.
- آشفتگی ، هیجان ، بی قراری و فعالیت های اضافه و زیاد کردن
- کاهش فعالیتهای جنسی و یا عدم رغبت برای فعالیتهای روزانه.

- احساس های غم، ناامیدی، بی ارزشی، گناه یا پشیمانی و سرزنش خود و داشتن افکاری در مورد چگونگی راههای خودکشی.
  - اشک ریختن تنها و ناتوانی در گریه‌ی توأم با صدا و ناله.
  - ضعف حافظه.
  - ضعف در تصمیم‌گیری .
  - ترس از دست دادن ذهن و عقل.
  - دوری از ریسک کردن.
  - به سختی لبخند زدن و خندیدن
- دوروتی رو در کتاب خود با عنوان افسردگی: راهی است برای رهایی از زندان خودتان (که برنده جایزه هم شده است.) شرح می‌دهد که چگونه مردم دیوارهای زندان افسردگی‌شان را با نگه 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 همیشگی را دارند.
۱. این مهم نیست که به همان اندازه که خوب هستم به نظر می‌آیم، من واقعاً بد، شرور، بی ارزش و غیرقابل قبول برای خودم و دیگران هستم.
  ۲. مردم موجوداتی هستند که باید از آنها بترسم، بیزار باشم و به آنها حسادت کنم.
  ۳. زندگی سخت و بد است و مرگ از آن هم سخت‌تر و بدتر است.
  ۴. چیزهای بد در گذشته برایم اتفاق افتاده، و در آینده بازهم تکرار خواهند شد.

۵. خشم بد است.

۶. من هرگز نباید هیچ کسی را ببخشم بخصوص خودم را.

طرح کلی که دکتر رو در این کتاب آورده است شش جزء اصلی تشکیل دهنده افسردگی را ترسیم می‌کند. این باورها دیوارهای زندان افسردگی را محکم سر جای شان 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 کتاب ها در مورد این است که ما انسان ها به عنوان موجوداتی خلاق چگونه معنای زندگی مان را خودمان خلق می کنیم. نظر به اینکه وی درمورد تجربه ای انسانی که ما نام آن را افسردگی گذاشته ایم تحقیقات شایانی به عمل آورده، توانسته شهرت و احترامی جهانی را از سوی حرفه ای ها و همینطور غیرحرفه ای ها به خود جلب کند. وی مدعی است که افسردگی نوعی بیماری و یا مریضی نیست، بلکه تجربه ای بشری و انسانی است که ماهیتش به اینگونه است که با درد و انزوا همراه می باشد. او توضیح می دهد، باور این که افسردگی یک بیماری جسمانی است معنایی مثبت و خوب دارد و آن این است که ما نباید خود را به دلیل افسردگی مان سرزنش کنیم. اما معنی بد آن این است که احتمال می رود که هرآن دوباره افسرده شویم. مانند سرماخوردگی. روانپزشکانی که باور دارند افسردگی نوعی بیماری است و منشاء جسمی دارد، هیچ گاه درباره ی علل پیدایش افسردگی نظر واضحی نمی دهند و فقط درباره کنترل آن صحبت می کنند. مفهوم بدی که از مدل روانشناسانه ی افسردگی برداشت می شود این



است که ما خودمان علت طرزتفکر خودمان هستیم. یعنی با شش حقیقت تغییرناپذیری که با آن ها زندگی می کنیم و آن ها را به دنیا منعکس می کنیم، باعث ابتلاء خودمان به بیماری افسردگی شده ایم.

اما مفهوم خوبی هم که از مدل روانشناسانه ی افسردگی برآورد می توان کرد این است که ما اگر باعث ابتلای خود به بیماری افسردگی شده ایم... می توانیم دیگر باعث آن نباشیم. دیدگاه دوروتی رو اینگونه است. به همین دلیل است که وی افسردگی را یک موضوع معنوی می داند. ما لازم است که مسئولیت کامل روش فکر ، احساس و رفتار کردن مان 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 می کرده است. سپس این باور را پیدا می کند که نیرویی برتر از خودش می تواند 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 احساس شان مسئولیت پذیر باشند.

عده ی بسیار زیادی از مردم تصور می کنند از زمانی که بیمار یک پزشک شده اند، باید سرجای شان بنشینند و داروها را ببلعند. دکتر هم لطف و مرحمتش شامل آن ها شود و از آنها بپرسد: با خانواده ات، شغل و کسانی که دوست شان داری چطوری؟ افسرده

ای که مصرف کننده دارو و گیرنده خدمات بهداشت روانی می باشد ممکن است احساس کند این حق انتخاب را دارد که در افسردگی بماند یا نه. همچنین مصرف کننده ها ممکن است شروع به کار کردن بر روی خودشان کنند و پی ببرند که همه آن کارهایی که می توانند جهت مراقبت از خودشان بکنند، به مرور آن علامت مرضی که بر آن نام افسردگی گذاشته ایم را محو خواهد کرد.

بیشتر افسرده هایی که در ناامیدی خود و اطرافیان شان زندگی می کنند گاهی اوقات به حالت های قدیم کودکی شان بازمی گردند. خیلی خوب می شد اگر بسیاری از افرادی که داروهای ضد افسردگی مصرف می کنند شروع به صحبت در مورد این می کردند که چرا از همان ابتدا اقدام به افسرده کردن خودشان کرده اند. دارو درد را از بین می برد ولی تجربه ها همچنان در زندگی و خاطرات شخص باقی می ماند. مگر اینکه شخص خود در مورد آن تجربیات صحبت کند و البته در همین زمان 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 پراکنده ای که از انجمن ها و از میان مردم که بسیاری از آنها هم مفقود شده، تشخیص داده نشده و یا فراموش شده اند، تعداد اشخاص افسرده در حال زیادتر شدن هستند. خانواده ها بیشتر از هم گسیخته می شوند و تعداد کودکانی که تک والدی بزرگ می شوند بیشتر می شود. جمعیت دنیا در حال افزایش است. افزایش جمعیت با خیل انسان هایی با حال و هوای قدیمی در چنین جوامع صنعتی که ما در آن زندگی می کنیم بیماری های جسمانی بیشتری را با خود به همراه خواهد آورد. زمان حمایت کردن از افسرده ها به عنوان افرادی که به مراقبت ویژه احتیاج دارند

سرآمده است. همه ما نیاز داریم که در جلو صف طلایه داران گروه های حمایت از ایجاد یک آگاهی جهانی؛ برای آن هایی که به گروه هایی با حمایت های متقابل و دارای ابزارهای معنوی می باشند، پیوندیم؛ که می توانند از عود کردن افسردگی های بعدی در فرد جلوگیری کنند. ماندن در افسردگی یعنی انزوا و قطع ارتباط.

مهمترین نتیجه ی موثری که انجمن افسردگان گمنام دارد این است که مردم می توانند دور هم جمع شوند و از حمایت انجمن افسرده ها بهره مند شوند و به نوبت از پذیرش و پرورش عواطف خود بهره ببرند. آن ها می توانند مهارت های اجتماعی ئی که به آن ها کمک کند رفته رفته و مجدداً با امید، جرأت مندی و روحیه ی بیشتری وارد زندگی شوند را بیاموزند. در ابتدا مردم متوجه می شوند که تنها آن ها نیستند که این مشکل را دارند؛ و سپس به این که شاید احساس بهتری پیدا کنند امیدوار می شوند. زیبایی و حسن گروه خودیار در این است که شخص احساس پذیرفته شدگی از طرف گروه دارد. هیچکس در آنجا به شما نخواهد گفت که: «به خودت بیا !!؟ بی خیال!!!» یا «افسردگی ات به طرز نگرشات برمی گردد!» به محض اینکه پیام گروهی که در شهر و محل شما ایجاد شده است به افراد افسرده ای که می خواهند داستان شان را با دیگران درمیان بگذارند برسد، از سوی آن ها حمایت شده و رفته رفته 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- می تواند یک گروه دوازده قدمی و یا یک گروه خودیار را برای افراد یک منطقه راه اندازی کند.

اکثر افراد جامعه با متخصصانی در امور بهداشت روانی در تماس اند. متخصصانی که از کمک به راه اندازی یک گروه خودیار یا حمایت گر 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؟

لغت نامه ی 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 اعمال مان داریم، بودن در یک نشخوار فکری یا نوعی هوس و ویا به یک فعالیت خاص؛ می تواند بلعیدن یک داروی تغییردهنده ی خلق باشد یا بلعیدن یک فکر ناخوشایند و تغییردهنده ی خلق. بدین طریق است که شما به نوعی از اعتیاد دچار می شوید. ما باور داریم که اصطلاح معتاد به اندوه را برای کسی باید به کاربرد که با نشخوار جریان افکار و تصاویر ذهنی و پندارهای ناخوشایندی که در 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 می تواند یافت شود.

ما پی می بریم که برنامه ی بهبودی دوازده قدم می تواند برای فائق آمدن بر هر رفتار اجباری/ اعتیادی استفاده شود و برای افرادی که به راستی می خواهند از نظر احساسی، جسمی و روحانی سلامتی پیدا کنند کار می کند. زیبایی و حسن یک گروه خودیار در این است که شخص از طرف جمع مقبولیت دارد. در آنجا هیچ کس به شما نمی گوید که: «به خودت بیا!! خودت رو جمع وجور کن!!!» یا «افسردگی ات یک امر ذهنی ست!» تنها

چیزی که شما در جلسات می شنوید این است که: اگر مرتب به جلسات بیایید حال تان بهتر خواهد شد. تجربه ما اینگونه بوده است که افرادی که مرتب و هر هفته به جلسات می آیند پیوسته حال شان بهتر می شود. در حال حاضر این ها وعده هایی هستند که داده می شود! من به مدت دوازده سال در برنامه بوده ام در این مدت بیماری ام عود نکرده است. من امروز افسرده نیستم! من از نیروی برترم تشکر می کنم و از بابت ارتباطاتی که در افسردگان گمنام دارم سپاسگزارم.

[www.dairan.org](http://www.dairan.org)

## ضمیمه (۵)

### چطور با افسردگان گمنام در تماس باشیم؟

انقلابی واقعی در حیطه ارتباطات الکترونیکی در حال به وقوع پیوستن است. با افزایش سریع شمار افرادی که احساس انزوا و تنهایی می کنند، که همان افسردگی است، اکنون بهترین زمان برای همه ماست که دور هم جمع شویم و اجتماعی امیدوار کننده بسازیم. متوجه خواهید شد که به اطلاعات مربوط به "افسردگان گمنام" از طریق وبسایت، تلفن، و یا فکس می توان دسترسی پیدا کرد.

گروه های ما پناهگاههایی امن و روحانی هستند که در آن فرد می تواند خود واقعی اش باشد و احساسات قلبی اش را با کسانی که درکش می کنند به اشتراک بگذارد. اینجا، در گروه است که تو و من می توانیم دوستی، امید و شفا پیدا کنیم. در صورتی که احساس کردید می خواهید درباره ما بیشتر بدانید، می توانید از طرق زیر با ما در تماس باشید.

اگر برای ما نامه می نویسید و بسته حاوی اطلاعات انجمن را می خواهید، لطفاً برای ما پاکتی با تمبر همراه با آدرس و شماره تلفن خودتان را ارسال کنید.

آدرس پستی:

Depressed Anonymous

PO Box ۱۷۴۱۴

Louisville, KY ۴۰۲۱۷

آدرس وبسایت دفتر مرکزی :

[www.depressedanon.com](http://www.depressedanon.com)

پست الکترونیک دفتر مرکزی:

[info@depressedanon.com](mailto:info@depressedanon.com)

پیغام گیر صوتی :

۱۹۸۹ ۵۶۹ (۵۰۲) +۱

شماره تلفن دفتر مرکزی افسردگان گمنام منطقه ایران: ۰۹۳۳ ۱۶۳ ۱۶۳۱

کانال تلگرامی انجمن افسردگان گمنام : @etelaresaniDA



## ضمیمه ( و )

### معرفی نشریات افسردگان گمنام:

نشریات ترجمه شده به فارسی

#### کارکرد قدم افسردگان گمنام

این کتاب، کتاب کارکرد قدمهای دوازده گانه بطور یک به یک است. این کتاب قدم، به تنهایی، راهنمایی فوق العاده برای درمان کسانی است که آرزو دارند از زندان افسردگی رهایی یابند. برای هر آن کسی است که می خواهد مسیر ۱۲ قدم بهبودی را پیمايد! همچنین، این کتاب در حکم یک دستورالعمل گروهی عالی برای کسانی که در گروه شفا بخش دوازده قدمی "افسردگان گمنام" حضور می یابند، می باشد.

#### کتاب افسردگان گمنام

این کتاب حکم "کتاب بزرگ" انجمن را برای کسانی که قدمهای ۱۲ گانه بهبودی را دنبال می کنند دارد. این کتاب دربردارنده ۳۱ داستان شخصی از کسانی است که از زندان افسردگی شان رهایی یافته اند و از انجمن افسردگان گمنام قدردانی کرده اند.

## افکار برتر برای روزهای پوچی و ناامیدی<sup>۱</sup>

این کتاب شامل ۳۶۵ مطلب و مراقبه روزانه است. این راهنمای روزانه از طریق کلمات امید و شفا با شما سخن می گوید.

## کتاب راهنمای انجمن خانواده افسردگان

این کتاب راهنمای خانواده و دوستان افسردگان است. دستورالعملی که خانواده و دوستان فرد افسرده را راهنمایی می کند، تا در حین اینکه به فرد افسرده کمک می کنند، به نیازهای خود نیز توجه کنند.

## حمایت از نوجوانان

این کتابچه قدردانی ویژه از آن نوجوانانی است که دریافته اند چگونه کسی باشند که هدف و آرزوی کاری بزرگ در زندگی خود را دارد. این یک کتابچه راهنمای ۱۵ جلسه ای است که در آن نوجوانان به طرق مختلف راهنمایی می شوند که بتوانند ارزش زیادی برای خود قائل شوند. موضوعاتی چون، هموابستگی، فشار هم سن و سالها،

---

<sup>۱</sup> برخلاف تمام انجمنهای دوازده قدمی دیگر، کتب و نشریات انجمن افسردگان گمنام دارای نویسنده و مولف می باشد (که البته خلاف اصول روحانی این انجمن نیست) اسم نویسنده و مولف در تمام کتب به غیر از کتاب راهنما و کتاب کار بر روی جلد کتابها نوشته شده است. هیو اسمیت بنیانگذار و مولف و نویسنده کتب و نشریات افسردگان گمنام است.

خودمفهومی (داشتن یک تصور کلی از خود) و عزت نفس در این کتاب مورد بحث قرار گرفته است. این کتاب درباره عشق به خود است.

### سالمند خردمند

این یک برنامه برای رشد افراد مسن می باشد که شامل راهنمایی برای شرکت کنندگان و همچنین گرداندگی برنامه سالمندان است. اساساً، این یک دستورالعمل کامل برنامه برای سالمندانی است که ممکن است در زندگی اخیرشان افسردگی را تجربه و احساس تنهایی کرده باشند. هدف این ده جلسه هفتگی کمک به سالمندان در جهت یادآوری گذشته هایشان و تقسیم آن با کسانی است که شبیه آنها هستند. این برنامه فراهم کننده دوستی و اخوت مورد نیاز و فعالیت های لذت بخشی است. این برنامه افراد سالمند را بهم متصل می کند و پُر از مطالبی است که در افسردگی اخیر زندگی سالمندان وجود دارد.

### ببینیم و باور کنیم - ۱۵ راه برای رهایی از زندان افسردگی

این کتابچه برای کمک به خواننده از طریق موضوعات مختلفی است که فرد افسرده را می رنجاند. "ببینیم و باور کنیم" و "۱۵ راه آن" انگیزه های تشویقی هستند که ما در طول سالیان دریافته ایم به افسردگان در طی فرآیند بهبودی کمک می کند. همچنین،

این دو جزوه حاوی موضوعات و مباحث فوق العاده‌ای است و به نظر می‌آید مکمل خوبی برای کتاب "کارکرد قدم افسردگان گمنام" می‌باشد.

### درخشش نوری در بلندای تاریک روح

این جزوه سؤالاتی دارد که می‌توانیم از خود پرسیم: "من که هستم؟" و "خدای من کیست؟". این جزوه همچنین نظری به اینکه چگونه احساس خجالت و گناه، ما را تحت تاثیر قرار داد می‌افکند.