

افسردگی نهفته

راه‌هایی از کمال‌طلبی،
آنگاه که بر افسردگی نقاب می‌کشد

مارگارت رایینسون رادرفورد
ترجمه‌ی شبنم درویش



نشر میلکان

mikhanam

سروش‌ساز رانرفورد، مارجارت رابینسون، Rutherford, Margaret Robinson

عنوان و نام پدیدآور: افسردگی نهفته یا پنهان در زنان
رابینسون رانرفورد ترجمه شبنم درویش

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۲۲ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۲-۲۴۶-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: آری

عنوان اصلی: Perfectly Hidden Depression: How to Break Free from the Perfectionism That Masks

Four Depression, 2019

موضوع: افسردگی، افسردگی پنهان

شناسه‌ی افزوده: درویش، شبنم - مترجم

رده‌بندی کنگره: RC۵۲۷

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۵۲۷

شماره‌ی کتابشناسی ملی: ۹۰۸۷۳۳۱

افسردگی نهفته

راه‌هایی از کمال‌طلبی، آنگاه که بر افسردگی نقاب می‌کشد

مارگارت واینسون رادرفورد

ترجمه‌ی شبنم درویش

ویراسته‌ی زهرا سیدمحمد طهرانی

نمونه‌خوانی نسیم پدرافشان

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۳۹۱

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۶-۲۲۶-۱



نشر میلکان

www.Milkan.ir

info@Milkan.ir

«مارگارت رادفورد، در افسردگی نهفته، از جنبه‌ی مهمی از افسردگی پرده برمی‌دارد که توجه‌چندانی به آن نشده است. همان‌طور که او با جزئیات بسیار ظریف شرح می‌دهد، میان کمال‌طلبی و افسردگی رابطه‌ای ژرف وجود دارد. کمال‌طلبی به‌گونه‌ای درون‌رازه‌رآگین می‌سازد که توانایی لذت‌بردن از موفقیت‌های واقعی را از افرادی که سزاوار آن‌اند می‌گیرد، زیرا کمال به‌ندرت در دنیای واقعی وجود دارد؛ اگر اصلاً وجود داشته باشد. شفقت و خرد رادفورد با شجاعتش همراه شده است تا همه‌ی ما را برای گسترش درکمان از نموده‌های گوناگون افسردگی به چالش بکشد. راهنمایی و پشتیبانی او در این کتاب برای هرکسی که با این مشکلات توان‌فرسا دست‌وپنجه نرم می‌کند بسیار ارزشمند خواهد بود.»

– مایکل دی. یاپکو^۱، دکتری روان‌شناسی بالینی و نویسنده‌ی کتاب‌های افسردگی مسری است^۲ و شکستن قفل افسردگی^۳

«افسردگی نهفته حقیقت مهمی را آشکار می‌سازد که باید با آن روبه‌رو شویم: گاهی افرادی که ظاهراً همه‌چیز دارند از هم می‌باشند. مارگارت رادفورد به ما نشان می‌دهد که پنهان کردن افسردگی زیر نقاب کمال‌طلبی ممکن است کشنده باشد. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه افسردگی را در خود بشناسید، بر شرم آن چیره شوید، کمال‌طلبی ناسالم را کنار بگذارید و خود ناقصتان را در آغوش بگیرید.»

– سارا فیدر^۴، مدیرعامل استیگما فایترز^۵ و از نویسندگان کتاب کار ده گام تسکین‌دهنده برای افسردگی^۶

«کتاب مارگارت رادفورد افسردگی نهفته، دیدگاهی یگانه درباره‌ی یکی از علل شایع اما اغلب ناشناخته‌ی افسردگی است. افرادی که دچار این نوع افسردگی

1. Michael D. Yapco

2. *Depression Is Contagious*

3. *Keys to Unlocking Depression*

4. Sarah Fader

۵. استیگما فایترز (Stigma Fighters) سازمانی غیرانتفاعی که به افراد مبتلا به بیماری‌های روانی و نزدیکانشان آگاهی می‌بخشد و کمک می‌کند.

6. *The 10-Step Depression Relief Workbook*

می‌شوند تقریباً همیشه خوب به نظر می‌رسند و به‌ندرت رنج درونی‌شان را نشان می‌دهند؛ اگر اصلاً چیزی بروز دهند... آن‌ها، به علت کمال‌طلبی و توقعات بیجایی که از خودشان دارند، از افسردگی پنهانی رنج می‌برند. احساس می‌کنند که در تله‌ی وصف‌ناپذیر افسردگی گرفتار شده‌اند و نمی‌دانند چگونه از آن رهایی یابند. این کتاب استثنایی شرایط را به‌روشنی تشریح و راهبردهای مشخص را برای رویارویی با این مشکلات ترسیم می‌کند. جدای از این راهبردهای واقع‌بینانه، یکی از ویژگی‌های اصلی کتاب ایجاد خودشفقتی و پذیرش آسیب‌پذیری است... خواندن این کتاب شگفت‌انگیز را به کسانی که از افسردگی رنج می‌برند و نزدیکانشان سفارش می‌کنم، همچنین به روان‌درمانگران.^۱

- جان پرستن^۱، روان‌شناس، روان‌درمانگر، نویسنده و استاد بازنشسته در دانشکده‌ی روان‌شناسی حرفه‌ای کالیفرنیا و دانشگاه بین‌المللی الینت^۲

«این کتاب می‌تواند زندگی‌ها را نجات بخشد. افسردگی نهفته، که با خرد و دلسوزی نوشته شده است، نه تنها از بیماری همه‌گیر روبه‌رشدی پرده برمی‌دارد، بلکه مسیری روشن را برای خروج از مخفیگاه سلامت شفا فراروی خواننده‌ی کتاب می‌گذارد.»

- پت لاول^۳، زوج‌درمانگر و خانواده‌درمانگر و نویسنده‌ی کتاب حقیقت عشق

«مارگارت رادفورد، درباره‌ی انگار و احساساتی که به‌ندرت آشکار می‌شوند، دیدگاهی دلسوزانه ارائه می‌دهد. این «حقایق مخفی» در دل افسردگی نهفته پنهان است. تمرین‌های نوآورانه و خودراهبر در سراسر کتاب خوانندگان را تشویق می‌کند تا «حقایق مخفی» درونشان را با سرعت و به شیوه‌ی خودشان کشف کنند. این کتاب فرصتی بی‌نظیر برای رشد و رضایت شخصی فراهم می‌آورد.

- لیا کلونگنس^۴، دکتر روان‌شناس در بخش خصوصی و از نویسندگان مادر مجرد

ماهر^۵

1. John Preston
2. Alliant International University
3. Pat Love
4. Leah Klungness
5. The Complete Single Mother

«این همان کتابی است که منتظرش بودم. خواندن آن رانه‌تها به بسیاری از بیمارانم، که به دوستان و همکارانم نیز سفارش می‌کنم. این کتاب بر دل‌های بسیاری خواهد نشست و شاید برای التیام کسانی که نامی برای درد عاطفی‌شان ندارند دری بگشاید. خواندنش هم بسیار لذت‌بخش است و هم آموزنده. دست بچینانید و درنگ نکنید!»

- باریارا گرینبرگ^۱، دکتر روان‌شناسی بالینی، متخصص در درمان نوجوانان و کودکان و خانواده‌ها، از نویسندگان کتاب نوجوانی به‌مثابه‌ی زبان دوم^۲

«سرانجام کتابی که بدون هرگونه برجسب تشخیصی به عمق موضوعی می‌پردازد که روان‌شناسان آن را «افسردگی نقاب‌دار» می‌نامند. اگر کمال‌طلبی خودتانقادرگردید و بی‌صدا رنج می‌کشید، این کتاب راهی می‌گشاید به‌سوی دریافت کمک‌هایی که نیاز دارید. اگر می‌دانید رنجی دارید، اما واژگانی برای درخواست کمک و ارتباط با دیگران نمی‌یابید، کتاب مارگارت رابینسون رادرفورد سرآغازی جدید را به شما پیشکش می‌کند. می‌توانید مشتاقانه منتظر پیش‌های درونی تحول‌آفرینی باشید که به شما کمک می‌کنند از شرم بگذرید و به خودشفقتی برسید.»

- لارا هونوس وب^۳، متخصص اختلال کم‌بود توجه در براسر جهان (ADD).
روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب‌های موهبت اختلال کم‌توجهی‌یش‌فعال، کتاب کار موهبت اختلال کم‌توجهی‌یش‌فعال^۴ کتاب کار کم‌توجهی‌یش‌فعال برای نوجوانان، موهبت اختلال کم‌توجهی در بزرگ‌سالان^۵ و گوش سپردن به افسردگی^۶

«برای هرکسی که احساس می‌کند «لایق» برجسب افسردگی نیست یا برای هرکسی که خود را بی‌صدا گرفتار دوپهرخه‌های خودبیزاری می‌بیند، مارگارت رادرفورد در افسردگی کاملاً نهفته دست روی نکاتی می‌گذارد که بیشتر کتاب‌ها درباره‌ی افسردگی از آن‌ها غافل‌اند. او با بسیاری از مبتلایان به افسردگی گفت‌وگو کرده

1. Barbara Greenberg
2. *Teenage as a Second Language*
3. Lara Honos-Webb
4. *The Gift of ADHD Activity Book*
5. *The Gift of Adult ADD*
6. *Listening to Depression*

است؛ کسانی که درد خود را نمی‌پذیرند یا احساس می‌کنند سزاوار آن نیستند. من خودم را در لابه‌لای این صفحات بازشناختم و ای کاش وقتی جوان‌تر بودم با این کتاب و خودنگری‌های مفیدش آشنا می‌شدم. امیدوارم به دست افرادی برسد که به آن نیاز دارند.»

— سارا شوستر، مدیر تحریریه‌ی مؤسسه‌ی درمانی The Mighty

mikhanam.com