

افسردگی نهفته

(رها شدن از کمال طلبی که خود نقایبست بر افسردگی)

مارگارت رابینسون رادرفورد

مترجم:

زبیده سیری



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه :
عنوان و نام پدیدآور :
مشخصات نشر :
مشخصات ظاهری :
شابک :
فهرست نویسی :
رده بندی کنگره :
رده بندی دیویی :
کتابشناسی ملی :

رایینسون رادرفورد، مارگارت
افسردگی نهفته / مارگارت رایینسون رادرفورد / مترجم: زبیده سیری.
تهران: آقای ۱۴۰۳.
۱۸۲ صفحه. رقعی
۳-۳۳-۷۶۶۰-۶۲۲-۹۷۸
فیپا
RC ۵۳۷
۶۱۶/۸۵۲۷
۹۶۰۶۸۸۵



موسسه انتشارات آقای

افسردگی نهفته

نویسنده: رایینسون رادرفورد مارگارت
مترجم: زبیده سیری.

ناشر: نشر آقای

چاپ: اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۹۸۰۰۰ تومان

شابک: ۳-۳۳-۷۶۶۰-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقای

09124758603 تماس: www.Aghaepub.com

فهرست

- یادداشت مترجم ۵
- پیشگفتار ۶
- مقدمه ۱۰
- دبیاچه ۱۷
- بخش اول: درک افسردگی کاملاً نهفته ۲۳
- فصل اول: افسردگی کاملاً نهفته چیست؟ ۲۳
- فصل دوم: مدارای سالم، افسردگی و افسردگی نهفته ۴۵
- فصل سوم: چیرگی بر شرم از بیماری و پذیرش افسردگی ۵۹
- بخش دوم: مراحل پنجگانه‌ی شفا ۷۳
- فصل چهارم: رسیدن به خودآگاهی ۷۸
- فصل پنجم: متعهد شدن ۸۶
- فصل ششم: با قواعد ذهنی خود روبه‌رو شوید ۹۹
- فصل هفتم: پیوند با درد عاطفی برای بهبود ۱۱۱
- فصل هشتم: تمرکزتان را به جای کمال، روی خوشبختی ۱۳۱
- بخش سوم: با خود واقعیتان زندگی کنید ۱۵۱
- فصل نهم: در خود ناقص جدیدتان شکوفا شوید ۱۵۱
- فصل دهم: شکستن سکوت و کشف زندگی شادتر ۱۶۹

(درمان مانند پوست کندن پیاز است. لایه به لایه احتمال در کی جدید وجود دارد و هر یک از آن لایه‌ها آگاهی تازه‌ای در پی دارد مانند عروسک‌های ماتیوشکای روسی تعداد زیادی عروسک در دل یک عروسک محسورشده‌اند و از دانستن تعداد عروسک‌های تو در تو شگفت زده خواهید شد.)

یادداشت مترجم

وقتی کتاب حاضر را برای ترجمه انتخاب می‌کردم هرگز فکر نمی‌کردم که این کتاب این قدر پربار باشد و بتواند این همه مرا مجذوب خود کند با هر سطر این کتاب با مطالبش ارتباط قوی گرفتم و از ترجمه و مطالعه‌ی آن بدون اغراق لذت بردم. به معنای واقعی کلمه این کتاب شرح حال خیلی از افراد جامعه‌ی کنونی ماست این کتاب بسیار غنی است و به شما تبریک می‌گویم که این کتاب را برای مطالعه انتخاب کرده اید. مطالب این کتاب به اندازه‌ی کافی گویا پویا و منطبق با واقعیت زندگی خیلی از ماست و نیازی به پرگویی من در تعریف و تمجید ندارد.

بخصوص به افرادی که این روزها دردنیای مجازی به پردازش شخصیت‌های دروغین ساختگی و در عین حال پوچ برای خود مشغولند مطالعه‌ی این کتاب را شدیداً توصیه می‌کنم. پیشنهاد می‌کنم بلاگ‌ها به جای تولید محتواهای پوچ و سخیف کتاب‌هایی از این دست را برای منبع و مرجع مطالب صفحات مجازی شان انتخاب کنند مخاطبان خود بهترین مطالب را انتخاب و پیگیری خواهند کرد.

زبیده سیری

بهار ۱۴۰۳



پیشگفتار

مارگارت رادرفورد در تئوری افسردگی کاملاً نهفته از بعد دیگری به افسردگی نگاه می‌کند که پیش از او مورد توجه قرار نگرفته است. رادرفورد بانگاهی دقیق و کاوشگرانه جزئیات افسردگی نهفته را تشریح می‌کند و نشان می‌دهد که میان کمال طلبی و افسردگی ارتباط مستقیمی وجود دارد. کمال طلبی با قدرتی که دارد روح انسان را خسته و بیمار کرده و شیرینی موفقیت‌هایی که با تلاش و سخت کوشی کسب شده اند را به کام انسان زهر می‌کند زیرا کمال در دنیای واقعی نایاب است. رادرفورد تمام تجربه علم دانش و شفقت خود را به کار می‌گیرد تا شناختی که از افسردگی و علائم بالینی آن داریم را به چالش بکشد و آن روی سکه‌ی افسردگی را به ما نشان بدهد. راهنمایی‌ها و پشتیبانی‌های رادرفورد در کتابش برای افرادی که با افسردگی کاملاً نهفته و علائم آن دست به گریبان هستند بسیار راهگشاست و مطالعه این کتاب شدیداً توصیه می‌شود.

مایکل دی. پاپکو؛ دکترای روان‌شناسی بالینی و نویسنده‌ی کتاب‌های افسردگی مسری است و شکستن قفل.

افسردگی کاملاً نهفته راز نهفته‌ای را برایمان آشکار می‌کند که باید آن را بپذیریم. گاهی می‌بینیم افراد موفق که در ظاهر خوشبخت هستند درهم می‌شکنند. رادرفورد تشریح می‌کند که چگونه نقاب کمال‌گرایی که بر افسردگی نهفته قرار می‌گیرد فرد

مبتلا را به زانو در می آورد. او در کتابش به شما سندروم افسردگی نهفته را معرفی می کند و شما با مطالعه‌ی این کتاب یاد می گیرید که شرم خود را کنار بگذارید کمال طلبی را رها کنید و خودتان را همانگونه که هستید بپذیرید و دوست بدارید. سارا فیدر؛ مدیر عامل استیگما فایترز و از نویسندگان کتاب کار ده گام تسکین دهنده برای افسردگی.

کتاب افسردگی کاملاً نهفته یک تئوری بی نظیر درباره‌ی یکی از علل شایع افسردگی است که مورد غفلت قرار گرفته است. افرادی که دچار این سندروم هستند معمولاً خوب به نظر می رسند و اغلب رنج درویشان را نشان نمی دهند؛ زیرا نمی توانند چیزی بروز بدهند. در واقع کمال طلبی و انتظارات غیر معقولی که از خود دارند باعث می شود که از افسردگی پنهان رنج ببرند آن‌ها احساس می کنند که در دام افسردگی اسیرند و راه رهایی را نمی دانند. این کتاب خاص علائم و زمینه‌های افسردگی نهفته را تشریح می کند و راهکارهای علمی و مفید برای درمان پیش روی افراد می گذارد. ویژگی شاخص کتاب پیش رویتان رسیدن به خود شفقتی و پذیرش آسیب پذیری است. خواندن کتاب رادرفورد را به افرادی که با این سندروم دست و پنجه نرم می کنند خانواده هایشان و علی الخصوص روان درمانگران توصیه می کنم.

جان پرستن؛ روان شناس روان درمانگر نویسنده و استاد بازنشسته در دانشکده‌ی روان شناسی حرفه‌ای کالیفرنیا و دانشگاه بین المللی آلاین.

کتاب افسردگی کاملاً نهفته می تواند نجات بخش زندگی باشد زیرا با شفقت دانش و تجربه نوشته شده است. این کتاب این بیماری همه گیر را که در حال گسترش است توصیف کرده و راه درمان را پیش روی خواننده قرار می دهد.

پت لاو؛ زوج درمانگر خانواده درمانگر و نویسنده‌ی کتاب حقیقت عشق.



موضوع کتاب مارگارت رادرفورد افکار و احساساتی است که ابراز نمی‌شوند. او در کتابش تمریناتی خلاقانه طراحی کرده است تا خواننده یاد بگیرد چگونه از حقایق مخفی درونش آگاه شود. این کتاب خواننده را به درمان رشد و رضایت از زندگی رهنمون می‌کند.

لیا کلونگنس؛ دکتر روانشناس در بخش خصوصی از نویسندگان مادر مجرد ماهر. کتاب افسردگی کاملاً نهفته همان کتابی است که جامعه روانشناسی انتظارش را می‌کشد. خواندن این کتاب را به بیماران و همکارانم توصیه می‌کنم. این کتاب برای مخاطبان مطلوب و موثر خواهد بود. این کتاب برای آن‌هایی که شاید نمی‌دانند دقیقاً به چه نوعی از افسردگی دچارند راهگشا آموزنده و لذت بخش است. فرصت مطالعه‌ی این کتاب را از خود نگیرید.

باربارا گرینبرگ؛ دکتر روانشناسی بالینی متخصص در درمان نوجوانان و کودکان و خانواده‌ها از نویسندگان کتاب نوجوانی به مثابه‌ی زبان دوم.

کتاب افسردگی کاملاً نهفته بدون آن که ادعای تشخیص داشته باشد به صورت حرفه‌ای و با دانش کافی به نوعی از افسردگی می‌پردازد که روانشناسان از آن با عنوان افسردگی نقابدار یاد می‌کنند. خواندن این کتاب برای افراد خود انتقادگری که در زندگی خود از چیزی رنج می‌برند ضروری است. آن‌هایی که از چیزی رنج می‌برند اما عنوان مناسبی برای آن سراغ ندارند این کتاب افق تازه‌ای پیش رویشان می‌گشاید و کمک می‌کند تا درینش‌های خود دگرگونی ایجاد کنند و به خود آگاهی و خودشفقتی برسند.

لارا هونوس وب؛ متخصص اختلال کمبود توجه در سراسر جهان روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی کتاب‌های: موهبت اختلال کم توجهی و بیش‌فعالی کتاب کار کم توجهی بیش‌فعالی برای نوجوانان موهبت اختلال کم توجهی در بزرگسالان و گوش سپردن به

افسردگی.

افرادی که خود را افسرده نمی‌دانند ولی در خود نشانه‌های خودبیزاری رامی‌یابند مطالعه‌ی کتاب افسردگی کاملاً نهفته را ازدست ندهند زیرا این کتاب به نکاتیمی‌پردازد که کتاب‌هایی که به افسردگی پرداخته‌اند از آن غافل مانده‌اند. مارگارت رادرفورد با گروهی از مبتلایان به افسردگی مصاحبه کرده است؛ آن‌هایی که افسردگی نهفته‌ی خود را باور ندارند و یا فکر می‌کنند که نباید به آن دچار می‌شدند. من خودم را مشتاق مطالب این کتاب دیدم ای‌کاش خیلی پیش‌تر با این کتاب و تمرین‌های آن آشنا می‌شدم. این کتاب را به افرادی که به آن نیاز دارند معرفی کنید.

سارا شوشر مدیر تحریریه‌ی موسسه درمانی *the mighty*.

مقدمه

خوب به یاد می آورم که روزی در اینترنت مطلبی از دکتر مارگارت رادرفورد را دیدم اولین بار بود که با اصطلاح افسردگی کاملاً نهفته آشنا می شدم. مطلب جذاب او من را تشویق کرد که به وبلاگش هم مراجعه کنم و با مطالب او بیشتر آشنا شوم. ویدیویی را بارگذاری کرده بود که در آن بادقت بی نظیری به جزئیات این سندروم پرداخته بود. مطالبی که عنوان کرده بود کاملاً منطقی بودند. افرادی که به افسردگی کاملاً نهفته مبتلا هستند خود را پشت نقاب کمال مخفی می کنند اما واقعیت این است که آن‌ها تحت فشار هستند. حال این سوال مطرح می شود که چرا برایشان انقدر مشکل است که دربارهی رنج هایشان بادیگران صحبت کنند؟ با این همه عذابی که به خود تحمیل می کنند چرا از اطرافیان کمک نمی گیرند؟ خوب به یاد می آورم که سالها پیش در محله‌ی ما پسر نوجوانی دست به خودکشی زد و این برای خانواده اش بسیار سخت و جان‌گداز بود. جی شاگردی نمونه بود. باهوش شوخ طبع ورزشکار با انگیزه و در میان دوستانش بسیار محبوب بود. او عاشق کسب موفقیت بود و حتی از تصور شکست خوردن هم بیزار بود. واقعیت این بود که جی موفق و محبوب خود را پشت نقاب کمال مخفی کرده بود و از آن رنج می برد. ظاهر جی هرگز دنیای درونی پررنج او را نشان نمی داد. او از چیزی رنج می برد و فکر می کرد که هیچ راه حلی برای آن پیدا نخواهد کرد. بالاخره آن قدر ناامید شد که تصمیم به خودکشی گرفت. مادر جی ارین را

وقتی که از بنیاد من برای خواهران جی دست بندهای شجاعت خرید دید. ارین با اقدامات ما در زمینه‌ی از بین بردن شرمساری درنگرش‌های منفی که درباره‌ی بیماری‌های روانی وجود داشت انجام می‌دادیم امیدوار شده بود؛ این شرمساری باعث می‌شود تا بسیاری از کسانی که به بیماری روانی مبتلایند از بیان آن خودداری کنند. بنیاد ما به مردم کمک می‌کند تا بتوانند داستان زندگی خودشان را درباره‌ی سلامت روان و اعتیاد بیان کنند تا تماشاگران با شنیدن روایت آن‌ها امیدوار بشوند. وقتی آن‌ها کسی را می‌بینند که در مقابل جمعی ایستاده و خاطرات زندگی اش را بی‌پرده روایت میکند (چگونگی ابتلای به آن و چگونگی بهبودی اش) در می‌یابند که خودشان هم می‌توانند برای بهبود تلاش کنند و موفق هم بشوند. هدف بنیاد این است که بینش عمومی را از ترس به امید و پذیرش هدایت کنیم. در واقع روش ما روایت داستان‌های واقعی است. کتاب افسردگی واقعا نهفته هم همین هدف را دنبال می‌کند: تعیین موضوع مهم و حساس افسردگی کاملاً نهفته نیازمند آن است که فریاد در سکوتش را بشنویم و درک کنیم. امروز سلامت روان و رواج خودکشی تبدیل به بحرانی بزرگ در جامعه شده است. این کتاب برای همه‌ی اقشار و افراد جامعه است زیرا چه بخواهیم و چه نخواهیم سلامت روان یک موضوع عمومی است. در واقع از هر پنج امریکایی یک نفر (یعنی ۴۶۶ میلیون نفر در سال که معادل هجده و نیم درصد از جمعیت است) در سال با مشکلات روانی دست به گریبان هستند. (مؤسسه‌ی ملی سلامت روان ۲۰۱۹ ب). طبیعتاً هر کدام از ما در زندگی با بیش از پنج نفر آشنا هستیم پس یا کسی را می‌شناسیم که به بیماری روانی دچار باشد و یا حتی امکان دارد خود ما هم مبتلا باشیم و از این قاعده مستثنی نمی‌شویم. در ایالات متحده سالانه ۱۷۰۳ میلیون از جمعیت بزرگسال دوره‌ای از افسردگی را پشت سر می‌گذارند (مؤسسه‌ی ملی سلامت روان).



در جوامع امروزی دومین عامل مرگ و میر در سنین ۱۰ تا ۳۴ سال خودکشی است. (مؤسسه‌ی ملی سلامت روان ۲۰۱۸). کتاب افسردگی کاملاً نهفته یک راهنمای کامل برای افرادی است که به این سندرم دچارند و همچنین یک مسیر روشن‌گرانه برای آن‌هایی است که به دنبال شناخت افسردگی اضطراب و علل بروز آن در افراد مختلف هستند. ایمان دارم که بهترین راه برای غلبه بر شرم و ترس از ابتلا به بیماری‌های روانی در جامعه روایت کردن داستان زندگی مان است. و این به معنای شجاعت داشتن و دور شدن از نقاب‌هایی است که پشت آن آسیب پذیر بودن خود را پنهان کرده‌ایم. ما باید پذیریم و باور داشته باشیم که آسیب پذیر بودن ما انسان‌ها چیزی است که از ما افرادی موفق‌یگانه ساخته و در واقع شروع زندگی رضایت بخش و سعادت‌مند است. من هرگز جی را ندیده‌ام اما ایمان دارم که اگر جی و خانواده اش کتاب دکتر رادفورد را مطالعه کرده بودند فرصت زیادی برای بهبود افسردگی داشتند. واقعا احساس ناراحتی می‌کنم وقتی می‌بینم افرادی هستند که به این کتاب نیاز دارند اما آشنایی و دسترسی به آن ندارند... کتابی که پیش رویتان دارید بال پروازی به شما می‌دهد تا از چنگال کمال‌طلبی‌رهایی یابید و در آموختن عشق و رزی به خود و خویشتن پذیری شما را به راهی روشن هدایت می‌کند. با شروع مطالعه‌ی این کتاب آماده‌ی سفری پرماجرا و آموزنده باشید و توصیه می‌کنم هرچه سریع‌تر این سفر شیرین را آغاز کنید.

جنیفر مارشال: مدیر اجرایی و بنیانگذار Le This Is My Brave

من روانشناس و روان‌درمانگر و این امکان فراهم شده است تا افرادی که احساس درماندگی می‌کنند و فکر می‌کنند به کمک نیاز دارند با من تماس‌هایی اضطرابی بگیرند.

در یک روز پاییزی زیبا در سال ۱۹۹۸ تلفنم زنگ خورد. ریک همسر ناتالی پشت خط بود، گفت: واقعا نگران ناتالی‌ام اما از شهر دورم و حداقل تا سه یا چهار ساعت دیگه

نمی‌تونم به شهر برگردم.

ناتالی مدتی برای درمان اضطرابش تحت نظر بود. او فکر می‌کرد که در رسیدگی به امور شغلی و بچه‌ها تعادل امور به هم خورده و دیگر کنترلی بر اوضاع زندگی اش ندارد. از شلوغی زیادی که زندگی اش را تحت تاثیر قرار داده راضی نبود اما حرف زدن راجع به این مسائل برایش دشوار بود و از حرف زدن درباره‌ی آن احساس گناه داشت.

چنین فکر می‌کرد که لازم است حتماً دیگران را خشنود نگه دارد اما با همه‌ی تلاشی که می‌کرد باز هم احساس می‌کرد در جلب رضایت دیگران به اندازه‌ی کافی موفق نیست. ناتالی احساس می‌کرد که حرف زدن درباره‌ی مشکلاتش نشان دهنده‌ی خودخواه بودنش است. عقیده اش این بود که نباید اعتراض و یا احساس نارضایتی داشته باشد چون در مقایسه با دیگران از زندگی خوب و راحتی برخوردار بود. همیشه لبخند بر لب داشت حتی زمانی که از غم‌ها و دغدغه‌هایش می‌گفت اما غالباً لبخندهایش عصبی بود. مدتی بود که بیش از حد الکل می‌نوشید. می‌گفت: (وقتی بچه‌ها خواب می‌خورم تا یکم از زندگی روزمره فاصله بگیرم) ریک با نگرانی ادامه داد و گفت: (احتمالاً خونه است بچه‌ها رو به مدرسه رسوند. با اینکه امروز ناتالی تعطیله ولی زنگ میزنم جواب نمیده. آخرین حرفهایی که زد خیلی عجیب بود و حال عجیبی داشت. بهم گفت که بچه‌ها رو از مدرسه به خونه برگردونم. امروز به شما زنگ نزده تا درباره‌ی حالش با شما حرف بزنه؟)

وحشت و نگرانی در صدای ریک موج می‌زد. من فکر می‌کردم که چیزی نیست و ریک بیخودی نگران است اما جای ریسک نبود و باید حرف‌های ریک را پیگیری میکردم. تصمیم گرفتم که با مرکز فوریت‌های ۹۱۱ تماس بگیریم اما ریک گفت: (که



اگر واقعا چیزی نباشه ناتالی خیلی عصبانی میشه. (خانه‌ی ریک و ناتالی به مطب من نزدیک بود هر روز وقتی به خانه بر می‌گشتم او را در حیاط خانه شان می‌دیدم. شاید به نظر تان کاری که کردم طبیعی نباشد اما از آن جا که به مطبم نزدیک بود و بیمار تحت نظر من هم بود تصمیم گرفتم به ریک کمک کنم. چند دقیقه بعد به خانه‌ی زیبایشان رسیدم. زنگ زد و ولی کسی جواب نداد. از در پشتی رفتم و در زدم اما باز جواب نگرفتم. اتومبیلش همان بیرون پارک اما کسی داخلش نبود. با استفاده از کد امنیتی دزدگیر خانه که ریک در اختیارم گذاشته بود در را باز کردم. در پارکینگ باز و حیاط خلوت تمیز و زیبایشان را... خانه شان سقف بلند و پنجره‌های بزرگی داشت محیط خانه کاملاً ساکت بود صدای موسیقی و حتی صدای تلویزیون هم شنیده نمی‌شد.

همه چیز مرتب و تمیز بود. به هر طرف سر می‌زدم و ناتالی را صدا می‌زدم. آشپزخانه واقعا بزرگ و تمیز بود همه جا از تمیزی برق می‌زد. عکس‌های خانوادگی با دقت و سلیقه‌ی خاصی روی در یخچال چسبیده شده بودند اتاق نشیمن چسبیده به آشپزخانه بود کوسن‌ها مرتب بودند و رو مبلی‌های لطیفی با ظرافت و دقت از کاناپه آویزان بود. اوایل آرام صدایش می‌زدم فکر می‌کردم ممکن است جایی خوابیده باشد و صدای بلند من نگران‌ش کند. کم کم بلندتر صدایش می‌زدم چون من هم دیگر نگران بودم. از راهروی پشتی به سمت اتاق خوابشان رفتم. بی حرکت در تختخواب افتاده بود. یک بطری خالی ۷۵۰ میلی لیتری و یک قوطی نیمه خالی قرص آرام بخش، کنارش بود. سریع به اورژانس زنگ زد و می‌خواستم وقت بیشتری هدر برود. با کلماتی بریده بریده حرف می‌زد. به او گفتم: (ناتالی نگران نباش به اورژانس زنگ زد). با صدایی آرام گفت: (نه... نه بیمارستان نه... حالم خوبه...) واقعیت این است که حالش اصلاً خوب نبود مرتب با او حرف می‌زدم تا هوشیار بماند. در همان بین به ریک هم زنگ

زدم و واقعیت را به او گفتم. خیلی زود اورژانس رسید نمی توانست مقاومتی کند. بدون اتلاف وقت او را بردند. کمی آن جا ماندم تا خودم را اصطلاحاً جمع و جور کنم خیلی نگران بودم. خانه‌ی ناتالی واقعا مرتب بود. حتی سطل‌های زباله را خالی کرده ظرف‌ها را شسته و در آبچکان قرار داده بود. اسباب بازی‌ها داخل صندوق کنار مبل سرجایشان گذاشته شده بودند. اتاق خواب کاملاً تمیز و منظم بود. لباس یا کفشی کف اتاق نبود. انصافاً خودکشی بی‌نقصی را برنامه‌ریزی کرده بود.

از همان روز اعتمادم را به معیارهای سنتی افسردگی از دست دادم و ناخودآگاه مفهوم افسردگی کاملاً نهفته در ذهنم جرقه خورد. ناتالی در حرفه‌اش موفق سرشناس و محبوب بود. هر ایده‌ای داشت با برنامه‌ریزی به دست می‌آورد. مادر نمونه‌ای بود. در امور مدرسه‌ی بچه‌ها و امور اجتماعی پیش قدم بوده و هرگز درباره‌ی ایده‌ی خودکشی اش با من صحبتی نکرده بود فقط می‌گفت که احساس می‌کند در روزمرگی‌های خسته کننده‌ی خانه گیر افتاده است. با زیاد شدن مسافرت‌های غیر موجه ریک عصبی تر شده بود. در اولین جلسه‌های درمان سواستفاده‌های جنسی پدر بزرگش در کودکی را با من مطرح کرد. ناتالی هرگز این موضوع را با هیچ کس در میان نگذاشته بود. علاوه بر این‌ها ناتالی در تصمیم‌گیری‌هایش هیچ استقلالی نداشت و والدین برایش تصمیم می‌گرفتند. او در طول زندگی هرگز نتوانسته بود رضایت مادرش را جلب کند. از کودکی در مسابقات ژیمناستیک همه جور مدال و جایزه‌ای کسب کرده بود.

مادرش در تمام مسابقات او را همراهی می‌کرد ولی پدر که درگیر شغلش بود هیچوقت فرصت تماشای مسابقات دخترش را نداشت. مادرش هم به جای آن که از نتیجه‌های مطلوبی که به دست می‌آورد خوشحال و راضی باشد از اشتباهاتی حرف