دلایلی برای زنده ماندن

چرا زندگی؟ چرا مرگ نه؟

نویسنده: مت هیگ

مترجم: نازنین فاطمه سوداگر

انتشارات شمشاد

(nbookcity.com) شهر کتاب

تقدیم به آندریا[1]

شهر کتاب (nbookcity.com)

نگاشتن این کتاب ممکن نبود

سیزده سال پیش مطمئن بودم که این کار شدنی نیست.

در ادامهٔ کتاب درخواهید یافت که قرار بود بمیرم یا دیوانه شوم.

امکان نداشت که هنوز، اینجا حیّ و حاضر باشم. گاهی حتی تردید داشتم ده دقیقهٔ دیگر زنده خواهم بود یا نه. و تصور اینکه چنان حالم بهبود خواهد یافت یا چنان اعتمادبه‌نفسی به دست خواهم آورد که دربارهٔ مشکلم اینچنین قلم‌فرسایی کنم، آن‌قدر بعید بود که محال ممکن به نظر می‌رسید.

یکی از نشانه‌های محرز افسردگی این است که سر سوزن امیدی به هیچ چیز ندارید و آینده‌ای را متصور نمی‌شوید. گویی داخل یک تونل مانده‌اید که دو سر آن مسدود است و به هیچ وجه قادر نیستید روزنهٔ نوری که در انتهای آن سوسو می‌زند را ببینید.

بنابراین اگر آن زمان فقط آگاه می‌شدم که در آینده، وضعیتی پیش رویم قرار خواهد گرفت که از هرآنچه تا آن وقت تجربه کرده‌ام، روشن‌تر خواهد بود، آن‌گاه دست‌کم یک سرِ تونلِ تاریک منفجر و نتیجتاً گشوده می‌شد و من می‌توانستم آفتاب و روشنی روز را ببینم. پس صرفِ انتشار این کتاب گواه است بر اینکه افسردگی دروغ می‌گوید. باعث می‌شود گمان ببرید که همه‌چیز خراب است.

اما خودِ پدیدهٔ افسردگی دروغ نیست، حقیقی‌ترین پدیده‌ای‌ست که تابه‌حال تجربه کرده‌ام؛ و البته که پدیده‌ای‌ست نامحسوس و نامرئی.

در نظر برخی از افراد، افسردگی اساساً موجودیت ندارد؛ اصلاً نیست! با سرِ شعله‌ور این‌سو و آن‌سو پناه می‌برید و کسی نمی‌تواند شعله‌ها را روی سرتان ببیند. و از آنجا که افسردگی کاملاً نامرئی و اسرارآمیز است، داغ ننگش را بر پیشانی شما به جای می‌گذارد؛ خیلی ساده بدنام می‌شوید. و این داغ ننگ چه ستمی‌ست علیه افسردگان! زیرا بر افکار اثر می‌گذارد و افسردگی مرضِ افکار است و اندیشه... .

هنگام افسردگی احساس تنهایی می‌کنید؛ گویی هیچ‌کس آنچه که بر شما می‌رود را درک نمی‌کند. هراسان‌اید از اینکه به هر نحوی دیوانه به نظر برسید. پس بر هر آنچه درونتان می‌گذرد سرپوش می‌گذارید. بیمناک‌اید که مردم بیش از پیش از شما رنجیده و روی‌گردان شوند. پس خفه‌خون می‌گیرید و دربارهٔ مشکلتان سخنی بر لب نمی‌آورید؛ که حقیقتاً باعث تأسف است، زیرا سخن گفتن به شما کمک خواهد کرد. واژگان -چه شفاهی باشند و چه نوشتاری- دستاویزهایی هستند که ما را به جهان بیرونی پیوند می‌زنند. پس سخن گفتن با دیگران یا نوشتن از مشکلات شخصی، ما را به هم گره می‌زند و نیز به خود حقیقی‌مان متصل می‌سازد.

می‌دانم، می‌دانم که ما انسانیم؛ موجوداتی محجوب. برخلاف دیگر جانداران لباس می‌پوشیم و پشت درهای بسته زاد و ولد می‌کنیم. وقتی خطایی از ما سر می‌زند شرمگین می‌شویم. اما به مرور زمان می‌توان ترک عادت کرد؛ با سخن گفتن از مشکل یا حتی با خواندن و نوشتن از آن... .

من به این مسئله اعتقاد دارم، زیرا با نوشتن و خواندن درباب این مشکل بود که به نوعی و تا حدودی از ظلمت رهایی یافتم. از وقتی

که متوجه شدم افسردگی راجع‌به آینده حقیقت را نمی‌گوید، بر آن شدم که از تجربیاتم کتابی بنویسم و با افسردگی و اضطراب رو در رو سرشاخ شوم و مهارشان کنم. با این تفاسیر کتاب حاضر در پی تحقق دو مطلب است:

۱- کاستن از داغ ننگِ ناشی از افسردگی به‌عنوان یک بیماری روانی - اگرچه ممکن است این هدف بیش‌ازحد آرمان‌گرایانه باشد.

۲- کوشش برای متقاعد کردن مردم به اینکه از قعر یک درّه نمی‌توان چشم‌اندازی باز و باصفا داشت.

این کتاب را به رشتهٔ تحریر درآوردم زیرا آن کلیشهٔ قدیمی و تکراری کاملاً درست است:

زمان خود درمان‌گر دردهاست.

بدون شک در انتهای تونل تاریک، نور را خواهید یافت؛ حتی اگر قادر نباشید از ابتدا آن را ببینید.

و نیز ضرب‌المثل مشهوری که ذکرِ آن با یک تیر، دو نشان زدن است:

«در نومیدی بسی امید است»

واژگان! گاهی تنها همین واژگان می‌توانند رهایی‌بخش ما باشند.

یک نکته پیش از آنکه پیش برویم

ذهن انسان پدیده‌ای‌ست منحصربه‌فرد. به شیوه‌های منحصربه‌فردی هم دچار اشکال می‌شود. ذهن من نیز دچار اشکال شد، البته به شیوه‌ای متفاوت از اشکالات ذهنی سایر افراد. تجارب ما با تجارب دیگران تا حدودی هم‌پوشانی دارند، اما هرگز به تجارب کاملاً

یکسان تبدیل نمی‌شوند. کاربرد اصطلاحاتی همچون افسردگی (یا اضطراب، حملهٔ هراس و وحشت و نیز اختلال وسواس فکری/OCD) می‌تواند کارگشا باشد اما؛ باید توجه کرد که افراد، زیر چتر این عناوین، تجربهٔ کاملاً یکسانی از امور ندارند.

برای هر شخص افسردگی به گونه‌ای متفاوت بروز می‌کند. رنج به شیوه‌های گوناگون و با درجات مختلف خودش را نشان می‌دهد؛ همچنین واکنش‌های متفاوتی را نیز برمی‌انگیزد. بر این اساس اگر قرار باشد تجربیات ما از جهان اطراف تبدیل به کتابی شود که مفید هم واقع شود، تنها کتابی ارزش مطالعه دارد که توسط خود ما نوشته شده باشد.

برای ابتلا به افسردگی یا حملهٔ هراس و وحشت، یا تمایل به خودکشی، حس‌وحال تعریف‌شده‌ای وجود ندارد. این امراض همان‌گونه که در ما بروز پیدا می‌کنند، هستند. درد و رنج همچون یوگاست؛ مسابقه‌ای نیست که اساس آن مبتنی بر رقابت باشد. اما من در طول سال‌های متمادی دریافتم که مطالعهٔ احوالاتِ دیگر رنج‌بُردگانی که نجات یافتند و بر اندوهشان فائق آمدند، مایهٔ تسلایم می‌شود و مرا امیدوار می‌کند. امید دارم که کتاب حاضر نیز همین کارکرد را برای شما داشته باشد.

فصل یکم: سقوط

«و در پایان این ادامهٔ زندگی‌ست که شجاعت بیشتری می‌طلبد، نه خودکشی.»

آلبر کامو[۲]، از کتاب مرگ خوش[۳]

(nbookcity.com) نشر کتاب

روزی که از دنیا رفتم

روزی که «منِ پیشینم» از دنیا رفت را می‌توانم به خاطر بیاورم.

همه‌چیز با یک فکر شروع شد که به ذهنم خطور کرد. در آن بین یک نکته درست از آب درنمی‌آمد. نقطهٔ آغازین همین اندیشه بود؛ پیش از آنکه پی ببرم مسئله دقیقاً چیست. و آنگاه؛ یک یا چند لحظهٔ بعد، احساسی عجیب و غریب در مغزم جان گرفت. در پس سرم، جایی نه‌چندان دور از گردن، حوالی مخچه‌ام فرایندی بیولوژیک شروع شد. ضربان یا تپش شدیدی صورت گرفت که با احساس گزگز همراه بود؛ گویی پروانه‌ای آنجا گیر افتاده بود و پرپر می‌زد. آن زمان هنوز از تأثیرات فیزیکیِ عجیب و غریبِ ناشی از افسردگی و اضطراب آگاه نبودم. فقط فکر می‌کردم نزدیک است بمیرم. سپس قلبم به شدت به تپش افتاد و داشتم قالب تهی می‌کردم. با سرعت هرچه تمام‌تر در حال سقوط بر واقعیتی خفقان‌آور و تیره و تار بودم و بیش از یک سال طول کشید تا دوباره حس کنم به حالت نیمه‌طبیعی برگشته‌ام.

تا پیش از آن لحظه، هیچ درک دقیقی از افسردگی نداشتم جز آنکه مادرم، پس از تولد من، برای مدت کوتاهی به آن دچار بود و اینکه مادربزرگ پدرم، سرانجام خودکشی کرده بود. بنابراین گمان می‌کنم در این زمینه سابقهٔ فامیلی داشته‌ام. اما این پیشینهٔ خانوادگی تا آن زمان چندان تبدیل به دغدغهٔ ذهنی من نشده بود.

بیست‌وچهار ساله بودم، مقیم اسپانیا. در یکی از زیباترین و آرام‌ترین مناطق جزیرهٔ ایبیزا[۴] زندگی می‌کردم. ماه سپتامبر بود. هر دو

هفته یک‌بار می‌بایست به انگلستان - لندن بازمی‌گشتم؛ به دامن واقعیت. شش سال بود که زندگی دانشجویی و مشاغل تابستانی داشتم. تا جایی که می‌شد دورهٔ بزرگسالی را به تعویق انداخته بودم، اما بزرگسالی همچون تودهٔ ابری پدیدار شده بود و بالای سرم غرشی کرده و بر سرم می‌بارید.

شگفت‌انگیزترین بُعد ذهن آن است که پرهیاهوترین اتفاقات در آن رخ می‌دهد، اما هیچ‌کس دیگری قادر به دیدن آنها نیست. گویی جهان در برابر شما شانه بالا می‌اندازد و اظهار بی‌اطلاعی می‌کند.

از فرط سردرگمی مردمک چشمتان گشاد می‌شود شاید با اطرفیان احساس عدم‌تجانس کنید. ممکن است از شدت تعریق پوستتان برق بیفتد. به هیچ وجه راهی وجود نداشت افرادی که مرا در ویلای محل زندگی‌ام ملاقات می‌کردند پی ببرند که در من چه می‌گذرد. ابداً ممکن نبود جهنم مرموزی که در آن دست و پا می‌زدم را احساس کنند، یا دریابند که چرا مرگ، یک راهکار ویژه و مفید برای من به شمار می‌رود.

سه روز در تخت ماندم، اما لحظه‌ای چشم بر هم نگذاشتم. نامزدم آندریا در فواصل زمانی معین به من سر می‌زد و برایم آبمیوه می‌آورد که به سختی از گلویم پایین می‌رفت.

پنجره باز بود تا هوای تازه وارد اتاق شود؛ اما هوای اتاق همچنان گرم و خفه به نظر می‌رسید. هنوز زنده بودم و این مسئله

بهت‌زده‌ام می‌کرد. می‌دانم این توصیفات ممکن است اغراق‌آمیز به نظر برسد، اما کارکرد افسردگی و حملهٔ هراس و وحشت همین است: پدید آوردن افکار اغراق‌آمیز که ذهن شما را به خود مشغول می‌دارند.

باری؛ تسکین و تسلایی در کار نبود. اما ماندن در آن حالت هم اشکال داشت؛ زیرا دلم نمی‌خواست بمیرم، فقط می‌خواستم زنده نمانم! مرگ مرا می‌ترساند. مرگ فقط برای کسانی اتفاق می‌افتاد که به معنای واقعی زندگی کرده بودند. افراد بی‌شماری بوده‌اند که به معنای واقعی کلمه زندگی نکرده بودند؛ من هم دلم می‌خواست یکی از آنان باشم! و این همان آرزوی دیرین بسیاری از انسان‌ها بود؛ اینکه ای کاش هرگز زاده نمی‌شدند؛ اینکه کاش یکی از آن سیصد میلیون اسپرم بودند که موجودیت انسانی پیدا نمی‌کردند.

طبیعی بودن چه موهبت بزرگی بود از نظر من! همهٔ ما بر روی طنابِ بندبازیِ نامرئیِ زندگی گام برمی‌داریم؛ هر لحظه امکان دارد پایمان سر بخورد و به اعماق سقوط کنیم و آن‌گاه با ابعاد خوف‌آور هستی روبه‌رو شویم؛ جوانب ترسناکی که در لایه‌های زیرین ذهنمان مسکوت مانده‌اند.

در اتاقم هیچ شیء دیگری نبود؛ تنها یک تخت‌خواب با پتوی ساده و دیوارهای سفیدرنگ. شاید تابلویی هم روی دیوار نصب بود؛ اما مطمئن نیستم! مشخصاً چیزی به خاطر نمی‌آورم. یک کتاب هم کنار تختم افتاده بود. هر از چند گاهی آن را برمی‌داشتم و دوباره همان‌جا می‌انداختمش. به قدر یک ثانیه هم قادر نبودم روی موضوعی تمرکز کنم. توصیف این تجربه در قالب واژگان نمی‌گنجید.

زیرا هرچه بود ورای کلام در نظرم می‌آمد. برایم غیرممکن بود که بتوانم از این تجربه با صراحت و دقت سخن بگویم. واژگان در سایهٔ این رنج مبتذل به نظر می‌آمدند.

به یاد دارم که نگران خواهر کوچک‌ترم بودم: فیبی. او در استرالیا به سر می‌برد. هراس داشتم که او- نزدیک‌ترین موجود از لحاظ ژنتیکی به من- نیز چنین حس و حالی داشته باشد. دلم می‌خواست با او سخن بگویم، اما می‌دانستم نمی‌توانم.

در دوران خردسالی ساکن ناتینگهام‌شایر[۵] بودیم. برای ارتباط با هم در هنگام شب، یک سیستم ارتباطی به وجود آورده بودیم: براساس ضربه زدن به دیوار بین اتاقهایمان. در آن دوران تیره و تار افسردگی، بر تشک تختم ضربه می‌زدم و خیال‌پردازی می‌کردم که خواهرکم، از آن سر دنیا می‌تواند آنها را بشنود!

تپ، تپ، تپ

آن زمان اصطلاحی تحت عنوان افسردگی و حملهٔ هراس و وحشت در دایرهٔ واژگانم نبود. ناپختگی‌ام خنده‌دار بود؛ ابداً نمی‌دانستم آنچه که تجربه می‌کنم را دیگران نیز از سر گذرانده‌اند. از آنجا که حس و حالم برای خودم بیگانه بود، گمان می‌بردم برای دیگران نیز ناشناخته است.

«آندریا، می‌ترسم!»

«اشکال نداره، خوب می‌شی؛ خوب می‌شی.»

«چه بلایی داره سرم میاد؟»

«نمی‌دونم عزیز دلم، ولی خوب می‌شی.»

«سردر نمی‌آرم چطور شده که این‌طوری شدم!»

و روز سوم بود که اتاقم را ترک کردم، از ویلا بیرون رفتم تا خودم را بکشم!

(nbookcity.com)

فهم افسردگی دشوار است

افسردگی نامرئی‌ست.

این‌طور نیست که احساس «کمی اندوه» داشته باشید.

اصطلاح «کمی اندوه» دقیق و گویا نیست. واژهٔ افسردگی مرا به یاد یک لاستیک پنچرشده می‌اندازد؛ لاستیکی که پاره شده و غیرقابل حرکت است. شاید افسردگی که با اضطراب همراه نیست چنین تعبیری داشته باشد: یک لاستیک پنچر و وامانده از حرکت. اما افسردگی همراه با اضطراب و وحشت به یک جسم پنچر و بی‌حرکت نمی‌ماند. (یک‌بار ملیسا برودر[۶] توییت کرده بود: «کدام احمقی این حال را افسردگی می‌خواند و به آن نمی‌گوید: خفاشانی که در سینه‌ام لانه کرده‌اند و بخش اعظمی از آن را در اشغال خود دارند. پ ن: و من فقط ظلمات می‌بینم؟»)

زمانی که افسردگی به حد اعلای خود برسد، نومیدانه می‌بینید که آرزو داشتید به هر مرض دیگری مبتلا می‌شدید، الا این مرض. حتی شده امراض جسمانی! می‌پرسید چرا؟ به این دلیل که این مرض یک بیماری ذهنی و روانی‌ست. از آنجا که گسترهٔ ذهن یا روانِ آدمی کران ندارد، رنج و دردش نیز بی‌انتها می‌نماید.

اما می‌توان فردی اندوهگین بود ولی درعین‌حال خرسندی خود را نیز حفظ کرد؛ مثل اینکه کسی عادت به نوشیدن داشته باشد، اما افراط نکند.

این حالت روانی همیشه منشأ مشخصی ندارد.

می‌تواند بر مردم، از هر قشری که هستند، اثر بگذارد:

میلیونرها؛

آنان که سر و شکل زیبا دارند؛

زوج‌های خوشبخت؛

آنان که به تازگی ارتقاء شغلی داشته‌اند؛

آنان که می‌توانند در حوزه‌های مختلف هنر بدرخشند، با ورق شعبده‌بازی کنند، ساز بنوازند؛

آنان که در زندگی‌شان گرفتاری‌های عجیب و غریبی ندارند؛

آنان که خوشبختی و شادکامی از سر و رویشان می‌بارد؛

آنان که از بیرون به نظر می‌رسد هیچ دلیلی برای احساس فلاکت و اندوه ندارند.

این حس و حال حتی برای خود کسانی که از افسردگی رنج می‌برند نیز ناشناخته و اسرارآمیز است.

یک منظرهٔ دل‌انگیز

آفتاب به شدت می‌تابید. هوا پر بود از رایحهٔ کاج و دریا. دریا دقیقاً از آنجا آغاز می‌شد: زیر صخره‌ها. و تنها چند گام با لبهٔ تخته‌سنگ‌ها فاصله داشتم؛ به نظرم بیشتر از بیست قدم نبود. تنها هدفم این بود که بیست گام بردارم و به آنجا برسم.

می‌خواستم بمیرم!

یک سوسمار روی زمین، نزدیک پاهایم بود. آن را به منزلهٔ یک تنبّه گرفتم؛ یکی از واقعیت‌های وجودی سوسمارها آن است که خود را نمی‌کشند. آنها نجات‌یافتگان و بازماندگان‌اند. دُمشان را می‌کَنید و یکی دیگر درمی‌آورند! اهل غصه خوردن نیستند و اندوهگین نمی‌شوند! زمین هرچه سنگلاخی و بی‌آب و علف باشد، آنها خود را با آن وفق می‌دهند. در آن لحظه دیدم که بیش از هر چیز دیگر، دلم می‌خواهد یک سوسمار باشم!

ویلای محل سکونتم پشت سرم قرار داشت؛ زیباترین خانه‌ای که تا آن زمان داشتم. پیش رویم باصفاترین چشم‌اندازی که تا آن وقت دیده بودم: یک دریای درخشان مدیترانه‌ای که گویی رومیزی فیروزه‌ای‌رنگ به روی آن کشیده‌اند و الماس‌های کوچکی را بر آن پاشیده‌اند، بر حاشیه‌اش از تخته‌سنگ‌ها و صخره‌های‌آهکی نوار ساحلی دوخته‌اند و لابه‌لای آن را با سواحل کوچک و سپید رنگ تزئین کرده‌اند؛ همچون بهشت ممنوعه. این چشم‌انداز با توصیف همهٔ افراد از زیبایی مطابقت داشت. اما با همهٔ این توصیفات، همین دل‌انگیزترین منظرهٔ جهان نیز نمی‌توانست میل به خودکشی را در من متوقف کند.

حدود یک سال و اندی پیش از آن، بسیاری از آثار میشل فوکو[۷] را در دورهٔ کارشناسی ارشد رشته‌های علوم انسانی و هنر خوانده بودم. اثر او به نام «جنون و تمدن»[۸] را نیز خوانده بودم. تئوری اثر مبنی بر آن بود که باید مجال داد تا جنون و جنون‌وارگی خود را نمایان کنند. اینکه یک جامعهٔ هراسیده و سرکوب‌گر، به هر انسان متفاوتی انگ دیوانگی می‌زند، ولی تفاوت انسان‌ها الزاماً به معنی دیوانگی نیست، بلکه بیماری‌ست. بیماری به منزلهٔ داشتن افکار دیوانه‌وار نیست. و نیز به منزلهٔ خل‌وضعی و خرفتی هم نیست. بیماری آن نیست که آثار خورخه لوئیس بورخس[۹] بخوانید، یا به آثار هنری کاپتان بیف هارت[۱۰] گوش فرا دهید و پیپ بکشید و در توهماتتان یک قطعه شکلات غول‌پیکر را ببینید[۱۱]. بیماری مترادف است با درد و رنج. تابه‌حال خوب بودید و ناگهان دیگر نیستید. من هم آن زمان حالم خوش نبود، پس بیمار بودم. مسئله این نبود که منشأ آن ناخوشی اجتماع بود یا مشکلات زیست‌شناختی. حس می‌کردم دیگر حتی یک لحظه هم نمی‌توانم آن حال را تحمل کنم، پس باید به زندگی خودم خاتمه دهم.

درحالی‌که نامزدم در ویلا نشسته بود و گمان می‌کرد من فقط به کمی هوای تازه احتیاج دارم، من قصد داشتم به هر قیمتی که هست خود را خلاص کنم.

آن بیرون قدم می‌زدم و گام‌هایم را می‌شمردم. آن‌گاه حساب آنها از دستم درمی‌رفت. گیج و ویج بودم و فکرم پراکنده. به خودم می‌گفتم: «جا نزن! جرئت داشته باش.» شاید هم فقط تصور می‌کنم که این حرف‌ها را به خودم می‌زدم.

نهایتاً توانستم بروم لب صخره‌ها بایستم. تنها با برداشتن یک قدم دیگر می‌توانستم به آن حس و حالم پایان دهم. کار به شکل

مضحکی آسان بود: برداشتن تنها یک گامِ دیگر در مقابلِ رنجِ بودن.

به این تفاسیر خوب گوش کنید، ببینید چه می‌گویم: اگر تابه‌حال گمان می‌کردید که یک فرد افسرده دلش می‌خواهد شاد باشد و خوشحال، در اشتباه بودید. افسرده‌حالان اصلاً و ابداً به بُعد تجملی شادکامی اهمیتی نمی‌دهند. تنها چیزی که می‌خواهند فقدان رنج است.

دلشان می‌خواهد از شر ذهن شوریده و پر تب و تابشان خلاص شوند؛ جایی بروند که افکارشان آتش بگیرند و دود هوا شوند. همانند کسی که دارایی‌های کهنهٔ جهنمی‌اش را به عمد آتش می‌زند تا خاکستر شوند. چنین می‌کند تا به حال طبیعی بازگردد، یا دست‌کم تا جایی که ممکن است حالش عادی شود؛ تهی شود از هر فکر و خیالی. تنها راهی که می‌توانستم خود را تهی کنم پایان دادن به زندگی‌ام بود: اگر از یک، یک را کم کنید، باقی‌مانده صفر خواهد بود. (خود را از خودت بگیر، از تو هیچ به جای می‌ماند).

اما حقیقتش را بخواهید این کار ساده نبود. نکتهٔ عجیب دربارهٔ افسردگی آن است که هرچقدر هم سرشار از افکار خودکشی باشید، ترس از مرگ بر جای خود باقی‌ست. تنها تفاوتش رنج زنده بودن است که هرچه بیشتر در شما شدت می‌گیرد. پس هرگاه می‌شنوید کسی خودش را کشته، بدانید که قطعاً میزان ترس از مرگ در او کمتر از سایرین نبوده است. نمی‌توان به این قضیه از منظر اخلاقی نگاه کرد. اخلاق‌گرایی در این خصوص، به راه خطا رفتن است.

مدتی همان‌جا ایستادم تا برای مردن همهٔ شهامتم را جمع کنم.

مدتی همان‌جا ایستادم تا برای مردن شهامت بیابم.

و ناگهان در پی شهامت بودم برای زندگی، برای بودن؛ نه برای نبودن! مرگ همان‌جا بود؛ نزدیک به من. اگر سرسوزنی بیشتر از زنده ماندن خوف می‌کردم، گام آخر را برمی‌داشتم و سقوط می‌کردم. بله؛ شاید جهان دیگری وجود داشته باشد که در آن گام آخر را برمی‌داشتم، ولی نه؛ در این جهان نه!

من یک مادر داشتم، یک پدر، یک خواهر و یک نامزد. همان زمان چهار نفر دست به نقد وجود داشتند که به من عشق می‌ورزیدند. در آن دم دیوانه‌وار آرزو می‌کردم که کاش اصلاً کسی را نداشتم. حتی یک موجود جان‌دار. عشق بود که آنجا دست و پایم را بست. و آنان، عزیزانم، روحشان نیز خبر نداشت که بر من چه می‌گذرد؛ در سرم چه غوغایی‌ست. شاید اگر می‌شد ده دقیقه در مغزم قرار بگیرند، چنین چیزی می‌گفتند: «آه، عجب؛ خب راستشو بخوای، باید بپری. هیچ دلیلی نداره که مجبور باشی این حجم از رنج رو به دوش بکشی. عجله کن، بپر، چشماتو ببند و کار رو فیصله بده. منظورمون اینه که اگه بدنت آتش گرفته بود، می‌تونستیم یه پتو دورت بپیچیم و خاموشش کنیم. ولی این شعله‌ها نامرئی‌ان و کاری نمی‌شه براشون کرد. پس بپر! یا یه اسلحه بهمون بده که بهت شلیک کنیم؛ مرگ رو واسه‌ت آسون کنیم.»

اما سازوکار افسردگی به این شکل نیست. اگر افسرده باشید، درد و رنجتان نامرئی‌ست؛ مستور و مستتر. علاوه بر اینها اگر بخواهم

صادق باشم، باید بگویم که وحشت کرده بودم. اگر نمی‌مردم چه؟ اگر فلج و معلول می‌شدم و تا ابد همان‌طور بی‌حس می‌ماندم چه؟

به نظرم اگر دقیق به ندای زندگی گوش بسپاریم، همیشه برای زنده بودن- و نه مردن- استدلال‌هایی در چنته دارد. این استدلال‌ها ممکن است ریشه در گذشتهٔ ما داشته باشند: شاید آنان که ما را بزرگ کرده‌اند یا دوستانمان، یا آنان که عاشقشان بودیم. شاید همه از آیندهٔ ما نشئت گرفته باشند: فرصت‌هایی که با مرگ خود مسکوتشان می‌گذاریم.

و چنین بود که زیستن را ادامه دادم. به طرف ویلا بازگشتم و نهایتاً از فشار آن همه استرس، بالا آوردم.

گفت‌وگوی دو برههٔ زمانی- بخش نخست

منِ پیشین: «می‌خوام بمیرم.»

منِ کنونی: «خب قرار نیست این اتفاق بیفته.»

منِ پیشین: «این که وحشتناکه!»

منِ کنونی: «نه! خیلی هم عالیه، بهم اعتماد کن.»

منِ پیشین: «من اصلاً نمی‌تونم با رنج خو بگیرم.»

منِ کنونی: «می‌فهمم. ولی این کار بایدیه و تو انجامش می‌دی. ارزشش رو داره.»

منِ پیشین: «چرا؟ مگه قراره همه چی تو آینده بی‌عیب و نقص باشه؟»

منِ کنونی: «نه! معلومه که نه! زندگی هیچ‌وقت بی‌عیب و نقص نیست. منم هر از چندگاهی افسرده می‌شم. اما حالِ الان من از قبل خیلی بهتره. رنج اون‌قدرا هم وحشتناک نیست. من الان خودمو پیدا کردم. من سرخوشم، همین الان حالم خوبه. طوفان بالاخره تموم می‌شه. باورم کن.»

منِ پیشین: «باورت نمی‌کنم.»

منِ کنونی: «چرا آخه؟!»

منِ پیشین: «چون تو از اهالی آینده‌ای و من آینده‌ای ندارم.»

منِ کنونی: «ببین! همین الان واسه‌ت گفتم که...».

(nbookcity.com) نشر کتاب

قرص‌ها

روزها رفته بود و من غذای درست و حسابی نخورده بودم. به‌خاطر تمام حس و حال‌های دیوانه‌واری که در بدن و ذهنم در حال رخ دادن بود، متوجه گرسنگی‌ام نشده بودم. آندریا به من متذکر شد که باید غذا بخورم. او سر یخچال رفت و یک پاکت سوپ گاسپاچو[۱۲] مارک دان سیمون درآورد. (در اسپانیا این سوپ را همچون آب‌میوه می‌فروشند و مصرف می‌کنند).

در پاکت آن را باز کرد و به دستم داد و گفت: «بخورش.» یک قلپ از آن را نوشیدم. لحظه‌ای طعم سوپ را در ذهنم مزمزه کردم، تازه متوجه شدم چقدر گرسنه‌ام، بنابراین مقدار بیشتری از آن را سرکشیدم. فکر می‌کنم نصف پاکت سوپ را سر کشیدم و سپس بیرون رفتم و تمام آن را دوباره بالا آوردم. مسلماً بالا آوردن گاسپاچو نمی‌تواند یکی از قطعی‌ترین علائم بیماری در جهان پزشکی به شمار رود، ولی آندریا نمی‌خواست خطر کند:

«خدا مرگم بده، بیا بریم.»

من گفتم: «کجا؟!»

«درمانگاه.»

من در جواب گفتم: «اونا وادارم می‌کنن قرص بخورم. من نمی‌خوام دارو بخورم.»

«مت؛ تو به دارو احتیاج داری. حالت طوری نیست که بتونی تصمیم بگیری قرص نخوری. می‌ریم درمانگاه، باشه؟»

هم‌اکنون در بازگو کردن آخرین جملهٔ آندریا، من یک علامت سؤال به جملهٔ او اضافه کردم، ولی در حقیقت خوب به خاطر ندارم جمله‌اش سؤالی بود یا نه. پاسخ خودم را نیز به خاطر نمی‌آورم. ولی کاملاً به یاد دارم که به درمانگاه رفتیم و من دارو گرفتم.

دکتر دستانم را معاینه کرد، دستانم می‌لرزیدند. به من گفت: «حملهٔ هراس و وحشت چقدر طول کشید؟»

پاسخ دادم: «راستشو بخواین هنوزم تموم نشده، ضربان قلبم هنوز شدیده. حس عجیبی دارم.» واژهٔ «عجیب» اصلاً و ابداً بازگوکنندهٔ خوبی برای حس و حالم نبود. فکر می‌کنم هیچ عبارت توضیحی دیگری به گفته‌ام اضافه نکردم. سخن گفتن برایم کار سختی بود.

دکتر گفت: «از آدرنالین خونته، مشکلت اونجاست. وضعیت نفس کشیدنت چطوره؟ به نفس نفس می‌افتی؟»

گفتم: «نه. فقط قلبمه. منظورم اینه که نفس کشیدنم... یه طور خاصیه، عجیبه! ولی همه چیز به نظرم عجیبه!»

قلبم را معاینه کرد: با دستانش. دو انگشتش را روی قفسهٔ سینه‌ام گذاشت و فشار داد؛ لبخند از روی صورتش محو شد:

«مواد استفاده می‌کنی؟»

«نه!»

«تابه‌حال استفاده می‌کردی؟»

«در طول زندگی‌م آره؛ ولی توی این هفته نه. ولی تا دلتون بخواد نوشیدنی مصرف کردم.»

او گفت: «عجب؛ عجب... به دیازپام احتیاج داری، نهایت کاری که می‌تونم برات بکنم همینه.» برای یک دکتر، در مملکتی که می‌توان دیازپام را بدون نسخهٔ پزشک (همچون استامینوفن و یا ایبوپروفن) از هر داروخانه‌ای تهیه کرد، حقیقتاً چنین تجویزی نوبر بود! او دامه داد: «حالت خوب می‌شه، بهت قول می‌دم.»

آنجا دراز کشیدم و خیال کردم دوا دارد تأثیر خود را می‌گذارد. برای لحظه‌ای کوتاه از شدت حملهٔ هراس و وحشت کاسته شد و حالتم به سطحی از اضطراب، اما از نوع شدید آن رسید. اما همان لحظهٔ فرونشستنِ مقطعی هیجان، خود منشأ یک حملهٔ دیگر هراس و وحشت شد. و این حملهٔ دیگر، به معنای واقعی کلمه، یک طوفان و طغیان بود. حس کردم همه چیز از من فاصله می‌گیرد یا پیش می‌افتد. دقیقاً مانند صحنه‌ای که برودی در فیلم آرواره‌ها[۱۳]، کنار ساحل نشسته و خیال می‌کند کوسه‌ها را می‌بیند. جالب است، آنجا روی کاناپه دراز کشیده بودم اما؛ انگار واقعاً در حال فاصله گرفتن از همهٔ اشیاء بودم. انگار نیرویی مرا هرچه بیشتر از دنیای واقعی پیرامونی دور می‌کرد و به جایی دیگر می‌کشاند.

آدم‌کش

در مناطقی چون بریتانیا و آمریکا، خودکشی امروزه یکی از عمده‌ترین عوامل مرگ و میر است. از هر صد مرگ و میر، یکی در اثر خودکشی‌ست. بنا به آمار سازمان بهداشت جهانی، خودکشی بسیار بیشتر از سرطان معده، سیروز کبدی، سرطان رودهٔ بزرگ، سرطان سینه و نیز آلزایمر موجب تلفات می‌گردد. از آنجا که کسانی که خودکشی می‌کنند از میان افسردگان هستند (غالب اوقات ولی نه همیشه)، افسردگی یکی از کشنده‌ترین امراض جهان است. این بیماری روی هم رفته عامل کشنده‌ای‌ست که نسبت به دیگر انواع خشونت‌ها (همچون جنگ، حملات تروریستی، خشونت‌های خانگی، ضرب و شتم و نیز تیراندازی) جان تعداد بیشتری از افراد را می‌گیرد.

عمق ماجرا حتی از این آمار نیز تکان‌دهنده‌تر است. افسردگی چنان مرض صعبی‌ست که مردم، تحت تأثیر آن، به چنان شیوه‌هایی از خودکشی دست می‌زنند که تحت تأثیر هیچ مرض دیگری، مبادرت به چنین اقداماتی نمی‌کنند. و جالب اینجاست که با همهٔ اوصاف، افراد همچنان این بیماری را زیاد جدی نمی‌گیرند. اگر چنین بود، اظهار نظرهایی که هم‌اکنون می‌کنند را نمی‌کردند.

سخنان تأسف‌آوری که مردم به افسردگان می‌گویند، اما در دیگر موقعیت‌های خطیر زندگی چنین اظهار نظرهایی نمی‌کنند.

«ای بابا، بی‌خیال؛ می‌دونم مرض سل داری، ولی اوضاع می‌تونست از این بدترم باشه. حداقل نمی‌کشدت که!»

«فکر می‌کنی واسه چی سرطان معده گرفتی؟»

«آره بابا، می‌دونم سرطان رودهٔ بزرگ خیلی بده، ولی فکر کن مجبور بودی با یکی زندگی کنی که اون سرطان داره؛ اوف؛ چه ضدحالیه!»

«اووه؛ می‌گی آلزایمر؟! اینو به من نگو تو رو خدا؛ من که همیشهٔ خدا آلزایمر دارم!»

«اووه؛ مننژیت؟! به خودت تلقین نکن، خوب می‌شی!»

«پاهات دارن آتیش می‌گیرن؟ باشه؛ ولی به نظرت اگه همه‌ش بشینی و پاشی و ازش حرف بزنی خوب می‌شن؟»

«باشه باشه؛ چتر نجاتت باز نشد، قبول. اما حالا دیگه اخماتو وا کن.»

شبه‌درمان‌های بی‌اثر یا مخرب

دارو بر من اثر نکرد، به گمانم خودم تا حدی مقصر این مسئله بودم.

بن گلدکر[۱۴] در کتاب دانش بد[۱۵] خاطرنشان می‌کند که افراد، به شبه‌درمان‌هایی که مریض را راضی می‌کنند، واکنش نشان می‌دهند. بدن شما ذهنتان را فریب می‌دهد. پس برای دوا و درمان نباید به شما اعتماد کرد. این امر واقعیت دارد، و البته می‌تواند از آن سوی قضیه هم صادق باشد. در ایامی که بیماری در من به شدت اوج گرفته بود (افسردگی به علاوهٔ حملهٔ هراس و وحشت، با نهایت شدت خود، بیست‌وچهار ساعته، در هفت روز هفته با من بودند)، از زمین و زمان می‌ترسیدم. به معنای واقعی کلمه از سایهٔ خودم نیز هراس داشتم. اگر برای مدت طولانی به شیئی نگاه می‌کردم- از کفش و کوسن گرفته تا ابرهای توی آسمان- نوعی شرارت در آن می‌دیدم؛ یک نیروی اهریمنی که اگر در سده‌های اسرارآمیز پیشین می‌زیستم، آن را ابلیس می‌خواندم. ولی بیش از هرچیز، داروها یا مواد و مواردی مرا به وحشت می‌انداختند که حال ذهنی‌ام را دگرگون می‌کردند (چیزهایی مانند الکل، کم‌خوابی، اخبار غیرمترقبه و یا حتی یک پیامک).

بعدها، در دوره‌ای که اضطرابم کمی کاهش یافت، متوجه می‌شدم که افراط در نوشیدن به من لذت می‌دهد. اینکه با گرما و ملایمت از درد بودن می‌کاهد چنان آرامش‌بخش است که خماری متعاقبِ آن را به دست فراموشی می‌سپارید. پس از نشست‌ها و قرار ملاقات‌های مهم، سر از کافه‌ها در می‌آوردم و به تنهایی، از عصر تا شب را به نوشیدن می‌گذراندم و سپس، برای بازگشت به

منزل، آخرین ساعت قطار شهری را از دست می‌دادم. اما در سال ۱۹۹۹، چند سالی بود که دیگر این سوءعملکرد را کنار گذاشته بودم. سوءعملکردی که در زندگی‌ام به امری طبیعی تبدیل شده بود.

حقیقتاً طنز غریبی‌ست؛ دقیقاً در دوره‌ای که برای بهبودی، بیشترین نیاز را به حضور ذهنم داشتم، به صورت خودخواسته از مواجهه با آن پرهیز می‌کردم. نه به این سبب که میل به بهبودی نداشتم، بلکه به این خاطر که گمان می‌کردم دیگر ممکن نیست حالم خوب شود یا حتی تا حدودی گمان می‌کردم امکان دارد حالم رو به وخامت برود؛ و این وخامت برایم وحشت‌زا بود.

به‌هرحال فکر می‌کنم بخشی از مشکل تأثیر معکوس دیازپام بر من بود که به مثابه نوعی شبه‌درمان عمل می‌کرد. دیازپام مصرف می‌کردم و فوراً دچار حملهٔ هراس و وحشت می‌شدم و متعاقباً حمله موجب می‌شد بیشتر باور کنم که مصرف دارو ابداً تأثیر مثبتی ندارد؛ حتی در معدود مواقعی که حقیقتاً اثر مثبتی بر من می‌گذارد.

چند ماه بعد دقیقاً همین اتفاق برایم رخ داد؛ زمانی که استفاده از چای کوهی را آغاز کردم. حتی در مصرف ایبوپروفن نیز چنین فرایندی را تا حدودی تجربه کردم. بنابراین خود داروی دیازپام را مشخصاً نمی‌شد مسبب دانست. ضمن اینکه این قرص قوی‌ترین دارویی نیست که در بازار موجود است. با این همه احساس عدم تأثیرگذاری‌ای که نسبت به دیازپام داشتم را، از زبان دیگران نیز شنیده بودم؛ دیگران نیز باور داشتند این دارو تأثیر چندانی بر آنها ندارد. بنابراین گمان می‌کنم خود داروی مذکور (دست‌کم برای شخص من) تا حدی بخشی از مشکل را رقم می‌زد.

دارودرمانی مبحثی بسیار جالب و جذاب است؛ نه‌تنها برای فرد افسرده و آنان که دست‌اندرکار شرکت‌های تولید دارو هستند، بلکه به‌طور کلی برای همهٔ افراد جامعه. جذابیت این مبحث بیان‌گر و مؤکد آن است که بحث تأثیر مثبتِ دارودرمانی را در مغز ما فرو کرده‌اند. این کار از طریق مشاهدهٔ صدها هزار تبلیغات تلوزیونی صورت گرفته که در آنها می‌گویند: با مصرف دارو، هر مشکلی را می‌توان رفع کرد. با این تبلیغات یک رویکرد «فقط خفه‌خون بگیر و داروت رو مصرف کن» را ترویج داده‌اند و نیز موجب بروز یک اختلاف‌نظر میان مخالفان و موافقان دارودرمانی شده‌اند. اتفاق در جوامعی رخ داده که هرکس می‌تواند پا روی پا بیندازد و بدون اشکال احساس فقدان عقل و خرد (اگر بخواهیم اصطلاح محبوب فوکو را وام بگیریم) نماید و جامعه نیز او را با خیال راحت، نسبت به امور بی‌اعتنا می‌کند. اینها در حالی‌ست که همان اجتماع طبیعی بودن را از ما طلب می‌کند، حتی شده به قیمت سوق دادنمان به سوی دیوانگی.

با همهٔ این تفاسیر داروهای ضدافسردگی و اضطراب همچنان مرا آکنده از ترس و وحشت می‌کنند. فرقی ندارد اسم آنها چه باشد:

فلوکستین[۱۶]

ونلافاکسین[۱۷]

پروپرانولول[۱۸]

زوپیکلون[۱۹]

هرکدام که باشد فرقی ندارد، مرا به یاد شخصیت‌های شریر فیلم‌های علمی تخیلی می‌اندازد.

تنها دارویی که تاکنون مصرف کرده‌ام و به نظر می‌رسید حالم را کمی بهبود می‌بخشد، قرص‌های خواب بودند. من فقط یک بسته از این قرص‌ها داشتم. زیرا در اسپانیا ما این قرص‌ها را از داروخانه‌هایی خریداری می‌کنیم که دکترهای داروساز، روپوش‌های سفیدِ دل‌خوش‌کنک می‌پوشند و مانند پزشکان، پند و اندرز می‌دهند. به نظرم نام تجاری قرص مورد استفاده‌ام دورمیدینا[۲۰] بود. در به خواب رفتن چندان تأثیری بر من نداشتند، اما موجب می‌شدند با وحشت و سراسیمگیِ محض از خواب برنخیزم. یا دست‌کم تا حدی از آن سراسیمگی دورم می‌داشتند. درعین‌حال متوجه بودم معتاد شدن با این قبیل داروها آسان است و هم‌زمان هراس از کنار گذاشتن آنها، بر ترس از مصرفشان چیره می‌شد! وضعیت عجیبی بود...

قرص‌های خواب‌آور بودند که مرا قادر ساختند به قدر کفایت بهبودی حاصل کنم تا بتوانم به کشورم بازگردم. روز آخر اقامتمان در اسپانیا را می‌توانم به خاطر بیاورم. دور میز نشسته بودم و هیچ نمی‌گفتم. آندریا برای اندی و دان توضیح می‌داد که قرار است به کشورمان بازگردیم. ما برای آنها کار می‌کردیم و عملاً با آنها زندگی می‌کردیم. ویلا از آنِ اندی و دان بود ولی خیلی به آنجا سر نمی‌زدند. آنها مردمان نیکی بودند و من دوستشان داشتم. چند سالی از من و آندریا بزرگ‌تر بودند اما، به‌سادگی می‌شد با آنها معاشرت کرد و صمیمی بود. آنها بزرگ‌ترین حزب متشکل در ابیزا را اداره می‌کردند که رهایی[۲۱] نام داشت. فعالیت حزبی این انجمن

چند سال پیش‌تر، از منطقهٔ گی ویلیج[۲۲] شهر منچستر، در یک شب معمولی آغاز شده بود و رفته‌رفته به نوعی کلوپ هنری تبدیل شده بود. در سال ۱۹۹۹، این هنرکده به یک فرهنگ‌سرای مرکزی بدل شد و افرادی چون کیت ماس[۲۳]، جید جاگر[۲۴]، آروین ولش[۲۵]، ژان پل گوتیه[۲۶]، گروه هنری هپی مانديز[۲۷]، فت بوی اسلیم[۲۸] و شمار بسیاری از فرهنگ‌دوستان را به خود جلب کرد. برای مدتی این جمعیت و تشکلشان بسیار آرمانی و مطلوب به نظر می‌رسیدند. اما پس از چندی حجم عظیم کارهای هنری و خیل کثیر اعضای آنها چیزی بیش از یک ملغمهٔ سرسام‌آور محسوب نمی‌شد...

اندی و دان مایل نبودند آندریا آنان را ترک کند: «چرا اینجا نمی‌مونی؟ مت چیزی‌ش نمی‌شه. حالش که به نظر خوب می‌رسه.»

آندریا در پاسخ گفت: «نه حالش خوب نیست؛ هنوز ناخوشه.»

دست‌کم براساس عرف ایبیزا من یک معتاد به حساب نمی‌آمدم، یک الکلی به شمار می‌رفتم. من یک شاگرد ازلی- ابدی بوکوفسکی[۲۹] بودم. تمام زمانم در ایبیزا صرف آن می‌شد که در باجهٔ بلیت‌فروشی خارج از ساختمان بنشینم و بلیت بفروشم و سر خود را با خواندن رمان‌های پیشرو (فوق مدرن) و نوشیدن گرم کنم. (زمانی که شغل ثابتم بلیت‌فروشی بود، با یک تردست و شعبده‌باز به نام کارل رفاقت به هم زده بودم. او رمان‌های جان گریشام[۳۰] را در اختیار من می‌گذاشت و در مقابل کتاب‌های مارگارت اتوود[۳۱] و نیز فردریش نیچه[۳۲] را از من می‌گرفت). با همان احوالات آرزویم بود که کاش در زندگی‌ام، به نوشیدنی قوی‌تر از قهوه لب نمی‌زدم. با همهٔ وجود حسرت داشتم که کاش، در ماه پایانی اقامتم آن همه نوشیدنی‌های خمرآورِ رنگ و وارنگ مصرف

نمی‌کردم یا محض رضای خدا چند مرتبه صبحانهٔ درست و حسابی می‌خوردم یا به قدر کفایت می‌خوابیدم.

«عزیز من قیافه‌ش که ناخوش‌احوال به نظر نمی‌یاد!» دان هنوز روی صورتش اکلیل داشت؛ احتمالاً به‌خاطر جایی بود که شب پیش را در آنجا گذرانده بود. اکلیل اعصابم را به‌هم می‌ریخت.

من گفتم: «شما ببخشید؛ کاش یه‌کم می‌نشستم و دست به دعا می‌شدم تا مرض تابلوتری بگیرم!!»

این را گفتم و فوراً عذاب وجدان همچون یک چکش مرا در هم کوبید!

یک قرص خواب دیگر به همراه دیازپامِ نوبت عصرم را بالا انداختم و به فرودگاه رفتیم. مهمانی بالاخره تمام شد.

در دورهٔ مصرف دیازپام و قرص‌های خواب، حتی سر سوزنی بهبودی در خود احساس نکردم. درواقع میزان بیماری‌ام به همان شدت قبل بود. گمان می‌کنم نهایت زور قرص آن بود که مختصری مرا کُند کند. قرص‌های خواب‌آور سرعت ذهنم را اندک کاهشی می‌دادند، ولی خودم خوب می دانستم که تغییر خاصی رخ نداده است. دقیقاً همانند چند سال بعد که از نو به نوشیدن روی آوردم؛ از خود بی‌خود شدن، مختصری میزان اضطرابم را کاهش می‌داد و من به آن دلخوش بودم. اما همهٔ مدت متوجه بودم اضطراب، کمی آن‌سوتر، با یک بغل خماری انتظارم را می‌کشد.

اینکه با دارودرمانی ضدیت به خرج دهم و از این طریق، خودم را جار بزنم حقیقتاً خواستهٔ قلبی‌ام نیست؛ چون می‌دانم برای برخی از مردم این شیوه پاسخ می‌دهد. در برخی موارد داروها چنان از شدت درد و رنج می‌کاهند که حقیقتاً باعث ایجاد فرایند بهبودی

می‌شوند. در دیگر موقعیت‌ها دارودرمانی به منزلهٔ یک راهکار نسبتاً بلندمدت عمل می‌کند. بسیاری از مردم بدون دارو قادر به زندگی نیستند. اما دربارهٔ من وضع به شکل دیگری بود. پس از حملهٔ هراس و وحشتی که به من دست داد و منشأ اثر آن صرف دیازپام بود، چنان از دارودرمانی هراسیدم که برای بهبود افسردگی‌ام، هرگز داروی مشخص و معینی مصرف نکردم. (اما برای حملهٔ هراس و وحشت و نیز اضطراب، از دارودرمانی روی برنگرداندم.)

شخصاً خوشحالم که بدون دارودرمانی و تنها با ممارست خودم، بیماری‌ام را بهبود بخشیدم. اینکه بدون داروی بی‌حس‌وحال‌کننده، می‌بایست درد و رنج خود را لمس می‌کردم به این معنا بود که می‌باید دردم را به درستی و دقت می شناختم و نسبت به هر تغییر مثبت و منفی کوچکی در ذهنم، هوشیار می‌بودم.

برخی از حمله‌های هراس و وحشتم از ترسم نسبت به دارودرمانی ناشی می‌شد؛ از این‌رو هنوز هم برایم سؤال است که اگر شهامت مقابله با آن ترس را داشتم، آیا درد و رنج در من کاهش می‌یافت یا نه؟ اسیر چه رنج مدام و بی‌وقفه‌ای بودم! حتی حالا هم که به آن فکر می‌کنم تنفسم مختل می‌شود و ضربان قلبم شدت می‌گیرد. به نظرم می‌رسد روی صندلی کنار راننده، در یک خودرو نشسته‌ام و وحشت با چهرهٔ ماتِ خاکستری‌رنگش سراپای وجودم را گرفته است. باید از جا برخیزم، سرم به سقف ماشین می‌خورد. پیکرم می‌کوشد از خودش بیرون بیاید؛ پوستم همانند خزندگان از هم شکافته می‌شود و سرعت وزش تندبادِ درون مغزم، از طوفان‌هایی که در اعماق طبیعت تیره و تار اتفاق می‌افتند، بیشتر است. زندگی چه رویایی می‌شد اگر اصلاً چنان خوف و هراسی را تجربه نکرده

بودم. اگر یک قرص می‌توانست در این مورد کارگر افتد، حتماً آن را مصرف می‌کردم. اگر دارویی وجود داشت که قادر بود از شدت آن جان کندن روانی (واقعاً اصطلاح مناسب همین است). فرو بکاهد، شاید فرایند بهبودی حقیقتاً تسهیل می‌شد. اما به‌هرحال عدم مصرف دارو موجب شد با خودم سازگاری بیشتری پیدا کنم. قادر شدم پی ببرم که دقیقاً کدام عوامل حالم را بهتر می‌کنند. (ورزش، نور آفتاب، خواب کافی و گپ و گفت‌های صمیمانه). آن قسم از هوشیاری که من نسبت به خود و نیز دیگران دارم، با قرص و دوا زائل می‌شود. چنین نوعی از هوشیاری نسبت به خویشتن، به مرور کمکم کرد تا نسبت به نقطهٔ آغازینِ هر مرتبه از درد و رنجم آگاه باشم و از همان ابتدا، برای خود عنصر حمایتی ایجاد کنم. اگر بر اثر استفادهٔ دارو دچار کرختی و کندی می‌شدم یا متوجه زوال آگاهی و هوشیاری می‌شدم که داروها در من پدید می آوردند، وضعیت برایم بغرنج‌تر می‌شد.

در این بخش قسمتی از سخنان پرفسور جاناتان راتن‌برگ[۳۳]، روان‌شناس تکاملی، نویسندهٔ کتاب ژرفناها[۳۴] را می‌آورم که در سال ۲۰۱۴ منتشر شد. عباراتی که عجیب آرامش‌بخش‌اند:

«اگر دچار افسردگی هستیم، چگونه بهبودی حاصل کنیم؛ بی‌آنکه قرص‌های طلسم‌کننده بخوریم؟ یک نکته که از درمان دردهای مزمن می‌آموزیم آن است که به دشواری می‌توان بر واکنش‌های تثبیت‌شدهٔ جسمی و ذهنی غلبه کرد. به‌جای آن باید ساز و کار و عملکرد خلق‌وخو را بررسی کرد، خصوصاً در مواقعی که ما را به سمت و سوی خاصی سوق می‌دهند. باید به عواملی پرداخت که حالات خلقی پایین و یا میانه را برمی‌انگیزانند و شعله‌ور می‌سازند. افکار و اندیشه‌هایی را در ذهن بررسی کرد که عموماً نقش

عمده‌ای در کار زیاد و خواب کم دارند. نیاز است که دانش عمیق‌تری از حالات خلقی کسب کنیم و درعین‌حال مؤلفه‌های مختل‌کنندهٔ آنها را بشناسیم؛ پیش از آنکه به احوالات میانهٔ ما شدت بخشند و آنها را به نیروهای مخرب بدل سازند. مؤلفه‌های مختل‌کننده می‌توانند شامل دگرگونی‌های افکار، حوادث و اتفاقات پیرامونی، روابط و نیز حالات جسمی ما باشند (که با ورزش، دارودرمانی یا رژیم غذایی مناسب تغییر می‌کنند).»

(nbookcity.com)

حیات

هفت ماه پیش از آن که برای نخستین‌بار داروی دیازپام مصرف کنم، به یک بنگاه کارپابی- در بخش مرکزی شهر لندن رفته بودم. خانم متصدی آنجا چهره‌ای کشیده و جدی داشت و به مجسمه‌ای در جزیرهٔ ایستر[۳۵] می‌مانست. از من پرسید: «بسیارخب، دلت می‌خواد اوقاتت چطوری بگذره؟»

گفتم: «نمی‌دونم.»

پرسید: «می‌تونی خودتو یه فروشنده تصور کنی؟»

«شاید!» دروغ گفتم؛ کمی خمار بودم. (آن زمان دیوار به دیوار یک کافه سکونت داشتیم. حدود سه بطری نیم لیتری ماءالشعیر و یک یا دو بطری نوشیدنی روسی[۳۶] خوراک هر شبم بود). خیلی مطمئن نبودم که دلم می‌خواهد اوقاتم صرف انجام چه فعالیت‌هایی شود؛ اما تقریباً اطمینان داشتم فروشندگی، جزئی از آن فعالیت‌ها نیست.

خانم متصدی گفت: «راستش رو بخوای رزومه‌ت تصویر واضحی از خلقیات و توانایی‌هات به آدم نمی‌ده. اما الان ماه آپریله. فصل فارغ‌التحصیلا نیس؛ پس باید بتونیم یه کاری برات دست و پا کنیم.»

و حق با او بود. پس از برخی مصاحبه‌های شغلی افتضاح، دست‌آخر در بخش تبلیغات روزنامهٔ اقتصادی پرس گزت[۳۷]، در محلهٔ کرایدون[۳۸]؛ کاری پیدا کردم. زیر نظر یک استرالیایی به نام ایان کارم آغاز شد و او اصول و مبانی تجارت را برای من توضیح داد.

ایان از من پرسید: «چیزی دربارهٔ آیدا[۳۹] شنیدی؟»

پاسخ دادم: «منظورتون اپرای آیداست؟[۴۰]»

گفت: «نه!! جلب توجه؛ علاقه‌مندی؛ مطلوبیت و کنش خریدن؛ چهار گام که به خرید کالا از طرف مشتری منجر می‌شه. اول توجهشون رو جلب می‌کنی؛ بعد علاقه‌شون؛ بعد طالب می‌شن به انجام خرید. اینها مراحلی هستن که قبل از عمل خرید کردن، تو ذهن مشتری‌ها شکل و فرم می‌گیرن.»

«آهان؛ درسته.»

ناغافل نمی‌دانم از کجا به ذهنش رسید و خطاب به من گفت: «یه بخش از بدن من خیلی بزرگه!»

«چی؟؟!!»

«دیدی؟ توجهت رو جلب کردم!»

«اِ! پس منم باید راجع به این چیزا حرف بزنم؟»

«نه بابا! این یه مثال بود!»

درحالی‌که به آسمان تیره و تار و خاکستری‌رنگ کرایدون چشم دوخته بودم، تصدیق کردم: «اوهوم؛ فهمیدم منظورتون رو.»

راستش را بخواهید خیلی با ایان نمی‌جوشیدم. درست است که وقت ناهار، از من می‌خواست به خودش و دیگر آقایانِ همکار

بپیوندم و با هم یک نوشیدنی بخوریم و یک دست بیلیارد بازی کنیم. اما مدام جوک‌های زننده برای هم تعریف می‌کردند و از فوتبال حرف می‌زدند و از نامزدهایشان مزخرف می‌گفتند. از این کارهایشان بیزار بودم. از سیزده سالگی به بعد، چنین کارهای نابه‌جایی از من سر نزده بود. برنامهٔ ما -من و آندریا- این بود که طوری به زندگی‌مان سر و سامان بدهیم که مجبور نباشیم تابستان را به ایبیزا بازگردیم. اما در یکی از روزها، هنگام صرف ناهار، احساس چنان گرفتگی‌ای در درونم کردم که گویی، یک ابر تیره و تار سراسر روانم را پوشاند. حتی یک لحظهٔ دیگر نمی‌توانستم تلفن کردن به مردمی را تاب بیاورم که مایل نبودند به ایشان تلفن شود. این‌طور شد که شغلم را رها کردم. سرم را انداختم پایین و از آنجا زدم بیرون. احساس یک بی‌عرضهٔ ترسو را داشتم. در افق فکری‌ام خلأ بود و بس. گویی در حال افول بودم؛ شکننده در مقابل یک ناخوشی که انتظارم را می‌کشید. اما متوجه این حقیقت نبودم؛ یا بودم ولی اهمیت نمی‌دادم. فرار تنها فکری بود که به ذهنم خطور می‌کرد.

بی‌کرانگی

ابعاد جسم آدمی دامنه‌دارتر از آن چیزی‌ست که به نظر می‌رسد.

پیشرفت‌های دانش و تکنولوژی نشان داده که جسم انسانی، به خودی خود، یک جهان تمام‌عیار است. هرکدام از ما آدمیان متشکل از صدها تریلیون سلول هستیم. در هر سلول، تقریباً به همان میزان اتم وجود دارد؛ این یعنی بی‌شمار عناصر تشکیل‌دهنده. تنها مغز ما شامل تقریباً یکصد میلیارد سلول مغزی‌ست.

با این همه اغلب اوقات به ماهیت نسبتاً نامتناهی جسم خود آگاه نیستیم. با ساده‌انگاری خودمان را متشکل از اجزای بزرگ‌ترمان تصویر می‌کنیم: بازوها، پاها، ران‌ها، دست‌ها، بالاته، سر، گوشت و استخوان.

در ذهن ما نیز مشابه چنین اتفاقی رخ می‌دهد. برای دست و پنجه نرم کردن با زندگی و فائق آمدن بر آن، ذهن تمام قوای خود را در یک زمان خاص، متوجه تنها یک موضوع می‌گرداند.

اما افسردگی به نوعی فیزیک کوانتوم افکار و هیجانات است. هرآنچه در ذهن ما نهفته است را به نوعی محرز می‌سازد. تار و پود شما و درگیری‌های ذهنی‌تان را از هم باز می‌کند و می‌نمایاند. افسردگی نشان می‌دهد که ما نه‌تنها از ذرات کیهانی ساخته شده‌ایم- اگر بخواهیم می‌توانیم از عبارت «غبار ستاره‌ای»[۴۱] کارل سیگن، اخترشناس آمریکایی استفاده کنیم.- بلکه همانند گیتی بی‌کرانه و پیچیده نیز هستیم. شاید حق با روان‌شناسان تکاملی‌ست: ما آدمیان، بیش از اندازه تکامل یافته‌ایم. هوش ما چنان وسیع است که

نخستین موجوداتِ کاملاً آگاه به کائنات قلمداد می‌شویم. شاید بهای این سطح از هوشیاری ظرفیت ادراک ماست که براساس آن متوجه هستیم که کائنات ارزش دیدن ندارد!

(nbookcity.com) نشر کتاب

آرزوهایی که محقق نشدند

مادر و پدرم در فرودگاه بودند. خسته، خوشحال و نگران منتظرم بودند و هر سهٔ این حالات را می‌شد در آنها به وضوح دید. یکدیگر را در آغوش کشیدیم و با اتومبیل به سمت منزل برگشتیم.

حالم خوش‌تر بود. به واقع احساس بهتری داشتم. عفریت‌های وجودی‌ام را در سواحل مدیترانه به جای گذاشته بودم و هم‌اکنون احساس سلامتی می‌کردم. همچنان قرص خواب و دیازپام مصرف می‌کردم اما به آنها محتاج نبودم. دلم فقط خانه‌مان را می‌خواست؛ مادر و پدرم را. بله؛ حالم مساعدتر شده بود. هنوز مختصری کج‌خلقی داشتم، اما بهتر بودم؛ واقعاً بودم.

«نگرانت بودیم.» مادر این گزاره را با هشتاد و هفت جملهٔ گوناگون و متنوع تکرار کرد! رویش را از صندلی کنار راننده به سمت عقب برگرداند و نگاهم کرد و لبخند زد. لبخندش قدری روحم را فشرد. برقِ اشک در چشمانش می‌درخشید. فوراً متوجه حس و حالش شدم. متوجه مسئولیت مادری‌اش. متوجه بار مسئولیت فرزند بودن خودم؛ پسری که به راه خطا رفته است. بار مسئولیت عزیزِ کسی بودن؛ عزیزی که عزیزانش را ناامید کرده. بار مسئولیت امیدِ کسانی بودن؛ امیدی که آن‌طور که باید محقق نشده.

اما با همهٔ این اوصاف؛

بهتر شده بودم. کمی فرسوده شده بودم؛ اما این نیز توجیه‌پذیر بود. مهم آن بود که اساساً حالم مساعدتر شده بود. هنوز می‌شد امید کسی باشم. امکان داشت نود و هفت سال عمر کنم. پس بعید نبود که بتوانم یک وکیل شوم؛ یک جراح مغز؛ یک کوه‌نورد یا یک

کارگردان تئاتر. هنوز اول راه بودم؛ اول راه؛ اول راه...

آن سوی پنجره هوا تاریک بود. در نیوآرک[۴۲] - خیابان بیست‌وچهارم بودیم. بزرگ‌شدهٔ نیوآرک بودم و قصدم بازگشت به آنجا بود؛ یک بازار شهر با ۴۰/۰۰۰ سکنه. جایی که پیش‌تر فقط می‌خواستم از آن بگریزم، اما اکنون میل بازگشت به آنجا را داشتم. همهٔ اینها هیچ اشکالی نداشت. به یاد روزهای کودکی‌ام افتادم. روزهای خوش و گاهی هم فلاکت‌بار مدرسه؛ پیکار بی‌وقفه‌ام برای حفظ حرمت نفس. در خیابان بیست‌وچهارم اقامت داشتیم و من ۲۴ ساله بودم؛ گویی نوشتهٔ روی تابلو علامتی بود که سرنوشت برایم به مثابه یک نشانهٔ رمزی به جای گذارده بود. «نیوآرک۲۴.» (ما می‌دانیم که آرزوها محقق خواهند شد[۴۳] تنها واژه‌ای که تابلو کم داشت، نام من بود و بس)!

به خاطر دارم دور میز نشستیم و غذا خوردیم. حرف زیادی نگفتم، جز آنکه ثابت کنم حالم خوب است و دیوانه یا اندوهگین نیستم؛ «خوبم، غمگین نیستم، عقلم را از دست نداده‌ام.»

به گمانم غذا پای ماهی[۴۴] داشتیم و آن را مخصوص من درست کرده بودند؛ یک غذای ساده و آسان که به من چسبید. پشت میز نشسته بودم و پای ماهی می‌خوردم. ساعت ده و نیم شب بود. به سرویس بهداشتی طبقهٔ پایین خانه رفتم و با یک رشته سیم، برق آنجا را روشن کردم. رنگ کاشی‌های توالت طبقهٔ پایین نوعی صورتی پررنگ بود. ادرار کردم. فلاش‌تانک را کشیدم و متوجه شدم تغییراتی در ذهنم در حال پدید آمدن است؛ نوعی ابر آسمان ذهنم را پوشاند، نوعی دگرگونی روان‌شناختی در میزان نور صحنهٔ

ذهنم!

«حالم بهتره، حالم بهتره» با خود تکرار می‌کردم اما انگار یک شک، یک تردید کار خود را کرد. چونان قطرهٔ جوهری که در یک لیوان بلورین حاوی آب زلال می‌چکد و کلی محلول را کدر می‌کند. چنین شد: به محض اینکه متوجه شدم حالم کاملاً بهبود نیافته، دریافتم که هنوز بیمارم؛ و درواقع بیماری‌ام وخیم است.

(nbookcity.com)

تردیدها و شک‌ها به دسته‌ای از چلچله‌ها می‌مانند که همدیگر را دنبال می‌کنند و حرکتشان فوج‌فوج می‌شود. به چهره‌ام در آینه نگاه کردم. آن‌قدر به آن خیره شدم که دیگر تصویر، تصویر من نبود. به اتاق غذاخوری بازگشتم و پشت میز نشستم و دربارهٔ حالم هیچ نگفتم. اگر از حالم سخن می‌گفتم انگار آن را هرچه بیشتر حس می‌کردم. اگر عادی رفتار کنید گویی حالتان نیز تا حدودی طبیعی‌ست؛ پس عادی رفتار کردم.

«وای؛ ساعتو ببینین! فردا صبح زود باید پاشم، مدرسه دارم!» مادر با دلواپسی شدیدی جمله‌اش را ادا کرد. او مدیر یک کودکستان بود.

به او گفتم: «تو برو بخواب.»

آندریا به مادر گفت: «آره مری جون، شما برین بالا بخوابین. ما تخت‌خوابا و بقیهٔ چیزا رو مرتب می‌کنیم.»

پدر خطاب به آندریا گفت: «تو اتاق مت یه تخت‌خوابه و یه تشکم روی زمینه. ولی اگه دوست داری امشبو می‌تونین رو تخت ما بخوابین؛ قابل شما رو نداره.»

من در جواب پدر گفتم: «نه ممنون، ما راحتیم.»

پدر پیش از اینکه برای خواب برود، شانه‌ام را فشرد و گفت «چه خوبه که اینجایی.»

من هم گفتم: «آره؛ خیلی خوبه»

دلم نمی‌خواست گریه کنم، به دو دلیل:

۱- نمی‌خواستم پدر گریه کردنم را ببیند.

۲- اگر گریه می‌کردم، حالم وخیم‌تر می‌شد.

پس گریه بی‌گریه؛ برای خوابیدن به اتاقم رفتم.

صبح روز بعد که از خواب بیدار شدم، همه چیز دوباره به حالت قبل بازگشته بود و سر جای خود قرار گرفته بود: افسردگی و اضطراب، هر دو شانه به شانهٔ هم...

مردم افسردگی را به نوعی فشار تشبیه می‌کنند؛ می‌توان چنین تعبیری داشت. افسردگی می‌تواند یک فشار محسوس جسمانی باشد و مجازاً یک فشار روانی نیز به شمار رود. اما من فکر نمی‌کنم کاربرد واژهٔ «فشار»، دقیقاً همان چیزی باشد که خودم احساس می‌کردم.

به آندریا اصرار کردم روی تخت بخوابد، البته نه از روی آداب تعارف و میهمان‌نوازیِ صرف. بلکه چون اگر حالم طبیعی و عادی بود، قاعدتاً چنین می‌کردم و من می‌خواستم عادی به نظر برسم. همان‌طور که روی تشک پهن‌شده بر روی زمین دراز کشیده بودم، حس کردم در یک گردباد گیر افتاده‌ام. ظاهراً، از نظر اطرافیان، چند ماه بعد از آن شب، من کمی کندتر از حال طبیعی خودم بودم،

کمی خموده‌تر و کسل‌تر. اما آنچه در ذهن و روانم می‌گذشت، به طرز بی‌رحمانه و جان‌فرسایی شتاب داشت.

(nbookcity.com) شهر کتاب

علائم بیماری در من

مزید بر آنچه که تاکنون گفتم، برخی علائم دیگر را نیز در خود شاهد بودم، مانند:

- واکنش‌هایم به سایرین.
- نوعی گزگز نسبتاً دردناک در بازوها، دست‌ها، قفسهٔ سینه، گلو و پس سرم.
- عدم توانایی در اندیشیدن به آینده (اساساً برای من، آینده‌ای مطرح نبود).
- وحشت از دیوانگی؛ می‌ترسیدم قطعه قطعه شوم! ژاکت مخصوص دیوانگان بر تنم کنند و در اتاقکی زندانی‌ام کنند که دیوارهٔ آن را با دیوارپوشی نرم می‌پوشانند تا بیمار روانی به خود آسیبی نزند!
- مالیخولیا و خود بیمار انگاری.
- اضطراب جدایی.
- هراس از مکان‌های پرازدحام.
- نوعی دلواپسی شدید لاینقطع.
- خستگی فکری.
- احساس بیهودگی.

(nbookcity.com)

- احساس فشار در قفسهٔ سینه ودردهای گاه و بی‌گاه.
- احساس زمین خوردن درحالی‌که سر پا بودم.
- درد در نقاط مختلف بدن.
- عدم توانایی گاه وبی‌گاه در سخن گفتن.
- احساس سردرگمی.
- احساس سرما و رطوبت.
- احساس اندوه توصیف‌ناپذیر.
- خیال‌پردازی روزافزون دربارهٔ امور جنسی (گویا ترس از مرگ با خیال‌پردازی‌های جنسی تعدیل می‌شود).
- حس عدم ارتباط و اتصال به دیگران و واقعیت‌ها.
- تمایل شدید به اینکه شخص دیگری باشم یا بشوم.
- کاهش اشتها (طی شش ماه حدود ۱۳ کیلو وزن کم کردم).
- نوعی احساس لرزش درونی (که خودم آن را ارتعاش روح می‌نامیدم).
- گویی مدام در آستانهٔ حملهٔ هراس و وحشت بودم.

- گویی در تنفس، تنها نوار باریکی از هوا وارد ریه‌ام می‌شد.

- بی‌خوابی.

- احساس الزام و اجباری که براساس آن همواره مراقب دو نوع نشانهٔ خطر بودم: ۱- خطر مرگ. ۲- خطر از دست دادن عقل و دیوانگی.

- یافتن چنین نشانه‌هایی و باور کردن آنها.

- میل به راه رفتن پرشتاب.

- احساس عجیب و غریب آشناپنداری؛ اتفاقاتِ جاری گویی خاطره‌هایی از گذشتهٔ من بودند که در حقیقت هرگز رخ نداده بودند، دست‌کم برای من.

- تاربینی، در محیط پیرامونیِ دامنهٔ دیدم.

- هرگاه چشمانم را می‌بستم تصاویر کابوس‌واری را تجسم می‌کردم. آرزو داشتم مغزم را خاموش کنم تا آن تصاویر وحشتناک را نبینم.

- تمایل شدید به خروج از خودم، ذهن و افکارم، حتی شده برای مدتی محدود، یک هفته، یک روز، یک ساعت، اصلاً به درک، فقط یک لحظه.

در آن زمان حالات مذکور چنان عجیب و غریب به نظر می‌رسیدند که گمان می‌کردم، تنها انسان تاریخ بشریت هستم که تاکنون چنین نشانه‌هایی را تجربه کرده (ویکی‌پدیا آن زمان هنوز پدید نیامده بود). صد البته که این علائم در میلیون‌ها نفر مشاهده شده‌اند. اغلب اوقات ذهنم را به شکل یک ماشین بخار تصور می‌کنم که از روی رمان‌های مصور ساخته شده است؛ یک ماشین عظیم و تیره‌رنگ که پر است از لوله، رکاب و قطعات هیدرولیکی و جرقه و بخار که سر و صدا تولید می‌کند.

اضافه شدن اضطراب به افسردگی به این می‌ماند که کوکائین را به الکل بیفزایید. این مؤلفه به بروز علائم پیری شدت و سرعت می‌بخشد. اگر تنها به افسردگی دچارید، گویی ذهنتان در باتلاق فرو می‌رود و نیروی حرکت آنی خود را از دست می‌دهد. اما اگر چاشنی اضطراب به آن اضافه شود، باتلاق همچنان باتلاق است؛ اما در خود گرداب دارد. هیولاهایی در آن آب گل‌آلود وجود دارند که به تمساح‌های تغییر شکل یافته می‌مانند و با نهایت سرعت، از این طرف به آن طرف می‌روند. مدام باید حالت تدافعی به خود بگیرید و هوشیار باشید. چنان هوشیار که مبادا یک لحظه در آب پایین بروید؛ درحالی‌که با جان کندن می‌کوشید سرتان را بالای آب نگاه دارید و نفس بکشید. اینها در حالی‌ست که اطرافیانتان، به سهولت نوشیدن یک لیوان آب، تنفس می‌کنند؛ بدون هیچ دردسری.

حتی یک لحظه از زمانتان نیز از آنِ خودتان نیست؛ یک دم نمی‌توانید خارج از محدودهٔ وحشت هوشیار باشید. اغراق نمی‌کنم؛ در تب‌وتاب یک ثانیهٔ عاری از خوف و وحشت می‌سوزید، اما زهی خیال باطل، آن ثانیه هرگز فرانمی‌رسد. مرضی که به آن دچارید، تنها

یک عضو بدنتان را درگیر نکرده است؛ مرضی که بتوانید لحظه‌ای از اندیشهٔ آن فارغ شوید. اگر یک درد شدید کمر، زجرتان می‌دهد، می‌توانید بگویید: «درد کمرم داره پدرمو درمیاره.». میان شما و دردتان در این حالت، نوعی تفکیک و تمایز وجود دارد. درد از شما سواست. به شما حمله‌ور می‌شود، رنجتان می‌دهد و حتی جانتان را می‌خورد؛ اما با این همه شامل تمام وجود شما نیست.

اما افسردگی و اضطراب پدیده‌ای نیست که در تصور شما بگنجد؛ زیرا خودش عبارت است از تفکر شما. شما تنها «کمر» خودتان نیستید، اندیشه‌تان چه؟! شما «اندیشه و افکار» خود هستید.

اگر کمرتان درد می‌کند، امکان دارد با نشستن، درد آن کمتر شود. اما چنان‌چه افکارتان درد می‌کند، با تفکر درد آن بیشتر می‌شود. گویی برای کنار کشیدن از آن هیچ راه ساده و عملی‌ای پیش رویتان نیست. اگرچه که این احساس خودش یک دروغ محض است؛ راه پیش پای شما وجود دارد.

تلنبار شدن روزهای نامساعد

زمانی که افسرده یا مضطرب هستید؛ قادر نیستید بیرون بروید، یا از روی کاناپه برخیزید، یا اساساً به چیزی جز اندوه بیندیشید، اوقاتتان به طرز استیصال‌آوری می‌تواند طاقت‌فرسا شود.

روزهای نامساعد به درجات مختلفی حادث می‌شوند. همهٔ آنها به یک میزان طاقت‌فرسا نیستند. و اگرچه سپری کردن نامساعدترین روزها جان‌کاه است، اما به کار اقدامات بعدی می‌آیند. شما آنها را انباشت می‌کنید؛ یک مخزن تلنبارشده از روزهای ناگوار. روزی که آذوقهٔ سوپرمارکتی‌تان به اتمام می‌رسد، روزی که از شدت اندوه، زبان در دهانتان نمی‌گردد، روزی که اشک والدینتان را درمی‌آورید، روزی که می‌روید تا خودتان را از صخره‌ها به پایین پرت کنید. این روزها که روی هم تلنبار می‌شوند، می‌توانید با خود بگویید: «خب؛ امروز که حالم افتضاحه، ولی از این بدترش رو هم دیدم.» حتی زمانی که گمان می‌کنید آن روز، بدترین روزی است که در عمرتان داشته‌اید، دست‌کم آگاهانه کوهی از این روزهای جان‌کاه دارید؛ کوهی که در حساب زندگی‌تان تلنبار شده است.

«چطوری بدبیارِ بی‌عرضه؟»

«آره، با توأم!»

«چی‌کار می‌کنی؟ واسه چی می‌خوای از تخت‌خواب بلند شی؟!»

«واسه چی می‌خوای دنبال کار بگردی؟ فکر کردی کی هستی؟ مارک زاکربرگ[۴۵]؟»

«بمون تو تخت بابا!»

«داری دیوونه می‌شی، عین ون گوگ[۴۶]، شاید گوشتم ببری.»

«واسه چی گریه‌ت گرفته؟!»

«آهان واسه اینکه مجبوری ماشین رخت‌شویی رو روشن کنی.»

«راستی؛ سگت مرِداک رو یادت میاد؟ الان مرده، عین پدربزرگ مادربزرگت!»

«یه قرن دیگه، همین موقع، هر کسیو که می‌شناسی مرده!»

«آره درسته؛ هر کسی که می‌شناسی فقط یک مشت سلوله که به تدریج از بین می‌ره.»

«به ملت نگاه کن، اونایی که اون بیرون دارن راه می‌رن؛ چرا تو مثل اونا نیستی؟؟»

«این متکا رو می‌بینی؟ همین‌جا بمون و به این متکا فکر کن؛ به غم متکاها فکر کن که هیچ‌وقت تموم نمی‌شه.»

پی‌نوشت: «من الان آینده رو هم دارم می‌بینم؛ اوضاع از اینم بدتر می‌شه، حالا می‌بینی.»

(nbookcity.com) نشر کتاب

حقایق

زمانی که در یک حال و هوای بسیار غیرواقعی گیر می‌افتید، به هر چیزی چنگ می‌زنید تا موقعیت خود را به واسطهٔ آن بازیابی کنید. من به دانش چنگ زدم، به حقایق. به آنها چنگ زدم همچون زمانی که درحال غرق شدن در دریا، به تیوپ نجات چنگ می‌زنیم. اما آمار و ارقام چندان قابل اعتماد نیستند و باید با آنها بااحتیاط برخورد کرد.

اتفاقات حاد در ذهن اغلب افراد مستتر می‌مانند. اوایل که بیمار شده بودم تمام نیرویم را صرف این می‌کردم که طبیعی به نظر برسم. معمولاً مردم زمانی از بیماری یک فرد مطلع می‌شوند که خود شخص دربارهٔ آن سخن بگوید. اما وضع درمورد افسردگی چنین نیست؛ به‌ویژه اگر بیمار افسرده مرد باشد (این ماجرا را بعداً خواهم شکافت). علاوه‌بر اینها با گذشت زمان حقایق تغییر می‌کنند. در این مسئله تردیدی وجود ندارد. کل جریان و حتی اصطلاحات مربوطه نیز صورت دیگری به خود می‌گیرند. افسردگی از همان ابتدا که افسردگی نبود. ابتدا به ساکن نوعی گرفتگی یا سودا به حساب می‌آمد. تعداد کمتری از مردم به آن مبتلا بودند. افسردگیِ مدرن اما چنان نیست. اما آیا حقیقتاً افراد بی‌شماری به افسردگی مبتلا هستند؟ یا آیا مردم امروزه، واقعاً دربارهٔ آن ذهن بازتری دارند؟

حقایق در باب خودکشی

خودکشی از عمده‌ترین عوامل مرگ و میر مردان زیر سی‌وپنج سال به شمار می‌رود.

نرخ خودکشی بستگی بسیاری به منطقه‌ای دارد که در آن زندگی می‌کنید. به‌عنوان مثال اگر مقیم گرینلند[۴۷] هستید، نسبت به اهالی یونان، بیست‌وپنج برابر بیشتر امکان دارد که دست به خودکشی بزنید.

هر ساله حدود ده تا بیست میلیون نفر اقدام به خودکشی می‌کنند، و یک میلیون نفر موفق به انجام این کار می‌شوند. در سراسر جهان، نرخ خودکشی مردان سه‌برابر بیشتر از زنان است.

(nbookcity.com)

حقایق در باب افسردگی

از میان هر پنج نفر، یک نفر دست‌کم در برهه‌ای از زندگی خود دچار افسردگی می‌شود. (صد البته تعداد بیشتری از افراد هستند که مبتلا به دیگر بیماری‌های روانی می‌شوند).

مصرف داروهای ضدافسردگی در سراسر جهان رو به افزایش است. جزیرهٔ ایسلند بیشترین میزان مصرف داروهای ضدافسردگی را به خود اختصاص می‌دهد. پس از آن در کشورهای استرالیا، کانادا، دانمارک، سوئد، پرتقال و نیز بریتانیا، مصرف داروهای مذکور بیشترین نرخ را دارد.

مردان، دوبرابر زنان با بیماری افسردگی دست و پنجه نرم می‌کنند.

در بریتانیا، افسردگی توأم با اضطراب، رایج‌ترین بیماری روانی به شمار می‌رود. پس از آن اضطراب، استرس پس از سانحه، افسردگی، انواع هراس و وحشت، اختلال تغذیه، اختلال وسواس فکری- عملی و در پایان حملهٔ هراس و وحشت بیشترین آمار را به خود اختصاص می‌دهند.

احتمال پیگیری و درمان اختلالات روانی، از سوی زنان نسبت به مردان بیشتر است.

اگر والدین مبتلا به افسردگی باشند، امکان انتقال بیماری به فرزند تا چهل درصد افزایش می‌یابد.

منابع اطلاعاتی:

سازمان بهداشت جهانی

روزنامهٔ گاردین[۴۸]

مجلهٔ مانید[۴۹]

مؤسسهٔ تشخیص و درمان بیماری‌های روانی بلک داگ[۵۰]

(nbookcity.com) شهر کتاب

آن روز که سرم را به پنجره تکیه داده بودم

در اتاق خواب والدینم بودم؛ تنهای تنها. به گمانم آندریا طبقهٔ پایین بود. درهرحال کنار من نبود. ایستاده کنار پنجره، سرم را به قاب پنجره تکیه داده بودم. از آن روزهایی بود که افسردگی به تنهایی در ذهنم پرسه می‌زد و اضطراب را همراه خود نداشت. اکتبر بود؛ غمگین‌ترین ماه سال. خیابان محل سکونت والدینم در شهر خیلی شهرت داشت و از این رو، چند نفری روی سنگ‌فرش‌های خیابان قدم می‌زدند. برخی از آنها را از دوران کودکی می‌شناختم؛ دوران کودکی‌ای که حدود شش سال پیش، رسماً پایان پذیرفته بود. شاید هم نه؛ هنوز ادامه داشت!

وقتی در پایین‌ترین حالت روحی خود قرار دارید، خیال می‌کنید هیچ انسان دیگری در جهان نیست که احساسی مانند شما داشته باشد. خود من از خدا می‌خواستم که کاش، یکی از آن دیگران باشم؛ هر کس دیگری شد، ایراد ندارد. یک آدم هشتاد ساله، یک بچهٔ هشت ساله، یک زن، یک مرد دیگر، حتی شده یک موجود دیگر، مثلاً یک سگ! آرزو می‌کردم که کاش در ذهن آنان می‌زیستم. خودم خویشتن را شکنجه می‌دادم و دیگر نمی‌توانستم این خودآزاری را تاب آورم، همان‌طور که نمی‌شد دستم را روی شعلهٔ روشن اجاق گاز بگیرم و حرارتش را طاقت بیاورم؛ با تصور اینکه دور و بر چند یخدان پر از یخ باشد و بتوان دست را در آنها فرو برد. از اینکه قادر نبودم سر سوزنی آرامش روانی به دست آورم، فرسودگی مطلق سراپای وجودم را فراگرفته بود. تا یک تفکر مثبت می‌آمد در ذهنم جان بگیرد، به بن‌بست می‌رسید و پایان می‌یافت.

به گریه افتادم.

از آن دسته مردانی نبودم که از اشک ریختن واهمه داشته باشد. خدای ناخواسته گریه نوعی علاج به شمار می‌رود! پیش از آنکه واژهٔ ایمو[۵۱] مصطلح شود، من یک ایموی تمام‌عیار بودم[۵۲]. اما نکتهٔ عجیب این بود که افسردگی، در بیشتر مواقع مانع گریستن من می‌شد. جالب‌تر آنکه هرچه بیشتر غمگین می‌شدم، کمتر می‌توانستم گریه کنم. بله؛ ماهیت شگفت‌انگیز احوالات روحی من چنین بود! از همه چیز فاصله می‌گرفتم و تهی می‌شدم. حس می‌کردم زبان دیگری را نمی‌دانم و اشک ریختن، شده بود زبانِ من. صورتم غرق در اشک بود. اشک‌ها هستند که در برزخ، روحمان را پالایش می‌دهند. اگر پایمان به جهنم رسید، تطهیر دیگر ممکن نیست. حرارت چنان است که اشک‌ها، پیش از فروچکیدن بخار می‌شوند و به هوا می‌روند.

اما آن روز اشک‌هایم سرازیر شدند. ولی گریه‌ام گریهٔ طبیعی نبود. از آن دسته اشک‌هایی نبودند که از چشم‌خانه سرچشمه بگیرند؛ بلکه از جایی بس ژرف‌تر می‌جوشیدند. گویی از اندرون جانم سرچشمه می‌گرفتند و بیرون می‌زدند. تمام پیکرم به لرزه افتاده بود. سد شکسته شده و سیل جاری شده بود و دیگر بند هم نمی‌آمد؛ حتی وقتی پدرم وارد اتاق شد. او به من خیره ماند و از چیزی سر درنمی‌آورد؛ اگرچه این صحنه برایش ناآشنا نبود. مادرم زمانی دچار افسردگی پس از زایمان شده بود. کنارم آمد و به صورتم نگاه کرد. گویی گریه‌ام مسری بود؛ چشمانش سرخ شدند و مرطوب. به خاطر نداشتم کی، برای آخرین‌بار گریه‌اش را دیده بودم. هیچ نگفت و تنها در آغوشم گرفت. احساس کردم عشق به من تابیده شد و کوشیدم با تمام وجودم، همهٔ اشعه‌های ساطع آن را جذب

کنم. به همهٔ آن نیاز داشتم...

به گمانم گفتم: «ببخشید پدر.»

با ملاطفت گفت: «این چه حرفیه؟ می‌تونی گریه کنی. راحت باش. تو می‌تونی اوضاع رو عوض کنی مت؛ هر طوری هست باید حالتو عوض کنی.»

پدر من یک آدم خشن نبود. یک پدر عاقل، مراقب و مهربان بود. اما آن قدرت سحرآمیز را نداشت تا بتواند ببیند در سر من چه‌ها می‌گذرد.

با این اوصاف حق با پدر بود. هم من دلم نمی‌خواست سخن دیگری از زبانش بشنوم، هم او نمی‌توانست فکرش را هم بکند که شرایط، تا چه اندازه برای من توان‌فرسا بود.

باید اوضاع را عوض می‌کردم و خودم را جمع و جور.

هیچ‌کس نمی‌تواند درون انسان را ببیند. از بیرون دیگران تنها قادرند شکل و فرم فیزیکی شما را مشاهده کنند؛ شما برای آنان یک کلّ منسجم هستید متشکل از اتم‌ها و سلول‌ها. اما از درون، خودتان احساس می‌کنید یک بیگ‌بنگ (انفجار اولیه که موجب پدید آمدن کیهان شد) اتفاق افتاده است. احساس متلاشی شدن دارید. گویی در میان فضای تاریک و بی‌کرانهٔ کیهان پخش و پلا

شده‌اید.

به پدر گفتم: «سعی خودمو می‌کنم بابا؛ سعی خودمو می‌کنم.»

اینها عباراتی بود که او می‌خواست بشنود، پس من به او گفتم. آنگاه دوباره رویم را به سمت پنجره کردم و به سایه‌های برجا مانده از کودکی‌ام خیره شدم.

(nbookcity.com)

دوران کودکی نسبتاً عادی من

آیا بیماری‌های روانی یک‌مرتبه ایجاد می‌شوند یا از قبل وجود داشته‌اند؟ بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی، تقریباً نیمی از اختلالات روانی، به نوعی پیش از سن ۱۴ سالگی بروز می‌کنند.

وقتی در ۲۴ سالگی بیمار شدم انگار یک اتفاق ناگوار، ناگهان سروکله‌اش پیدا شد. دوران کودکی من نسبتاً عادی بود؛ با همان اتفاقات رایج. اما هرگز به یاد ندارم احساس عادی بودن می‌کردم. (آیا همهٔ بیماران روانی چنین‌اند؟) همیشه مضطرب بودم.

یک خاطرهٔ پرتکرار از دورهٔ کودکی دارم: حدوداً ده ساله بودم؛ کنار نرده‌ها می‌ایستادم و با چشمان اشک‌بار، از پرستارم خواهش می‌کردم «می‌شه تا وقتی مامان بابام برگردن، پیش من بمونین؟»

او با من مهربان بود و اجازه می‌داد کنارش بنشینم. خیلی دوستش داشتم. بوی وانیل می‌داد و تی‌شرت‌های گشاد می‌پوشید. جنی صدایش می‌کردیم: «جنی پرستار بچهٔ ساکن خیابون بالایی». چند سال بعد وقتی می‌خواستیم از او یاد کنیم، او را جنی سویل[۵۳] می‌خواندیم؛ هم‌نام هنرمند جوان بریتانیایی که به‌خاطر نقاشی‌های بسیار بزرگش از زنان برهنه معروف بود.

«فکر می‌کنی مامان بابام زود میان خونه؟»

جنی با صبوری پاسخ می‌داد: «آره که زود میان. الان حدود یک کیلومتر و نیم با خونه فاصله دارن. می‌دونی که یک کیلومتر و نیم

اصلاً زیاد نیست.»

می‌دانستم. اما درعین‌حال هم می‌دانستم شاید دزد به آنها حمله کند؛ شاید کسی آنها را بکشد یا سگ‌ها آنها را بخورند. اما البته که هرگز چنین اتفاقاتی برای آنان رخ نداد. برای افرادی معدودی از اهالی نیوآرک پیش آمده بود که شنبه شب، دیرهنگام درحال رفتن به سمت منزل خود خوراک سگ‌ها شده بودند. اما تمام کودکی من به هراس از این موضوع گذشت. گویی مضطرب بودن را دائماً به‌صورت ناخواسته به خود آموزش می‌دادم. در جهانی که امکان وقوع هر پدیده‌ای وجود دارد، امکان وقوع رنج، فقدان و جداییِ ابدی نیز همواره مهیاست. ترس است که تخیل را موجب می‌شود، تخیل هم از آن سو وحشت دوباره می‌آفریند و این ماجرا در یک دور تسلسل می‌افتد؛ در نهایت هم نتیجه چیزی جز جنون نخواهد بود.

از این جریان که بگذریم ماجرای دیگری نیز برایم رخ داد. ماجرایی که کمی غیرعادی بود اما وقوع آن به هر جهت غیرممکن نبود. سیزده ساله بودم. با یکی از دوستانم در حیاط مدرسه به سمت چند دختر هم سن و سال خودمان رفتیم. روی یکی از نیمکت‌ها نشستیم. دختران هم روی نیمکت دیگری نشستند. یکی از دخترها (همان که بیش از هر چیز دیگری، دربارهٔ او خیال‌پردازی می‌کردم) به من نگاهی کرد و سپس قیافهٔ منزجرشده‌ای به خود گرفت و به دوستش حرف‌هایی زد. حرف‌هایی که پس از گذشت ۲۶ سال، هنگامی که کتاب حاضر را می‌نگارم، تک‌تک واژگان آن را هنوز به خاطر دارم. دختر گفت: «آه آه؛ حتی دلم نمی‌خواد اون پیشم بشینه. انگاری پای رتیل روی صورتش چسبیده!» همان‌طور که در حال توضیح دادن منظورش بود، دلم می‌خواست زمین

دهن باز کند و مرا ببلعد: «موهایی که روی خال گوشتی‌ش دراومده رو نگاه کن؛ خال گوشتی‌ش رو کرده عینهو رتیل...».

ساعت ۵ عصر همان روز به حمام منزل رفتم و تیغ صورت‌تراشی پدر را برداشتم تا موهای روی خال گوشتی صورتم را بتراشم. به صورتم نگاه کردم و از آن منزجر شدم. به دو تا از بزرگ‌ترین خال‌های گوشتی صورتم چشم دوختم. مسواکم را برداشتم و روی گونهٔ چپم، دقیقاً روی بزرگ‌ترین خال گوشتی گذاشتم و به شدت فشارش دادم. چشمانم را بستم و محکم پلک‌هایم را به هم فشردم. آنگاه آن‌قدر روی خال گوشتی را برس کشیدم که از آن خون بیرون زد و قطره‌قطره داخل دستشویی ریخت. صورتم از شدت اصطکاک و حرارت و درد ناشی از آن به ذق‌ذق افتاده بود و تیر می‌کشید.

مادرم ناگاه سر رسید و خون‌ریزی صورتم را دید: «متیو؟ چه بلایی سر صورتت اومده؟؟»

یک دستمال کاغذی برداشتم و روی زخم تازه و خونین صورتم گذاشتم و ماجرا را جویده جویده برایش تعریف کردم.

آن شب خواب به چشمانم نیامد. گونهٔ چپم، قسمتی که زیر چسب زخم قرار داشت هنوز ذق‌ذق می‌کرد. اما علت بی‌خوابی‌ام این نبود. به فکر مدرسه بودم، اینکه می‌بایست جریان چسب زخم را تعریف می‌کردم. به یک جهان دیگر فکر می‌کردم که در آن اصلاً وجود نداشتم، مرده بودم. لحظه‌ای را مجسم می‌کردم که دخترک از مرگ من باخبر می‌شد و عذاب وجدان اشکش را درمی‌آورد. به گمانم فکر خودکشی هم به سرم زد. اما یک خودکشی بی‌درد و رنج.

کودکی من سپری شد اما اضطراب با من ماند. پدر و مادرم مردمانی از طبقهٔ متوسط جامعه بودند که به جناح چپ گرایش داشتند.

شهر محل زندگی‌ام یک منطقهٔ کارگری بود که طرف‌دار جناح راست به شمار می‌رفت و من با هردوی اینها احساس بیگانگی و عدم تجانس داشتم. در شانزده سالگی، یک بار به‌خاطر دزدی از فروشگاه‌ها دستگیر شدم (ژل مو یا شکلات بلند می‌کردم). یک بعدازظهر در بازداشتگاه ادارهٔ پلیس نگهم داشتند. اما این ماجرا بیشتر نشان از حماقت دوران نوجوانی داشت تا افسردگی. در آن سنین کارهایی می‌کنیم که توسط دیگر افراد هم‌سن‌وسالمان مورد تأیید قرار بگیریم.

در نوجوانی به شدت عاشق تختهٔ اسکیت بودم و بازی با آن؛ نمرات درسی‌ام در یک طیف خاص قرار نداشتند و متفاوت بودند؛ مراقب رسیدگی به موهایم بودم؛ بکارتم را همچون ذکر مقدسین در قرون وسطی می‌پنداشتم؛ همهٔ نشانه‌های طبیعی که در نوجوانان دیده می‌شود.

اما روی هم رفته چندان با محیط سازگاری نداشتم؛ با اینکه تا حدودی افکارِ گروهی از مردم و نیز انتظاراتشان در ذهن و روان من رسوخ کرده بود و در راستای آن پیش می‌رفتم؛ اما شگفت آنکه درون خودم نوعی سرسختی و غلیان احساس می‌کردم که با وجههٔ بیرونی‌ام تناسب نداشت. نمی‌دانستم این چه احساسی‌ست که دارم و از کجا آمده؛ اما همچون قطرات آبی بودند که پشت سد، ذره‌ذره جمع می‌شدند. بعدها که به افسردگی و اضطراب مبتلا شدم، بیماری‌ام را به‌سان انباشتی می‌نگریستم که از ذخیرهٔ ذره‌ذرهٔ آن همه غلیان و سرسختی بی‌وقفه به وجود آمده است. گویی یک نشت یا رسوخ ناگهانی در سد پدید آمده بود. به این می‌ماند که آزادی دادن به خویشتن خویش برایتان کار شاقی باشد و از این‌رو، درها را به روی خود ببندید. چه اتفاقی می‌افتد؟ خویشتنِ شما به

ناگاه قفل در را می‌شکند و همچون سیل، صحنهٔ ذهنتان را فرامی‌گیرد تا تمام آن خویشتن‌های ناکامتان که حتی ذره‌ای شبیه شما نیستند را در خود غرق کند.

(nbookcity.com) شهر کتاب

یک ملاقات

پائول، شریک دله‌دزدی‌های نوجوانی‌ام، در اتاق نشیمن منزل نامزدم نشسته بود. چندین سال بود که او را ندیده بودم؛ از همان زمان مدرسه به بعد. در نظر من انگار هزاران سال گذشته بود. طوری به من نگاه می‌کرد که گویی من همان مت قدیمی‌ام! چطور متوجه تفاوت‌ها نمی‌شد؟

«می‌خوای شنبه شب بریم بیرون؟ زود باش رفیق؛ به یاد روزای قدیمی.»

پیشنهادش مضحک بود. من قادر نبودم پایم را از خانه بیرون بگذارم، بی‌آنکه هراس و وحشت بی‌حدوحصر روح و روانم را بجود:

«نه؛ نمی‌تونم.»

«واسه چی؟»

«حالم زیاد خوش نیست. سرم یه‌کم سنگینه.»

«اتفاقاً اگه بی‌حوصله‌ای، به یه شب خوش‌گذرونی بیرون از خونه احتیاج داری. به آندریا هم بگو حاضر شه، بیاد. زود باش رفیق.»

«ببین پائول، متوجه نیستی چی می‌گم.»

گویی در یک زندان گیر افتاده بودم. چند سال پیش که به‌خاطر دزدی شکلات، چند ساعت در بازداشتگاه ادارهٔ پلیس نگهم داشته بودند، هراس از گیر کردن در محیط بسته در من اوج گرفته بود. برای همین مانده بودم چطور می‌توانستم گیر افتادن و حبس

شدن در ذهن خودم را تاب بیاورم.

به خودم گفتم: «مثل یه بزرگسال رفتار کن؛». کاری که هیچ‌وقت در آن خبره نشدم...

(nbookcity.com) نشر کتاب

پسرها گریه نمی‌کنند

دلم می‌خواهد کمی در باب مردی و مردانگی بگویم.

نرخ خودکشی مردان نسبت به زنان به‌صورت تکان‌دهنده‌ای بیشتر است. در بریتانیا نسبت ۳ به ۱ است؛ در یونان ۶ به ۱ و در آمریکا ۴ به ۱. البته این ارقام و آمار نسبی هستند. بنا به گزارش سازمان بهداشت جهانی، چین و هنگ‌کنگ تنها کشورهایی هستند که در آنها، میزان خودکشی زنان از مردان بیشتر است. در باقی مناطق، بیشتر مردان هستند که به زندگی خود خاتمه می‌دهند. این آمار تا حدی عجیب به نظر می‌رسد. به ویژه آنکه براساس پژوهش‌های موثق آکادمیک، زنان، دوبرابر مردان دچار افسردگی می‌شوند.

بنابر این داده‌ها، در مردانگی علاوه‌بر جنسیت مردانه، مؤلفهٔ دیگری نیز باید وجود داشته باشد که احتمال خودکشی را افزایش می‌دهد. همچنین یک امر متناقض نیز در این میان به چشم می‌خورد: اگر اقدام به خودکشی یکی از علائم افسردگی‌ست (که حقیقتاً هست)، چرا زنان بیشتر به آن مبتلا می‌شوند؟ به عبارت دیگر چرا اگر یک مرد باشید، احتمال کشندگی افسردگی در شما افزایش می‌یابد؟

نرخ خودکشی برحسب کشورهای محل سکونت افراد، دوره‌های زمانی مختلف و نیز جنسیت اشخاص کم و زیاد می‌شود. این واقعیت نشان می‌دهد «خودکشی» در هیچ‌کس فطری نیست. انسان‌ها ذاتاً گرایش به خودکشی ندارند.

به‌عنوان مثال بریتانیای سال ۱۹۸۱ را درنظر بگیرید؛ ۲۴۶۶ زن جان خود را گرفتند. سی سال بعد، این عدد تقریباً به نصف رسید:

۱۳۹۱ نفر. آمار مشابه از خودکشی مردان، در این دو سال چنین است: ۴۱۲۹ در سال ۱۹۸۱ و ۴۵۹۰ سی سال پس از آن.

در سال ۱۹۸۱، زمانی که ادارهٔ ملی آمار فعالیت خود را آغاز کرد، مردان بیش از زنان دست به خودکشی می‌زدند، اما تنها ۱/۹ بیشتر از زن‌ها خود را می‌کشتند. اما هم‌اکنون ۳/۵ بیش از زنان چنین می‌کنند.

چرا همچنان آمار چنین است؟ مشکل کجاست؟

ابتدایی‌ترین و متعارف‌ترین پاسخ از این قرار است: مردان از دیرباز تاکنون بیماری‌های روانی را به منزلهٔ نوعی ضعف شخصیتی می‌انگاشتند و بنابراین، از کمک گرفتن روی‌گردان بودند.

«پسرها گریه نمی‌کنند.» این عبارت را حتماً شنیده‌اید. اما چنین نیست؛ آنها گریه می‌کنند؛ ما گریه می‌کنیم؛ من گریه می‌کنم. ما همیشه اشک در چشمانمان حلقه می‌زند. (خود من همین امروز عصر گریه‌ام گرفت؛ داشتم فیلم پسرانگی[۵۴] را تماشا می‌کردم). بله؛ پسرها، مردان دست به خودکشی هم می‌زنند و این مسئله انکارناپذیر است.

در رمان سرو صدای سفید[۵۵]، اثر دان دلیلو[۵۶]، راوی داستان شخصیتی به نام جک گلدنی‌ست که مبتلا به اضطراب است. مفهوم مردانگی جک را رنج می‌دهد؛ مفهومی که براساس آن خود را واجد شرایط مرد بودن نمی‌داند. او در داستان می‌گوید: «چه چیز بی‌مصرف‌تر از مردی‌ست که حتی نمی‌تواند شیر آبی را تعمیر کند که چکه می‌کند؟ چنین مردی از اساس بی‌مصرف است، در تاریخ

هیچ جایی ندارد و رسالت ژن‌های خود را تحقق نمی‌بخشد!» حال ببینید اگر به جای یک شیر آب شکسته، چنین مردی با یک ذهن درب و داغان روبه‌رو باشد، چه می‌شود؟ در چنین شرایطی مردی که نگران مردانگی‌اش بود، حال باید نگران باشد که چگونه ذهن خود را نیز به‌تنهایی درمان کند. هیچ چاره‌ای نمی‌بیند جز آنکه در میان سروصدای سفید جامعهٔ مدرن، سکوت پیشه کرده و شاید هم هرازگاهی به بطری‌های نوشیدنی پناه ببرد.

چنان‌چه شما هم زن یا مردی هستید با مشکلات روانی، آگاه باشید که جزئی از یک گروه اجتماعی بزرگ و فزاینده‌اید. بسیاری از سرشناس‌ترین و حتی سرسخت‌ترین چهره‌های ادوار تاریخی مبتلا به افسردگی بوده‌اند. سیاستمداران، فضانوردان، شاعران، نقاشان، فلاسفه، دانشمندان، ریاضی‌دانان (وه که شمار ریاضی‌دانان افسرده چه بسیار بوده است.)، بازیگران، بکسورها، فعالین صلح جهانی، فرماندهان جنگی و میلیاردها تن دیگر که در نبرد ذهنی خود وامانده بودند.

اگر دچار افسردگی هستید، نه چیزی به زنانگی، مردانگی یا انسانیت شما افزوده و نه از آن کم می‌شود. همان‌طور که اگر دچار سرطان، ناراحتی‌های قلبی- عروقی بودید یا تصادف می‌کردید، از مردانگی یا زنانگی‌تان چیزی کم نمی‌شد.

با این تفاسیر راهکار ما کدام است؟ صحبت کردن از درد و شنیدن دربارهٔ آن. پس مشوقِ سخن گفتن باشید و دیگران را به شنیدن ترغیب کنید. به گفت‌وگوهای مربوطه بپیوندید. مدام با خود تکرار کنید «افسردگی یک گناه یا ضعف نیست که باید به آن اقرار کرد یا آن را پوشاند. این پدیده یک تجربهٔ انسانی‌ست.» افسردگی ماهیت و ذات شما نیست؛ صرفاً اتفاقی‌ست که برایتان رخ داده است.

مرضی‌ست که گاهی تنها با حرف زدن از میان می‌رود. دوایش واژگان، تسلّی و حمایت است؛ تنها همین سه‌گانهٔ شگفت‌انگیز. یک دهه طول کشید تا من بتوانم آشکارا و دقیق از این تجربهٔ خود با دیگران سخن بگویم. طولی نکشید که پی بردم خودِ سخن گفتنِ صرف نوعی درمان است.

در جهانی که سخن گفتن امکان‌پذیر است، امید نیز تحقق‌پذیر خواهد بود.

(nbookcity.com)

فصل دوم: فرود

«آن‌گاه که طوفان به پایان می‌رسد، به خاطر نمی‌آوری چطور آن را از سر گذراندی و چگونه زنده ماندی. در حقیقت حتی مطمئن نیستی که آیا واقعاً طوفان تمام شده یا نه. اما در یک نکته شک و تردیدی نیست؛ از طوفان اگر جان سالم به در ببری، دیگر همان شخص طوفان‌زده نیستی. تنها حکمت نهفته در طوفان همین است و بس.»

هاروکی موراکامی[۵۷] از کتاب کافکا در ساحل[۵۸]

(nbookcity.com)

شکوفه‌های گیلاس

یکی از عوارض افسردگی گاهی وسواس است نسبت‌به اینکه آیا عملکرد ذهنی‌تان سالم است یا نه.

در دورهٔ فروپاشی روانی‌ام، زمانی که با والدینم زندگی می‌کردم، یک تخیل پرتکرار کار همیشگی من بود: این که دست کنم داخل جمجمه‌ام و آن بخش‌هایی که ناخوشم می‌کردند را بکنم و دربیاورم. بعدها که با دیگران از افسردگی سخن گفتم یا دربارهٔ آن مطالعه کردم، متوجه شدم این خیال‌پردازی، عارضه‌ای رایج میان افسردگان است. اما کدامین بخش از مغزم را می‌باید می‌کندم و بیرون می‌آوردم؟ آیا باید یک تکهٔ بزرگ و سفتِ آن را جدا می‌کردم یا یک بخشِ نرم و کوچک را؟

یک‌بار، هنگام پایین آمدن از یک سراشیبی، روی نیمکتی در پارک اسکوئرِ[۵۹] شهر لیدز[۶۰] نشستم. آنجا یکی از مناطق آرام مرکز شهر بود. جایی که امروزه خانه‌های به سبک ویکتوریایی جای خود را به ساختمان‌های اداری داده‌اند. به یک درخت گیلاس خیره شدم و ملالت وجودم را در برگرفت. آن روز افسردگی به تنهایی با من همراه شده بود و اضطراب را با خود نیاورده بود. یک احساس ملالت اندوه‌بار محض به جانم چنگ انداخت. ادامهٔ راهپیمایی برایم نسبتاً محال شد. البته که آندریا هم همراهم آمده بود. از حال بدم هیچ به او نگفتم. فقط همان‌جا نشستم و به شکوفه‌های صورتی‌رنگ و شاخه‌ها چشم دوختم. آرزو کردم کاش افکارم از مغزم جدا شوند و نقش بر زمین شوند؛ همچون شکوفه‌هایی که از شاخه‌ها جدا شده و روی زمین می‌افتادند. همان‌جا در برابر چشم دیگران زدم زیر گریه؛ آه و افسوسم از درخت نبودنم بود؛ کاش دست‌کم یک درخت گیلاس بودم.

هرچه بیشتر پیرامون ابعاد علمی افسردگی تحقیق کنید، بیشتر پی می‌برید که بخش اعظم این بیماری ناشی از نادانسته‌های ما در باب ویژگی‌های بیماری‌ست. دانسته‌های ما در ریشه‌های این مرض نقش چندانی ندارند. ۹۰ درصد این بیماری حول اسرار و ابهام می‌گردد.

(nbookcity.com)نشر کتاب

ناشناخته‌های مجهول

همان‌طور که دکتر دیوید ادم[۶۱] در اثرِ فوق‌العاده‌اش «مردی که کوتاه نمی‌آید»[۶۲] (کتابی که در حوزهٔ اختلال وسواس فکری-عملی‌ست) می‌نویسد: «تنها یک انسان ابله یا دروغگو می‌تواند بگوید عملکرد مغز انسانی چگونه است.»

مغز یک دستگاه تستر ساده نیست؛ یک سیستم پیچیده و هزارتو است. بله؛ وزن مغز مختصری بیشتر از یک کیلوست، اما یک کیلویی که حافظهٔ یک عمر شما را در خود جای داده است.

کارکرد مغز به‌صورت واهمه‌آوری سحرآمیز است، چراکه ما را دچار مسائل بی‌شماری می‌سازد، بی‌آنکه بدانیم چرا و چگونه. مغز نیز چونان دیگر اشیا از اتم‌ها ساخته شده است که میلیون‌ها سال پیش به وجود آمده‌اند. با این اوصاف، از ستاره‌های دوردست در کهکشان اطلاعات بیشتری در دست است تا فرایند عملکرد مغز؛ تنها شیء موجود در عالم آفرینش که قادر است دربارهٔ کل نظام هستی بیندیشد!

شمار بسیاری از انسان‌ها هنوز بر این باورند که افسردگی، ناشی از عدم توازن مواد شیمیایی در بدن است.

کرت ونه‌گات[۶۳] در کتاب خود به نام صبحانهٔ قهرمانان[۶۴] می‌نویسد: «دیوانگی در مراحل نخستین آن عمدتاً حاصل سوء کارکرد مواد شیمیایی‌ست. بدن دواین هوور[۶۵] ترشح مواد شیمیایی خاصی را آغاز کرد که منجر به دگرگونی تعادل ذهنی‌اش شد.»

چنین طرز تلقی‌ای جالب به نظر می‌رسد؛ نتیجه‌گیری‌ای که سال‌های سال مورد تأیید شمار بسیاری از پژوهشگران حوزه‌های علمی بوده است.

بسیاری از مطالعات که به دنبال دلایل علمی افسردگی بوده‌اند، روی عوامل شیمیایی همچون دوپامین و سروتونین تأکید داشته‌اند. سروتونین یک فرارسان عصبی به شمار می‌رود؛ یک مادهٔ شیمیایی که سیگنال‌های عصبی را از یک ناحیهٔ مغز، به ناحیه‌ای دیگر در مغز می‌رساند.

براساس این دادهٔ علمی بر هم خوردن میزان سروتونین (که تولید آن توسط سلول‌های مغزی صورت می‌گیرد.) برابر است با وقوع بیماری افسردگی، پس تعجبی ندارد تعدادی از معمول‌ترین داروهای ضدافسردگی، از پروزاک[۶۶] گرفته تا مابقی آنها، اس اس آر آی[۶۷] هستند: مهارکننده‌هایی برای بازجذب سروتونین که میزان این مادهٔ شیمیایی در مغز را افزایش می‌دهند.

با این اوصاف، فرضیهٔ تأثیر میزان سروتونین در پیدایش بیماری افسردگی اندکی مورد تردید قرار دارد.

تردیدها از چند مشاهدهٔ مختلف حاصل شده‌اند:

تولید داروهای ضدافسردگی که تأثیری بر میزان سروتونین مغز ندارند.

تولید برخی از داروهای ضدافسردگی که عملکردشان کاملاً برعکس اس‌اس‌آرآی‌هاست؛ آنها جذب سروتونین در بدن را مهار نمی‌کنند اما، دقیقاً به همان میزان افسردگی را کاهش می‌دهند.

علاوه‌بر اینها سنجش میزان سروتونین در مغز یک انسان زندهٔ فعال، اساساً کار دشواری‌ست و عدد آن از عدم قطعیت برخوردار است.

در سال ۲۰۰۸، بن گلدکر[۶۸]، پزشک و پژوهش‌گر بریتانیایی، در روزنامهٔ گاردین فرضیهٔ تأثیر سروتونین در ابتلا به افسردگی را زیر سؤال برد. او نوشت: «پزشکانِ شیاد دست‌اندرکار در صنعت داروسازی ۶۰۰ میلیارد دلاری، به فروش این فرضیه مشغول‌اند که افسردگی، در اثر کاهش میزان سروتونین در مغز ایجاد می‌شود. آنان شما را مجاب می‌کنند که برای افزایش میزان این مادهٔ شیمیایی، مصرف دارو ضرورت دارد. این است پشت پردهٔ فرضیهٔ سروتونین؛ فرضیه‌ای که همواره مورد تردید بوده است و هم‌اکنون، یافته‌ها با آن مغایرت نیز دارند.»

در میان دانشمندان، هرکس ساز خودش را می‌زند و این کلافه‌کننده است. برخی حتی دیگر به ساز هم اعتقادی ندارند و آنها را سوزانده‌اند و بر کوبه‌های من‌درآوردی خودشان می‌کوبند!

برای مثال، یک استاد علوم رفتاری در دانشگاه استنفورد، به نام رابرت مالنکا[۶۹] معتقد است تحقیقات در این زمینه را باید در دیگر نقاط مغز پی گرفت، مثلاً یک ناحیهٔ کوچک دقیقاً در مرکز مغز که به آن هستهٔ اکامبنس[۷۰] می‌گویند. ناحیه‌ای که مرکز کارکردهایی چون لذت و اعتیاد به شمار می‌رود. به نظر می‌رسد اگر این بخش به درستی کار نکند، حالتی در انسان به وجود می‌آورد که از احساس لذت تهی می‌گردد. دیگر قادر به ادراک و احساس لذت نیست؛ یکی از بارزترین علائم افسردگی.

از یادآوری این نکات انگیزهٔ دیگری نیز داشتم. اینکه افسردگان دوست دارند دست در جمجمهٔ خود کنند و بخش دردسرساز مغز خود را جدا کنند و بیرون بیاورند به شدت غیرمحتمل است. زیرا برای این کار باید دستمان را تا اعماق قشر قدامی مغز در جمجمه‌مان فرو کنیم تا دستمان به این بخش مغزمان برسد.

شاید اگر برای دستیابی به پاسخ مذکور، فقط مواد شیمیایی و نواحی مختلف مغز را بررسی کنیم، تنها به بخشی از جواب برسیم. شاید باید به شیوهٔ زندگی خود نیز نگاهی بیندازیم؛ به گونه‌ای از زیست که مغزهایمان برای آن خلق شده‌اند. به لحاظ شناختی، هیجانات و بصیرت و شعور مغز انسان درست همان است که در دورهٔ شکسپیر، عیسی مسیح (ع)، کلئوپاترا[۷۱] و عصر حجر بوده است. رویهٔ کارکرد مغز همگام با سرعت تغییرات زمانه نبوده و تغییر و تکامل نیافته است.

انسان‌های عصر نوسنگی هرگز مجبور نبودند با ایمیل و اخبار غیرمترقبهٔ رسانه‌ها مواجه شوند، تبلیغات ناخواسته و ویدیوهای نادیدهٔ ایگی‌آزیلیا[۷۲] را روی صفحات فضای مجازی خود ببینند، در فروشگاه‌ها و متروها خودشان برای پرداخت هزینهٔ خرید یا رفت‌وآمد کارت بکشند، درحالی‌که گرفتار ازدحام پنجشنبه شب‌ها می‌شوند. همچون ما مدام نگران به‌روز شدن تکنولوژی‌های مورد استفاده‌شان نبودند و اینکه کم‌کم در حالِ بدل شدن به یک انسان مکانیکی هستند. فکرشان مشغولِ چگونگیِ سازگار شدنِ سریع با تغییرات نبود.

اما به یک نکته می‌توان با قطعیت اذعان داشت: انسان هنوز حتی سرسوزنی هم به غایت علوم دست نیافته‌است، به‌ویژه علوم

نوپایی همچون عصب‌شناسی. از این‌رو بخش اعظم آنچه امروزه دریافته‌ایم، در آینده تکذیب خواهد شد یا مورد ارزیابی مجدد قرار خواهد گرفت. دانش این‌گونه پیش می‌رود: برای پیشرفت در آن ایمانِ کورکورانه جایی ندارد؛ بلکه شک مدام است که راه‌گشاست.

تنها کاری که در زمان حال از ما ساخته است، گوش فرادادن به خویشتن خویش است. هنگامی که در مسیر بهبودی گام برمی‌داریم، تنها حقیقتی که به کارمان می‌آید این است که کدامین مسیر بهبودی، بر روی ما اثر مثبت می‌گذارد. اگر درمانی روی ما اثرگذار است، الزاماً نیازی نیست در پی چرایی آن باشیم. دیازپام بر روی من عملکرد مثبت نداشت. قرص‌های خواب‌آور، چای کوهی و هموپاتی نیز به همچنین. پروزاک را حتی امتحان نکردم؛ زیرا تصور استفاده از آن هم مرا به وحشت می‌انداخت، پس در رابطه با آن نظری ندارم. از سوی دیگر شناخت- رفتار درمانی را هم هرگز تجربه نکردم. چنان‌چه داروها روی شما اثرگذارند، حقیقتاً چه اهمیتی دارد که آیا میزان سروتونین را در شما بالا می‌برند یا هر فرایند دیگری را موجب می‌شوند؟ به مصرف آنها ادامه دهید. اصلاً جهنم و ضرر؛ اگر لیسیدن کاغذدیواری حالتان را خوب می‌کند، متوقفش نکنید! من با مصرف دارو ضدیت ندارم. با هر کوفت و زهرماری که تأثیرگذار است موافقم؛ و می‌دانم دارودرمانی روی شمار بسیاری از مردم اثر مثبت دارد. شاید هم در آینده، به جایی برسم که خودم دوباره دارو مصرف کنم. اما هم‌اکنون، فقط کاری را انجام می‌دهم که مرا سرحال بیاورد. ورزش بی‌برو برگرد به حالم مفید است، همان‌طور که یوگا نیز چنین است. غرق شدن در امور یا اشخاصی که عاشقشان هستم نیز حالم را خوش می‌سازد؛ پس این کارها را انجام می‌دهم. به زعم من، در جهانی چنین درهم تنیده با عدم‌قطعیت، ما بهترین آزمایشگاه‌های تجربی خویشتن

هستیم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ذهن همان بدن است- بخش نخست

ما دلمان می‌خواهد میان ذهن و بدن تفکیک قائل شویم. در ادوار گذشته قلب نقطهٔ کانونیِ وجود آدمی به شمار می‌رفت یا دست‌کم هم‌سنگ مغز انگاشته می‌شد. اما امروزه چه؟ این تفکیکِ عجیب و غریب را میان ذهن و بدن قائل می‌شویم، درحالی‌که مغز است که هدایت ما را به عهده دارد، همچون مردی که رانندهٔ ماشین حفاری‌ست.

اصطلاح «بیماری روانی» به‌عنوان مشکلی که از سلامت جسمانی جداست، دست‌کم در برخی موارد می‌تواند سردرگم‌کننده باشد. بنابراین آنچه به‌عنوان افسردگی و اضطراب شما را دچار خود می‌کند، در همهٔ قسمت‌های بدن شما جاری‌ست؛ ضربان قلبتان، درد در ناحیهٔ دست‌ها و پاهایتان، عرق کردن کف دستانتان یا مثلاً احساس گزگزی که اضطراب در اندام‌های شما به وجود می‌آورد یا اساساً دردهای مزمنی که در بخش‌های مختلف بدنتان پیدا می‌شوند و خستگی مزمنی که به آن دچار می‌شوید، همگی از اجزا و عوارض افسردگی هستند.

روان‌پریش

به گمانم نخستین مرتبه‌ای که احساس کردم مغزم یک شیء بیگانه و نامتجانس است، سیزده ساله بودم؛ چند ماه پس از روزی که سعی کردم خال گوشتی روی صورتم را با مسواک بکنم.

با اردوی مدرسه به پیک دیستریکت[۷۳] رفته بودیم، منطقه‌ای کوهستانی در دربی‌شایر[۷۴] انگلستان. دخترها در خوابگاه دانش‌آموزی اسکان داده شده بودند. قرار بود پسرها نیز آنجا بمانند. اما از آنجا که اتاق‌ها را به بیش از دوبرابر ظرفیت اجاره داده بودند، هشت نفر از ما پسرها را بیرون، در یک اصطبل اسکان دادند! جایی که حسابی با خوابگاه گرم و نرم فاصله داشت.

من متنفر بودم از اینکه بیرون از خانهٔ مسکونی یا اقامتگاه، شب و روز سر کنم. این هم یکی از بزرگ‌ترین واهمه‌های من به شمار می‌رفت. ترجیح می‌دادم به خانه برگردم و روی تختم دراز بکشم و به پوستر بناتریس[۷۵] چشم بدوزم یا کتاب کریستین، اثر استیون کینگ[۷۶] را بخوانم.

روی بالاترین طبقهٔ یک تخت‌خواب چندطبقه دراز کشیدم و به بیرون زل زدم. چشم‌اندازم یک زمین باتلاقی تیره و تار بود با آسمان بی‌ستارهٔ بالای سرش. میان پسرهای دور و برم حتی یک نفرشان واقعاً دوست من به حساب نمی‌آمدند. آنها فقط از فوتبال حرف می‌زدند که حقیقتاً موضوعی نبود که در تخصص من باشد، و نیز از ور رفتن با خود که در تخصص من بود؛ اما راحت نبودم پیش دیگران مطرحش کنم. پس خودم را به خواب زدم.

در آن اصطبل هیچ معلمی همراهمان نبود و نوعی روحیهٔ شرارت‌بار پسرانه بر فضا حاکم بود که خیلی به مذاقم خوش نمی‌آمد. خسته بودم. آن روز حدود شانزده کیلومتر پیاده‌روی کرده بودم که بیشتر آن هم از میان لجنزارها می‌گذشت. یک خواب‌آلودگی سنگین و سیاه بر من سایه انداخت و مرا فراگرفت؛ همچون چشم‌انداز دور و برم...

ناگهان از صدای قهقههٔ اطرافیانم بیدار شدم.

قهقهه‌ای دیوانه‌وار؛ گویی خنده‌دارترین اتفاق دنیا رخ داده بود. انگار در خواب حرف زده بودم! برای یک پسر سیزده ساله هیچ‌چیز خنده‌دارتر از آن نیست که شاهد یک لحظهٔ نسنجیده و خجالت‌آور از یک پسربچهٔ سیزده سالهٔ دیگر باشد.

مثل اینکه یک مطلب بی‌ربط راجع به گاوها گفته بودم. و البته راجع به نیوارک. نیوارک زادگاه من بود، پس عنوان کردن نام آن تا حدودی قابل فهم بود. اما مطلب دربارهٔ گاوها گویا خیلی عجیب غریب بود. در کل منطقهٔ پیک دیستریک یک گاو هم وجود نداشت. بچه‌ها به من گفتند در خواب مدام تکرار می‌کردم «کلهِم[۲۷] تو نیوراکه.» (کلهم روستایی در نزدیکی نیوارک بود و شورای شهر در آنجا قرار داشت. پدرم به‌عنوان یک مهندس معمار در ادارهٔ برنامه‌ریزی شهری کلهم مشغول به کار بود). تمام تلاش خود را کردم که با شوخی‌ها و جوک‌پرانی‌های دیگر پسرها همراه شوم؛ اما جانش را نداشتم و عصبی شدم. اردوی مدرسه برایم فرقی با خود مدرسه نداشت؛ همان بود، فقط کمی خلاصه‌تر شده. از یازده سالگی دیگر مدرسه برایم لذتی نداشت؛ همان زمان که مدتی را به یک مدرسهٔ روستایی رفته بودم که میانگین سنی دانش‌آموزان حدود ۲۸ سال بود. مدرسه‌ای که در زمان اردو در آن درس

می‌خواندم، دبیرستان مگ‌داین نام داشت. دبیرستانی که چندان دلخوشی‌ای برایم به همراه نداشت. در سال اول بسیاری از روزها خودم را به دل‌دردی دروغین می‌زدم تا به مدرسه نروم. دل‌دردی که به ندرت دیگران باورش می‌کردند.

پس از آن قهقهه‌ها و سربه‌سر گذاشتن‌ها دوباره به خواب رفتم. وقتی که دوباره از خواب برخاستم تمام تنم می‌لرزید. بلند شدم و ایستادم و هجوم یک توده هوای بسیار سرد را حس کردم. از دستم نیز قطره‌های درشت خون بی‌وقفه می‌چکیدند. یک تکه خرده‌شیشه کف دستم فرورفته بود. پنجرهٔ اصطبل کنار تخت من خرد شده و فروریخته بود. تمام وجودم را ترس برداشت.

همهٔ پسرها بیدار شده بودند. اما این‌بار دیگر خبری از خنده نبود. یک معلم هم آنجا بود، یا داشت وارد آنجا می‌شد. باید دستم را پانسمان می‌کردند.

مثل اینکه در خواب از تختم پایین می‌آیم. با فریادهای عجیب و غریب دربارهٔ گاوها دوباره چیزهایی می‌گویم: «گاوا دارن میان! گاوا دارن میان!» آن‌گاه برای ادرار کردن کنار تختِ یکی از پسرها می‌روم و شیشهٔ پنجره را می‌شکنم. و در نهایت یکی از بچه‌ها به‌سرعت بازویم را می‌گیرد و بیدارم می‌کند.

آن شب نخستین باری نبود که در خواب راه می‌رفتم. طی چند سال گذشته چندباری به اتاق خواب خواهرم رفته بودم و از کتابخانهٔ اتاقش، کتاب برداشته بودم. گویا گمان می‌کرده‌ام که در یک کتابخانه‌ام. اما تا آن شب خوابگردی‌ام در برابر نگاه دیگران رخ نداده

بود.

از آن شب به بعد یک لقب تازه به من دادند: «روان‌پریش.» احساس می‌کردم یک موجود چندش‌آورم. اما ایرادی نداشت. اوضاع می‌توانست از آن هم بدتر شود. هنوز یک پدر و مادر داشتم که عاشقم بودند؛ چند دوست خوب و یک خواهر که ساعت‌ها می‌توانستم با او حرف بزنم. زندگی من نسبتاً راحت و طبیعی بود. اما می‌شد که گاهی نوعی احساس تنهایی تمام وجودم را فرابگیرد. احساس انزوا داشتم. اما افسردگی نه! از آن دست احساسات افراطی نوجوانان مبنی بر «هیچ‌کس منو درک نمی‌کنه.» ها. البته که خودم نیز از درک خودم عاجز بودم.

دربارهٔ مسائل مختلفی نگران بودم: جنگ جهانی هسته‌ای، مشکلات کشور اتیوپی، تصور مسافرت با لنج مسافربری. همیشه و در همه حال نگران بودم. تنها مسئله‌ای که نگرانم نمی‌کرد، همان چیزی بود که در اصل باید نگرانم کند: دلواپسی دربارهٔ خودم! یازده سال طول کشید تا به این دلواپسی اصلی برسم و بپردازم.

روزهای جنگا[۷۸]

یازده سال پس از شکستن شیشهٔ پنجره در خواب، در طول آن «ماه‌های سقوط» (بعدها خودم از آن ماه‌ها با این نام یاد می‌کردم.) روزهای بی‌حادثهٔ بسیاری را گذراندم، بی‌آنکه با دلواپسی چشم در چشم شوم.

پدر و مادر صبح از خواب برمی‌خاستند و سرکار می‌رفتند. من و آندریا هم روزهای کند طولانی را با هم در خانه می‌گذراندیم. نوشتن دربارهٔ آن روزها کمی عجیب است. واقعاً چیز زیادی ندارم که دربارهٔ آن روزها بگویم. از بیرون که نگاه می‌کردی، در کم‌حادثه‌ترین روزهای زندگی‌ام به سر می‌بردم؛ دورانی که آرامش کامل بر آن حکم‌فرما بود.

در ظاهرِ قضیه روزگار به حرف زدن با آندریا می‌گذشت، یا در تخت‌خواب دوران کودکی‌ام گفت‌وگو می‌کردیم، یا پایین، در آشپزخانه. پیش می‌آمد گاهی هم دست به کار مخاطره‌آمیزی بزنیم؛ مثلاً در یک بعدازظهر برای پیاده‌روی بیرون برویم!! یا به مغازهٔ سرکوچه می‌رفتیم که دویست سیصد متر آن‌طرف‌تر بود، یا در روزهایی که شجاعتمان بیشتر گل می‌کرد، برای قدم زدن به حاشیهٔ رودخانهٔ ترنت[۷۹] می‌رفتیم که کمی دورتر، در آن سوی مرکز شهر بود؛ و من دست به کار خطرناکِ قدم زدن در خیابان‌هایی می‌زدم که از کودکی خوب می‌شناختم! (چطور آن روزها می‌توانند یک‌دست و بی‌حادثه به شمار روند، درحالی‌که من، در هر یک از آنها احساسات متفاوتی داشتم؟) برخی از روزها یک روزنامه، یک کنسرو سوپ و مقداری نان می‌خریدیم، به خانه برمی‌گشتیم، قدری روزنامه می‌خواندیم و سوپ را گرم می‌کردیم و با نان می‌خوردیم. بعدازظهر هم گاهی در آماده‌سازی شام شب مشارکت می‌کردیم.

همهٔ آن دوران به همین منوال گذشت: نشستن، گپ زدن، پیاده‌روی؛ سبک زندگی‌ای که برای دو جوان بیست‌وچهار ساله، از کمترین میزان هیجان برخوردار بود و نقطهٔ مقابل فیلم پرحادثهٔ لارنس عربستان[۸۰] به شمار می‌رفت.

اما با تمام این اوصاف آن روزگار، پرتنش‌ترین روزهایی بود که در زندگی به خود دیده بودم؛ روزهایی که با خود هزاران نبرد کوچک ذهنی را همراه داشتند. روزهایی سرشار از خاطره‌هایی چنان دردناک که حتی امروز (با اینکه حدود چهارده سال و نیم از آن می‌گذرد.) با رنج و عذاب می‌توانم آنها را به روشنی در خاطرم مرور کنم.

به وضوح یک کم‌بنیهٔ عصبی‌مزاج بودم. مردم می‌گویند «به فکر امروزت باش و غصهٔ فردا رو نخور.» اما یادم می‌آید با خود می‌گفتم: «ملت حق دارن این‌طوری فکر کنن، اما من نمی‌تونم این شکلی باشم.» سپری کردنِ روزها برایم به مثابه عبور از یک کوهستان صعب‌العبور بود. طی کردن یک هفته برایم به‌سان گذر کردن از هیمالیا با یک گاری بود. پس متوجه‌اید که نسبی بودن زمان به زعم بعضی افراد چه معنا و مفهومی دارد؛ سرعت گذر دقایق برای همهٔ افراد یکسان نیست. یکسان نیست و لعنت به این دقایق کند و کش‌دار.

آلبرت آینشیتین[۸۱] می‌گوید برای ادراک مفهوم نسبیت زمان، تفاوت میان لحظات عشق‌ورزی و لحظات تحمل درد را در نظر بگیرید: «زمانی که در حال اظهار عشق به دختری زیبارو هستید، یک ساعت همچون دقیقه‌ای در نظرتان سپری می‌شود. زمانی که بر روی توده‌ای نیم‌سوخته و داغ می‌نشینید، یک دم چونان یک ساعت در نظرتان می‌گذرد.» برای من در آن ماه‌های سقوط، گذر هر ثانیه

همچون نشستن بر روی توده‌ای آتشین بود. و به غیر از آرزوی بهبودی، تنها چیزی که حقیقتاً خواستار آن بودم، گذر سریع‌تر دقایق بود. دلم می‌خواست ساعت ۹ صبح، ۱۰ صبح باشد. دلم می‌خواست صبح، غروب هنگام باشد. آرزو می‌کردم بیست‌ودوم سپتامبر، بیست‌وسوم سپتامبر باشد. دلم می‌خواست روشنی روز، تاریکی هوا در شب باشد و تاریکی شب‌هنگام، طلوع آفتاب فردا روز باشد. در اتاقم کرهٔ زمینی کوچک داشتم که از اسباب‌بازی‌های دوران کودکی‌ام بود. به خاطر دارم گاهی کنارش می‌ایستادم و با انگشتانم آن را می‌چرخاندم و آرزو می‌کردم کاش می‌شد به همین سان، کرهٔ زمین واقعی را بچرخانم و آن را وارد هزارهٔ بعدی عمرش کنم.

چنان نسبت به زمان وسواس پیدا کرده بودم که دیگران نسبت به پول داشتند. این وسواس تنها وسیلهٔ دفاعی‌ام شده بود. ساعت‌ها و دقایق را به‌سان پوند و پنس[۸۲] روی هم می‌گذاشتم و ذخیره می‌کردم. در ذهن مشوشم، در میان امواج پرتلاطم اضطراب، امید به گذر زمان همچون تنها روزنهٔ امید به من قوت قلب می‌داد: «امروز سوم اکتبره، بیست‌ودو روز از اون حس و حالم گذشته.»

هرچه مدت زمان بیشتری سپری می‌شد؛ دو درک و دریافت امیدبخش در ذهنم پررنگ‌تر می‌شد:

۱- هنوز زنده بودم.

۲- هنوز دیوانه نشده بودم[۸۳].

گذر زمان این پیام را به من می‌داد که برای بهبودی، هنوز شانس دارم. اما همیشهٔ خدا چنین برداشتی نداشتم: گاهی همان‌طور که

روزها را مانند بازی جنگا روی هم تلنبار می‌کردم و به خیال خودم خوب پیش می‌رفتم، ناگهان یک حملهٔ هراس و وحشت پنج ساعته به من دست می‌داد، یا دچار یک ظلمات آخرالزمانی ناشی از افسردگی می‌شدم؛ آنگاه بود که بووم؛ کوهِ روزهای تلنبارشده فرومی‌ریخت و من مجبور بودم آنها را از اول، یکی‌یکی روی هم بچینم و بالا بروم؛ همچون بازی جنگا.

(nbookcity.com)

اعلان خطر

در بیماری افسردگی علائم هشداردهندهٔ خطر از شدت و حدت برخوردارند. خصوصاً برای افرادی که تجربهٔ دقیق و واضحی از بیماری ندارند تا به محض مشاهدهٔ علائم، آنها را بازشناسند.

برای بخشی از مردم چیستی حقیقی افسردگی در پرده‌ای از ابهام قرار دارد و بنابراین، با مشاهدهٔ علائم آن دچار سردرگمی می‌شوند. ما واژهٔ افسرده را با واژهٔ اندوهگین مترادف می‌گیریم که ایرادی ندارد؛ همان‌طور که اصطلاح «روده کوچیکه‌م داره روده بزرگه‌م رو می‌خوره» را هم‌معنی واژهٔ «گرسنگی» می‌دانیم. اما باید توجه داشت تفاوت اندوه با افسردگی همچون تفاوت میان یک شخص گرسنه است با کسی که قحطی، رمقی به جانش باقی نگذاشته.

افسردگی یک بیماری‌ست؛ اما با علائمی چون یک جوش صورت یا سرفه بروز نمی‌کند. این مرض مستتر است، بنابراین مشاهدهٔ علائمش نیز دشوار است. اگرچه مرضی‌ست جدی و خطرناک اما شگفت آنکه بسیاری از مبتلایان، علائم آن را در گام‌های نخست تشخیص نمی‌دهند. نه به این خاطر که احوالات بدی را تجربه نمی‌کنند (صدالبته که می‌کنند.) بلکه به این خاطر که علائم مربوطه قابل تشخیص نیستند و می‌توان آنها را با دیگر امراض اشتباه گرفت. به‌عنوان مثال اگر احساس بیهودگی می‌کنید ممکن است به خود بگویید «دلیلش اینه که آدم بیهوده و بی‌ارزشی هستم!» برایتان دشوار است این حس و حال را به منزلهٔ علامت یک بیماری بپندارید. حتی اگر علامت مذکور را تشخیص دهید (به‌عنوان نشانه‌ای از بیماری افسردگی)، امکانش هست که حرمت نفس پایین

همراه با خستگی مفرط جسمی و روحی، چنان نیرویی از شما بگیرد که برای بیان تشخیص خود، جان و توانی در بدن و ذهنتان نمانده باشد.

اما به هر جهت برای تشخیص افسردگی در افراد، علائم زیر پرتکرارترین نشانه‌ها به شمار می‌روند:

خستگی مفرط: اگر شخصی بدون هیچ علت خاصی، دائماً خسته باشد.

حرمت نفس پایین: حالتی که اطرافیان برای متوقف کردن آن، به دشواری خواهند افتاد. به‌ویژه برای آنان که سخن گفتن از احساساتشان برایشان مایهٔ رنج و عذاب است. اگر شخص دارای حرمت نفس ضعیف از خانه بیرون برود و به اجتماع بپیوندد، الزاماً برایش نتیجه‌بخش نخواهد بود.

کندی حرکتی و روانی: در برخی سطوح افسردگی، ممکن است کندی حرکتی و روانی رخ دهد.

از دست دادن اشتها: البته گاهی افزایش بی‌رویهٔ اشتها هم ممکن است از علائم هشداردهندهٔ افسردگی باشد.

کج‌خلقی یا تحریک‌پذیری و تندمزاجی: البته از سوی دیگر منصف و معقول بودن می‌تواند نشانهٔ چیز خاصی نباشد.

دوره‌های گریه کردن: که از بسامد بالایی برخوردار است.

فقدان احساس لذت: همان‌طور که پیش‌تر گفتم این حس عبارت است از عدم احساس لذت از هیچ‌چیز و هیچ‌کس. دیگر چیزی باعث خوشحالی فرد نمی‌شود؛ نه طلوع آفتاب، نه غذای خوشمزه و نه سریال‌های کمدی دههٔ هشتادی.

درون‌گرایی بی‌مقدمه و ناگهانی: اگر کسی به ناگاه ساکت‌تر شده یا نسبت به حالت طبیعی درون‌گراتر شده، شاید افسرگی‌ست که گریبانش را گرفته. (اوقاتی را به خاطر می‌آورم که قادر به حرف زدن نبودم. گویی نمی‌توانستم زبانم را حرکت دهم و سخن گفتن برایم به‌شدت بی‌معنا و بی‌نتیجه بود. موضوعاتی که دیگران دربارهٔ آنها سخن می‌گفتند، در نظر من به جهانی دیگر تعلق داشتند.)

(nbookcity.com)

شیاطین

شیطان بر صندلی عقب ماشین، کنار من نشسته بود.

او درعین‌حال هم واقعی بود و هم خیالی. ولی هذیان محض نبود و صدالبته مثل اشباح تونل وحشت شهربازی‌ها آشکارِ آشکار هم نبود. هم آنجا حضور داشت و هم نه. وقتی چشمانم را می‌بستم آنجا بود، حتی زمانی که بازشان می‌کردم نیز آنجا بود. چیزی شبیه نقشی در ذهن که به واقعیت رسوخ کند، اما بیشتر از آنکه به چشم سر مشاهده شود، به چشم ذهن دیده می‌شد.

شیطان کوتاه‌قامت بود: نهایتاً حدود یک متر. نگاهی موذیانه و عاری از احساس داشت، به ناودان‌هایی بر دیوار کلیساها می‌ماند که به شکل سر انسان یا حیوانات عجیب و غریب ساخته می‌شوند. به سمت بالا، در چشمانم می‌نگریست و لبخند می‌زد. ناگهان بلند شد، روی صندلی ماشین ایستاد و شروع کرد به لیسیدن صورتم. زبانش دراز و خشک بود. بی‌وقفه می‌لیسید؛ می‌لیسید؛ می‌لیسید. ولی راستش را بخواهید به وحشتم نینداخته بود. البته که ترس بر آنجا به وضوح سایه انداخته بود و من همیشهٔ خدا در کلبهٔ وحشت زندگی کرده بودم. اما شیطان گودالِ دهشتناکِ زندگی‌ام را مخوف‌تر نکرده بود. اگر هیچ احساسی به من نمی‌داد، دست‌کم مایهٔ تسلایم بود. لیسیدنش شفابخش می‌نمود. گویی من خود یک جراحت عمیقم و او می‌کوشد علاجم بخشد.

ماشین به سمت تئاتر سلطنتی ناتینگهام حرکت می‌کرد. می‌رفتیم تا اجرای بالهٔ دریاچهٔ قو[۸۴] را تماشا کنیم. نمایشی بود که تمام اجراکنندگان آن قرار بود مرد باشند. مادرم داشت حرف می‌زد. آندریا روی صندلی جلو نشسته بود و مؤدبانه و با صبوری به

حرف‌های مادر گوش می‌داد. به خاطر ندارم از چه سخن می‌گفت؛ فقط می‌دانم چیزی تعریف می‌کرد، زیرا همهٔ فکرم حول آن حس و حال و حضور عجیب و غریب شیطان چرخ می‌خورد. با خود فکر می‌کردم «مامان داره دربارهٔ متیو بورن[۸۵] حرف می‌زنه و دوستاش که اجرا رو دیده بودن، یه شیطان شوخ و شنگ هم این عقب نشسته و داره صورت منو لیس می‌زنه.»

کمی که گذشت لیسیدن دیگر آزاردهنده شد. سعی کردم شیطان را ناپدید کنم یا دست‌کم از خیالش بیرون بیایم، اما مسلماً اوضاع بدتر شد. لیسیدن مدام تکرار می‌شد! تماس زبانش با پوستم را حقیقتاً احساس نمی‌کردم. اما تصور حضورش و لیسیدن صورتم چنان قوی بود که مغزم واقعاً مورمور می‌شد و احساس خارش می‌کردم.

شیطان به خنده افتاد. به تئاتر رسیدیم و رفتیم بالهٔ قوها را تماشا کردیم. احساس کردم ضربان قلبم شدت گرفت. تاریکی سالن و فضای بستهٔ آن فراتر از حد تاب و تحملم بود. مادر دستم را در دستانش گرفت. ماجرا به همین‌جا ختم شد، احساساتم مثلاً ناپدید شدند؛ که صدالبته نشدند. همان‌جا روی صندلی‌ام ماندم.

افسردگی و اضطراب، یکی از معمول‌ترین مشکلات روانی تلفیقی‌ست که به طرق شگفت‌انگیزی با هم آمیخته شده و ظاهر می‌شوند. اغلب چشمانم را می‌بستم و پدیده‌های عجیب و غریبی می‌دیدم. اما امروزه گمان می‌کنم آن چیزهای غیرمعمول را می‌دیدم زیرا یکی از عوامل وحشت‌زا برای من، می‌رفت که واقع شود و دیوانه‌ام کند. و اگر شما دیوانه باشید، چیزهایی می‌بینید که وجود خارجی ندارند. این مسئله خود یکی از علائم بیماری‌ست.

وقتی شما می‌هراسید و چیزی برای هراسان شدن وجود ندارد، مغزتان به تدریج دست به تهیه و تولید پدیده‌های هراس‌آور می‌زند. طبق همان اصطلاح قدیمی، «تنها چیزی که باید از آن ترسید، خود ترس است.» اما این عبارت دیگر امروزه چیزی جز یک ملامت بی‌معنا و مفهوم نیست. چون خود ترس کافی‌ست و درواقع یک هیولای مجسم است.

و صد البته:

هیولاها واقعی‌اند. استیون کینگ در جایی گفته: «اشباح نیز واقعیت دارند. آنها درون ذهن ما زندگی می‌کنند و گاهی هم پیروز ماجرا هستند.»

تاریک بود. خانه در سکوت فرو رفته بود. ما هم چنان خسته بودیم که سکوتش را نشکستیم.

«عاشقتم.» آندریا بیخ گوشم زمزمه کرد.

«منم عاشقتم.» کنار گوشش نجواگونه گفتم.

(nbookcity.com)

زندگی دشوار است. بله؛ ممکن است زیبا و شگفت‌انگیز هم باشد، ولی دشوار هم هست. به نظر می‌سد مردم خیلی به این نکته نمی‌اندیشند و چنین است که خود را با آن وفق می‌دهند. اما برخی قادر نیستند با این نکته کنار بیایند. ضمن اینکه کنار آمدن با آن به شرایط انسان هم بستگی دارد. ولی به هر جهت ما گمان می‌کنیم قادریم با دشواری زندگی کنار بیاییم. می‌دانیم که پیر و علیل خواهیم شد و روزی از دنیا می‌رویم. می‌دانیم که این ماجرا برای هرآنکه می‌شناسیم و هرآنکه دوستش داریم اتفاق می‌افتد. ولی نباید از خاطر دور بداریم که دلیل عشق‌ورزی‌مان به عزیزانمان اساساً همین نکته است، اینکه روزی دیگر نخواهند بود. انسان‌ها قطعاً تنها موجوداتی هستند که به افسردگی مبتلا می‌شوند. اما علتش صرفاً خاص بودنشان است. آنها موجوداتی هستند که پدیده‌های فوق‌العاده را خلق کرده‌اند: مدنیت، زبان، قصه‌ها و آهنگ‌های عاشقانه. در نقاشی‌های سیاه‌قلم انسان تقابل میان نور و ظلمت را به تصویر می‌کشد. در نقاشی‌های عصر نوزایی از مسیح (ع)، سایه‌های تیره‌رنگ را به کار می‌بردند تا غسل حضرت مسیح (ع) در نور را برجسته سازند. دشوار است بپذیرید که مرگ و تباهی و هر پدیدهٔ ناگوار، روزی به امور نیک و ستوده پایان خواهند داد. اما من یک نفر، دست‌کم، این واقعیت را باور دارم. همان‌طور که امیلی دیکنسون[۸۶] شاعر بزرگ بی‌بدیل که از مکان‌های شلوغ می‌هراسید و انزواطلب بود می‌گوید: «آنچه هستی را بس شیرین می‌سازد، تکرار نشدن آن است.»

فصل سوم: خیزش

روی نیری[۸۷]: «فقط چشاتو ببند و نفستو حبس کن. همه‌چیز دوباره قشنگ می‌شه.»

گزیده‌ای از دیالوگ فیلم برخورد نزدیک از نوع سوم؛ اثر استیون اسپیلبرگ[۸۸]

(nbookcity.com) نشر کتاب

آنچه که حین اولین حملهٔ هراس و وحشت در ذهنتان می‌گذرد

«الانه که بمیرم.»

«الانه که عقلمو از دست بدم و هیچ‌وقتم خوب نشم.»

«این حال بد هیچ‌وقت تموم نمی‌شه که نمی‌شه.»

«همه‌چی داره بدتر و بدتر می‌شه.»

«هیچ‌کس قلبش این‌طوری تندتند نزده تا حالا.»

«سرعت فکر کردنم شده اندازهٔ سرعت نور.»

«گیر افتادم.»

«هیچ‌کس تا حالا این‌طوری نشده؛ تو کل تاریخ بشریت.»

«چرا بازوهام بی‌حسه؟»

«عمراً اگه از این حال دربیام.»

(nbookcity.com)

آنچه که هنگام هزارمین حملهٔ هراس و وحشت در ذهنتان می‌گذرد

«آخ؛ دوباره شروع شد.»

«قبلاً هم همین‌طوری می‌شدم.»

«ولی ببین تو رو خدا؛ هنوزم همون‌طوری بده.»

«این دفعه ممکنه بمیرم.»

«نه؛ نمی‌میرم.»

«اما گیر که افتادم مثل همیشه.»

«این دفعه از هر دفعه بدتره.»

«نه این‌طوری نیست! دفعهٔ پیش تو اسپانیا رو یادت میاد؟»

«وای خدا؛ چرا بازوهام بی‌حس می‌شن آخه؟»

«این دفعه رو هم از سر می‌گذرونی؛ بهت قول می‌دم.»

(nbookcity.com) شهر کتاب

هنر روی پای خود ایستادن

زمانی که افسردگی‌ام در دوران وخامت خود بود، مجموعه‌ای گسترده از مشکلات روانی مرتبط با آن را نیز داشتم. ما انسان‌ها خوشمان می‌آید اشیاء و پدیده‌ها را بخش‌بندی کنیم. عاشق آن هستیم که نظام آموزشی را به مراحل مختلف تقسیم کنیم؛ همان‌طور که خوش داریم سیارهٔ اشتراکی‌مان را به ملل کوچک‌تر قسمت‌بندی کنیم، یا کتاب‌هایمان را به ژانرهای گوناگون بخش‌بندی کنیم. اما در واقعیت مرز میان پدیده‌ها تقریباً نامشخص است. مثلاً کسی که در ریاضیات مستعد است تقریباً در فراگیری علم فیزیک نیز توانمندی دارد. به همین قرار افسردگی هم با دیگر مشکلات روانی همراه می‌شود. مثلاً با کمی چاشنی اضطراب، هراس و نوک قاشق اختلال وسواس فکری- عملی مخلوط است. (دچار وسواس عمیق شدن یکی از مشخصه‌های برجستهٔ بیماری در من بود).

علاوه‌بر اینها من مدتی هم مبتلا به هراس از فضای باز و نیز اضطراب جدایی بودم.

یکی از مؤلفه‌هایی که با آن فرایند بهبودی خود را می‌سنجیدم این بود که به تنهایی، قادر بودم چقدر از خانه دور بشوم.

اگر بیرون از خانه، بدون همراهی آندریا، یا یکی از والدینم به سر می‌بردم، نمی‌توانستم خیلی دوام بیاورم. اما به‌خاطر خلاصی از این وضعیت، خود را مجبور به انجام آن می‌کردم.

و به نظرم این شیوهٔ برخورد کارگر افتاد. کارم فرساینده بود؛ همیشه هراس برم می‌داشت، اما به سمت آن قدم برمی‌داشتم و به نظر

می‌رسید نتیجه‌اش مثبت بود.

روزهایی که شجاعتم حسابی گل می‌کرد، عباراتی از این قبیل را به زبان می‌آوردم (عباراتی که از نظر خودم قهرمانانه بود): «می‌خوام برم فروشگاه، شیر و مارمیت[۸۹] بخرم.»

آندریا با تعجب نگاهم می‌کرد و می‌گفت: «تنهایی؟!»

«آره، تنهایی. چیزی‌م نمی‌شه.»

سال ۱۹۹۹ بود و بسیاری از مردم گوشی موبایل نداشتند. پس «تنهایی» واقعاً به معنی «تنهایی» بود. آن‌گاه شتاب‌زده کتم را می‌پوشیدم و کمی پول برمی‌داشتم و با تمام سرعتم، منزل را ترک می‌کردم. درواقع می‌کوشیدم سرعتم از سرعت هجوم حملهٔ هراس و وحشت بیشتر باشد.

زمانی که به انتهای خیابان ویلینگ‌تون (خیابان محل زندگی پدر و مادرم) می‌رسیدم، هراس و وحشت، آنجا به انتظارم ایستاده بود؛ با چهرهٔ سیاه‌رنگش و صدای نجواگونه‌اش که بیخ گوشم پچ‌پچ می‌کرد. به سرعت از سر خیابان به داخل خیابان اسلیفورد می‌پیچیدم. بالکن‌های آجری نارنجی‌رنگ با پرده‌های توری پیش رویم ظاهر می‌شدند و من تا حد زیادی احساس ناامنی می‌کردم. گویی سوار کشتی فضایی شده بودم که قصد ترک مدار زمین را داشت.

آن پیاده‌روی برای من تنها حکم یک رفتن و برگشتن از مغازه را نداشت؛ یک آپولو ۱۳[۹] تمام‌عیار بود.

با خودم زمزمه می‌کردم: «چیزی نیست، آروم باش.»

ممکن بود از کنار یک انسان دیگر بگذرم که سگش را می‌گرداند و مرا نادیده می‌گرفت، یا حتی بدتر، اخم می‌کرد یا لبخندی تحویلم می‌داد، و من متقابلاً به او لبخند می‌زدم. آن‌گاه بود که ذهنم، بدون فوت وقت، مجازاتم را آغاز می‌کرد.

حیرت‌آورترین بُعد افسردگی و اضطراب همین است؛ حتی اگر خودتان با تمام وجود خواهان شادی باشید، بیماری به گونه‌ای عمل می‌کند که از شاد شدن بترسید. پس زمانی که بیماری، مچ شما را در حین لبخند زدن (حتی لبخند دروغین) بگیرد، از آنجا که این مسائل در قاموس بیماری ممنوعه به شمار می‌رود و شما نیز قاعده را می‌دانستید، شما را به هزاران فرایند منفی مبتلا می‌سازد تا اثر خنده را در شما خنثی کند.

بیماری من چه عجایب و غرایبی که با خود به همراه نداشت! تنهایی بیرون رفتن چنان در ذهنم غیرطبیعی بود که انگار سقفی می‌شدم، بی‌آنکه بر پایهٔ دیواری تکیه کرده باشم! مغازه کمی جلوتر بود و حروفِ نامِ آن هنوز در نظرم کوچک می‌نمودند و نمی‌توانستم بخوانمشان؛ پیمودن مسیر باقی‌مانده تا رسیدن به مغازه یک خروار اندوه و ترس را بر سرم آوار می‌کرد. از ذهنم می‌گذشت:

«امکان نداره بتونم انجامش بدم.»

«امکان نداره حالا که تنهام به مغازه برسم و بتونم شیر و مارمیت بخرم.»

«اگه برگردی خونه از اینم ضعیف‌تر رفتار کردی. حالا می‌خوای چه‌کار کنی؟ باشه! اصلاً برگرد خونه و خودتو اون تو گم‌وگور کن و دیوونه شو. اگه برگردی احتمال اینکه ببرنت دیوونه‌خونه و تا ابد توی یه سلول سفیدرنگ بندازنت، خیلی بیشتر می‌شه. برو؛ اگه مردی برو خونه! پس دست بردار از این بازیا. برو سمت مغازه؛ فقط یه مغازه و یه خریده دیگه! چیزی نیس که! تو از وقتی ده ساله بودی واسهٔ خرید می‌رفتی سر کوچه. کاری نداره؛ بعد از هر قدم یه قدم دیگه بردار، شونه‌هاتو صاف کن و نفس عمیق بکش؛ باریکلا.»

آن‌گاه نوبت مداخلهٔ قلبم فرا می‌رسید:

«به حرفاش گوش نده.»

«نه؛ گوش بده. تاپ؛ تاپ؛ تاپ؛ تاپ؛»

«نه؛ ولش کن، گوش نده.»

«نه‌خیرم گوش بده؛ گوش بده خبر مرگت؛ گوش بده!»

و بعد نوبت بقیهٔ اجزا بود.

و مغزم مبتنی بر بی‌شمار فیلم‌های ترسناک جور واجور؛ دست به تخیل می‌زد. احساس گزگز از پس سرم آغاز می‌شد و ناگهان به

همهٔ مغزم سرایت می‌کرد. کف دستان و بازوانم کرخت می‌شد. حس می‌کردم وجودم از درون تهی می‌شود، منحل می‌شوم و تبدیل به شبحی می‌شوم که بن‌مایه‌اش دلواپسیِ صرف است. و تنفس، وه که چه دشوار می‌نمود. باریکهٔ نازکی از هوا در هر دم وارد ریه‌ام می‌شد و برای تنفس می‌بایست تمام قوایم را جمع می‌کردم.

«فقط برس به مغازه؛ فقط این چند قدمو بردار و برس به اونجا.»

به مغازه می‌رسیدم.

ناگفته نماند که فروشگاه‌ها، مکان‌هایی بودند که بیشترین حملهٔ هراس و وحشت در آنجا به من دست می‌داد؛ چه آندریا همراهم بود، چه نبود. حجم سیل‌آسایی از اضطراب را به سویم روانه می‌کردند. هیچ‌وقت نفهمیدم علتش چه بود!

آیا روشنایی فروشگاه‌ها مسبب می‌شدند؟

آیا زوایای هندسی طراحی راهروهای میان قفسه‌ها دلیل اضطرابم بودند؟

آیا به‌خاطر دوربین‌های مداربسته و نمایش گرهایشان بود؟

آیا به این خاطر بود که هدف مارک‌های تجاری محصولات فریاد زدن برای جلب توجه بود؟ و اینکه اگر به فضای اطراف عمیقاً دقت می‌کردم، صدای جار زدن مارک‌ها را می‌شنیدم؟ نوعی مرگ به واسطهٔ یونیلیور[۹۱]! اما آنجا فقط مغازهٔ لاندیز[۹۲] بود که حتی به زحمت می‌توانست یک سوپرمارکت تلقی شود! درهایش همیشه باز بود و در حاشیهٔ خیابان قرار داشت؛ خیابانی که با خیابان خانهٔ پدر و

مادرم متقاطع بود، خانه‌ای که پدر و مادرم و نیز آندریا در آنجا حضور داشتند؛ همهٔ اسباب و وسایلم آنجا بودند. اگر می‌دویدم شاید فقط کمی بیشتر از یک دقیقه طول می‌کشید تا به خانه برسم.

در مغازه سعی می‌کردم تمرکز کنم؛ دشوار بود! کوکو پاپز[۹۳] بردارم یا فروستایز[۹۴] یا کورن‌فلکس کرانچی‌نات[۹۵] و یا شوگر پافز[۹۶].

«این رفتارت دیوونگیه! دیوونگی‌ترین کاری که تابه‌حال انجام دادی!»

«فقط قراره یه خرید بکنی! همین!»

«یه خرید تنهایی که تابه‌حال پونصدبار انجامش دادی! خودتو جمع‌وجور کن! به خودت مسلط باش! چی رو جمع‌وجور کنم آخه؟ اصلاً چیزی جمع‌وجورشدنی هست؟ همه‌چی خیلی سخته. سختیِ زندگی تموم‌شدنی نیست که! توی یه لحظه باید یه عالمه کار انجام بدی. منم که شکر خدا کلی با بقیهٔ آدما فرق دارم. از بقیه به اندازهٔ یه دنیا دورم!»

پیش از ابتلا به بیماری روانی، از یک نکته ابداً آگاهی نداشتم و آن بُعد فیزیکی مشکلات روانی بود. منظورم این است که هرآنچه در ذهنتان رخ می‌دهد را می‌توانید احساس کنید. مغز من مثلاً به مورمور می‌افتاد، قیژقیژ صدا می‌کرد، مرتعش می‌شد و ورم می‌کرد. به نظر می‌رسید بیشتر این اتفاقات در قسمت عقبی جمجمه‌ام، حوالی لوب پس سری‌ام جریان داشت. ضمن اینکه در لوب پیشانی‌ام نیز نوعی صدای برفک‌مانند گنگ، همانند پارازیت‌های تلویزیون می‌پیچید. اگر خیلی به این فرایندها فکر کنید، ممکن است بتوانید وقوع عملی آنها را احساس کنید. گوستاو فلوبر[۹۷] می‌نویسد: «تنها در یک دقیقه، بی‌نهایت هیجانات می‌توانند جای

بگیرند؛ همچون سیل ازدحام مردم، در یک فضای بسیار کوچک.»

«سریع گورتو از اینجا گم کن و برو بیرون. فشارش بیش‌ازحده؛ دیگه نمی‌تونی تحملش کنی. الانه که مغزت منفجر بشه.»

«مغز اما منفجر نمی‌شه که. زندگی که فیلمای ساختهٔ دیوید کراننبرگ[۹۸] نیست.»

«اما شاید دوباره سقوط کنم. شاید سقوطی که تو ایبیزا نصفه‌کاره موند، اینجا به آخرش برسه! شاید دنیای مرده‌ها خیلی خیلی پایین‌تر از زیر زمینه و منم دارم با کله به طرفش می‌رم. دست آخرم عینهو یه سرباز که به‌خاطر جنگ روانی شده و تو شعرا ازش می‌نویسن، دیوونه‌وار این‌طرف و اون‌طرف بدوم و نعره بکشم و از یاد همه برم و حتی نتونم خودمو بکشم. و شاید موندن تو این مغازهٔ لعنتی کارمو به اونجا بکشونه!»

و زنی پشت صندوق مغازه نشسته بود. هنوز تصویرش را می‌توانم بی‌کم و کاست توصیف کنم. هم‌سن‌وسال خودم بود. شاید هم با من به یک مدرسه رفته بود، اما نمی‌شناختمش. موهایش را چنان قرمزرنگ کرده بود که چهره‌اش به نظر سرد و غیرصمیمی می‌آمد. قدبلند و رنگ‌پریده بود و داشت یک مجلهٔ هنرمندان را ورق می‌زد. آرامش چهره‌اش غیرقابل توصیف بود. دلم می‌خواست یکهو تغییر کنم و مبدل شوم به او! با تمام وجود می‌خواستم او باشم. آیا این به نظرتان احمقانه می‌رسد؟ صد البته که به نظرتان احمقانه است؛ اساساً کل ماجرا در نظرتان احمقانه است.

ایندیانا جونز و معبد مارمیت[۹۹]

یک شیشه مارمیت پیدا کردم و آن را قاپیدم. سرعت چنگ زدنم به شیشهٔ مارمیت به اندازهٔ سرعت رپ‌خوانی اریک بی و رکیم[۱۰۰] بود که با شتاب هرچه بیشتر در ذهنم پخش شد: «من یه مجسمه‌م که با یه پیکرهٔ خاص خلق شدم[۱۰۱].» من هم یک مجسمه بودم، اما پیکری نداشتم! یک مجسمهٔ بی‌بدن که هنوز باید شیر هم بخرد! اگر خوب دقت کنید، قفسه‌های مملو از بطری‌های جورواجورِ شیر می‌توانند همانند هر چیز وحشتناک دیگری خوفناک و فرازمینی باشند! والدینم همیشه شیر نیم‌چرب می‌گرفتند. اما آن روز فقط بطری‌های نیم‌لیتری شیر نیم‌چرب موجود بود و نه یک‌لیتری. بنابراین ۲ بطری نیم‌لیتری برداشتم؛ با انگشت سبابه‌ام از دستهٔ بطری‌ها گرفتم و با دست دیگرم شیشهٔ مارمیت را، و به طرف صندوق رفتم:

تاپ؛ تاپ؛ تاپ؛ تاپ

زنی که آرزو کرده بودم او باشم، در کارش چندان سریع نبود. اصلاً به نظرم کندترین آدمی بود که در حرفهٔ صندوق‌داری دیده بودم. فکر می‌کنم از آن دسته فروشندگانی بود که موجب می‌شد خریدار ترجیح بدهد کارش را خودش به شخصه راه بیندازد. در عین اینکه دلم می‌خواست او می‌بودم، از کندی‌اش منزجر شدم.

«بجنب دیگه!» البته که با صدای بلند نگفتم: «اصلاً حواست هست داری چه‌کار می‌کنی؟!»

دلم می‌خواست به گذشته برگردم و زندگی‌ام را با آهنگ سرعت او از سر بگیرم و حس و حال اکنونم را نداشته باشم. نیاز داشتم

زندگی‌ام با سرعت آهسته‌تری شکل بگیرد.

«نایلون نیاز دارین؟»

واقعاً نیاز به یک نایلون داشتم، اما نمی‌توانستم خواسته‌ام را ابراز کنم و ریسک آهسته‌تر شدن سرعتش را به جان بخرم. یک جا ایستادن طاقتم را طاق می‌کرد. زمانی که ذره ذرهٔ وجودتان را هراس فرامی‌گیرد، قدم زدن بهتر از یک جا ایستادن است.

چیزی به یک‌باره در مغزم طغیان کرد. چشمانم را بستم. شیاطین کوتوله‌ای را در مغزم دیدم که مضحکه به راه انداخته بودند و به من می‌خندیدند؛ گویی دیوانگی‌ام نمایشی بود که در یک کارناوال شاهد آن بودند.

«نه ممنون؛ خونه‌مون همین چند قدم اون‌طرف‌تره.»

در ذهنم گذشت: «چند قدم اون‌طرف‌تر توی یه دیوونه‌خونه.»

با یک اسکناس پنج پوندی پول خرید را پرداخت کردم و گفتم: «بقیه‌ش مال خودتون.»

او کم‌کم داشت متوجه عجیب غریب بودن من می‌شد که از مغازه زدم بیرون. دیگر زیر سقف نبودم و آسمان بالای سرم بود. با سرعت هرچه تمام‌تر به سمت خانه رفتم. (ناگهان شروع به دویدن کردن، می‌تواند نشانهٔ نوعی شکست یا ناکامی در شما باشد). احساس یک ماهی را داشتم که بر لبهٔ قایق گیر کرده و نیاز دارد هرچه سریع‌تر، به داخل آب بپرد.

«تموم شد؛ تموم شد...»

به خیابانمان -ویلینگ‌تون- پیچیدم و از ته دل دعا کردم به آشنایی برخورد نکنم؛ هیچ‌کسِ هیچ‌کس. فقط خیابان بدون رهگذر باشد، و خانه‌های دورهٔ ویکتوریایی که دیوار به دیوار هم ردیف شده‌اند و به یکدیگر زل زده‌اند.

به پلاک ۳۳ رسیدم: خانهٔ پدر و مادرم. زنگ را زدم و آندریا در را باز کرد و به داخل خانه جهیدم. با ورود به خانه اصلاً و ابداً آرامش نیافتم؛ زیرا ذهنم تندتند در حال گوشزد کردن به من بود که وقتی تا یک مغازهٔ سر خیابان می‌روی و با جان کندن خودت را به خانه می‌رسانی و از به خانه رسیدن احساس امنیت و آرامش می‌کنی، شک نکن که بیماری، نه یک انسان سالم!

«اما آهای ذهن من، شاید یه روزی برسه که تو هم وقتی داری این چیزا رو بهم گوشزد می‌کنی، مثل دختر فروشندهٔ مغازه یه‌کم آروم‌تر رفتار کنی.»

آندریا گفت: «واقعاً رسیدی به مغازه؟!»

خودم در کمال ناباوری پاسخ دادم: «آره!»

«داره کم‌کم حالت بهتر می‌شه؛ حالا می‌بینیم.»

در کنار یک افسرده ماندن حقیقتاً کار ساده‌ای نیست...

گفت‌وگوی دو برههٔ زمانی- بخش دوم

منِ پیشین: «نه دیگه؛ این‌طوری نمی‌تونم ادامه بدم.»

منِ کنونی: «فکر می‌کنی نمی‌تونی؛ می‌تونی، شک نکن، درست می‌شه.»

منِ پیشین: «این رنج چی؟ حتماً یادت رفته چه‌جوریه. من امروز توی یه مغازه سوار پله‌برقی شدم؛ احساس کردم همهٔ بندبند وجودم داره از هم باز می‌شه. انگاری تموم دنیا دست انداخته بود تا منو متلاشی کنه! همین‌جا؛ سر کوچه.»

منِ کنونی: «آره شاید تا یه حدی‌ش رو یادم رفته. اما گوش کن؛ به من نگاه کن: من اینجام، جلوی روتم الان. پس تونستم از سر بگذرونمش. این ماییم که از سر گذروندیمش. فقط کافیه یه‌کم صبوری کنی.»

منِ پیشین: «خیلی دلم می‌خواد باور کنم تو زنده‌ای؛ که نکشتمت.»

منِ کنونی: «معلومه که نکشتی‌م! تو منو نمی‌کشی؛ نه الان و نه بعداً.»

منِ پیشین: «چرا باید زنده بمونم؟ بهتر نیس به‌جای این همه درد و رنج، هیچی رو احساس نکنم؟ مگه عدد صفر بهتر از منفیِ هزار نیست؟»

منِ کنونی: «گوش کن؛ فقط گوش کن ببین چی می‌گم: اینو تو مغزت فرو کن، باشه؟ تو تا الان دووم آوردی؛ اون روی سکهٔ این دووم آوردنت هم یعنی زندگی وجود داره؛ زندگی، می‌فهمی؟ یه چیزایی هم پیش میاد که تو رو خوشحال می‌کنه. پس این‌قدر

دلواپسِ نگرانیات نباش. فقط یه‌کم دلواپس باش. یکم دلواپسی رو می‌تونی اداره کنی. اما سوپر- دلواپسی رو نه!»

منِ پیشین: «تو چقدر پیر شدی! گوشه‌های چشمات پر از چین و چروکه. موهاتم که داره می‌ریزه؛ نه؟»

منِ کنونی: «آره، اما یادت باشه ما همه‌ش واسه خاطر این چیزا خودمونو نگران کردیم. اون تعطیلات کنار رود دور دوین[۱۰۲] رو یادت میاد؟ ده سالمون بود. جلوی یه آیینه خم شدیم و یک‌دفعه‌ای نگران خطوطِ روی پیشونی‌مون شدیم. از همون موقع هم نگران تأثیرای فیزیکی پیر شدن روی ظاهرمون بودیم. واسه اینکه همیشه از مردن می‌ترسیدیم.»

منِ پیشین: «الان چی؟ هنوز از مردن می‌ترسی؟»

منِ کنونی: «آره، می‌ترسم.»

منِ پیشین: «من واسه زنده موندن یه دلیل می‌خوام. یه انگیزهٔ قوی که منو رو پاهام نگه داره.»

منِ کنونی: «باشه؛ باشه! یه دقیقه بهم وقت بده...»

انگیزه‌های حفظ حیات

۱- شما بر سیاره‌ای دیگر زندگی می‌کنید. هیچ‌کس متوجه نیست چه‌ها بر شما می‌گذرد. اما در حقیقت دیگران درک می‌کنند. و شما این‌طور گمان نمی‌کنید، زیرا تنها استنادتان، احساسات و افکار خود شماست و بس. این شمایید که تابه‌حال به چنین نقطه‌ای نرسیده بودید و شوک سقوط و هبوط در حال ضربه زدن به روح شماست. اما دیگران نیز در این موقعیت قرار گرفته‌اند. شما نمی‌دانید، زیرا در یک سرزمین تیره و ظلمانی به سر می‌برید که میلیون‌ها نفر ساکنین آن‌اند.

۲- اوضاع از این بدتر نمی‌شود. شما میل دارید خودتان را بکشید. اما اگر چنین کنید اوضاع از این هم وحشتناک‌تر می‌شود. پس در همین نقطه بمانید؛ زیرا از اینجا به بعد صعود در پیش خواهید داشت.

۳- از خودتان منزجرید. دلیلش حساسیت بیش‌ازاندازهٔ شماست. اگر هر انسانی، به اندازهٔ شما خودش را زیر ذره‌بین قرار دهد، برای انزجار از خود یک دلیل پیدا خواهد کرد. ما انسان‌ها در کل موجودات ناجوری هستیم، اما درعین‌حال فوق‌العاده‌ایم.

۴- خب که چی؟ انگ افسرده به شما زده‌اند؟ اگر هر کسی به یک متخصص درست و حسابی مراجعه می‌کرد، بدون شک یک برچسب به او می‌زدند.

۵- این احساسی که دارید؛ همین که همه چیز روزبه‌روز بدتر خواهد شد؛ تنها و تنها یک نشانه است و بس!

۶- وضعیت آب‌وهوایی ذهن آدمی مخصوص و منحصربه‌فرد است. هم‌اکنون در ذهن شما طوفانی برپاست. اما دست نگه دارید؛ قدرت این طوفان به تدریج ته می‌کشد.

۷- به داغ ننگ بیماری‌های روانی اهمیتی ندهید. هر مرضی روزی ننگ به شمار می‌رفت. ما از بیمار شدن واهمه داریم و واهمه پیش از کسب اطلاعاتِ لازم، انسان را به‌سوی پیش‌داوری سوق می‌دهد. به‌عنوان مثال در برهه‌ای از زمان مردم بی‌بضاعت را برای رواج بیماری فلج اطفال به خطا مقصر می‌دانستند. افسردگی را هم گاهی نقطه‌ضعف فرد یا نتیجهٔ ناکامی‌های او می‌انگارند.

۸- هیچ چیز تا ابد ادامه پیدا نمی‌کند. درد و رنج کنونی شما ادامه‌دار نخواهد بود؛ به‌رغم اینکه خودِ درد و رنج به شما این پیام دروغین را می‌دهد. درد و رنج دروغ می‌گوید. به او بی‌اعتنا باشید. درد قرضی‌ست که گذشت زمان آن را ادا خواهد کرد.

۹- ذهن سیال است. ویژگی‌های شخصیتی تغییر می‌کنند. نقل قولی از خودم می‌آورم که در کتاب انسان‌ها[۱۰۳] نگاشته بودم: «ذهن شما چونان یک کهکشان است. چنان تاریک که یک بارقهٔ نور آن را روشن نمی‌سازد. اما روشن که شد، دیگر به همهٔ دنیا می‌ارزد. می‌خواهم بگویم خودتان را نکشید؛ حتی اگر اسیر ظلمات محض‌اید. همیشه گوشهٔ ذهن داشته باشید زندگی ساکن و راکد نیست. زمان در گذر است. شما در امتداد کهکشان ذهن خود در حرکت‌اید؛ پس صبر کنید تا ستاره‌ها نمایان شوند.»

۱۰- روزی فرا می‌رسد که لذتی خواهید یافت؛ لذت و مسرتی که با درد و رنج کنونی‌تان درخواهد افتاد و آن را به آتش خواهد کشید.

در اجرای هنری گروه بیچ بویز[۱۰۴] اشک شوق خواهید ریخت؛ به صورت دخترک نوزادتان خیره خواهید شد که در دامانتان به خواب رفته است؛ دوستان عزیزی خواهید یافت؛ غذای خوش‌مزه‌ای نوش جان خواهید کرد که هرگز امتحان نکرده بودید؛ قادر خواهید بود از فراز یک چشم‌انداز زیبا، به منظرهٔ دل‌انگیزِ زیر پایتان نگاه کنید، بی‌آنکه به مرگ ناشی از سقوط بیندیشید. چه بسیار کتاب‌هایی هستند که هنوز نخوانده‌اید و با مطالعه‌شان غنی خواهید شد. تماشاگر چه فیلم‌ها خواهید بود، درحالی‌که بسته‌های بزرگ پاپ‌کورن را با لذت نوش جان می‌کنید؛ با عشقِ زندگی‌تان چه قهقهه‌ها سر نخواهید داد و چه معاشقه‌ها که نخواهید کرد؛ کنار چه رودها که نخواهید دوید و چه گپ‌وگفت‌های شبانه‌ای که با عزیزانتان نخواهید داشت؛ چنان به خنده خواهید افتاد که اشک از چشمانتان جاری می‌شود. زندگی به انتظار شما نشسته است. ممکن است برای مدتی در این برهه گیر کنید، اما جهان همین‌جاست و جایی هم نمی‌رود. تا جایی که می‌شود سماجت بورزید و دست نکشید. زندگی ارزشش را دارد.

ما آدمیان ذاتاً تنهاییم. راهی برای دور زدن این حقیقت وجود ندارد. حتی اگر تمام مدت بکوشیم آن را به دست فراموشی بسپاریم. وقتی به دردی دچار می‌شویم، فرار از چنگ این حقیقت دیگر شدنی نیست. درد، از هر نوعی که باشد؛ تجربه‌ای‌ست منزوی‌کننده. هم‌اکنون که این خطوط را می‌نویسم، درد کمرم بازی درمی‌آورد. پاهایم را رو به بالا بر دیوار تکیه داده‌ام و کمرم را در حالت بدون قوس، روی کاناپه قرار داده‌ام. وقتی پشت دفترچهٔ یادداشت یا لپ‌تاپ، در حالت معمول برای نوشتن قوز می‌کنم؛ درد کمرم شروع می‌شود. فکر کردن به اینکه چه وقت، این درد دوباره عود می‌کند، حقیقتاً چه دردی را دوا می‌کند؟ میلیون‌ها نفر هستند که به کمردرد دچارند.

با این تفاسیر چه لزومی دارد عزیزانمان را نگران کنیم؟ فرقی نمی‌کند تا چه اندازه کسی را دوست می‌داریم؛ ما هرگز قادر نیستیم آنها یا خودمان را از درد و رنج خلاص کنیم.

بگذارید چیزی را به شما بگویم؛ چیزی که شاید در نظر بی‌تجربگان لوس و کلیشه‌ای بیاید، اما من با تمام وجود به آن باور دارم. عشق بود که مرا نجات داد: آندریا؛ او بود که کشتی نجاتم شد. عشق او به من و عشق من به او، نه‌تنها یک مرتبه، بلکه بارها و بارها نجاتم داد.

آن سال که متوجه بیماری‌ام شدم، پنج سال بود که با هم بودیم. از شب قبل از تولد نوزده سالگی‌اش، با هم آشنا شدیم. از آن به

بعد، تا زمان بروز بیماری من، از رابطه چه چیزی نصیبش شده بود؟ احساس عدم امنیت مالی در همهٔ آن مدت و رابطهٔ زناشویی نامساعدی که مصرف الکل از سوی من، آن را ضعیف‌تر نیز کرده بود.

در دوران دانشگاه دوستانمان همیشه ما را زوجی خوشبخت می‌پنداشتند. و حقیقتاً نیز چنان بودیم؛ به‌جز نصف دیگر اوقاتمان در بیرون دانشگاه که از خوشبختی خبری نبود.

نکتهٔ جالب توجه تفاوت بنیادین شخصیتی ما دو نفر بود. آندریا دوست داشت شب‌ها زود به رختخواب برویم و صبح‌ها بیشتر در رختخواب بمانیم؛ من یک جغد شب‌بیدار بودم که با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کردم. آندریا وجدان کاری سفت و سختی داشت؛ اما من زیاد متعهد و مسئول نبودم (البته پیش از بیماری چنین نبودم؛ اما افسردگی به‌شدت احساس تعهد کاری را از من سلب کرده بود.). آندریا بسیار مرتب و منظم بود و من شلخته‌ترین آدمی بودم که او به عمرش دیده بود. تلفیق من و آندریا به نوعی شبیه تلفیق کلر و آمونیاک بود؛ مخلوطی که ابداً ایدهٔ خوبی به نظر نمی‌رسد.

اما به گفتهٔ خودش من موجب خندهٔ او می‌شدم و شوخ‌طبع بودم. به گمانم هردویمان حرف زدن با هم را دوست می‌داشتیم و هریک به نوبهٔ خود، افرادی خجالتی و خلوت‌گزین بودیم. به‌ویژه آندریا فردی اجتماعی اما دمدمی‌مزاج بود. از نظر من در این ویژگیِ او نوعی خوش‌قلبی نیز نهفته بود. ابداً نمی‌توانست با کسی که به نظر غیرمنطقی و ناجور می‌رسید، کنار بیاید، اما درعین‌حال می‌کوشید تا جایی که ممکن است با آنها نشست و برخاست داشته باشد. خودم گمان می‌کنم شاید بهترین پیشکش من به او فراهم

کردن بستری بود که تمام و کمال خودش باشد.

همان‌طور که شوپنهاور[۱۰۵] می‌گوید: «ما برای آنکه همچون دیگر مردمان شویم، دست از سه‌چهارمِ خویش می‌شوییم.» آن‌گاه اگر عشق را -حقیقی‌ترین آن را- بیابیم، می‌توانیم آن بخش‌های از دست دادهٔ خویش را دوباره بازیابیم. می‌توانیم آن آزادی ازدست‌رفتهٔ کودکی خویش را دیگربار به دست آوریم. شاید عشق تنها عبارت است از یافتن کسی که با او می‌توان، عجیب‌ترین بُعد خویش را آشکار ساخت.

من به آندریا کمک می‌کردم خودش باشد و او هم متقابلاً برای من چنین امکانی را فراهم می‌ساخت. با گپ‌وگفت‌هامان چنین می‌کردیم. در سال اول آشنایی اغلب شب‌ها تا دیروقت بیدار می‌ماندیم و حرف می‌زدیم. در ابتدای شب به کافه‌ای در خیابان شارپ، منطقهٔ هال[۱۰۶] می‌رفتیم و خوراکی می‌خریدیم (خوابگاه دانشجویی‌مان در همان خیابان قرار داشت.) هرچه پول داشتیم را صرف خرید خوراکی‌ها می‌کردیم. دست‌آخر به خانه برمی‌گشتیم و در تلویزیونِ قدیمیِ مارک هیتاچی من، به تماشای برنامه‌ها می‌نشستیم تا خود صبح. برای دیدن تصویر واضح از آن تلویزیون، مدام باید آنتنش را جابه‌جا می‌کردیم.

سال دوم آشنایی خوش داشتیم که ادای آدم بزرگ‌ها را دربیاوریم.

کتاب آشپزی ریور کفه[۱۰۷] را خریده بودیم. میهمانی‌های شام دوستانه در آپارتمان دانشجوییِ کوچک نمور و پرحشرهٔ خود برگزار می‌کردیم و با سالاد پانزانلا[۱۰۸] و نوشیدنی‌های گران‌قیمت، پذیرای میهمانانمان می‌شدیم.

با نقل این خاطرات قصد ندارم بگویم رابطهٔ ما بی‌عیب و نقص بود؛ نه! نبود. هنوز هم نیست. به‌ویژه مدت‌زمان اقامتمان در ایبیزا، یک کشمکش مدام بود و بس.

به‌عنوان مثال به این بگومگویمان توجه کنید:

«مت، پاشو.»

«چیه؟»

«پاشو؛ نَه و نیمه.»

«خب که چی؟»

«من باید ده سر کارم باشم. چهل دقیقه رانندگیه؛ پاشو.»

«کسی حواسش به سروقت بودن تو نیست؛ اینجا ایبیزاس.»

«داری خودخواهی می‌کنی.»

«خسته‌م.»

«خسته نیستی، خماری. تموم دیشبو داشتی می‌زدی.»

«ببخشید که یه‌کم به خودم حال دادم. کج‌خلقی نکن، تو هم پایه باش.»

(nbookcity.com)

«گم‌شو بابا؛ من می‌رم سوار ماشین بشم.»

«چی؟ نمی‌تونی منو تو این ویلای درندشت ول کنی بری؛ وسط این ناکجاآباد تنهام بذاری. حتی غذا هم واسه خوردن ندارم. یه ده دقیقه واستا!»

«من دارم می‌رم. دیگه از دستت خسته شدم.»

«واسه چی؟»

«این تویی که اصرار داری اینجا بمونی؛ شغل منم تنها منبع درآمدمونه که بتونیم اینجا بمونیم. اصلاً واسه همینه که تو این ویلاییم.»

«تو داری شیش روز هفته رو کار می‌کنی. اونم روزی ۱۲ ساعت. اونا دارن ازت سوءاستفاده می‌کنن. خودشون هنوز بیرونن و دارن خوش‌گذرونی می‌کنن. تا بعد از ساعت ۱۲ هم سروکله‌شون تو دفتر پیدا نمی‌شه. اونا واسه‌ت ارزش قائلن چون که شیدایی داری[۱۰۹]. خودتو واسه اونا به آب و آتیش می‌زنی و با من عین یه آشغال رفتار می‌کنی.»

«من رفتم مت!»

«برو گورتو گم کن! نمی‌ری شرّتو کم کنی، نه؟»

«خودخواهِ حقیر»

«باشه بابا؛ الان آماده می‌شم؛ گند بزنن تو این زندگی.»

اما جرّوبحث‌هایمان ظاهر قضیه بود. اگر به عمق امواج خروشان سری بزنید؛ آب‌ها را آرام و بی‌تلاطم خواهید یافت. ما از جرّوبحث واهمه نداشتیم، زیرا می‌دانستیم بر رابطه‌مان تأثیر مخرب ندارد. وقتی مجازید نزد کسی خود خودتان باشید، خودِ ناخرسندتان را ابراز می‌کنید. در ایبیزا من چنین بودم. خوشحال نبودم. یکی از ابعاد شخصیتی من همین است: وقتی خوشحال نیستم، خودم را غرق در لذت‌های کاذب می‌کنم.

اگر بخواهم از اصطلاحات روان‌درمانی استفاده کنم، باید بگویم آن زمان در انکار به سر می‌بردم. منکر نارضایتی‌ام بودم؛ با اینکه آشکارا تبدیل شده بودم به یک نامزدِ کج‌خلقِ همیشه خمار.

اما با همهٔ این اوصاف، حتی ثانیه‌ای هم نگفتم -و احساس نکردم- که عاشق او نیستم. عاشقش بودم به معنای واقعی کلمه؛ عشقی که هم عنصر دوستی در خود داشت و هم عنصر دلباختگی. هم دوستش داشتم و هم به او رغبت. همیشه همین‌طور بود. اما بعدها کاشف به عمل آمد آن دوستیِ ژرفمان مهم‌ترین نقطهٔ قوت رابطه‌مان بوده است. وقتی افسردگی هیولاوار آتشش را از دهان بیرون می‌داد، آندریا در کنارم می‌ماند. به مهربانی، دست در دست من، تمام مسیرهای لازمه را با من می‌پیمود.

کسی بود که می‌توانستم با او سخن بگویم؛ همهٔ خودم را به او ابراز دارم. بودن با او به‌سان بودن با یک نسخه از خودم بود که بیرون از من موجودیت داشت.

خشم و اجباری را که روزی در بگومگوها ابراز می‌داشت؛ حالا دیگر به کار می‌گرفت تا مرا به سمت‌وسوی بهبودی سوق دهد. در جلسات روان‌درمانی همراهم می‌آمد. تشویقم می‌کرد تا با مشاوران کارکشته تماس بگیرم. اجبار کرد تا به خانهٔ خودمان نقل مکان کنیم و روی پای خود بایستیم. به من انگیزهٔ خواندن و نوشتن می‌داد. خرجمان را او درمی‌آورد. برای بهبودی رابطه فرصت می‌داد. او بود که به ابعاد زندگی من سر و سامان می‌داد تا من بتوانم فراغت حاصل کرده یا حتی تنبلی کنم.

او چنان جاهای خالی زندگی‌مان را پر می‌کرد که هراس و تاریکی، پیش از طلوع، غروب می‌کردند و دُمشان را روی کولشان می‌گذاشتند و می‌رفتند. او همزاد ذهنی من بود؛ شریک زندگی‌ام که همواره در کنارم حاضر بود. زمانی که نیمی از من، مرا رها کرده و رفته بود، او بود که شد نیمهٔ دیگرم. آن دوران که از حضور غیبت داشتم، او بود که نقطهٔ فقدان از مرا پوشش می‌داد؛ همچون زنی که همسرش در نبرد است و او صبورانه زندگی را زیر بال و پر خود می‌گیرد.

چگونه فرد افسرده یا مضطرب را مورد حمایت خود قرار دهیم؟

۱- بدایند که حضورتان ضروری‌ست و از آن سپاسگزارند؛ حتی اگر چنین به نظر نرسد.

۲- به آنها گوش بسپارید.

۳- هرگز نگویید «خودتو جمع‌وجور کن» یا «غمت نباشه؛» مگر آنکه شرایط تحقق آن را دقیق و موبه‌مو فراهم سازید. (مهرورزی زیاده از حد کارساز نیست؛ همین که با ملایمت و به نرمی دوستشان بدارید کفایت می‌کند).

۴- گاهی مطالبی می‌گویند که قصد نداشتند به زبان برانند؛ آن مطالب را به حساب بیماری‌شان بگذارید.

۵- سطح آگاهی خود را ارتقاء دهید؛ میزان درکتان را نیز بیفزایید. برخی از کارهایی که در نظر شما سهل و ساده می‌آید (مثل یک خرید کردن معمولی)، شاید برای آنها چالشی باشد جان‌کاه.

-۶هیچ چیز را شخصی تلقی نکنید، به همان اندازه که از یک شخص مبتلا به آنفولانزا، خستگی مزمن یا ورم مفاصل چیزی را به دل نمی‌گیرید. آنها مشکلات را از چشم شخص شما نمی‌بینند.

۷- شکیبا باشید. بدانید فرایند ساده‌ای را در پیش ندارید. افسردگی فراز و فرود دارد؛ گاهی شدت می‌یابد و گاهی کم‌رنگ می‌شود؛ راکد و یک‌نواخت نیست. وقوع یک لحظهٔ شاد یا ناگوار را به منزلهٔ بهبود یا عود کردن بیماری نگیرید. فرایند را در بلندمدت مدنظر قرار دهید.

۸- آنها را در همان نقطه‌ای که قرار دارند فهم کنید. از خودشان جویا شوید چه کاری از دستتان ساخته است. مهم‌ترین کمکتان حضور داشتن در کنارشان است.

۹- اگر برایتان امکان دارد، فشار کاری یا زندگی را از روی دوش آنها بردارید.

۱۰- اگر می‌توانید، کاری نکنید که آنها احساس کنند خیلی عجیب و غریب‌اند (که صدالبته هستند.) عباراتی از این قبیل را به زبان نیاورید:

«سه روزه که روی کاناپه ولو شدی؟!»

«حتی پرده‌ها رو هم کنار نزدی؟»

«سر چیزای مسخره گریه کردی؟! مثل اینکه کدوم جورابو بپوشی!!»

«آخه که چی؟! آدم گنده که این‌طوری نمی‌کنه!»

برای طبیعی بودن هیچ استانداردی در جهان وجود ندارد. روی این کرهٔ خاکی به اندازهٔ ۷ میلیارد راه و روش طبیعی برای زندگی کردن وجود دارد.

یک لحظه؛ فقط یک لحظهٔ کوتاه اما سرنوشت‌ساز

و بالاخره فرا رسید، همان لحظه‌ای که چشم‌انتظارش بودم. یکی از روزهای آپریل سال ۲۰۰۰ بود. یک لحظهٔ بسیار کوتاه. درواقع نمی‌توانم چیز زیادی دربارهٔ آن بنویسم. خودِ آن لحظه، وقوعِ آن دم، اصل قضیه بود. یک لحظه خلأ؛ فقدان خودآگاهی نسبت به افسردگی و اضطرابی که دچارش بودم. شاید حدود ده ثانیه هوشیاری، بی‌آنکه به بیماری فکر کنم. فکرم مشغول کارم شد؛ اینکه مقاله‌ای در روزنامه چاپ کنم. اندیشه‌ام غرق در شادی نبود، خنثی بود؛ بدون هیچ رنگ و لعابی از هیجانات. گویی میان ابرهای انباشته در ذهنم ناگهان لحظه‌ای شکاف افتاد و دیدم خورشید، جایی در آن لابه‌لاها نورافشانی می‌کرد. به محض اینکه آن لحظه شروع شد، افول کرد. اما همان هم کافی بود. جایی میان آن ابرها امید نهان شده بود.

ممکن بود که آن لحظهٔ تهی از درد و رنج، تبدیل شود به دقایق؛ ساعت‌ها یا حتی شاید روزها...

اتفاقاتی که برایم رخ دادند و بیشتر از آنکه اندوه‌زا باشند، ترحم دیگران را برانگیختند

- وزوز کردن گوش.
- سوزاندن دست روی شعلهٔ اجاق گاز که موجب شد به مدت یک هفته دستکشی عجیب و غریب دستم کنم که داخلش آغشته به پماد سوختگی بود.
- سوختن اتفاقی پایم.
- از دست دادن شغل.
- شکستن انگشت پا.
- قرض بالا آوردن.
- جاری‌شدن سیل و وارد آمدن ده‌هزار پوند خسارت مالی به خانهٔ جدیدمان.
- نقدهای منفی آمازون از نوشته‌هایم.
- ابتلا به نور ویروس[۱۱۰].
- ختنه شدن در یازده سالگی.
- کمردرد مزمن.

- افتادن تخته سیاه روی سرم.
- ابتلا به سندروم رودهٔ تحریک‌پذیر.
- فاصله داشتن با یک حملهٔ تروریستی به اندازهٔ یک خیابان.
- ابتلا به اگزما.
- گذران زندگی در منطقهٔ هال، در ماه ژانویه که عموم روزها آسمان ابری‌ست.
- به هم زدن‌ها و برگشتن‌های مکرر در رابطه.
- کار کردن در یک انبار بسته‌بندی کلم.
- کار کردن در یک فروشگاه محصولات رسانه‌ای (یا یک همچین چیزی).
- مصرف میگوی مسموم.
- سردردهای میگرنی سه روزه.

(nbookcity.com)

شرح زندگی بر کرهٔ زمین برای ساکنین دیگر کرات آسمانی

توضیح افسردگی برای آنان که آن را تجربه نکرده‌اند، دشوار است. به این می‌ماند که زندگی بر روی کرهٔ زمین را برای ساکنین سیاره‌های دیگر توصیف کنید. نکات ارجاعی وجود ندارند؛ باید از کلام استعاری استفاده کنید.

«مث اینه که تو یه تونل تاریک گیر افتادی.»

«انگاری ته یه اقیانوس بزرگی.»

«انگار آتیش گرفتی.»

نکتهٔ دشوار توصیفات، بیان شدت و حدت هیجانات است. گویی در طیف شدت هیجانات طبیعی نمی‌گنجد. وقتی به آن مبتلایید، به معنای واقعی کلمه مبتلایید. بدون آنکه از مسیر زندگی خروج کنید، قادر نیستید از افسردگی دربیایید. زیرا افسردگی می‌شود خود زندگی شما. تک‌تک تجارب زندگی‌تان، هرچند کوتاه و گذرا، تحت تأثیر آن قرار می‌گیرند، نتیجتاً اغراق‌آمیز به نظر می‌رسند. زمانی که به وخیم‌ترین حالت خود برسد، اموری که در زندگی مردم معمولی به چشم می‌آیند، تأثیراتی بر روی فرد افسرده می‌گذارند که آنها را به استیصال می رساند. مثلاً خورشید پشت ابرها پنهان می‌شود و همین تغییر کوچک در وضعیت آب‌وهوایی، برای شما به‌سان مرگ دوستتان است. تفاوت بیرون و درون خانه برای شما، به مثابه تفاوت درون رحم مادر با دنیای بیرون برای نوزاد است. یک قرص ایبوپروفن ساده می‌خورید و مغز روان‌نژند شما گمان می‌کند شیشه (داروی روانگردان) مصرف کرده‌اید!

افسردگی در من کرختی و کندی ایجاد نکرده بود؛ بلکه به شدتِ حساسیت‌هایم افزوده بود. گویی پیش از بیماری در یک لاک حلزون زندگی می‌کردم و پس از بیماری، لاک من گم شده بود. زندگی‌ام تبدیل شده بود به مواجهه و مقابلهٔ تمام‌وقت. انگار مغزم عریان، در معرض هوای بیرون قرار گرفته بود و پوست بدنم، کنده شده بود و بی‌حفاظ مانده بودم. یا مانند اینکه مغزم را، بدون جمجمه در یک شیشهٔ پر از اسید انداخته بودند. اما یک نکته هم بود که از آن سر در نمی‌آوردم و برایم غیرقابل درک بود: اینکه آن حالت‌های روانی، به همان میزان که بر من تأثیر منفی می‌گذاشت، پیامدهای مثبت هم در پی داشت!

منظورم این نیست که «هرآنچه تو را نمی‌کشد قوی‌ترت می‌سازد؛». نه. این ضرب‌المثل زیاد درمورد من صدق نمی‌کند. آنچه مرا نکشت؛ دست‌کم ضعیف‌ترم ساخت. چیزی که موجب مرگتان نشود، ممکن است باعث شود تا آخر عمرتان بلنگید. این پدیده‌ها امکان دارد موجب شوند تا پایان زندگی‌تان از ترک کردن منزل یا حتی اتاق خوابتان وحشت داشته باشید؛ دچار ارتعاش عضلات شوید؛ هنگام سخن گفتن مِن‌مِن کنید و نامربوط بگویید یا همیشه سرتان را به قاب پنجره تکیه دهید و آرزو کنید کاش به روزهای خیلی قبل باز می‌گشتید؛ روزهای پیش از اتفاقاتی که شما را نکشتند.

پس نه؛ نقل من این حرف‌ها نیست.

من باور ندارم که این اتفاقات توان روحی و روانی انسان را به چالش می‌کشند. موافق جهان‌بینی رواقیون نیستم؛ اینکه با رخدادها کنار بیاییم، بی‌آنکه خیلی به آنها بپردازیم.

قصدم این است که مسئله را از نمای نزدیک واکاوی کنیم و از این طریق در مسیر بهبودی گام برداریم. از بررسی خشک و خالیِ مشکلات تغییر جهت دهیم و آنها را شاعرانه ارزیابی کنیم..

تا پیش از ۲۴ سالگی نمی‌دانستم وقوع حوادث بد، چه حس و حالی به انسان می‌دهد. اما درعین‌حال نسبت به احساسات ناشی از رخدادهای خوب هم آگاهی نداشتم. ممکن است لاک حلزونی من، مرا از پیشامدهای ناگوار مصون می‌داشت، اما توأمان مانع می‌شد خوشحالی ناشی از اتفاقات خوب را با ذره‌ذرهٔ وجودم بچشم. افسردگی شاید هزینه‌ای گزاف بود که باید می‌پرداختم تا چشمم به روی زندگی حقیقی باز شود. تا زمانی که مرا در سیطرهٔ خود گرفته بود، متوجه ارزش افزوده‌ای نبودم که این بهای سنگین، برایم در پی داشت. ابرها هرچقدر هم سپید و سیمگون باشند، بازهم ابرند. اما باید به یک نکتهٔ درمانی آگاه بود:

برای جبران درد و رنج، همیشه لازم نیست لذت را جایگزین آن کنیم؛
گاهی لذت و شادی خود از دل درد و رنج زاییده می‌شود.

فضای سپید

ما سه ماه کش‌دار و طولانی را در خانهٔ پدر و مادرم سپری کردیم. سپس مابقی زمستان را به آپارتمانی ارزان‌قیمت نقل مکان کردیم که در منطقهٔ دانشجویی لیدز قرار داشت. آندریا به‌عنوان یک نیروی مستقل کار می‌کرد و من هم تمام تلاشم این بود که دیوانه نشوم!

اما به گمانم از آپریل سال ۲۰۰۰ بود که اتفاقات خوب کم‌کم سروکله‌شان پیدا شد. اما مشکلات هنوز هم در آن حوالی جولان می‌دادند. در ابتدا بیشتر اوقات اتفاقات ناخوشایند بودند که حضور داشتند. سهم اتفاقات رضایت‌بخش در آپریل شاید ۰/۰۰۰۱ درصد بود؛ آنها فقط شامل گرمای ملایم نور آفتابی می‌شدند که بر صورت من می‌تابید، هنگامی که دست در دست آندریا، از حومهٔ شهر به سمت مرکز شهر قدم می‌زدم. فقط تا زمانی که خورشید در آسمان بود، عمر این اتفاق خوب قد می‌داد. و زمانی که خورشید ناپدید می‌شد، آن هم محو می‌شد و از بین می‌رفت. اما از همان زمان به بعد، من متوجه شدم وقوع شادی هم شدنی‌ست. پی می‌بردم روز خوش زندگی، می‌تواند نصیب من هم بشود. در ماه می سال ۲۰۰۰، میزان وقایع دلگرم‌کننده به ۰.۰۱ درصد رسید.

در حال خیزش بودم؛ طلوع دوباره.

در روزهای آغازین ماه ژوئن به یک آپارتمان در مرکز شهر نقل مکان کردیم.

روشنی آنجا نکته‌ای بود که بسیار به مذاق من خوش می‌آمد. دیوارهای آپارتمان سبزرنگ بودند و رنگ چوبِ کف‌پوشِ آن چنان

روشن بود که کمی غیرطبیعی می‌نمود. پنجره‌های مربعی‌شکلِ مدرنش موجب آراستگی دیوارها شده بودند. کاناپهٔ ارزان‌قیمت فیروزه‌ای‌رنگِ صاحب‌خانه هم به فضا جان می‌داد.

البته که کشور همچنان همان انگلستان بود، منطقه همان یورک‌شایر، و تابش آفتاب نیز همچنان اندک. اما آن آپارتمان، بهترین خانه‌ای بود که می‌شد با بودجهٔ مالی خود اجاره کنیم. شاید حتی نسبت به وسعمان، کمی باارزش‌تر هم به حساب می‌آمد. هرچه بود، خیلی بهتر از آپارتمان دانشجویی قبلی‌مان بود؛ آپارتمانی با کف‌پوش سرخ متمایل به زرشکی و آشپزخانهٔ قهوه‌ای رنگ. هرچه نباشد کاناپهٔ آبی خیلی بهتر از کپک‌های آبی رنگ است.

اما نورگیری آنجا نقطهٔ قوتش بود. پردهٔ پنجره‌ها را که کنار می‌زدی، تابش آفتاب نصیبت می‌شد. کتاب‌خوانی من نیز شروع شد؛ کتاب‌های با فصول کوتاه و کلی فضای سفید لابه‌لای صفحات، پاراگراف‌های کوتاه.

نورگیری آنجا نقطهٔ قوتش بود...

و کتابخوانی من مدام بیشتر می‌شد؛ می‌خواندم و می‌خواندم و می‌خواندم. با چنان شوری کتاب می‌خواندم که قبلاً در خود هرگز مشاهده نکرده بودم. آخر من همیشه خودم را شخصی می‌پنداشتم که عاشق کتاب است. اما میان عشق به کتاب و نیاز به آن فاصله زمین تا آسمان است. من در آن برهه به کتاب احتیاج داشتم و کتاب در زندگی من، به منزلهٔ یک شیء تجملی نبود. آنها برای من یک مادهٔ مخدر درجه یک به شمار می‌رفتند. به‌شدت مقروض شدم تا بتوانم کتاب تهیه کنم و بخوانم. (واقعاً چنین کردم!) فکر

می‌کنم در آن شش ماه، بیشتر از کل پنج سال تحصیلم در دانشگاه کتاب خواندم. واضح بود بسیار عمیق‌تر از پیش مسحور دنیایی شدم که صفحاتِ کتاب‌ها برایم ترسیم می‌ساختند.

از خواندن کتاب دو نوع تلقی وجود دارد: یا کتاب می‌خوانید که از خود فرار کنید یا کتاب می‌خوانید که خود را پیدا کنید. راستش من در این دو برداشت تفاوتی نمی‌بینم. ما از طریق مکانیزم فرار از خود است که خویشتن را پیدا می‌کنیم. مهم نیست در کدامین نقطه قرار داریم، مهم این است که قصد داریم به کجا روانه شویم. پرسشِ سیلویا پلات[۱۱۱] نیز براساس همین مضمون است: «برای خروج از ذهن خویشتم، آیا راهی هست؟» من همیشه شیفتهٔ این پرسش بودم، معنای آن چه بود؟ پاسخ آن چه می‌توانست باشد؟ در دورهٔ نوجوانی، کتابی از نقل‌قول‌های افراد برجسته داشتم که در آن، با این پرسش روبه‌رو شده بودم. اگر راهی برای خروج از ذهن خویش وجود داشته باشد؛ و آن راه مرگ نباشد، آن‌گاه راه خروجی از جادهٔ واژگان می‌گذرد. اما واژگان به‌جای آنکه کمک کنند تا ذهن را ترک کنیم، بستر ترک یک ذهنیت را فراهم می‌سازند و از آن پس، یاری‌مان می‌دهند تا خشت به خشت، ذهنی نو برای خود بسازیم. ذهنی که شاید شباهت به نسخهٔ پیشین هم داشته باشد؛ اما قطعاً از آن والاتر است. در همان حوالی ذهنِ پیشین، اما با بنیانی مستحکم‌تر و نیز چشم‌اندازی زیباتر.

شکسپیر می‌گوید: «هدفِ هنر، شمایل بخشیدن به زندگی‌ست.» و صد البته که زندگی من، و آن درهم‌ریختگی ذهنی‌ام نیاز داشت شکل و فرم بگیرد. من سررشتهٔ زندگی را گم کرده بودم. ممکن نبود بتوانم از خود، روایتی خطی و منظم به دست دهم. تنها

درهم‌ریختگی بودم و هرج‌ومرج. پس دور از ذهن نیست که به روایت‌های بیرونی علاقه‌مند بودم و آن امیدی که به من پیشکش می‌کردند. فیلم‌ها، سریال‌های دراماتیک تلویزیونی و بیش از هر چیز دیگری کتاب. کتاب‌ها به معنای واقعی کلمه، انگیزه‌های من بودند برای زنده ماندن. هر یک از آنها محصول ذهن یک انسان هستند، با یک روحیهٔ منحصربه‌فرد. هر زمان که یک کتاب ارزشمند را می‌خواندم، حس می‌کردم در حال خوانش یک نقشه هستم؛ یک نقشهٔ گنج که مرا هدایت می‌کند به سمت گنجینه‌ای حقیقی: خودم! اما هر نقشه به تنهایی نقص‌هایی داشت، کامل نبود. تنها در صورتی می‌توانستم مکان دقیق گنجینه را پیدا کنم که تمامی کتاب‌ها را می‌خواندم. پس نتیجه چه می‌شد؟ مسیرِ یافتنِ بهترینِ من، راهی بود بدون پایان؛ بی‌کرانه. به نظرم می‌رسید کتاب‌ها، تک‌تک آنها، بر این واقعیت صحه می‌گذاشتند. به همین دلیل است که می‌توان چکیدهٔ هر کتابی که تابه‌حال نوشته شده را در افراد مشاهده کرد؛ در آنان که به دنبال معنا و مفهومی هستند، از هر قسم که باشد.

یک عبارت کلیشه‌ای در باب افراد کتاب‌خوان وجود دارد که می‌گوید آنان، انسان‌های تنهایی هستند. اما برای من چنین نبود؛ کتاب خواندن راهی بود که مرا از تنهایی درمی‌آورد. اگر شما از آن دسته افرادی هستید که امور مختلف برایتان تبدیل به دغدغه‌های ذهنی بی‌پایان می‌شوند، آن‌گاه تنهاترین انسان‌ها خواهید بود، حتی اگر جمعیت زیادی از مردم، با طرز فکرهای جور واجور احاطه‌تان کرده باشند.

من در اوج افسردگی، احساس گیر افتادن داشتم؛ گیر افتادن در صحرایی مملو از ریگ روان (تصوری که از پرتکرارترین کابوس‌های

دوران کودکی‌ام نشئت گرفته بود.) کتاب‌ها مرا به جریان می‌انداختند، روانم می‌ساختند. آنها سفر اکتشافی و گلگشت من بودند؛ هم آغازشان، هم میانه‌شان و هم پایانشان؛ حتی اگر مطالبشان نظم دقیقی نداشت. فصل‌های تازهٔ زندگی من بودند و نشانی از پشت سر گذاشتن فصل‌های پیشین.

تنها چندماه قبل از آن برهه بود که هدف از واژگان، قصه‌ها و حتی زبان در نظرم زیر سؤال رفته بود. به همین دلیل مصمم بودم که دیگر هرگز به آن نقطه بازنگردم. مدام از کتاب‌ها تغذیه می‌کردم.

عادت کرده بودم روی تخت‌خواب، زیر نور آباژور، کتاب بخوانم. تا دو ساعت پس از به خواب رفتن آندریا به کارم ادامه می‌دادم تا جایی که چشمانم می‌خشکید و می‌سوخت. کم‌کم پلک‌هایم روی هم می‌افتاد، درحالی‌که هنوز می‌جستم و دست نمی‌یافتم و عطشم همچنان زبانه می‌کشید... .

قدرت و مباهات

یکی از کتاب‌هایی که به خاطر دارم که خواندم، کتاب قدرت و افتخار[۱۱۳] اثر گراهام گرین[۱۱۳] بود.

خواندن آثار گراهام گرین تصمیم جالب توجهی بود. زمانی که کارشناسی ارشدم را در دانشگاه لیدز می‌گذراندم، دربارهٔ این نویسنده مطالعه کرده بودم. دقیقاً نمی‌دانم چرا این حوزه را برای بررسی انتخاب کرده بودم؛ چون حقیقتاً چیز زیادی از گراهام گرین نمی‌دانستم. نام کتاب صخرهٔ برایتون[۱۱۴] را شنیده بودم، ولی هرگز آن را نخوانده بودم. یک مرتبه هم شنیده بودم مدتی در ناتینگهام‌شایر زندگی می‌کرده و از این منطقه متنفر بوده است. من هم برای مدتی ساکن آنجا بودم و از آن منزجر بودم؛ شاید دلیل انتخابم نیز همین نکتهٔ مشترک بود.

برای چند هفتهٔ نخست، فکر می‌کردم که با انتخاب گراهام گرین بزرگ‌ترین اشتباه تحصیلی‌ام را مرتکب شدم. تنها کسی که او را برای پژوهش برگزید من بودم. استاد راهنمایم از من متنفر بود. مطمئن نیستم واژهٔ تنفر واژهٔ درستی باشد اما قطع به یقین مرا دوست نداشت. او یک کاتولیک خوش سر و لباس بود و با نوعی حقیرپنداری آشکار مرا مورد خطاب قرار می‌داد.

باری؛ ساعات طولانی مطالعهٔ آثار گراهام گرین برایم همان حس خوبی را به همراه داشت که وقتی به مطب دکتر متخصص می‌روید تا اندام خصوصی‌تان را معاینه کند و از سلامت آن مطمئن شود احساس می‌کنید. اغلب باید تعداد زیادی بطری ماءالشعیر می‌داشتم، زیرا همیشه تنها حین رفت‌وآمدم به لیدز، یک تا دو بطری را سر می‌کشیدم (مسیرم از منطقهٔ هال به سمت لیدز بود؛

جایی که با آندریا در آنجا سکونت داشتیم). در پایان هر روز پژوهش، می‌نشستم و بهترین مقالهٔ ممکن را می‌نوشتم. اما تنها ۶۹ درصد نمره را به من می‌دادند؛ نمره‌ای کمتر از آنچه حقیقتاً حقم بود و من این مسئله را توهین به خود تلقی می‌کردم.

به هر جهت عاشق گراهام گرین بودم. آثارش پر بود از درد و رنج؛ عنصری که به زندگی خود من ارتباط داشت. در جای جای کتاب‌هایش، درد و رنج را می‌توانستید شاهد باشید. عنصری که به تار و پود زندگی خود من نیز تنیده شده بود: رنجِ ناشی از عذاب وجدان، رنجِ ناشی از روابط نامناسب، رنجِ ناشی از کاتولیک بودن، رنجِ ناشی از عشق یک‌طرفه، رنجِ ناشی از هوس‌های ممنوعه، رنجِ ناشی از داغی مناطق استوایی، رنجِ ناشی از سیاست‌بازی و رنج برآمده از جنگ و خون‌ریزی. اصلاً همه‌چیز با رنج همراه بود؛ الا نوشتن.

سبک نویسندگی‌اش را دوست می‌داشتم. قیاسی که از امور محسوس و امور انتزاعی به دست می‌داد را ستایش می‌کردم: «او برندی را همچون لعنت ابدی پروردگار سر می‌کشید و فرو می‌داد[۱۱۵].» به‌خصوص عاشق این شیوهٔ نگارشش بودم؛ زیرا به نظر می‌رسید از طریق آن، فاصلهٔ میان دنیای مادی با جهان ماورایی را محو می‌کند. با افسردگی، حتی جسم من نیز در نظرم غیرواقعی، انتزاعی و حتی کمی خیالی جلوه می‌کرد.

رمان قدرت و افتخار داستان کشیشی دائم‌الخمر است که در دههٔ ۳۰ میلادی، در سرتاسر مکزیک سفر می‌کند. در زمان وقوع قصه، کاتولیک‌گرایی از لحاظ قانونی ممنوع اعلام شده بود. در طول قصه، یک مأمور پلیس کشیش را مدام تعقیب می‌کند.

زمانی که این داستان را نخستین‌بار، در دوران دانشگاه خواندم، دوستش داشتم. اما هم‌اکنون شیفتهٔ آن هستم. ابراز همدلیِ یک دائم‌الخمرِ بی‌حد و مرز در ایبیزا، با یک دائم‌الخمرِ همیشگی در مکزیک، کار چندان دشواری نیست.

کتاب روایتی تیره و پرفشار را نقل می‌کند. اما هنگامی که تیرگی بر خود شما سایه انداخته، این دست از کتاب‌ها تنها هم‌نشین‌هایی هستند که می‌توانند با شما سخن بگویند. اما در آنها نوعی خوش‌بینی نیز به چشم می‌خورد؛ دستیابی به نوعی رهایی به نظر شدنی می‌آید. این کتاب از قدرت شفابخش عشق سخن می‌گوید.

همواره شنیده‌ایم: «نفرت، حاصل فقدان قدرت خلاقه است.»

اما همچنین به گوشمان رسیده است: «در کودکی، همیشه لحظه‌ای خلق می‌شود که درها گشوده می‌شوند و آینده قدم به درون می‌گذارد.» تجربه است که بی‌گناهی را درمی‌نوردد، و بی‌گناهی که از کف رفت، حصول دوبارهٔ آن ممکن نیست. کتابِ قدرت و افتخار گرین، همانند بسیاری از دیگر رمان‌های او در باب احساس گناه است؛ احساس عذاب وجدان نشئت‌گرفته از تفکر کاتولیکی. اما نکتهٔ جالب توجه برای من عنصر افسردگی در داستان‌های اوست. خود گراهام مبتلا به افسردگی بود. او از زمان کودکی چنین بود. از روزهای مدرسه که توسط هم‌مدرسه‌ای‌های خود مورد خشونت قرار می‌گرفت؛ مدرسه‌ای که پدرِ نه‌چندان محبوبش، مدیر آن به شمار می‌رفت. گراهام چندی درگیر بازی رولت روسی[۱۱۶] شد و از طریق آن، تا حدودی مبادرت به خودکشی می‌کرد. احساس گناهی که در من بود، از نوع عذاب وجدانی بود که افسردگی در روانم ایجاد می‌کرد؛ نه عذاب وجدان مذهبی که تفکر کاتولیکی

رقم می‌زند. همین احساس گناه روانی منجر شد از شر انزوایی که به‌خاطر بیماری به آن دچار شده بودم، خود را نجات دهم.

و اما زیباترین کتابی که در آن دوران خواندم «شهرهای بی‌نشان»[۱۱۷] اثر ایتالو کالوینو[۱۱۸] بود. شهرهایی خیالی که هر یک، به نوعی شبیه ونیز[۱۱۹] بودند، اما تماماً به آن شباهت نداشتند. کالوینو رویاپردازی محض را بر روی کاغذ ترسیم کرده بود. چنان خیال‌پردازانه که می‌توانست تصورات ذهنی مرا از مغزم بیرون بکشد و به آنها جان بخشد.

«رمان بیگانگان»[۱۲۰] اثر سوزان الیوز هینتون[۱۲۱] هم بود. کتابی که در ده سالگی، به سهولت مرا به کتاب‌خوانی مشتاق کرد. خواندن این اثر همیشه راهکار موردعلاقه‌ام بود تا از طریق آن، ذهنم را از قید و بند افکار آزاد کنم. داستان آن در آمریکا اتفاق می‌افتد و پر است از دیالوگ‌های زیبا و اثرگذار. (دیالوگی همچون «طلایی بمان پسر کوچولو» که جانی، یکی از شخصیت‌های رمان درحالی‌که در بستر مرگ افتاده است، به زبان می‌آورد. به‌ویژه پس از آنکه شعر «هیچ پدیدهٔ زرینی، در آن رنگِ شادی‌بخش دوام نمی‌آورد»، اثر رابرت فراست[۱۲۲] را خوانده بودم).

کتاب بیگانهٔ آلبر کامو هم که جای خود را داشت. من همیشه بیگانه‌ای در ذهن خود داشتم: نومیدی‌های هستی‌شناختی‌ام. کرختی حاصل از قلم به دست گرفتن بود که همیشه آنها را تسکین می‌داد.

یک کتاب هم خواندم از نقل‌قول‌های افراد برجسته؛ این‌جور جملات قصار مطالعه‌ای ساده و روان برای انسان فراهم می‌کنند.

کتاب نامه‌های کتیز[۱۲۳] را هم خواندم. احوالات و آثار جان کیتس[۱۲۴] را در دانشگاه خوانده بودیم. او نمونهٔ بارز یک شاعر به شمار می‌رفت: دارای طبعی لطیف و احساساتی آتشین که سرنوشت شومی داشت. من تمامی این احوالات را درک می‌کردم.

کتاب «پرتقال تنها میوهٔ دنیا نیست»[۱۲۵] اثر جنت وینترسون[۱۲۶] هم بود. عاشق قلم وینترسون‌ام. در هر واژه‌اش قدرت و خرد نهفته است. کتاب را برمی‌داشتم و به‌صورت تصادفی یک صفحه را باز می‌کردم تا شاهد سخن گفتن جملات با خودم باشم. یکی از جملاتش از این قرار بود: «گویی در یک تسلسل پهناور دویده‌ام و مدام، در همان نقطهٔ آغازین، به خویشتن برخورد کرده‌ام.»

کتاب «صدا»[۱۲۷] اثر نیکلسون بیکر[۱۲۸] را هم خواندم. داستانی که در کل توصیف‌گر روابط تلفنی بود و در شانزده‌سالگی، مرا قلقلک می‌داد و به هیجان می‌آورد. نویسنده تنها مکالمات تلفنی مابین شخصیت‌ها را روایت کرده بود. داستانی روان و ساده؛ پر از نقل گفت‌وگوهای نزدیک میان اشخاص که برای ذهن نوجوان و مضطرب من، عاملی می‌شد تا دمی دلهره‌هایم را فراموش کنم.

رمان «پول»[۱۲۹]، اثر مارتین ایمیس[۱۳۰] هم کتابی بود که زیر و بم آن را از حفظ بودم. می‌توانستم چندین مقاله دربارهٔ آن بنویسم. اثری که پر بود از روایت رفتارهای پسرانهٔ شوخ و شنگ، تند و تیز، پرتکبر و دلیرانه که گاهی کفرِ خواننده را درمی‌آورد. ماجرایی پرهیجان که میان خطوط طنزش، زیبایی غمگنانه‌ای نهفته بود. سطرهایی از قصه را در اینجا بازگو می‌کنم: «هر ساعتی که می‌گذرد، از ساعت پیش ضعیف‌تر می‌شوم. گاهی تنها، در آپاراتمانم -در لندن- می‌نشینم و به پنجره زل می‌زنم. با خود می‌گویم چه ملالت‌بار و رقت‌انگیز است که به تماشای قطره‌های باران بنشینی و ندانی چرا فرومی‌چکند.»

خواندن «خاطرات ساموئل پپیز»[۱۳۱] نیز بر من بسیار اثرگذار بود. به‌ویژه آنکه مختصری دربارهٔ آتش‌سوزی بزرگ لندن[۱۳۲] و آفات و بلایای آن خوانده بودم. خواندن روایت پپیز که با بذله‌گویی، از حادثه‌های فاجعه‌بار قرن هفدهم یاد می‌کرد، بر من حقیقتاً اثر درمانی داشت.

رمان «ناتور دشت»[۱۳۳] اثر جروم دیوید سالینجر[۱۳۴] که جای خود را داشت، زیرا هولدن کالفیلد، شخصیت اصلی داستان را همچون یک دوست قدیمی می‌شناختم.

کتاب اشعار جنگ جهانی اول[۱۳۵] منتشرشده از انتشارات پنگوئن را هم مطالعه کرده بودم. اشعار شاعرانی چون آیوار گرنی[۱۳۶] (شعری مانند «قلب آتش می‌گیرد، اما باید مراقب باشی به سوختن آن ننگری») و ویلفرد اوون[۱۳۷] (که در شعر روان‌نژندان به توصیف وضعیت سربازانی می‌پردازد که در اثر جنگ، دچار آسیب‌های روانی شده‌اند و در تیمارستان به سر می‌برند) در این کتاب به صورت مجموعه اشعار گردآوری شده بود. مسحور این اشعار می‌شدم، اما درعین‌حال روحم نیز متلاطم می‌شد. من در هیچ جنگی حضور نداشتم اما قادر بودم رنج هر روزهٔ آن را متصور شوم: «سپیده در دل سیاهی سر می‌زند به همان سان که جراحت، از نو سرباز می‌کند و خونِ تازه از آن فرومی‌چکد.» حیرت‌زده می‌شدم که تا چه اندازه، افسردگی و اضطراب با استرس پس از سانحه هم‌پوشانی دارد. آیا ما افسرده‌ها هم به نوعی شاهد سانحه بوده‌ایم و از آن خبر نداریم؟ آیا هیاهو و سرعت سرسام‌آور زندگی مدرن، برای مغز غارنشین ما حکم سانحه را دارد؟ آیا من بودم که بیش‌ازحد نازک‌نارنجی بوده‌ام؟ یا زندگی خودش نوعی جنگ است که مردم از آن بی‌خبرند؟

خواندن کتاب «تاریخ جهان در ده فصل و نصفی»[۱۳۸] اثر جولیان بارنز[۱۳۹] نیز خالی از لطف نبود. پیش‌تر هم آن را خوانده بودم و عاشقش شده بودم. چنان از ماجراهای طنزآمیز و شگفت‌آور پر بود که آن را خط به خط از بر بودم.

مجموعه داستان‌های کوتاه مارگارت اتوود به نام قله‌های بکر[۱۴۰] را بسیار دوست می‌داشتم. به‌ویژه یکی از قصه‌های آن به نام آشغال واقعی[۱۴۱] که ماجرای پسران نوجوان شروری بود که پیشخدمت‌های زن را مورد آزار و اذیت‌های ناجور قرار می‌دادند.

و نیز در نهایت کتاب «و گردابی چنین هایل»[۱۴۲] اثر جین ریس[۱۴۳] که در حقیقت پیش‌درآمدی‌ست برای رمان جین ایر[۱۴۴].

قصه ماجرای زنی‌ست دیوانه در یک اتاق زیرشیروانی و زوال عقل روزبه‌روز او. بیشتر ماجرا در دریای کارائیب اتفاق می‌افتد. نومیدی و انزوایی که ممکن است در بهشت به انسان دست دهد، مهم‌ترین نکتهٔ داستان بود که با آن ارتباط برقرار می‌کردم. انسان ممکن است در زیباترین مکان روی کرهٔ زمین نیز احساس ملامت و رنج کند. این مطلب مرا به یاد آخرین هفتهٔ اقامتم در اسپانیا می‌انداخت.

پاریس

او می‌خواست سورپرایز تولدم را به من بگوید.

«فردا قراره بریم پاریس، فردا؛ فردا می‌ریم پاریس! با یورواستار[۱۴۵]»

حالت روان‌رنجوران ناشی از سوانح جنگی به من دست داد. فکر کردم هیچ‌کس نمی‌توانست خبری از این موحش‌تر به من بدهد: «نمی‌تونم؛ نمی‌تونم بیام پاریس.»

داشت رخ می‌داد: یک حملهٔ هراس و وحشت و من هجوم آن را در قفسهٔ سینه‌ام حس می‌کردم. احساس می‌کردم به سبک و سیاق سال ۲۰۰۰ در حال رخ دادن است، همچون یک حشرهٔ کوچک پرنده که در یک شیشهٔ دربسته گیر افتاده است.

«من نمی‌دونم؛ می‌ریم و تا ششم هم می‌مونیم. خیلی بهمون خوش می‌گذره. قراره تو هتلی بمونیم که اسکار وایلد[۱۴۶] اونجا مرد؛ بهش می‌گن لوتلو[۱۴۷].»

رفتن به هتلی که اسکار وایلد در آنجا نفس‌های آخرش را کشید، فرقی در ماجرا پدید نمی‌آورد. حاضر بودم شرط ببندم آنجا خواهم مرد؛ مرگ در پاریس؛ همچون اسکار وایلد. همچنین به ذهنم می‌رسید که خود آب‌وهوا هم مرا خواهد کشت. چهار سال می‌شد که به خارج از کشور نرفته بودم.

«فکر می‌کنم اونجا نمی‌تونم نفس بکشم.» می‌دانستم این حرف احمقانه به نظر می‌رسد. اما من دیوانه نبودم! بااین‌حال بر سر اعتقاد خود بودم: «به گمانم قادر نبودم در آنجا نفس بکشم.»

مدتی پس از آنکه پشت در بستهٔ اتاقم، خود را به حالت جنینی مچاله کرده بودم، لرزش عضلات به سراغم آمد. به گمانم پس از ماری آنتوانت[۱۴۸] هیچ‌کس به این اندازه از پاریس وحشت نکرده بود. اما آندریا کار خود را بلد بود. تا آن زمان دیگر دکترای کنترلِ این قبیل وضعیت‌ها را کسب کرده بود. به من گفت: «باشه، نمی‌ریم. می‌تونم هتلو کنسل کنم. ممکنه یه‌کم از هزینه‌ش بهمون برنگرده؛ ولی اگه این‌قدر اذیت می‌شی که مهم نیس...».

«این‌قدر اذیت می‌شم!»

هنوز قادر نبودم به تنهایی ۲۰ متر مسیر را طی کنم و دچار حملهٔ هراس و وحشت نشوم. این سفر می‌توانست بسیار موجب اذیتم شود. فکر می‌کنم شبیه این بود که به یک فرد عادی بگویند باید عریان در خیابان‌های تهران قدم بزند، یا یک همچین چیزی!

اما:

اگر می‌گفتم نه، تبدیل می‌شدم به کسی که قادر نیست به مسافرت خارجی برود، زیرا وحشت‌زده می‌شود. بدل شدن به چنین فردی مرا به هیئت یک انسان مجنون درمی‌آورد؛ و بزرگ‌ترین هراس زندگی من -هراسی حتی بزرگ‌تر از مردن- این بود که عقل خود را تمام و کمال از دست بدهم. می‌ترسیدم که اجنه تمام ذهن مرا فتح کنند. بنابراین چنان که مرسوم است؛ یک هراس بزرگ،

به واسطهٔ غلبهٔ یک هراس بزرگ‌تر از بین می‌رود.

بهترین راه از میان بردنِ یک هیولا، پیدا کردن یک هیولای مخوف‌تر است.

به پاریس رفتیم. تونلِ زیرزمینیِ محل عبور قطار از هم نپاشید و دریای بالای آن، بر فراز سرمان فرو نریخت! هوای پاریس هم سر جنگ با ریه‌های من برنداشت. با همهٔ این احوالات، قادر نبودم کلمه‌ای در تاکسی بر لب بیاورم. سفر از منطقهٔ گق دونوق پاریس به جایی که هتل در آنجا واقع شده بود، برایم پراسترس بود. در حاشیهٔ رود سن نوعی مارش نظامی پخش می‌شد: پرچم سه رنگ افراشتهٔ فرانسه هم در حال پایین آمدن بود؛ صحنه‌های داستان بینوایان در ذهنم مجسم شد.

شب‌هنگام نتوانستم لحظه‌ای چشم بر هم بگذارم. زیرا مدام مناطق پاریس را تجسم می‌کردم که با سرعت دور سرم می‌چرخیدند؛ همان‌طور که از داخل تاکسی، به سرعت از پیش چشمانم می‌گذشتند. اما آرام بودم. فقط هنگام قدم زدن در ساحل سمت چپ رودخانهٔ سن و منطقهٔ اقو دو قیوولی[۱۴۹] و نیز در رستورانی که بر فراز یک ساختمان قرار داشت، اضطراب فراگیر به من دست داد. کم‌کم داشتم به یک برداشت می‌رسیدم: گاهی انجام دادن کارهایی که از آنها وحشت داشتم، و به سلامت فارغ شدن از آنها، بهترین نوع درمان از آب درمی‌آمد. اگر از بیرون رفتن می‌ترسید، بیرون بروید. اگر از مکان‌های کوچک و دربسته واهمه دارید، کمی از اوقاتتان را صرف ماندن در آسانسور کنید. اگر به اضطراب جدایی دچارید، خود را وادار کنید که مدت کوتاهی تنها بمانید. هنگام افسردگی و اضطراب، ابعاد حاشیهٔ امن شما کوچک و کوچک‌تر می‌شود و از جهان، به تخت‌خوابتان تقلیل پیدا می‌کند. یا اساساً به

جایی می‌رسید که هیچ حاشیهٔ امنی برایتان به جای نمی‌ماند.

یک راه درمانی دیگر را نیز از یاد نبرید: محرک‌های بیرونی و هیجان؛ عناصری که در محیط‌های جدید یافت می‌شوند. گاهی این عناصر وحشت‌آورند، اما درعین‌حال رهایی‌بخش نیز هستند. در محیط‌های آشنا، تمرکز ذهنتان همواره بر خود است. در اتاق خوابتان هیچ چیز جدیدی وجود ندارد که نیازمند توجه و دقت شما باشد. از تهدیدهای بالقوهٔ بیرونی خبری نیست. فقط دلواپسی‌های ذهنی خودتان حضور دارند و بس. اگر خود را به حضور در مکان‌های جدید وادار کنید؛ خصوصاً دیگر کشورها، دست‌آخر به‌ناچار کمی بیشتر بر فضای بیرون از ذهنتان متمرکز خواهید شد.

آن چند روز اقامت در پاریس برای من همین حکم را داشت.

درواقع بیشتر از آن زمان‌هایی که در خانه بودم، احساس طبیعی بودن می‌کردم. زیرا به‌عنوان یک بریتانیایی، به‌شدت در آن فضا ناشی و خام می‌نمودم و این ناشی‌گری و خامی موجب می‌شد اضطراب فراگیر آزاردهنده‌ام به سرعت کم‌رنگ شده و محو شود.

شمار بسیاری از افسردگان، برای علاج عوارض بیماری‌شان، به سفر روی می‌آورند. جورجیا اوکیف[۱۵۰] هم چونان بسیاری از هنرمندان دیگر، در تمام طول عمر خود مبتلا به افسردگی بود. در سال ۱۹۳۳ او چهل‌وشش ساله بود که برای مدتی، در بیمارستان روانی بستری شد. بستری شدن جورجیا پس از بروز علائمی صورت گرفت که او قادر به کنترل آنها نبود؛ علائمی چون گریه‌های بی‌امان، عدم توانایی محرز در خوردن و خوابیدن و نیز دیگر نشانه‌های افسردگی و اضطراب. رکسانا رابینسون، زندگی‌نامه‌نویس

اوکیف می‌نویسد بستری شدن در بیمارستان کمک چندانی به جورجیا نکرد؛ در عوض آنچه بر او افاقه کرد سفر بود. او به جزایر برمودا، دریاچهٔ جورج در نیویورک، ایالت مین واقع در شمال شرقی آمریکا و نیز هاوایی سفر کرد. رابینسون می‌نویسد: «گرمی هوا، از پا افتادگی در اثر حرکت زیاد و نیز انزواطلبی عناصری بودند که جورجیا برای بهبودی نیاز داشت.»

البته که مسافرت همیشه شفابخش نیست؛ حتی گاهی در فهرست درمان‌ها نیز قرار نمی‌گیرد. اما به من کمک شایانی می‌کند. به‌ویژه هنگامی که به خارج از کشور سفر می‌کنم. به نظرم نقطهٔ اوج تأثیرگذاری سفر این است که به دیدگاه انسان وسعت می‌بخشد. درست است که ما از لحاظ ذهنی، در خود می‌مانیم، اما از لحاظ فیزیکی که محدودیت نداریم.

پس اگر گاهی از چسبیدن به محیط زندگی همیشگی خود دست برداریم، ممکن است از شر حالت ناخوش روانی‌مان، دست کم برای مدتی خلاص شویم. هرچه نباشد حرکت، نقطهٔ مقابل سکون به شمار می‌رود و گاهی پاسخگوست؛ البته گاهی.

گوستاو فلوبر می‌گوید: «سفر موجب فروتنی و میانه‌روی انسان می‌شود. درمی‌یابید چه جایگاه کوچکی در کرهٔ خاکی از آن شماست.» رسیدن به چنین دیدگاه‌هایی به طرز غریبی منجر به رهایی آدمی می‌شود. به‌ویژه زمانی که مبتلا به یک بیماری هستید که از یک‌سو، حرمت نفس شما را کاهش می‌دهد و از سوی دیگر، به هر اتفاق مبتذلی دامن می‌زند.

به یاد دارم در یک دورهٔ افسردگی کوتاه فیلم هوانورد مارتین اسکورسیزی[۱۵۱] را می‌دیدم که زندگی هوارد هیوز[۱۵۲]، هوانورد و

تهیه‌کننده و کارگردان مشهور آمریکایی را به تصویر کشیده است. در صحنه‌ای از فیلم، کیت بلانشیت[۱۵۳] که نقش کاترین هپ‌بورن را بازی می‌کند، خطاب به هوارد هیوز می‌گوید: «درون هوارد هیوز، یه عالمه هوارد هیوز وجود داره.» دست‌کم در نسخهٔ فیلم شدهٔ زندگی هوارد هیوز چنین نشان داده می‌شود که تأکید لجوجانه بر تنها یکی از ابعاد وجودی انسان است که اختلال وسواس فکری-عملی در او را موجب می‌شود. همین اختلال روانی بود که باعث شد هوارد هیوز، به تدریج در یکی از اتاق‌های هتلی در لاس‌وگاس زندانی شود و بیرون نیاید.

پس از فیلم آندریا به من گفت: «توی مت هیگ هم کلی مت هیگ وجود داره.» البته این مطلب را به شوخی بیان کرد؛ اما شوخی‌ای که واقعیتی نیز در آن نهفته بود. پس من، به هرآنچه از شدت «منِ افراطی‌ام» بکاهد و آن را کم‌رنگ‌تر سازد، خوشامد می‌گویم و از آن با آغوش باز استقبال می‌کنم. از زمان سفر به پاریس بود که دریافتم جهان‌گردی، یکی از آن عوامل تقلیل‌دهنده می‌تواند باشد.

انگیزه‌های پایداری

سال ۲۰۰۰ بود. من در نقطه‌ای از فرایند بهبودی خود قرار داشتم که دیگر هرروز، حال خوبم را شاهد بودم؛ اما این حال خوب در مقایسه با احوالات ناخوشی بود که قبلاً داشتم. درواقع جسم متحرکی بودم پر از اضطراب که از مصرف دارو، به هر شکل و فرم آن وحشت داشتم. معتقد بودم وقتی میگو، کرهٔ بادام‌زمینی و هر مادهٔ غذایی حساسیت‌زای دیگری می‌خورم، زبان در دهانم حجیم و پهن می‌شود. علاوه‌بر اینها همواره نیاز داشتم دور و بر آندریا بپلکم. وقتی کنارش بودم، بی‌اندازه نسبت به زمانی که کنارش نبودم، آرام‌تر می‌نمودم.

داشتن چنین احوالاتی هم اکثر اوقات حس عجیب و غریب بودن به من نمی‌داد. من و آندریا در یک آپارتمان بی‌زرق و برق با هم کار و زندگی می‌کردیم. از نظر اجتماعی نیز با کسی رفت‌وآمد نداشتیم. از میان ما دو نفر، همیشه این من بودم که با ماشین بیرون می‌رفتم. دوستان را می‌دیدم و دوری می‌زدم؛ که از آن هم دیگر خبری نبود.

اما در سال ۲۰۰۲ مادر آندریا مبتلا به سرطان تخمدان شد و امور، همان‌طور که انتظار می‌رفت، دچار تغییر شد. ما به کانتی دورهام[۱۵۴] نقل مکان کردیم و در طول شیمی‌درمانی فِردا، مادر آندریا، در خانهٔ والدینش ساکن شدیم. آندریا که سه سال گذشته را صرف بهبودی نامزد افسرده‌اش کرده بود، حالا درگیر مادر ناخوش‌احوالش شده بود.

او بی‌وقفه اشک می‌ریخت.

آسیاب به نوبت بود و این‌بار، نوبت من بود که مقاومت بورزم و قوی بمانم.

وقتی برای اولین‌بار از بیماری مادرش خبردار شد، لبهٔ تخت نشست و چنان به هق‌هق افتاد که هرگز او را چنین ندیده بودم. کنارش نشستم و در میان بازوانم گرفتمش؛ اما زبانم قفل شده بود. مانند اوقاتی که اتفاقات خیلی ناگوار ناگهان رخ می‌دهند. اما خوشبختانه آندریا از دسته افرادی بود که به راحتی می‌شد به آنان کمک کرد.

رو به من گفت: «فقط بهم بگو که حالش خوب می‌شه.»

«خوب می‌شه عزیز دلم، خوب می‌شه.»

دو ماه پس از آن، تنها در خانهٔ پدر و مادر همسرم مانده بودم. قبلش، کلّی به آندریا التماس و درخواست کرده بودم بگذارد همراهشان به بیمارستان بروم.

او گفته بود: «باید مامانو ببرم بیمارستان.»

«باشه عزیزم، منم باهات میام.»

«مامان بابام می‌خوان یکی بمونه خونه در رو واسهٔ دیوید باز کنه.» دیوید برادر آندریا بود که قرار بود از لندن بیاید.

«من می‌تونم باهات بیام.»

«عزیزم خواهش می‌کنم ازت.»

«نمی‌تونم ازت جدا بشم. اضطراب می‌گیرتم و حمله بهم دست می‌ده.»

«مت خواهش می‌کنم. مامانم حالش خوب نیس. نمی‌خوام بهش استرس بدم. داری خودخواهی می‌کنی.»

«آه؛ گندش بزنن! باشه می‌مونم، ولی اصلاً نمی‌فهمی چی دارم می‌گم.»

«عزیزم تو می‌تونی.»

«از پسش برنمیام. نمی‌تونی به پدر و مادرت بگی که منم باید باهاتون بیام؟»

«باشه بابا؛ باشه می‌گم!»

و آن‌گاه بود که یک تغییر حالت به سرعت اتفاق افتاد: «نه!»

«چی نه؟»

«می‌مونم، خونه می‌مونم!»

«خدا وکیلی؟»

«آره!»

«باشه؛ پس شمارهٔ بیمارستانو برات یادداشت می‌کنم.»

«نه نمی‌خواد؛ راحت به کارت برس.» و احمقانه خیال می‌کردم این واژگان، می‌توانند آخرین حرف‌های من با او باشند!

«اگه لازم شد خودم پیداش می‌کنم.»

«باشه، من به‌هرحال واسه‌ت یادداشت می‌کنم.»

«دستت درد نکنه. بهتره دیگه برین.»

درحالی‌که منتظر بودم از بیمارستان برگردند، مدام از اتاقی به اتاق دیگر می‌رفتم. خانه‌شان پر بود از ظروف چینیِ زینتی. عروسک‌های کوچک که از روی شخصیت‌های داستانی و کارتون ساخته شده بودند. یک پلنگ صورتی بود که پا روی پا انداخته بود و پاهایش، از قاب یک پنجرهٔ کوچک آویزان بودند. گویی با چشمان زردرنگ بزرگش، قدم زدنم را در اتاق نشیمن می‌پایید.

در ده دقیقهٔ نخست تنهایی، قلبم به شدت در سینه می‌تپید. نفس کشیدن برایم دشوار شده بود. در خیالم تصور می‌کردم آندریا مرده است، والدینش نیز مرده‌اند. به وضوح تصادف ماشینشان را تجسم می‌کردم، تصادفی که اصلاً اتفاق نیفتاده بود! بیست دقیقه گذشت. دیگر نزدیک بود قالب تهی کنم. دردی نیرومند در سینه‌ام شروع کرد به چنگ انداختن. اصلاً شاید من هم سرطان داشتم! سرطان ریه! درست است که تنها بیست‌وهفت سالم بود، اما کلی سیگار کشیده بودم. سی دقیقه که گذشت، یک همسایه آمد تا از حال فِردا خبر بگیرد. چهل دقیقه که سپری شد، هجوم آدرنالین شروع کرد به فروکش کردن. چهل دقیقه تنها مانده بودم و هنوز زنده بودم! تنهایی‌ام از پنجاه دقیقه که رد شد، دلم می‌خواست رفتنشان بیشتر از یک ساعت شده باشد تا احساس قدرت بیشتری کنم! پنجاه دقیقه! سه سال اضطراب جدایی تنها در ۵۰ دقیقه ذوب شد و از میان رفت!

خب البته که واضح است آنها بالاخره به خانه بازگشتند.

تابستان تلخی بود؛ اما پایانش به خیر گذشت. بر سر مادر آندریا بلاهای بسیاری آمد، اما او بر همهٔ آنها غلبه کرد. ما حتی توانستیم میوهٔ کیوی را جایگزین صبحانهٔ همیشگی او- بیسکویت- کنیم. من برای پایداری، دیگر دلایل محکمی داشتم. برای اینکه در موقعیت‌های خطیر قرار بگیرم، دیگر نیاز نبود کار خاصی انجام دهم. برای آب‌دیده شدن، نیاز است در شرایط خطیر قرار بگیرید؛ نیاز است درد بکشید. همان‌طور که مولانا شاعر پارسی‌زبانِ قرن دوازدهم می گوید:

«زخم مدخلی‌ست برای رسوخ نور به وجود آدمی.»

در جای دیگری نیز می گوید:

«خانهٔ امن را از یاد ببر، جایی زندگی کن که از آن هراس داری.»

همچنین در همان دوران بود که با نوشتن نخستین رمانم، ذهنم را به چالش کشیدم. البته این کار را به نیت مستحکم‌تر کردن جایگاه حرفه‌ای خود انجام ندادم. (رمان یک بازنویسی بود از نمایشنامهٔ هنری چهارم، اثر شکسپیر که در آن سگ‌ها سخنگو بودند. پس دور از ذهن بود که در زمرهٔ پرفروش‌ترین کتاب‌ها قرار بگیرد). با نوشتن این رمان قصد داشتم ذهنم را مشغول کنم. البته دو سال طول کشید با ترغیب‌های آندریا، آن را منتشر کنم. کتاب را صد البته به آندریا تقدیم کردم. و البته فقط نوشتن آن را مدیون او نبودم. کل زندگی‌ام را از صدقهٔ سر او داشتم.

نماینده‌ام: «یه ناشر واسه‌ت پیدا شده.»

«چی؟؟!»

«بهم همین الان زنگ زدن. قراره بشی نویسنده‌ای که کتابش چاپ شده.»

«جون من؟ راست می‌گی؟!»

«آره عزیز من.»

این خبر شش ماه شب و روزم را ساخت.

برای شش ماه، حداقل در ظاهر، فقدان حرمت نفسم محو شده بود. هرشب با لبخند به تخت‌خواب می‌رفتم. با خود می‌گفتم «خدایا؛ یعنی این منم؟ قراره کتابم چاپ شه.»

اما چاپ شدن کتاب (یا گرفتن یک شغل درست و حسابی و مسائلی از این دست)، عاملی نیست که ذهن شما را برای همیشه دگرگون سازد و بهبود بخشد. یک شب از خواب پریدم و دیدم آن خوشحالی‌ام کم‌رنگ شده است. دلهره داشت جای آن را می‌گرفت. دلهره‌ها پشت سر هم ردیف شدند و در دلم شروع کردند به پیچ و تاب خوردن. سه هفته در افکار خود دوباره گیر افتادم. اما این‌بار دیگر مجهز به سلاح‌های متعددی بودم. یکی از آنها -و شاید مهم‌ترین آنها- وقوف به این نکته بود: «من قبلاً هم مریض

بودم و خب، دوباره هم این‌طوری شدم. ناخوشی همیشه ممکنه سرو کله‌ش پیدا بشه.»

حربهٔ دومم دویدن بود. می‌دانستم که بدن می‌تواند بر ذهن تأثیرگذار باشد. پس دویدم و دویدم؛ هر روز بیش از روز پیش.

(nbookcity.com)

دویدن

همواره گفته‌اند دویدن، همچون آسانسوری‌ست که افسردگی و اضطراب را پایین می‌آورد. برای من که واقعاً پاسخگو بود. آن زمان که دویدن را آغاز کردم، هنوز دچار حمله‌های شدید هراس و وحشت می‌شدم. نکته‌ای که علاقه‌ام به دویدن را برمی‌انگیخت، این بود که بسیاری از عوارضش، شبیه به عوارض حملهٔ هراس و وحشت بود: تپش قلب بالا، به نفس‌نفس افتادن، و عرق کردن.

پس هنگامی که می‌دویدم، دیگر مثلاً افزایش ضربان قلب به وحشتم نمی‌انداخت. چون می‌دانستم دلیلی برای آن وجود دارد و آن دلیل دویدن است. همچنین دویدن همیشه موضوعی در ذهنم پدید می‌آورد که بتوانم روی آن تمرکز کنم.

من هرگز جزو دستهٔ انسان‌های ورزشکار به حساب نمی‌آمدم، پس دویدن برایم دشوار بود و کمی رنج‌آور. اما همین تلاش آزارنده نقطهٔ تمرکزم می‌شد. به همین دلیل خودم را قانع می‌کردم با دویدن هم بدنم ورزیده می‌شود و هم ذهنم. برایم به‌سان دوا درمانِ متحرک عمل می‌کرد.

و صد البته که این عمل موجب تناسب اندام انسان نیز می‌شود. روی فرم آمدن به مذاق هر کسی خوش می‌آید. زمانی که بیماری‌ام شدت گرفته بود، تا خرخره نوشیدنی مصرف می‌کردم و سیگار می‌کشیدم. حال می‌کوشیدم آن آسیب‌ها را مقداری جبران کنم.

بنابراین هرروز برای دویدن از خانه بیرون می‌زدم. وگرنه، تمرین‌های ورزشی دیگری در خانه انجام می‌دادم که به همان میزان،

تقویت‌کنندهٔ قلب و عروقم باشند. همچون هاروکی موراکامی (در کتاب بسیار زیبایش «از دو که حرف می‌زنم، از چه حرف می‌زنم» آورده بود که بعدها خواندم) دویدن را به‌سان عنصری یافتم که تیرگی‌ها را می‌زداید و هوای غبارآلود را صاف و زلال می‌سازد. (جوهر تأثیرگذاریِ دویدن بر انسان از این قرار است: «با همهٔ محدودیت‌های فیزیکی‌ای که دارید، نهایت توان خود را به کار می‌گیرید. موراکامی نیز در کتابش به این عملکرد دویدن اشاره می‌کند. من نیز به آن باور دارم. به همین دلیل است که فکر می‌کنم به ذهن‌ورزی انسان نیز کمک می‌کند).

از دویدن بازمی‌گشتم، چند حرکت کششی انجام می‌دادم و یک دوش می‌گرفتم که به من نوعی حس خوش رهایی می‌داد؛ گویی اضطراب و افسردگی، با این تحرکات، نرم‌نرم از ذهنم تبخیر می‌شدند و به هوا می‌رفتند. احساسم پس از دویدن محشر بود. خسته‌کنندگی و یک‌نواختی‌ای که دویدن در من پدید می‌آورد؛ استعاره‌هایی می‌شد از خود افسردگی: یک خستگی توان‌فرسا که صدای نفس‌های سنگین دونده و ضرب‌آهنگ منظم گام‌هایش بر روی سنگ‌فرش خیابان، می‌شود موسیقی متن این جنبندگی. دویدن هر روزه به این می‌ماند که در هر شبانه‌روز یک‌بار به جنگ خویشتن می‌روید. همین که در صبحگاهان سرد روزهای فوریه، از خانه بیرون بزنید، به مثابه فتحی‌ست که در هر روز بدان نائل می‌شوید. آن کشمکش بی‌صدایی که حین دویدن در مغزتان درمی‌گیرد، در حقیقت جدال افسردگی با شماست:

«دیگه می‌خوام واستم.»

«نه‌خیرم، بدو یالا بدو.»

«نمی‌تونم، دیگه نفسم بالا نمیاد.»

«فقط یه مایل مونده، زود باش.»

«می‌خوام دراز بکشم و رو زمین ولو شم.»

«اجازه نداری!»

هر صبحگاهِ خاکستری سردی که بیرون می‌زدم و خودم را وامی‌داشتم یک ساعت در منطقهٔ نمناک و دلمردهٔ وست- یورک‌شایر بدوم، گویی قدرتم، برای به خاک زدن پشت افسردگی، کمی بیشتر می‌شد:

«آهای داداش، حواست باشه که با کی داری درمی‌افتی!»

دویدن اغلب اوقات بر من تأثیر مثبت می‌گذاشت؛ البته نه همیشه. نه افسردگی حریفی چندان ساده‌لوح و دست و پا چلفتی بود و نه من زئوس[۱۵۵]. تندر و آذرخشی که در جیب نداشتم تا رو کنم. اما ساختن شیرین است و دلچسب؛ اینکه فعالیت‌هایی را انجام دهید که به مرور، عموماً سازنده است و پاسخ می‌دهد. اینها حربه‌هایی هستند برای پیکار؛ پیکاری که نرم‌نرم فروکش می‌کند، اما پیش می‌آید که آتش آن، ناگهان، دوباره مشتعل شود. و حربه‌های من اینها بودند: نوشتن، خواندن، سخن گفتن، سفر رفتن، یوگا، مراقبه و نیز دویدن... .

ذهن همان بدن است- بخش دوم

باور دارم که اصطلاح «بیماری روانی» گمراه‌کننده است، زیرا به‌طور ضمنی به این معناست که تمامی اتفاقاتِ ناشی از آن، در منطقهٔ گردن به بالا رخ می‌دهد. اما در باب افسردگی و اضطراب مخصوصاً، داستان چنین نیست. بله؛ در این بیماری‌ها ذهن است که مولّد بسیاری از مشکلات می‌شود و خودش را به ستوه می‌آورد؛ اما شاهد شمار زیادی از تأثیرات فیزیکی نیز هستیم.

برای مثال وب‌سایت خدمات بهداشت ملّی انگلستان (NHS)، عارضه‌های زیر را به‌عنوان عوارض روانیِ ناشی از اختلال اضطراب فراگیر فهرست کرده است:

- بی‌قراری
- احساس دلهره و هراس
- احساس اینکه همواره، روی لبهٔ یک پرتگاه گام برمی‌دارید.
- عدم توانایی در تمرکز
- زودرنجی و کج‌خلقی
- ناشکیبایی
- حواس‌پرتی و پرش افکار

(nbookcity.com)

اما جالب است که وب‌سایت مذکور، فهرست ذیل را نیز به‌عنوان عوارض فیزیکی اختلال مربوطه به دست داده است:

- سرگیجه
- خمودگی و خواب‌آلودگی
- خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پا
- ضربان قلب نامنظم و تنگی نفس
- درد و گرفتگی عضلات
- خشکی دهان
- عرق کردن بیش از اندازه
- نفس نفس زدن
- دل‌درد
- حالت تهوع
- اسهال
- سردرد

(nbookcity.com) شهر کتاب

- تشنگی شدید
- ادرار مکرر
- دوره‌های قاعدگی دردناک و نامنظم
- بی‌خوابی

یک عارضهٔ دیگر نیز وجود دارد که هم فیزیکی و هم روانی به شمار می‌رود و در فهرست وب‌سایت مذکور، از قلم افتاده است:

- گسست از واقعیت

این عارضه حقیقتاً موجب می‌شود پدیده‌ها را، به‌صورت طبیعی و واقعی آن ادراک نکنید. گویی از خودتان جدا می‌شوید و از بیرون، خویشتن را مشاهده و کنترل می‌کنید. به نویسنده‌ای می‌ماند که برای نقل سرگذشت خود، از یک راوی خیالی استفاده کند. مرکزیت شما، ذهن و بدن شما، از میان می‌رود. این حالت دلالت‌گر یکسانی ذهن و بدن است. و دیگربار به فرد بیمار نشان می‌دهد تفکیک این دو از هم، به همان اندازه که ظالمانه است، اشتباه و ساده‌انگارانه نیز هست. و اصلاً شاید همین تفکیک، خود بخشی باشد از بیماری.

افراد سرشناس

افسردگی موجب می‌شود احساس تنهایی کنید. این احساس انزوا یکی از اصلی‌ترین علائم افسردگی‌ست. پس شاید اگر بدانید تنها نیستید، در روند درمانتان تسریعی حاصل شود. ماهیت جوامع انسانی کنونی و فرهنگ سلبریتی‌ها که مبتنی‌ست بر آشکارسازی و افشای زندگی آنها، موجب می‌شود ما تنها از مشکلات افراد سرشناس اطلاع کسب کنیم. اما ایرادی ندارد؛ هرچه بیشتر از مشکلات دیگران آگاه شویم، برایمان بهتر است. البته همیشه چنین نیست. خود من به‌عنوان یک نویسنده، خیلی مایل نیستم به ارنست همینگوی و خودکشی با اسلحهٔ او فکر کنم، یا سیلویا پلات را تجسم کنم که برای خودکشی با گاز، سرش را داخل اجاق فر خانه‌اش گذاشته است. حتی خیلی دوست ندارم به ون‌گوگ بیندیشم و بریدن گوشش. وقتی هم خبر حلق‌آویز کردن دیوید فاستر والاس[۱۵۶] را در سال ۲۰۰۸ شنیدم (نویسندهٔ معاصری که ستایشش می‌کردم.) موجب شد بدترین دورهٔ وخامت حالم، در خاطرم جان بگیرد و زنده شود. برای اینکه چنین به هم بریزید، حتماً نیازی نیست نویسنده باشید. من هم چونان میلیون‌ها نفر دیگری بودم که از خبر خودکشی رابین ویلیامز[۱۵۷] به شدت دچار اندوه شدم و درعین‌حال وحشت نیز کردم؛ وحشت از اینکه شاید کار من هم به جایی بکشد که اینچنین به زندگی خود خاتمه دهم.

اما با این اوصاف، کار همهٔ افسردگان- چه سرشناس و چه انسان‌های معمولی- به خودکشی نمی‌کشد. مارک تواین[۱۵۸] که مبتلا به افسردگی بود، در اثر سکتهٔ قلبی درگذشت. تنسی ویلیامز[۱۵۹] نیز در اثر پریدن تصادفی درِ قطرهٔ چشم در گلویش فوت کرد؛ قطره‌ای

که همیشه از آن استفاده می‌کرد.

گاهی تنها مشاهدهٔ فهرست افرادی که از افسردگی رنج می‌بردند- یا هنوز هم درگیر آن هستند.- اما درعین‌حال نقاط روشنی بر زندگی‌شان پرتو افکنده، به انسان نوعی حس آرامش می‌دهد:

باز آلدرین[۱۶۰] فضانورد آمریکایی

هلی بری[۱۶۱] هنرپیشهٔ آمریکایی

راک براف[۱۶۲] بازیگر و فیلم‌نامه‌نویس آمریکایی

راسل برند[۱۶۳] هنرپیشه و کمدین انگلیسی

فرانک برونو[۱۶۴] بوکسور سابق بریتانیایی

الیستر کمبل[۱۶۵] نویسندهٔ بریتانیایی

جیم کری[۱۶۶] هنرپیشه و کمدین کانادایی آمریکایی

وینستون چرچیل[۱۶۷] سیاستمدار و نویسندهٔ بریتانیایی

ریچارد درایفس[۱۶۸] هنرپیشهٔ آمریکایی

کری فیشر[۱۶۹] هنرپیشه و نمایش‌نامه‌نویس و رمان‌نویس آمریکایی

اسکات فیتز جرالد[۱۷۰] نویسندهٔ رمان آمریکایی

استیون فرای[۱۷۱] کمدین، مجری انگلیسی

جودی گارلند[۱۷۲] بازیگر و هنرمند آمریکایی

جان هم[۱۷۳] هنرپیشهٔ آمریکایی

اَن هتوی[۱۷۴] هنرپیشهٔ آمریکایی

بیلی جول[۱۷۵] هنرمند آمریکایی

استیون کینگ نویسندهٔ رمان‌های ژانر وحشت آمریکایی

آبراهام لینکلن[۱۷۶]

ولفگانگ آمادئوس موتسارت[۱۷۷] موسیقی‌دان اتریشی

آیزاک نیوتن[۱۷۸]

آل پاچینو[۱۷۹] هنرپیشهٔ آمریکایی

گوئنث پلترو[۱۸۰] هنرپیشهٔ آمریکایی

پرنسس دایانا[۱۸۱] شاهدخت ولز

(nbookcity.com)

کریستینا ریچی[۱۸۲] هنرپیشهٔ آمریکایی

تئودور روزولت[۱۸۳] بیست‌وششمین رئیس جمهور آمریکا

وینونا رایدر[۱۸۴] بازیگر آمریکایی

بروک شیلدز[۱۸۵] هنرپیشهٔ آمریکایی

چارلز شولتس[۱۸۶] کارتونیست آمریکایی

بن استیلر[۱۸۷] بازیگر آمریکایی

ویلیام استیرن[۱۸۸] رمان‌نویس آمریکایی

اما تامپسون[۱۸۹] بازیگر بریتانیایی

اوما تورمن[۱۹۰] بازیگر آمریکایی

مارکوس ترس کاتیک[۱۹۱] کریکت‌باز انگلیسی

رابی وکس[۱۹۲] هنرپیشهٔ آمریکایی-بریتانیایی

رابین ویلیامز

تنسی ویلیامز

(nbookcity.com)

کاترین زتا جونز[۱۹۳] بازیگر ولزی

از این فهرست چه می‌آموزیم؟ اینکه افسردگی یا بیماری‌های روانی گریبان همه را می‌گیرد، از نخست‌وزیر و کریکت‌باز و نمایشنامه‌نویس گرفته، تا کمدین سرشناس هالیوودی. خب اینها را که می‌دانستیم، دیگر چه؟ اینکه پول و شهرت، شما را از ابتلا به مشکلات روانی مصون نمی‌سازد. این را هم تا حدودی می‌دانستیم. اصلاً شاید این اطلاعات مطلب خاصی به ما نمی‌آموزد، جز آنکه آگاهی از مصرف پروزاک توسط جیم کری یا دوقطبی پرنسس دایانا به ما خاطرنشان می‌کند که این مشکلات ممکن است برای هرکسی رخ دهد و نیازی نیست هزاران بار این مطلب را به ما گوشزد کنند.

به خاطر دارم یک‌بار در مطب دندانپزشکی نشسته بودم و مصاحبه‌ای را از هلی بری می‌خواندم. در مصاحبه به صراحت گفته بود یک مرتبه به گاراژ منزلش رفته و در ماشینش نشسته و سعی کرده با مونوکسید کربن خود را بکشد. به خبرنگار گفته بود تنها عاملی که او را از این کار بازداشته، تصور مادرش بوده که جنازهٔ او را پیدا کند و ببیند. این اظهارات هلی بری برای من کمک‌کننده بود؛ دیدن چهرهٔ خندانش در مجله و نگاه قدرتمند او. نمی‌دانم، شاید تکنیک‌های عکاسی این توهم را در من به وجود آورد. اما به هرجهت او زنده بود و لبخند بر لب داشت و ما هر دو اعضای یک گونهٔ جان‌دار به شمار می‌رفتیم. پس نمی‌توان کتمان کرد؛ انسان شنیدن سرگذشت افراد و بهبودی آنها را خوش می‌دارد.

ما ساختار روایتی «خیزش؛ سقوط و خیزش دوباره» را دوست می‌داریم. مجله‌های سلبریتی‌ها پر هستند از این روایت‌ها.

در باب افسردگیِ افراد سرشناس بدگمانی‌های بسیاری وجود دارد. گویی رسیدن به پول و شهرت زیاد، آنان را از ابتلا به بیماری‌های روانی مصون می‌دارد! ظاهراً مردم فقط راجع به بیماری‌های روانی چنین باوری دارند. به‌عنوان مثال دربارهٔ ابتلا به آنفولانزا چنین نظراتی ندارند. پول و شهرت مانع ابتلاء افراد به آنفولانزا نمی‌شود. افسردگی هم چونان آنفولانزاست؛ ربطی به این عوامل ندارد.

علاوه‌بر اینها، یکی از ستم‌هایی که افسردگی به انسان روامی‌دارد، احساس گناه دادن به اوست. بیخ گوش شما زمزمه می‌کند:

«به خودت یه نگاه بنداز آخه! زندگی خوب، نامزد خوب، همسر خوب، بچهٔ مامانی، سگ دوست‌داشتنی، مبلمان آنچنانی، کلی فالوور، شغل درست‌وحسابی، بدن سالم، تعطیلاتم که قراره بری رُم، خونه‌ت تمام رهنه و پولشو هم که کامل دادی، بابا ننه‌ت هم که از هم طلاق نگرفتن، با این همه امکانات رنگ و وارنگ، باز چه مرگته؟!»

در حقیقت، اگر امور بیرونی زندگی انسان درست باشد و هر چیز سر جای خودش قرار داشته باشد، امکان وخیم‌تر شدن افسردگی افزایش می‌یابد. زیرا شکاف میان آنچه عملاً احساس می‌کنید و آنچه از شما انتظار می رود احساس کنید عمیق‌تر خواهد شد. مثلاً اگر در یک خانهٔ بزرگ ویلایی زندگی می‌کنید و در دنیای آزاد، به فعالیت‌های موردعلاقهٔ خود می‌پردازید اما سطح افسردگی‌تان به اندازهٔ کسی‌ست که در یک زندان یا کمپ جنگی به سر می‌برد؛ آن‌گاه با خودتان فکر خواهید کرد: «آه؛ گندت بزنن! تو که به هر چی می‌خواستی رسیدی؛ پس واسه چی خوشحال نیستی؟!»

در این حالت مصداق بارز یکی از ترانه‌های زیبای گروه تاکینگ هدز[۱۹۴] خواهید بود:

در خانه‌ای زیبا، کنار همسری پری‌رو، درمانده‌اید که چطور به آنجا رسیده‌اید؟ به گذشت روزها خیره می‌شوید و شگفت‌زده درمی‌مانید که چطور همه‌چیز این‌قدر رنجتان می‌دهد؟ حلقهٔ گمشدهٔ زندگی‌تان چیست؟ گمان می‌کنید که شاید هرآنچه در زندگی‌تان تاکنون طلب کرده بودید، انتخاب‌های اشتباهی بوده‌اند. شک می‌کنید که شاید داشتن تلفن‌های هوشمند، حمام مجلل و سینمای خانگی راه‌حل مشکل شما نبوده؛ بلکه مشکل خود شما بوده است. تردید می‌کنید که نکند، در بازی بزرگ مارپلهٔ زندگی، آنچه گمان می‌بردید نردبان است، نردبان نبوده؛ ماری بوده که به محض رسیدن به سر آن، نیشتان زده و شما را به آن پایین پرتاب کرده است. همان‌طور که بودایی‌ها به انسان توصیه می‌کنند، وابستگی بیش از اندازه به مادیات تنها مایهٔ رنج شما را فراهم خواهد ساخت.

می‌گویند دیوانگی، واکنشی‌ست معقول نسبت به دنیای دیوانه. شاید افسردگی هم تنها واکنش ما نسبت به جهانی‌ست که از آن سر در نمی‌آوریم. مسلم است که کسی فهم کامل و جامعی از ابعاد زندگی خود ندارد، هرچند عمیقاً در باب آن بیندیشد. نکتهٔ آزارندهٔ افسردگی این است که تفکر دربارهٔ زندگی را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد.

اما همین افسردگی‌ست که از همهٔ ما افسردگان، متفکر می‌سازد؛

باور ندارید؟

از آبراهام لینکلن بپرسید...

آبراهام لینکلن و موهبت هراس‌آورش

آبراهام لینکلن در سی‌ودوسالگی اظهار داشت: «در حال حاضر فلاکت‌زده‌ترین فرد روی زمینم.» او تا آن سن و سال، تجربهٔ دو مرتبه فروپاشی کامل روانی را از سر گذرانده بود.

«اگر حس و حال مرا، میان کل جوامع بشری انتشار دهید، دیگر حتی شاهد یک انسان خندان روی کرهٔ زمین نخواهید بود. آیا روزی می‌رسد که حالم خوش‌تر شود؟ نمی‌توانم تضمین کنم! بدجور به دلم افتاده که هرگز خوب نخواهم شد. اما ماندن در حس و حال کنونی نشدنی است؛ یا می‌میرم یا بهبود خواهم یافت!»

با اینکه لینکلن به صراحت اعلام کرده بود که از خودکشی هراسی ندارد، اما دست به این عمل نزد و زنده ماندن را برگزید.

جاشوآ ولف شنک[۱۹۵] مقالهٔ فوق‌العاده‌ای را تحت عنوان «رکود بزرگ لینکلن»[۱۹۶] به رشتهٔ تحریر درآورده و در آن شرح داده که چطور، افسردگی منجر به درکِ عمیق‌تر لینکلن از زندگی شد:

«او در اعتراف به ترس‌هایش اصرار می‌کرد. با این همه در اواخر دههٔ بیست و اوایل دههٔ سی زندگی خود، هرچه بیشتر در دلهره‌های خویش فرومی‌رفت. علت غرق شدن او در دلهره‌هایش- بنا به گفتهٔ آلبر کامو- این بود که می‌خواست هرچه بیشتر به مهم‌ترین پرسش ذهن آدمی بپردازد. از خود پرسشگری می‌کرد که آیا قادر به ادامهٔ زندگی هست؟ آیا می‌تواند با فلاکت‌ها و محنت‌های زندگی مواجه شود؟ نتیجتاً تصمیم گرفت که باید مواجه شود... او برای حصول دستاوردهای دلخواهش، در طول زندگی، میل و

اراده‌ای داشت مهارناشدنی.»

بنا به استنادات و شواهد، لینکلن انسانی بود جدی؛ یکی از جدی‌ترین چهره‌های تاریخ. او هم در جبههٔ اختلالات روانی می‌جنگید و هم در صحنه‌های نبرد واقعی. شاید درک عمیقش از رنج بود که وی را به اصلاح قوانین بردگی سوق داد و همدلی انسان‌دوستانه‌اش را رقم زد. بنا به گفتهٔ خودش: «هر زمان می‌شنیدم کسی به برده‌داری اصرار دارد، یک تکانهٔ شدید در من ایجاد می‌شد که این عمل را روی خود او پیاده سازم.»

لینکلن تنها فرماندهٔ پرآوازه‌ای نیست که در جبههٔ افسردگی جنگیده است. وینستون چرچیل نیز بیشتر عمر خود را در معیت سگ سیاه[۱۹۷] گذراند. یک مرتبه که در حال گفت‌وگو با یک پژوهشگر بود تا او را استخدام کند، درحالی‌که نگاهش را به کنده‌های مشتعل توی بخاری دوخته بود، گفت: «من می‌دانم چرا کنده‌های شعله‌ور تف می‌کنند[۱۹۸]. تحلیل می‌روند و من این حس را می‌شناسم.»

درواقع نیز چنین بود. به رغم اینکه چرچیل با ملاک رسیدن به دستاوردهای حرفه‌ای، از پیش‌روترین مردان زمانه بود، اما همواره پر بود از احساس دل‌مردگی و سیاهی.

جان گری[۱۹۹]، فیلسوف سیاسی بریتانیایی (او یکی از محبوب‌ترین نویسندگان من در زمینهٔ متون غیرداستانی است. کتاب سگ‌های پوشالی[۲۰۰] را بخوانید تا متوجه شوید چرا) معتقد است چرچیل، برای بدل شدن به یک رهبر قدرتمند، بر افسردگی خود فائق نیامد.

بلکه درک عمیقش از این بیماری بود که او را توانمند ساخت. گری در مقاله‌ای که برای بی‌بی‌سی می‌نویسد، توانایی چرچیل در تشخیصِ خطر و بحران، از ذهن بازِ استثنایی و پذیرای وی نسبت به هیجانات شدید ناشی می‌شد. این ژرف‌نگری عموماً در افراد، با ذهنیت‌های معمول و طبیعی مشاهده نمی‌شود. گری می‌نویسد: «از نظر بسیاری از سیاستمداران و نظریه‌پردازانی که میل به خشنود کردن و آرام ساختن هیتلر داشتند، نازی‌ها، چیزی بیش از ابرازکنندگانِ نابه‌هنجار و زمختِ ملی‌گراییِ افراطیِ آلمانی به شمار نمی‌رفتند. اما چرچیل آینده‌نگری و بصیرتش نسبت به فاجعه را مدیون سگ سیاه بود که هر از چندگاهی، به سراغش می‌آمد.» برای تشخیص یک خطر غیرمعمول، باید ذهنی غیرطبیعی داشت.

بنابراین درست است که افسردگی به کابوس می‌ماند، اما آیا می‌تواند مفید نیز واقع شود؟ آیا می‌تواند به شیوه‌هایی متفاوت، در بهبود اوضاع جهان مؤثر واقع شود؟

گاهی نقطه‌های اتصالِ میانِ افسردگی، اضطراب و خلاقیت غیرقابل انکار هستند. به‌عنوان مثال، نقاشی جیغ[۲۰۱] اثر ادوارد مونک[۲۰۲] را در نظر بگیرید. این اثر نه‌تنها یک تجسم صوری دقیق از حملهٔ هراس و وحشت به دست می‌دهد، بلکه به گفتهٔ خودِ خالق اثر، وقوع یک چنین لحظه‌ای، مستقیماً الهام‌بخش او بوده است. بخشی از یادداشت‌های او در باب نقاشی مربوطه را در اینجا می‌آورم:

«در خیابان قدم می‌زدم که خورشید غروب کرد؛ به ناگاه آسمان به رنگ سرخ درآمد؛ گویی خون چهره‌اش را پوشاند. توقف کردم و به حصاری تکیه دادم. خمودی غیرقابل وصفی وجودم را فرا گرفت. آبدره[۲۰۳] آبی‌فام تیره‌گون را انگار زبانه‌هایی از آتش و خون در

برگرفت. دوستانم از قدم زدن بازنایستادند اما من عقب افتادم، درحالی‌که از شدت وحشت، بدنم به لرزه افتاده بود. آن‌گاه بود که به گوش خود، جیغ هراس‌آور و کرکنندهٔ طبیعت را شنیدم.»

خلق شاهکارهای هنری اینچنینی که الهام‌گرفته از وقوع یک لحظهٔ بی‌اندازه اندوه‌زا هستند، به مثابه مدارکی بی‌چون و چرا هستند که اثرگذاری بیماری‌های روانی بر قوهٔ خلاقهٔ انسان را گواهی می‌دهند. اما حتی اگر از استناد به چنین شواهدی هم چشم بپوشیم، نمی‌توانیم منکر شمار بسیارِ بزرگانی شویم که با افسردگی دست و پنجه نرم کرده‌اند. حتی نیازی نیست بر همینگوی‌ها، پلات‌ها و ولف‌ها تأکید کنیم که دست‌آخر جان خود را گرفتند. بدون آنها هم فهرست افسردگانِ نامی کم‌شمار نیست. و در اغلب موارد می‌توان میان بیماری آنان و آثارشان حلقهٔ ارتباطی را به سهولت پیدا کرد.

بسیاری از روانکاوی‌های فروید[۲۰۴] براساس تحلیل‌هایی بوده که از ابتلای خودش به افسردگی صورت داده بود و باور داشت راهکار غایی همین است. وی مصرف کوکائین را راه درمانی برای بیماری خود می‌دانست، اما پس از آنکه آن را برای دیگر بیماران تجویز کرد، دریافت این ماده می‌تواند کمی اعتیادآور باشد.

فرانتس کافکا[۲۰۵] نیز یک عضو دیگر از جمعیت افسردگان مشهور جهان به شمار می‌رود. او در تمام عمر خود دچار اضطراب یا هراس اجتماعی بود که بعدها با نام افسردگی بالینی شناخته شد. همچنین زندگی او توأم بود با خود بیمار انگاری و هراس از تغییرات فیزیکی و روانی. اما خود بیمار انگار بودن به این معنا نیست که شخص در واقعیت بیمار نمی‌شود. کافکا زمانی که سی‌چهار ساله

بود، به مرض سل مبتلا شد. جالب اینجاست که تمام فعالیت‌هایی که برای درمان افسردگی کافکا تجویز کرده بودند، از زمره سرگرمی‌های سالم به شمار می‌رفتند: شنا، اسب سواری و کوهنوردی.

مطمئن هستید که نمی‌توان گفت ترس کافکا از محیط‌های بسته و احساس عدم توانایی‌اش در انجام کارها (که این اصطلاح را عموماً در علوم سیاسی به کار می‌برند) حاصل ابتلای او به نوعی بیماری روانی بوده است؟ بیماری‌ای که او را از محیط‌های سربسته و محصور، هراسان کرده بود؟

مشهورترین داستان کوتاه کافکا «مسخ»[۲۰۶] نام دارد که در آن، دستفروشی دوره‌گرد، از خواب بیدار می‌شود و می‌بیند به یک حشرهٔ غول‌پیکر تبدیل شده است. حشره‌ای که بیش‌ازحد خوابیده و برای رفتن به سر کارش، دیر کرده است. این کتاب برای به تصویر کشیدن تأثیر نظام سرمایه‌داری‌ست که از وجوه انسانی انسان‌ها می‌کاهد. اما درعین‌حال می‌توان آن را به منزلهٔ استعاره‌ای گرفت از بیماری افسردگی؛ به کافکایی‌ترین شکل و فرم آن. گریگور سامسا، شخصیت اصلی رمان، به منزلهٔ یک بیمار افسرده است که گاهی در همان اتاقی که شب گذشته خوابیده بود، از خواب برمی‌خیزد، اما خود را کاملاً متفاوت می‌بیند؛ بیگانه از خویشتن. گویی در یک کابوس وحشتناک به دست و پا می‌افتد.

همچنین آیا امیلی دیکنسون، بدون ابتلا به نوعی روان‌رنجوری، می‌توانسته شعر «در مغزم مراسم تشییع حس کردم» را بگوید؟ صد البته که عاقبت تمامی افسردگان تبدیل شدن به چهره‌های سرشناسی همچون لینکلن، چرچیل، دیکنسون، مونک، فروید، کافکا و

غیره نخواهد بود. البته تبدیل به سیلویا پلات و جورجیا اوکیف و مارک تواین نیز نخواهند شد.

اما مسئله اینجاست که در بافت گفتمانی مربوط به بیماری‌های روانی، مردم عموماً از اصطلاح «به رغم» استفاده می‌کنند:

«فلانی به‌رغم ابتلا به افسردگی/ اضطراب/ اختلال وسواس فکری-عملی/ هراس از محیط‌های سربسته و غیره، چنین و چنان کرد.»

اما گاهی اصطلاح «در اثر» را باید جایگزین «به‌رغم» کرد. برای مثال:

«من در اثر ابتلا به افسردگی بود که به نوشتن روی آوردم. پیش از آن یک نویسنده نبودم.»

زمانی که افسردگی نداشتم، از کنجکاوی و نیروی محرکهٔ لازم برای کشف پدیده‌ها در من اثری نبود. هراس، کنجکاوی ما را برمی‌انگیزد. اندوه از ما فیلسوف می‌سازد. («بودن یا نبودن» دغدغهٔ ذهنی روزانهٔ بسیاری از افسردگان است.)

به مورد لینکلن بازگردیم. نکتهٔ حائز اهمیت درباب او ابتلای مدام او به افسردگی است. او هرگز بر این بیماری تمام و کمال چیره نشد؛ اما در هم‌نشینی با آن به زندگی‌اش ادامه داد و به دستاوردهای بزرگی هم رسید. جاشوآ ولف شنگ در همان مقاله‌ای که پیش‌تر ذکر شد می‌نویسد: «دستاوردهای خارق‌العادهٔ لینکلن را نمی‌توان به منزلهٔ چیرگی وی بر مشکلات شخصی‌اش به حساب آورد. بلکه برعکس؛ باید آنها را نتیجهٔ احوالاتی دانست که مشکلات روانی وی را رقم زده بودند. او به‌خاطر اینکه بیماری‌اش را درمان کرده بود، اقدامات خارق‌العاده انجام نداد. بلکه مشکل مالیخولیای وی به‌مثابه سوختی بود که شعلهٔ موفقیت‌های بزرگ او را

مشتعل ساخت.»

پس چنان‌چه قادر نیستیم تمام و کمال بر افسردگی خود چیره شویم و آن را محو کنیم، می‌توانیم از آن به‌عنوان یک «موهبت هراس‌آور» بهره بگیریم، اصطلاحی که لرد بایرون[۲۰۷] شاعر و سیاستمدار بریتانیایی به کار می‌برد.

قرار نیست از افسردگی برای حکمرانی به یک ملت استفاده کنیم یا به‌عنوان الهام‌بخشی به کار گیریمش تا بتوانیم یک تابلوی نقاشی بی‌نظیر خلق کنیم.

فقط کافی‌ست در زندگی روزمره، دستاویزمان شود. به‌عنوان مثال من دریافته‌ام که هوشیاری مدام نسبت به فناپذیری انسان اگرچه ظالمانه و شوم به نظر می‌رسد، اما موجب شده است از زندگی و زنده بودن لذت ببرم. سبب شده تا لحظه لحظهٔ بودن کنار فرزندان و زنی که می‌پرستمش را قدر بدانم. اگرچه برای من پیامدهایی منفی در بر دارد، اما تأثیرات مثبت خودش را هم می‌گذارد.

هنر و توانمندی‌های سیاسی، تنها نتایج لبریزشده و تجلی‌کردهٔ بیماری‌های روانی هستند. این مشکلات می‌توانند در هزاران جلوهٔ دیگر، اثرات مثبت خود را متجلی سازند. ممکن است بسیاری از این تجلی‌ها، برای شما شهرت به بار نیاورند. اما در درازمدت همان‌طور که ممکن است موجب تباهی‌تان شوند، می‌توانند به شما و نیز تفکرتان غنای بسیاری ببخشند.

افسردگی عبارت است از ...

یک جنگ و جدال درونی؛

یک سگ سیاه (بنا به توصیف چرچیل؛)

یک گودال سیاه؛

یک آتش نهان؛

یک دیگ زودپز؛

یک دیو درونی؛

یک زندان؛

نوعی عدم؛

یک حباب شیشه‌ای (سیلویا پلات می‌نویسد: «درون یک حباب شیشه‌ای قرار خواهم گرفت، درحالی‌که با استنشاقِ بازدمِ تند و نامطبوع خویشتن، آرام‌آرام پخته می‌شوم؛)».

یک کد بدسرشت و شوم در سیستم عامل ذهن؛

یک جهان موازی؛

(nbookcity.com) نشر کتاب

یک نبرد به درازای تمام عمر؛

فرآوردهٔ فرعی فناپذیری انسان؛

یک کابوس جان‌دار؛

یک اتاق پژواک؛

سیاهی، نومیدی و تنهایی؛

تصادم ذهن بدوی و زندگی مدرن (از نظر روان‌شناسان تکاملی؛)

یک رنج لاجرم؛

(nbookcity.com) شهر کتاب

همچنین افسردگی یعنی..

پدیده‌ای کوچک‌تر از شما؛

همیشه از شما ناچیزتر است، اگرچه فراخ و فراگیر به نظر می‌رسد.

هم‌اوست که «درون شما» دست به کار می‌شود؛ این شما نیستید که «درون اویید». ممکن است که به ابر تیرهٔ روان در آسمان بتوان تشبیهش کرد؛ اما اگر غرض استعاره‌ورزی‌ست؛ این شمایید که آسمان‌اید.

شما پیش از او خلق شده‌اید. و او نمی‌تواند بدون آسمان موجودیت داشته باشد.

اما موجودیتِ آسمانِ بی‌ابر؛ البته که شدنی‌ست...

(nbookcity.com)

گفت‌وگوی دو برههٔ زمانی- بخش سوم

منِ پیشین: «تو دل آدمو خالی می‌کنه.»

منِ کنونی: «چی؟»

منِ پیشین: «زندگی، ذهنم، فشار فکری.»

منِ کنونی: «هیس! ادامه نده؛ این فقط یه لحظه‌ست که توش گیر کردی. لحظه‌ها می‌گذردن.»

منِ پیشین: «آندریا ترکم می‌کنه.»

منِ کنونی: «نه! نه! ترکت نمی‌کنه؛ باهات عروسی می‌کنه.»

منِ پیشین: «هه! تو که راس می‌گی. انگار کسی میاد خودشو آویزون یه بی‌مصرفِ مزخرفی عین من بکنه! کی همچین کاری می‌کنه؟!»

منِ کنونی: «آره! ولت نمی‌کنه. ببین؛ حالت داره بهتر می‌شه. الان دیگه می‌ری خرید و حمله بهت دست نمی‌ده. تموم مدتم که این فشار ذهنی رو نداری.»

منِ پیشین: «چرا! حال من خوب‌شدنی نیست.»

منِ کنونی: «چرا باباجون، هست. ببین! هفتهٔ پیش، دقیقاً لحظه‌ای به وجود اومد که من -ببخشید منظورم توئه- داشتی کنار پارک

توی آفتاب پیاده‌روی می‌کردی. دقیقاً یه لحظه احساس کردی نور سر تا پات رو روشن کرده. لحظه‌ای که اصلاً انتظارشو نداشتی.»

منِ پیشین: «آره، آره! راس می‌گی. امروز صبحم یه لحظهٔ خوبو تجربه کردم. تو تخت دراز کشیده بودم و داشتم فک می‌کردم کاش یه ذره کورن فلکس واسهٔ خوردن مونده باشه. البته همش همین بود؛ یه لحظهٔ معمولی که خیلی هم طول نکشید. فقط دراز کشیده بودم و داشتم به صبحونه فکر می‌کردم.»

منِ کنونی: «خب ببین! همیشه که اوضاع یه جور نمی‌مونه. مثلاً همین امروز، همه‌چیز واسهٔ من یه جور پیش نرفت.»

منِ پیشین: «درسته. اما به‌هرجهت فشار فکری روم زیاده.»

منِ کنونی: «و همیشه هم همین‌طوری قراره باشه. همیشه فشار فکری رو آدما زیاده. افسردگی هم احتمالاً همیشه، همه‌جا باهاته و کمین می‌کنه تا ببینه کی آمادهٔ سقوطی که بهت حمله کنه. اما درعین‌حال کلی اتفاقای دیگهٔ زندگی هم هست که انتظارتو می‌کشن. افسردگی همیشه داره یه مطلبو بیخ گوشت تکرار می‌کنه؛ اینکه یه روز ناخوشایند می‌تونه به اندازهٔ کل عمرت کش بیاد و طول بکشه. ولی این‌طوری نیست.»

منِ پیشین: «وای خدا! راس می‌گی!»

منِ کنونی: «خب پس، دیگه نگران گذشت زمان نباش. توی یه روز هم بی‌نهایت لحظه وجود داره.»

منِ پیشین: «پس من می‌تونم با اینکه توی حصار یه لحظه گیر کردم، خودمو پادشاه زمان و مکان حساب کنم!»

منِ کنونی: «عه!! اینا جمله‌های هملت[۲۰۸] هستن! دمت گرم. همهٔ دیالوگاش از یادم رفته بود. کلی زمان از روزای دانشکده گذشته...»

منِ پیشین: «دارم کم‌کم بهت ایمان میارم.»

منِ کنونی: «قربون تو.»

منِ پیشین: «منظورم امکان وجود داشتنته. امکان اینکه شاید بیشتر از ده سال دیگه زنده بمونم و پام به آینده برسه. همین امکان بهم حس بهتری می‌ده.»

منِ کنونی: «درسته، پات به آینده می‌رسه و خونوادهٔ خودتو تشکیل می‌دی. صاحب یه زندگی می‌شی. البته زندگی‌ت بی‌عیب‌ونقص نیست. اما زندگی کدوم آدمی بدون اشکاله؟ ولی هرچی که هست، زندگی خودته و خودت صاحبشی.»

منِ پیشین: «واسه حرفات یه مدرک می‌خوام.»

منِ کنونی: «نمی‌تونم هیچ مدرکی بهت بدم. ماشین زمان ندارم تا بتونم حرفامو بهت ثابت کنم.»

منِ پیشین: «پس انگاری فقط می‌تونم امیدوار باشم.»

منِ کنونی: «آره! ایمان داشته باش.»

منِ پیشین: «سعی خودمو می‌کنم.»

منِ کنونی: «تا همین الانم داشتی سعی می‌کردی...»

(nbookcity.com) شهر کتاب

فصل چهارم: زندگی

«با اینکه قلبت شکسته خواهد شد؛ تو با دل‌شکستگی تاب خواهی آورد و ادامه خواهی داد.»

لرد بایرون- شعر سفر زیارتی چایلد هارولد

(nbookcity.com) نشر کتاب

جهان

جهان به صورتی شکل و فرم یافته که ما را ملول سازد. و این روند روزبه‌روز در حال اوج‌گرفتن است. گویی شادکامی ما چندان به نفع اقتصاد جهانی نیست. اگر ما، از امکاناتمان خرسند بودیم، چرا به دنبال افزودن به آنها می‌دویم؟ چگونه کرم‌های ضدپیری و افتادگی پوست را به ما می‌فروشند؟ با نگرانی دادن به ما نسبت به افزایش سن. چگونه مردم را وامی‌دارند تا به یک حزب سیاسی خاص رأی دهند؟ آنها را از افزایش هجوم مهاجران به کشور می‌ترسانند. چگونه مجابمان می‌کنند خود را بیمه کنیم؟ با دلهره دادن به ما از وقوع هر حادثه‌ای. چگونه ما را به سمت عمل‌های جراحی پلاستیک سوق می‌دهند؟ با برجسته‌سازی و انگشت گذاشتن بر روی نقص‌های جسمی‌مان. چگونه ما را به پای تماشای برنامه‌های تلویزیونی می‌نشانند؟ ما را دلواپس از دست رفتن این فرصت‌ها می‌کنند. چطور مار را وامی‌دارند تا گوشی‌های هوشمند جدید بخریم؟ کاری می‌کنند احساس کنیم از جامعه و تکنولوژی عقب افتاده‌ایم.

حفظ آرامش و خونسردی امروزه بدل شده است به یک کنش انقلابی؛ شاد ماندن و شاد زیستن با وجود ارتقانیافتهٔ خود دیگر عملکردی‌ست ساختارشکنانه. گویی اگر آدمی با ابعاد درهم و برهم انسانی خود خوش باشد، به ضرر اقتصاد جهانی تمام می‌شود.

اما ما دنیای دیگری در اختیار نداریم تا به آنجا نقل مکان کنیم و زندگی‌مان را، آنجا ادامه دهیم. اگر موشکافانه به این جهان بنگریم، درخواهیم یافت هجمهٔ کالاها و تبلیغات، مایه و ماهیت زندگی نیست. جوهر زندگی چیز دیگری‌ست. وقتی کالاها و تبلیغات و این

دست خاکروبه‌ها را در زباله‌دانی می‌اندازیم، آنچه برایمان باقی می‌ماند عناصر زندگی‌ست. دست‌کم می‌توان برای وهلهٔ کوتاهی، از زباله‌ها چشم پوشید.

زندگی ما همان افرادی هستند که به ما عشق می‌ورزند. اینچنین نگاهمان نیز به جهان نو می‌شود. پدیده‌ها را شفاف‌تر از پیش می‌نگریم و از اموری آگاه می‌شویم که قبلاً از آنها غافل بودیم.

(nbookcity.com)

ابرهای قارچی[۲۰۹]

تا پیش از بیست‌وچهارسالگی هرگز شاهد نبودم که افسردگی و اضطراب، آنچنان با هم دست به یکی کنند؛ به من حمله‌ور شوند و شانه‌ام را به خاک بمالند. اما باید می‌فهمیدم که چنین خواهد شد. همهٔ علائم هشداردهنده از قبل پیش چشمانم رژه می‌رفتند: آن روزهایی که همچون یک پسربچهٔ نوجوان اندوه‌زده می‌شدم؛ دلهرهٔ مدامی که دربارهٔ هر مسئلهٔ ناچیزی در دلم پیچ و تاب می‌خورد. خصوصاً، حالا که خوب فکر می‌کنم، از زمان تحصیلم در دانشگاهِ هال، تعداد زیادی علامت‌های هشداردهنده دور و برم پرسه می‌زدند. اما مشکلِ عدم توجه به علامت‌های خطر این است که ما، تنها گذشته‌ای را که تمام شده و رفته را تجربه کرده‌ایم، و نه آینده‌ای را که هنوز رخ نداده است. از این‌رو اگر واقعه‌ای هنوز رخ نداده باشد، دشوار است امکان وقوع آن را باور کنیم.

مزیت ابتلا به افسردگی در گذشته آن است که می‌دانید منتظر وقوع چه نوع احوالاتی باشید. در زمان دانشگاه چه بسیار نشانه‌هایی بودند که می‌توانستم آنها را در نظر بگیرم، اما توجهی به آنها نکردم.

در کتابخانهٔ طبقهٔ پنجم دانشگاه می‌نشستم و از پنجره به آسمان بیرون زل می‌زدم. در خیالاتم ابرهای قارچی را در افق تجسم می‌کردم و از آن تصور، وحشتی جان‌فرسا وجودم را درهم می‌فشرد. گاهی هم احساس می‌کردم قدری عجیب و غریبم. حس می‌کردم به آبرنگ می‌مانم؛ رنگ‌ها در سرحداتم پخش می‌شوند و مرز وجودی‌ام فراخ می‌شود. حال که آن روزها را به خاطر می‌آورم، می‌بینم به نوشیدن افراطی به نوعی محتاج بودم.

یک‌بار هم دچار حملهٔ هراس و وحشت شدم؛ البته نه به شدت حملاتی که بعدها تجربه کردم. اکنون ماجرا را برایتان نقل می‌کنم: برای آنکه مدرک فارغ‌التحصیلی‌ام را هم‌زمان در دو رشتهٔ ادبیات انگلیسی و تاریخ بگیرم، یک دورهٔ کلاس‌های تاریخ هنر برداشتم. برداشتن این کلاس‌ها به منزلهٔ آن بود که می‌بایست برای تکالیف مربوط به آن، سمیناری را در حوزهٔ جنبشِ هنرِ مدرن آماده کرده و ارائه می‌دادم که من مکتب کوبیسم را انتخاب کردم. لازم به ذکر است که از ابتدا نمی‌دانستم چنین ارائه‌ای هم در کار خواهد بود.

در ابتدا این مسئلهٔ چندان مهمی به نظر نمی‌رسید. اما کم‌کم در دلم دلهره‌ای پدیدار شد و شدت گرفت؛ همان‌طور که ممکن است انسان از هر موضوع دیگری هراسان شود. سخن گفتن در جمع همیشه برای من کاری سخت به شمار می‌رفت. اما این دلهره از جنس دیگری بود. هیچ‌جوره قادر نبودم با این تجسم کنار بیایم و آن را هضم کنم: ایستادن در اتاق سمینار؛ پیش چشم شمار زیادی از افراد (خدایا! دوازده یا حتی سیزده نفر!!) و صحبت کردن برای آنها به مدت بیست دقیقه!! اشخاصی که با حواس جمع به من توجه می‌کردند و روی تک‌تک واژگانی که از دهانم بیرون می‌آمد، متمرکز می‌شدند و به آنها گوش می‌دادند.

مادرم پشت تلفن به من خاطرنشان کرد: «همه توی این شرایط مضطرب می‌شن. طوری نیست. هرچی به تاریخ ارائه‌ت نزدیک‌تر بشی، یعنی چیزی نمونده که تموم بشه و از شرّش خلاص بشی.»

اما او چه می‌دانست در من چه می‌گذرد؟

مثلاً اگر هنگام ارائه به آبریزش بینی می‌افتادم چه؟ اگر زبانم به کل بند می‌آمد چه؟ اگر از شدت اضطراب خودم را خیس می‌کردم

چه؟ ممکن بود تعداد زیادی از اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی دیگر نیز بیفتد. مثلاً نام پیکابیا[۲۱۰] را باید چطور تلفظ می‌کردم که صحیح‌تر باشد؟ برای تلفظ صحیح نام ژرژ براک[۲۱۱] چه باید می‌کردم که فرانسوی‌تر به نظر رسد؟ تلفظ نام اثرش نیچر مارته[۲۱۲] را چه می‌کردم؟

به مدت پنج هفته قادر نبودم از هیچ چیزی لذت ببرم، زیرا به تاریخ ارائه نزدیک و نزدیک‌تر می‌شدم. هیچ راهی هم نداشت تا در روز موعود آفتابی نشوم؛ زیرا این ارائه بخشی از نمرهٔ درس را به خود اختصاص می‌داد.

بیش از همه نگران خواندن هم‌زمان از روی یادداشت‌هایم بودم که می‌بایست همراه با آن، اسلایدها را هم نمایش می‌دادم. اگر اسلایدها را وارونه نمایش می‌دادم چه؟ اگر حین صحبت از پرترهٔ خوان گریس[۲۱۳] که از چهرهٔ پیکاسو[۲۱۴] کشیده بود، سهواً تصویر خود پیکاسو را نمایش می‌دادم چه؟ امکان وقوع بی‌شمار کابوس فراهم بود... .

البته یک نکته آن میان با احوالات من جور درمی‌آمد؛ موضوع ارائهٔ من جنبش هنر مدرن بود؛ جنبشی که بن‌مایه‌اش دست کشیدن از روشن‌بینی بود. و من خود نیز عملاً در حال از دست دادن روشن‌بینی‌ام بودم!

و روز موعود فرا رسید: سه‌شنبه، ۱۷ مارچ ۱۹۹۷. ظاهراً شبیه دیگر روزهای کسل‌کنندهٔ دانشگاه بود. اما در عمل چنین نبود. چهره‌ها انگار به من ریشخند می‌زدند. گویی یک فضای توطئه‌آمیز حاکم بود. تک‌تک اشیاء، حتی صندلی‌های سالن در نظرم اسلحه‌هایی

سرّی می‌آمدند که برای آغاز یک جنگ نامرئی با من، کمین کرده بوند. برای درس ادبیات گوتیک[۲۱۵]، رمان دراکولا[۲۱۶] را خوانده بودم؛ اما به خاطر آوردن آن هم کمکی به من نکرد. (تا اعماق دریای اعجاب فرورفته‌ام. به همه چیز مشکوکم؛ از همه چیز وحشت دارم؛ نیروهای اسرارآمیزی را احساس می‌کنم؛ نیروهایی چنان شگفت‌انگیز که حتی جرئت بازگویی آنها را پیش خودم هم ندارم).

«می‌تونی خودتو بزنی به مریضی.» این را دوست تازه‌ام، و همسر آینده‌ام، آندریا، بیخ گوشم گفت.

«نه نمی‌تونم، نمی‌تونم. نمره داره! نمره داره!»

«خدایا! ببین داری چی‌کار می‌کنی؟! آروم باش لطفاً. داری ماجرای این ارائه رو خیلی گنده می‌کنی!»

آن‌گاه بود که به داروخانه رفتم و یک بستهٔ بیست‌تایی قرص آرام‌بخش گیاهی خریدم و تا جایی که می‌توانستم، دانه به دانهٔ آنها را بلعیدم. گمان می‌کنم ۱۶ عدد از آنها را خوردم. کار درستی کرده بودم که ۲ ورق خریدم. (مزهٔ علف و گچ می‌دادند.) روی بسته نوشته بود «آرام‌بخش» و من به انتظار آرامش نشستم.

اما سر و کلهٔ آرامش ابداً پیدا نشد. در عوض درد آغاز شد و کهیر زدم!

کهیر کل گردن و دست‌هایم را پوشاند؛ برجستگی‌هایی قرمز و پر از خارش. نه‌تنها احساس خارش همهٔ پوستم را فراگرفته بود، بلکه گرگرفتگی هم به آن اضافه شد. سمینار تا ساعت ۲:۱۵ برگزار نمی‌شد. خودم باید کار دیگری می‌کردم. به کافهٔ دانشگاه رفتم و سه نوشیدنی گرفتم و خوردم و پس از آن سیگاری آتش زدم. ده دقیقه پیش از آغاز زمان ارائه به سرویس بهداشتی دانشکدهٔ تاریخ رفتم.

یک احمق تصویر صلیب شکستهٔ آلمان نازی را روی درِ چوبیِ براق دستشویی، با خودکار نقاشی کرده بود و من برای مدتی به آن خیره ماندم.

سوزش و خارشِ گردنم لحظه به لحظه بدتر می‌شد. به تصویرم در آینه خیره شدم و در سکوت، شروع کرم به توجیه کردن خودم.

فشار زمان بر خود را حس می‌کردم، فشارش همچون یک نیروی راکدِ خونسرد بود.

نجواگونه خطاب به زمان گفتم: «وایستا!» اما زمان نمی‌ایستد! حتی اگر محترمانه از او درخواست کنید!

آن‌گاه رفتم و کارم را انجام دادم؛ ارائه‌ام را. به تته‌پته افتادم و صدایم به سستی برگ‌های خزانی بود که به کمترین نسیم از درخت کنده می‌شوند. چندین‌بار در نمایش اسلایدها اشتباه کردم. هرآنچه را که با بهترین دست‌خطم یادداشت کرده بودم، به درستی به زبان آوردم. اما در بیان هر نکتهٔ شفاهیِ دیگری گند زدم.

حاضرین ابداً به کهیرهایم زیرلبی پوزخند نزدند. اما از شیوهٔ ارائه‌ام به‌شدت معذب شده بودند.

اما ارائه که به نیمه رسید، از محوریت توجه به خودم فارغ شدم. درواقع گسست از خود برایم اتفاق افتاد. آن ریسمانی که مهره‌هایش حضور من بود پاره شد و منیّتِ من، همچون یک بادکنک هلیومی به هوا رفت. به نظرم چیزی شبیه به پرواز روح یا خروجِ روح از بدن را تجربه کردم؛ اصطلاحی که شاید شما نیز با آن آشنا باشید.

دیگر در خود وجود نداشتم؛ سبک شده و به بالا رفته بودم. نه دقیقاً بالا؛ کنار، این‌سو، آن‌سو؛ در یک زمان همه‌جا پخش شده بودم.

با چنان خودآگاهی هوشیارانه‌ای خود را نظاره می‌کردم و می‌شنیدم که گویی حقیقتاً جسمم ترکیده بود و روحم به کل رها شده بود.

به نظرم آن حالت نوعی حملهٔ هراس و وحشت بود؛ درواقع شاید اولین حملهٔ من همان بوده باشد. اما شدت و حدت آن اصلاً به اندازهٔ حملاتی نبود که در ایبیزا به من دست می‌داد؛ یا آن حملاتی که پس از بازگشت به انگلیس، در منزل والدینم دچارشان می‌شدم. شاید آن حالت نشانه‌ای بوده هشداردهنده. نمی‌توان آن را به حساب حملهٔ هراس و وحشت گذاشت. زیرا از علت وقوع برخوردار بود؛ نمی‌دانم! بسیارخب؛ شرایط لازم و کافی را نداشت تا آن را حمله بنامیم. اما بر ذهن من تأثیر ماندگاری داشت. اگر حمله‌ای که به انسان دست می‌دهد، علتی داشته باشد (مثلاً یک شیر، سر به دنبالتان بگذارد؛ درِ آسانسور باز نشود یا نتوانید در جمع، اصطلاح نقاشی سیاه‌قلم[۲۱۷] را درست ادا کنید.) آن‌گاه دیگر نمی‌توان آن را در زمرهٔ حمله‌های هراس و وحشت برشمرد. بلکه واکنشی‌ست معقول که در یک شرایط وحشت‌آور رخ داده است.

وحشت کردنِ بی‌دلیل دیوانگی‌ست و وحشت کردن بادلیل نشانهٔ سلامت عقل است. پس می‌توان گفت در زمان آن ارائه، من هنوز قدم در وادی دیوانگی نگذاشته بودم.

اما؛

اما همیشه مشاهدهٔ آینده، از زمان حال دشوار است؛ حتی چنان‌چه آن آینده پیش چشمان ما به وضوح جلوه‌گری کند...

نمرهٔ بیست تمام

اضطراب همراه و همدست افسردگی‌ست. در نیمی از بیماران روانی، این دو مشکل به همراه هم بروز می‌کنند. گاهی اضطراب است که منجر به افسردگی می‌شود و گاهی افسردگی‌ست که اضطراب را نیز پدید می‌آورد. در برخی موارد هم هر دو، از ابتدا با هم ظهور می‌کنند؛ گویی پیوند شومی با یکدیگر بسته‌اند. اما درعین‌حال احتمال هم دارد مضطرب باشید، بی‌آنکه مبتلا به افسردگی شده باشید یا بالعکس.

تلفیق این دو خیلی جالب است. از بسیاری جهات تجاربی هستند کاملاً در تناقض با یکدیگر؛ اما با این حال با هم تلفیق می‌شوند و نمی‌توانید از ترکیبِ آنها، یک آمیزهٔ معتدلِ خجسته و مبارک بیرون بیاورید. اضطراب که عموماً در هیئتِ حملهٔ هراس و وحشت ظاهر می‌شود به کابوسی می‌ماند که روی دور تند نمایش داده می‌شود. این بیماری حتی بیش از افسردگی پیامد زندگی مدرن در قرن بیست‌ویکم به شمار می‌رود و نتیجهٔ اتفاقاتی‌ست که امروزه پیرامون ما در حال رخ دادن است.

گوشی‌های هوشمند؛ آگهی‌های تبلیغاتی (به یاد جمله‌ای از دیوید فاستر والاس افتادم که در جایی می‌نویسد: «تبلیغات دقیقاً همان کاری را انجام می‌دهند که قرار است انجام دهند: ایجاد اضطراب و درمان آن از طریق خرید کالاها و خدمات؛)» فالوورهای توئیتر، لایک‌های فیس‌بوک، اینستاگرام، اطلاعات اضافی و بی‌فایده، ایمیل‌های پاسخ داده نشده، جنگ، پیشرفت سرسام‌آور تکنولوژی، برنامه‌ریزی‌های مربوط به شهرسازی، تغییر وضعیت آب‌وهوایی، ازدحام جمعیت در وسایط نقلیهٔ عمومی، گذر از عصر

آنتی‌بیوتیک‌ها، مدل‌های فتوشاپی، خودبیمارانگاری‌هایی که گوگل به آنها دامن می‌زند، مواجهه با انتخاب‌های بی‌نهایت (سورن کی‌یرکگارد[۲۱۸]: فیلسوف مسیحی دانمارکی می‌گوید: «اضطراب چیزی نیست جز سرسام و دَوَرانِ آزادی»)، خریدهای اینترنتی، منازعاتی از قبیلِ «آیا باید کره بخوریم یا نه؟»، زندگی اتمیزه شده، تمام آن سریال‌های درام آمریکایی که انتظار می‌رود دیده باشیم، تمام آن کتاب‌های جایزه گرفته که می‌باید خوانده باشیم، تمام آن ستاره‌های مطرح موسیقی که می‌باید آثارشان را شنیده باشیم، تمام آن فقدان‌هایی که وادارمان می‌کنند در خود احساس کنیم، کامروایی‌های فوری، سردرگمی‌های مدام، کار، کار، کار و هر امر بیست‌وچهار ساعتهٔ دیگر.

شاید اگر بخواهیم قدم به قدم، خود را با زندگی دیگر مردمان هم‌آهنگ سازیم، ابتلا به اضطراب گریزناپذیر شود.

اما با همهٔ این اوصاف، می‌بایست میان مضطرب بودنِ یک فرد با ابتلاء او به اختلال اضطراب (به‌ویژه از نوع اضطراب فراگیر) تفکیک قائل شد. به‌عنوان مثال من همیشه فردی مضطرب بودم. در خردسالی مسئلهٔ مرگ بسیار مضطربم می‌ساخت؛ قطعاً بیش از آن سطحی که اغلبِ کودکان را نگران می‌سازد. عادت داشتم در ده سالگی به تخت‌خواب پدر و مادرم بروم و برایشان توضیح دهم که می‌ترسم بخوابم؛ می‌ترسم بخوابم و بعد که بیدار شوم، قادر به شنیدن و دیدن نباشم. همیشه از ملاقات با افراد تازه آشنا دلهره پیدا می‌کردم. یکشنبه شب‌ها، از فکر صبح دوشنبه دل‌درد می‌گرفتم. حتی یک مرتبه در چهارده سالگی به گریه افتادم، زیرا به این نتیجه رسیدم که دیگر موسیقی، مثل زمان کودکی به گوشم زیبا نمی‌آید. اگر بگویم یک کودک با حساسیت‌های بالا بودم، پر بیراه

نگفته‌ام.

اما ابتلا به اختلال اضطراب، خصوصاً اضطراب فراگیر که می‌تواند منجر به حمله‌های هراس و وحشت شود، امر دیگری‌ست که انسان را به عجز می‌کشاند. به این می‌ماند که یک طوفان سهمگین از جنس دلهره، دائماً درونتان برپاست.

این است که از تجربهٔ زیستهٔ خود می‌گویم: اضطراب، حتی بیش از افسردگی قابلیت درمان‌پذیری دارد.

(nbookcity.com)

کاهش سرعت

اگر تنها به اضطراب دچارید یا افسردگی عمیقی که همراه آن می‌آید نیز مبتلایتان کرده است، هستند کارهایی که می‌توانید برای بهبودی در پیش بگیرید. برخی افراد دارو مصرف می‌کنند. قرص و دارو برای برخی به معنای واقعی کلمه نجات‌بخش است. اما همان‌طور که پیش‌تر بحث آن به میان آمد، یافتن داروی مناسب با خود ریسک در پی خواهد داشت؛ زیرا هنوز اطلاعات دقیقی از عملکرد مغز در دست نیست.

ابزاری که برای بررسی عملکرد مغز به کار می‌روند (مانند MRI و CAT)، عمرشان به بیش از چند دهه نمی‌رسد. البته نمی‌توان منکر تصاویر دقیق و رنگی شد که این ابزار، از عملکرد مغز به دست می‌دهند و از طریق آنها، فعالیت‌های نواحی مختلف مغز را مشخص می‌کنند. این تصاویر به وضوح می‌توانند بخش‌هایی که مربوط به لذت بردن انسان است (مثلاً هنگامی که شکلات می‌خورید) را نشان دهند یا هنگام شنیدن گریهٔ یک نوزاد، نقاطی که در ما نگرانی پدید می‌آورند را مشخص کنند که خیلی هم کارگشاست. اما نقاط ضعفی هم دارند.

دکتر دیوید ادم در کتاب مردی که کوتاه نمی‌آید می‌نویسد: «نقاط مختلف مغز در زمان‌های مختلف، وظایف متفاوتی را انجام می‌دهند. به‌عنوان مثال بخش آمیگدال[۲۱۹] هم هنگام بروز تحریکات جنسی به فعالیت می‌افتد و هم هنگام حملهٔ هراس و وحشت. اما اسکن‌های ام‌آرآی نمی‌توانند میان احساس شهوت و وحشت تمایز قائل شوند. پس هنگامی که تصویری از کامرون دیاز[۲۲۰] و برد

پیت[۲۲۱] را به ما نشان می‌دهند و در تصاویر ام‌آرآی، قسمت آمیگدال مغز ما روشن می‌شود، چه نتیجه‌ای باید بگیریم؟ آیا از دیدن آنها وحشت کرده‌ایم؟»

پس ابزار و ادوات پزشکی و نیز علم عصب‌شناسی بی‌عیب و نقص نیستند.

برخی موارد را می‌توان از طریق این ابزار و دانش کشف کرد و برخی را نمی‌توان. شاید همین کاستی اطلاعات است که موجب می‌شود بیماری‌های روانی همچنان به منزلهٔ لکهٔ ننگ باقی بمانند. هرجا که اسرار و ابهام و جود داشته باشد، هراس نیز وجود خواهد داشت.

پس نهایتاً می‌توان گفت داروی نتیجه‌بخشی وجود ندارد که بتوان صددرصد به آن تکیه کرد. قرص‌های مربوطه تولید شده‌اند، اما تنها یک دروغگو می‌تواند مدعی شود که آنها همیشه کارساز هستند و راه‌حل قطعی به شمار می‌روند. به‌علاوه داروها اغلب نمی‌توانند بدون کمک گرفتن‌های جانبی کارگر افتند. اما زمانی که تنها پای اضطراب در میان باشد، به نظر می‌رسد راهکاری وجود دارد که روی همهٔ افراد مبتلا، به درجات مختلف، پاسخ می‌دهد.

این راهکار را می‌توان «کاهش سرعت» نامید. اضطراب موجب می‌شود مغز به‌جای آنکه با سرعت طبیعی پردازش کند، با شتاب به فعالیت بپردازد. کاهش عملکرد مغز برای حصول بهبودی نتیجه‌بخش خواهد بود، هرچند که این کار به سهولت صورت نمی‌پذیرد. اضطراب باعث می‌شود که ما برای اندیشیدن دقیق به خود و عملکردمان، تمام ویرگول‌ها و نقطه‌هارا از متون ذهنی‌مان حذف

کنیم و این‌گونه می‌شود که فهم دقیق و صحیح، صورت نمی‌پذیرد.

در این بخش، تعدادی علائم نقطه‌گذاری برایتان ارائه می‌دهم تا به متون ذهنی خود بیفزایید و این‌گونه، مجال‌هایی برای ادراک عمیق‌تر خودتان بیابید.

یوگا. من پیش‌تر از یوگا هراس داشتم، اما به تازگی به این آیین روی آورده‌ام. حقیقتاً فوق‌العاده است، زیرا برخلاف دیگر روش‌های درمانی، با ذهن و بدن به مثابه اجزائی از یک کل واحد برخورد می‌کند.

سرعت نفس کشیدنتان را پایین بیاورید. نه اینکه نفس‌های عمیق دیوانه‌وار بکشید. تنها نفس‌های آهستهٔ معمولی کفایت می‌کند. با پنج شماره هوا را به داخل ریه‌هایتان فرو دهید و با پنج شماره آن را خارج کنید. خو گرفتن به این روال دشوار است، اما برای حملهٔ هراس و وحشت بسیار سخت است که حین تنفس‌های آرام، به سمت شما هجوم بیاورد. بسیاری از نشانه‌های اضطراب همچون سرگیجه، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پا و لرزش عضلات، با تنفس‌های سطحی انسان ارتباط مستقیم دارد.

مراقبه. قرار نیست حتماً مناجات کنید یا به نغمه‌های مخصوصی گوش بسپارید. فقط کافی‌ست پنج دقیقه بنشینید و فکرتان را بر مسئله‌ای آرامش‌بخش متمرکز کنید. قایقی که در یک دریای آرام درخشان لنگر انداخته؛ سیمای شخصی که عاشقش هستید یا صرفاً تمرکز بر روی شیوهٔ نفس‌کشیدنتان.

پذیرش. با پدیده‌ها نجنگید. آنها را ادراک کنید. ناسازگاری تنش می‌زاید و چشم‌پوشی آرامش.

زیستن در زمان حال. آمیت ری[۲۲۲] استاد مراقبهٔ هندی می‌گوید: «اگر مایل به شکست دادن اضطراب خود هستید، در لحظه زندگی کنید و دم را غنیمت بشمارید.»

عشق. آنائیز نین[۲۲۳] اضطراب را مهلک‌ترین «قاتل عشق» می‌خواند. اما نیک‌بختانه برعکس این موضوع نیز صدق می‌کند: عشق هم قدرترین قاتل اضطراب است. عشق نیرویی‌ست که ما را از خویشتن خویش بیرون می‌کشد، جاده‌ای‌ست که ما را از وادی وحشت و هراس بیرون می‌کشاند، زیرا اضطراب سراپای وجود ما را با کابوس‌ها می‌پوشاند. روی آوردن به عشق، برای رهایی از چنگ اضطراب شاید خودخواهانه به نظر برسد؛ اما چنین نیست. اگر با شعله‌های آتش احاطه شده‌اید، خودخواهی نیست که به خلاصی از درد یا وحشتتان بیندیشید. در باب اضطراب نیز چنین است. خودخواهی آنان که مبتلا به رنج‌های روانی هستند یا با درد در هم پیچیده شده‌اند، فی‌النفسه بیش از مردمان عادی نیست. آنها فقط دچار احساسات و عوالمی غیرقابل انکار هستند. احساسات آنان موجب می‌شود نوک تمامی پیکان‌ها، به سمت خودشان نشانه رود. اما عشق ورزیدن به یک انسان و متقابلاً مورد مهر او قرار گرفتن، بسیار به اینان کمک می‌کند. حتماً هم نیازی نیست این مهرورزی از جنس عاشقی با یک جنس مخالف باشد. همین که خود را وادارید که از پشت عینک عشق جهان و جهانیان را بنگرید، کافی‌ست.[۲۲۴]

عشق نوعی جهان‌بینی‌ست که می‌تواند از ما محافظت کند.

فراز و فرودها

پیش‌تر گفتم که هر زمان دچار حملهٔ هراس و وحشت می‌شدم، آرزو می‌کردم که کاش خطر حقیقی بود. اگر دست دادن حمله به شما علت بیرونی دارد، نمی‌توانید آن را حملهٔ هراس و وحشت به شمار آورید. بلکه باید آن را واکنشی محسوب کنید که عقل سلیم، در برابر خطر واقعی، از خود بروز می‌دهد. من نیز هرگاه احساس تغییری نزولی در خود می‌کردم که مرا به سمت اندوهی ژرف و نامتناهی می‌کشاند، آرزو می‌کردم که کاش این اندوه هم یک دلیل واقعی داشت.

اما هرچه که زمان گذشت، پی به نکته‌ای بردم که پیش‌تر متوجه آن نشده بودم. متوجه شدم سراشیبی تنها جهتی نیست که در من امتداد می‌یابد. اگر مأیوس نمی‌شدم؛ اگر تا آخر تاب می‌آوردم؛ آن‌گاه حالم خوش‌تر می‌شد. بعد دوباره وخیم می‌شد و پس از آن دو مرتبه بهبودی حاصل می‌شد.

فراز؛ فرود؛ فراز و دوباره فرود؛ اینها واژگانی بود که یک هموپات برایم شرح داد، زمانی که در منزل والدینم اقامت داشتیم. واژگان او بیش از تئوری‌های تجویزی‌اش به کارم آمد.

داخل پرانتز

افسردگی حال عجیبی‌ست. حتی حالا که این سطور را می‌نویسم و چهارده سال از نقطهٔ اوج وخامت آن فاصله گرفته‌ام، می‌دانم که کاملاً از شر آن خلاصی نیافته‌ام. شما بر آن فائق می‌آیید، اما درعین‌حال هرگز کاملاً مغلوبش نمی‌کنید. زمانی که خسته و عصبی می‌شود یا حتی مادهٔ غذایی نامناسبی را مصرف می‌کنید، در یک چشم بر هم زدن ظاهر می‌شود و غافلگیرتان می‌کند. خود من چند روز پیش، چشم از خواب باز کردم و دیدم با من است. چنبرهٔ سیاه و شومش را دور سرم احساس کردم که از هراسناک بودن زندگی دم می‌زد. اما پس از آنکه یک صبحگاه بدشگون را برایم رقم زد که پنج- شش سال بود تجربه نکرده بودم؛ فروکش کرد و کنار نشست. هم‌اکنون هم پدیده‌ای‌ست که در داخل پرانتز قرار گرفته و وجودش هر از چند گاهی‌ست.

درس زندگی: راه خروجی همیشه از درون خود شما نمی‌گذرد.

(nbookcity.com)

میهمانی‌ها

به مدت ده سال از زندگی‌ام قادر نبودم پای به میهمانی‌ها بگذارم، بی‌آنکه تا مرز قالب تهی کردن بروم. بله این من بودم؛ کسی که در ایبیزا، جایی مشغول به کار بود که بزرگ‌ترین و پرریخت‌وپاش‌ترین مهمانی‌ها را برگزار می‌کردند! اما قادر نبودم در یک سالن مملو از آدم‌های شاد قدم بگذارم و بدون هراس و وحشت، یک لیوان نوشیدنی را در دستم نگه دارم.

به محض اینکه نخستین کتابم چاپ شد، دلواپس شدم که مبادا مرا فوراً از جمع نویسندگان حذف کنند و به شمارم نیاورند. به همین دلیل احساس کردم که حضورم در یک میهمانی کریسمس مربوط به انجمن نویسندگان الزامی‌ست. هوشیار و محافظه‌کار وارد میهمانی شدم، درحالی‌که هنوز از تصور مصرف دوبارهٔ نوشیدنی‌های الکلی، به وحشت می‌افتادم. به محض ورود به سالن و دیدن تعداد زیادی از نویسندگان زبردست و سرشناس (کسانی چون زیدی اسمیث[۲۲۵]، دیوید بدیل[۲۲۶] و نیز گراهام سوئیفت[۲۲۷]) حس کردم ابداً قادر نخواهم بود به خودم تسلط پیدا کنم. آنها همه‌جا بودند، با آن چهره‌های باذکاوتشان در حال لذت بردنِ تمام و کمال از میهمانی.

بدیهی‌ست که وارد شدن به یک مکان پر از چهره‌های ناآشنا کار ساده‌ای نیست. در لحظهٔ بیگانهٔ ورود، همچون یک مولکول تنها مردد می‌مانید و سردرگم می‌شوید که چه کنید. خصوصاً زمانی که می‌بینید هرکس در یک جمع کوچک ایستاده و مشغول خنده و گپ و گفت با دیگران است.

در میانهٔ سالن ایستادم و به دنبال یک چهرهٔ آشنا گشتم؛ چهره‌ای که آشنایی‌اش به علت شهرتش نباشد. اما کسی را نیافتم. با لیوان آب معدنی گازدارم (حتی از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و شیرین هم می‌ترسیدم، چه رسد به دیگر انواع آنها.) آن وسط ایستاده بودم و سعی می‌کردم به خود تلقین کنم همین معذب بودن در جمع، به من ظاهر نابغه‌ها را داده است! هرچه نباشد کیتس و بتهوون[۳۲۸] و شارلوت برونته[۳۲۹] هم از مهمانی‌ها گریزان و منزجر بودند. کمی که گذشت متوجه شدم که احتمالاً میلیون‌ها انسان عادی دیگر نیز از مهمانی‌ها متنفرند.

برای چند لحظه تصادفاً به زیدی اسمیث خیره شدم. او رویش را از من برگرداند. مشخص بود با خود فکر می‌کند چه موجود عجیبی هستم: «ملکهٔ ادبیات داره با خودش فکر می‌کنه من چه آدم غیرعادی‌ای هستم».

حدود ۱۹۷ سال پیش از این مهمانی و تنها چند کیلومتر آن‌سوتر از این مکان، کیتس در جایی نشسته بود و به دوستش ریچارد وودهاوس نوشته بود:

«چنان‌چه با عدهٔ زیادی از افراد در یک اتاق قرار بگیرم و دمی بتوانم از اندیشیدن به دنیاهای ذهنی خودم بیرون بیایم، آن‌گاه یک موجودی که غیر از من است، با من به خانه بازمی‌گردد! اما پس از بازگشت به منزل، شأن و مرتبهٔ تک‌تک افراد حاضر در میهمانی مرا در خود فرو می‌برد و می‌چلاند؛ چنان‌که برای لحظه‌ای احساس عدم می‌کنم، گویی دیگر در جمع اثری از من نیست.

من هم آنجا ایستاده بودم و با اینکه لیوان نوشیدنی در دست داشتم و ترکیدن حباب‌های گاز داخل نوشیدنی را می‌دیدم، احساس عدم می‌کردم. کم‌کم شک کردم که آیا اصلاً در آنجا حضور دارم یا نه و احساس تعلیق به من دست داد. و دوباره شروع شد؛ عود کردن بیماری‌ای که هفته‌ها و شاید ماه‌ها به طول می‌انجامید، در کمینم نشسته بود.

به خود گفتم: «نفس بکش، فقط نفس بکش.»

به حضور آندریا نیاز داشتم. هوا هر لحظه سنگین‌تر می‌شد. از مدار حال طبیعی خارج شدم و درمنطقهٔ افق رویداد[۲۳۰] قرار گرفتم. حالم ابداً خوب نبود، در سیاه‌چاله‌ای گیر افتادم که خودم خلقش کرده بودم.

لیوانم را روی یک میز گذاشتم و از آنجا بیرون زدم. کتم را در اتاق رختکن جاگذاشتم که نمی‌دانم، شاید هنوز هم آنجا مانده باشد. قدم در شبِ تاریکِ لندن گذاشتم و از کوتاه‌ترین مسیر، خود را به کافه‌ای رساندم که آندریا- نجات‌بخش ازلی و ابدی من- در آنجا به انتظارم نشسته بود.

«چی شد عزیزم؟ فکر می‌کردم دست‌کم یه ساعت دیگه اونجا بمونی!»

«نشد! باید می‌زدم بیرون.»

«اشکالی نداره؛ حالا که بیرونی. الان چطوری؟»

این پرسشش ذهنم را درگیر کرد؛ حالم چطور بود؟ معلوم است؛ حس یک احمق را داشتم. اما درعین‌حال حملهٔ هراس و وحشتم

گورش را گم کرده بود! پیش‌ترها به این سادگی دست از سرم برنمی‌داشت. به سرعت به هزاران حملهٔ دیگر تکثیر می‌شد و همچون یک سپاه جنگی، مرا منهدم می‌ساختند. آن‌گاه افسردگی چونان یک پادشان فاتح به مغزم ورود می‌کرد و آنجا را قلمرو خویش می‌ساخت. اما این مرتبه نه؛ به سرعت حال عادی به من بازگشت. یک انسان عادی که به مهمانی آلرژی داشت. در آن مجلس دلم می‌خواست بمیرم؛ اما نه به معنای واقعی کلمه. درواقع فقط دلم می‌خواست فضا را ترک کنم و از آنجا بگریزم. اما نکتهٔ مهم یک چیز دیگر بود: اینکه در ابتدا اساساً حاضر شدم به مهمانی بروم! خود این مسئله یک پیشرفت خارق‌العاده به حساب می‌آمد. یک سال پس از آن واقعه به جایی رسیدم که نه‌تنها به مهمانی می‌رفتم، بلکه تمام مسیر را هم به تنهایی تا آنجا طی می‌کردم!

گاهی، در مسیر سنگلاخی و طوفانی بهبودی، اتفاقی که شکست به نظر می‌رسد، در حقیقت خود قدمی‌ست رو به جلو...

هشتگ چرا زندگی؟

 # reasonstostayalive

از شماری افراد که سابقهٔ افسردگی، اضطراب یا افکار خودکشی داشتند، در فضای مجازی پرسیدم چرا زنده ماندن را انتخاب کردند؟ تعدادی از پاسخ‌ها را برایتان در این بخش آورده‌ام:

@Matineegirl: خانواده‌ام، دوستانم، پذیرش بیماری و تبادل نظر با دیگران که معتقد بودند سگ سیاه به مرور از انسان دست می‌کشد و می‌رود.

@mannyliz: ساده بگویم: فرزندانم. آنها که نخواسته‌اند از مادری به دنیا بیایند که مدام در تقلاست تا خودش را جمع‌وجور کند.

@griznez: یوگا، بدون آن زندگی ممکن نیست.

@Ginny-Bradwell: فهمیدم بیمار بودن اشکالی ندارد؛ راه‌حل‌های فوری و فوتی هم وجود خارجی ندارند.

@AlRedboots: تحمل جای خالی نبودنتان برای عزیزانتان، خیلی سخت‌تر از رنجی‌ست که خودتان از زنده‌ماندن می‌برید.

@LeeJamesHarrison: لج‌کردن با آن روزهای نفرت‌انگیز که به صورت دوره‌ای سروکله‌شان پیدا می‌شود، بالاترین لذت را به من می‌دهد.

@H۳IIInHighH۳۳Is: هستند لحظاتی که غبارها و مه کنار می‌روند و درخشش عمر را به چشم می‌بینم.

@simone-mc: امید به زندگی من «آینده» است. جاهایی که کشف نکرده‌ام و ندیده‌ام. ملاقات کردن انسان‌های جدیدی که ارزش ماجراهای پیش‌پاافتادهٔ بازگشت پیشتازان فضا را می‌دانند و از آن لذت می‌برند.

@Erastes: روزهایی که پس از پایان ۲۱ دسامبر طولانی‌تر می‌شوند؛ در این بلاروزگار، رخدادهایی برای انسان پیش می‌آیند که می‌توان به آنها امید بست.

@PixleTVPi: تنها دلیل من برای زنده ماندن دوست صمیمی‌ام است.

@paperbookmarks: به این دلیل که با همهٔ رنج‌های دائمی‌ام، حامی‌ترین افراد را دور خود دارم و بهترین کتاب‌ها را برای خواندن.

@ameliasnelling: چون هنوز جزیرهٔ ایسلند را ندیده‌ام. جایی که خاکسترم در آنجا قرار است به دست باد سپرده شود.

@debecca: برای این زنده‌ام تا سرطان، دوقطبی و چیزهای دیگری که می‌خواهند مرا در جوانی بکشند را سر لج بیاورم!

@vivatrampv: کادر درمانی خیلی زحمت کشیدند تا آینده‌ای را به من پیشکش کنند که سزاوار داشتن آنم.

@lillianharpl: به این خاطر که گزینه‌های دیگر، انعطاف‌پذیریِ زنده بودن را ندارند.

@NickoDaviesbr: چون من یک موجود عجیبم! یک افسردهٔ مثبت‌اندیش! با اینکه همه چیز خیلی نامساعد است، هنوز امید دارم به بهبودی اوضاع.

@Leilah-Makes: من با دائمی بودن این شرایط مشکلی ندارم، کمی به من امکان تحت کنترل گرفتن اوضاع را می‌دهد.

@Doc-Megz-to-be: آینده‌ای که قطعیت ندارد. ممکن است عدم قطعیت کمی اضطراب‌آور باشد، اما مثل کتابی‌ست که به سختی می‌توانی پایانش را حدس بزنی.

@ilonacatherine: این تنها خودت هستی که وقتی در اوج افسردگی هستی احساس می‌کنی یک موجود اضافه‌ای. هیچ شخص دیگری این عقیده را ندارد. به دیگران اعتماد کن.

@stueygod: موسیقی (هنر).

@ameliasward: صبح‌های آفتابی.

@DolinaMunro: رول‌های بیکن

@mirandafay: هوای تازه، عشق بی‌چون و چرا.

@jeebreslin: به این دلیل که درونم، یک منِ طلایی‌ست که عاشقم است و دلش می‌خواهد پیروز و کامیاب شوم و شاد باشم.

@ylovesgok: چون متوجه شدم می‌توانم کمک بگیرم.

@wilsonxox: غروب آفتاب و مخصوصاً آن ژانرهای موسیقی نامشخص که تا مغز استخوان انسان رسوخ می‌کنند.

@MagsTheObscure: برادرم که از او نگهداری می‌کنم. او مهم‌ترین انگیزهٔ بقای من است. او در طوفان‌ها، فانوس دریایی من

است.

@javas۷۶: امکان‌ها، چیره شدن بر چالش بعدی، فوتبال.

@HHDreamWolf: خودکشی من ممکن است دوستان و خانواده‌ام را افسرده کند. من آرزو می‌کنم هیچ‌کس مبتلا به افسردگی نشود.

@DebWonda: همه‌چیز گذراست. لذت پس از درد می‌آید و گرما هم یخ‌ها را ذوب می‌کند.

@legallyogi: آخرین افسردگی من یک افسردگی حاد پس از زایمان بود. چه روزهای بدی داشتم. اما دلیل زنده ماندن من خانواده‌ام بودند و اینکه: این نیز بگذرد.

@ataanidilsays: من می‌گویم دوستان صمیمی‌ام شاید بزرگ‌ترین دلیل زنده بودنم هستند.

@lordf\: چون سگ‌هایم نیاز دارند صبح‌ها ببرمشان پیاده‌روی.

@UTBookblog: تجربه‌ای که به من ثابت کرده فردا روز بهتری‌ست. خانواده، نامزد و دوستانم و همچنین کوه کتاب‌های نخوانده‌ام.

@GoodWithoutGods: به این دلیل که بی‌نهایت اتم، دیگر طوری در این جهان گرد هم نمی‌آیند تا یکی مثل من خلق شود؛

پس من یک افتخار منحصربه‌فردم!

@Book-Geek-Says: حمایت‌های مادر و نامزدم که سه سال پیش، در بدترین دوران روحی من، پشتم را گرفتند.

@Teens۲۲: عشق بهترین دلیل زنده ماندن است. عشق به خود، عشق به دیگران و زندگی و نیز در نظر گرفتن خوبی‌های جهان.

@ZODIDOG: برخی روزها دلچسب‌اند؛ همین اندازه که آسمان آبی باشد و خورشید بتابد. یا شیرینی و لذتی که سگم- چینچیلا- نصیبم می‌کند.

@Halftongue: گاهی دلیل ادامهٔ زندگی برای من این است که اگر من غمگین و عصبانی نبودم، از تعداد افراد غمگین و عصبانی کاسته می‌شد. روزهای غم و خشم، روزهای خوبی نیستند.

@tara۸۱۸: این من بودم که باید به نوزادم شیر می‌دادم. من باید افسردگی و اضطراب را فلج می‌کردم چون کسی نبود از پسرم پرستاری کند.

@BeverlyBambury: هیچ‌وقت دقیقاً نفهمیدم چرا به زندگی ادامه می‌دهم. اما مدت‌های مدیدی‌ست که خاتمه دادن به زندگی جزو گزینه‌هایم نبوده. نمی‌دانم؛ شاید سرنوشت شوم من چنین مقدر شده.

@wolri: چیزهای ساده مثل حمایت‌های همسرم، اینکه در روزهای بد دوره‌ام نمی‌کنند و سربه‌سرم نمی‌گذارند، خانواده و سگ

کوچکم.

@Lyssa-۱۲۳۴: دلم نمی‌خواهد والدین، خواهر و برادر و نامزدم آسیب ببینند. هر چقدر هم حالم بد شود مهم نیست. می‌دانم این افراد دلشان برایم تنگ می‌شود.

@BlondeBookGirl: تصور گربه‌ام وقتی مرا از دست بدهد؛ و تصور مادر و خواهرم. کلی کتاب نخوانده دارم که می‌خواهم بخوانم.

@gourenina: می‌دانم که افسردگی‌ام همیشه و همهٔ اوقات همراهم نبوده و نیست و برای گریز از آن همیشه راهکارهایی داشته‌ام.

@Despard: قبلاً هم حال خوب را تجربه کردم و بعداً هم خواهم کرد.

(nbookcity.com)

مواردی که حال مرا بدتر می‌کنند

قهوه

کم‌خوابی

تاریکی

سرما

ماه سپتامبر

ماه اکتبر

بعدازظهرها

گرفتگی عضلات

سرعت زندگی مدرن

نشستن یا ایستادن در وضعیت نامناسب

دوری از عزیزان

نشستن طولانی‌مدت

(nbookcity.com) شهر کتاب

تبلیغات

احساس کنم نادیده‌ام می‌گیرند.

پریدن از خواب در ساعت ۳ نصفه شب

تلویزیون

موز (در این مورد چندان مطمئن نیستم. شاید موارد رخ‌داده اتفاقی بوده باشد.)

الکل

فیس‌بوک (گاهی)

توئیتر (گاهی)

ضرب‌الاجل کارها

ویراستاری

تصمیم‌گیری‌های دشوار (می‌دانید که... مثلاً کدام جوراب را بپوشم!)

بیماری‌های جسمی

تصور اینکه در حال فرورفتن در افسردگی هستم (شریرترین عنصر موجود در حلقهٔ مواردِ ناخوش‌کننده)

ننوشیدن آب به مقدار کافی

چک کردن رتبهٔ فروش کتاب‌هایم در آمازون

چک کردن رتبهٔ فروش کتاب‌های دیگر نویسندگان در آمازون

حضور پیدا کردن در یک رویداد اجتماعی به‌تنهایی

سفر با قطار

اتاق‌های هتل‌ها

تنها ماندن

(nbookcity.com)

مواردی که حال مرا کمی بهتر می‌کنند

ذهن‌آگاهی

دویدن

یوگا

تابستان

خواب

تنفس آرام

کنار عزیزانم بودن

خواندن اشعار امیلی دیکنسون

خواندن برخی از قسمت‌های کتاب «قدرت و افتخار» گراهام گرین

نوشتن

تغذیهٔ سالم

حمام‌های طولانی

(nbookcity.com) شهر کتاب

فیلم‌های دههٔ هشتادی

موسیقی

فیس‌بوک (گاهی)

توئیتر (گاهی)

پیاده‌روی طولانی

«حمام داغ و کارهای خوب» (به گفتهٔ دودی اسمیث[۲۳۱])

پختن بوریتو[۲۳۲]

آسمان و دیوارهای به رنگ روشن

خواندن نامه‌های کیتس («آیا متوجه نیستید برای جهانی اینچنین پررنج و درد، چقدر ضروری‌ست که یک فرد خوش‌طینت و فهیم را تعلیم دهید و از او یک طلایه‌دار و پیش‌رو بسازید؟»)

ذخیره‌ای که از تجربهٔ روزهای بد گردآوری کرده‌ام.

اتاق‌های بزرگ

انجام یک جان‌فشانی

(nbookcity.com) شهر کتاب

بوی نان تازه

پوشیدن لباس‌های آراسته و تمیز (دقت نمی‌کنید، من یک نویسنده‌ام و این یک کار غیرعادی برای من محسوب می‌شود!)

به یاد آوردن اینکه چیزهایی هستند که حال مرا خوب می‌کنند.

اطمینان یافتن از اینکه، چیزهایی هستند که حال دیگران را خوب می‌کنند.

غرق کردن خودم در یک فعالیت مطلوب

اینکه شاید کسی این سطور را بخواند و من پی ببرم که زحماتم بی‌ثمر نبوده‌اند.

(nbookcity.com)

فصل پنجم: بودن

«گوشت را کمی پایین بیاور؛ نزدیک ضمیرت و به دقت ندایش را بشنو.»

ان سکستون[۲۳۳]

(nbookcity.com) نشر کتاب

در ستایش نازک‌نارنجی‌ها

من انسانی هستم بسیار زودرنج و حساس.

به گمانم این ویژگی بخشی از افسردگی و اضطراب من است؛ یا به عبارت دقیق‌تر، جزئی از من است به‌عنوان شخصی که امکان ابتلا به افسردگی و اضطرابِ او بسیار بالاست. علاوه بر این، باور دارم که هرگز نتوانستم فروپاشی چهارده سال پیش خود را به صورت تمام و کمال ترمیم کنم. اگر یک صخرهٔ غول‌پیکر، با شدت هرچه تمام‌تر در آب‌ها سقوط کند، عمر امواج ایجادشده بس به درازا خواهد کشید.

اما از کسی که هرگز در خود احساس شادی نمی‌کرد، تبدیل شدم به کسی که بیشتر اوقات (به صورت تخمینی)، شادی را در خود احساس می‌کرد. پس بخت با من یار بوده و هست. اما درعین‌حال همچنان اختلال‌های ناگهانی ولی موقت را دارم. این اختلال‌های ناگهانی یا می‌تواند افسرده و مضطرب شدن باشد، بی‌آنکه دردسرساز شوم؛ یا جنگیدنم با یورش بیماری باشد که آن را از طریق دست زدن به کنش‌های احمقانه انجام می‌دهم (می‌روم تا خرخره می‌نوشم و پنج صبح به خانه بازمی‌گردم، درحالی‌که کیف پولم را گم می‌کنم و مجبور می‌شوم با عجز و لابه، از راننده تاکسی بخواهم مرا به خانه برساند!) اما روی هم رفته، هرروز که می‌گذرد کمتر با مشکلات درمی‌افتم و بیشتر می‌کوشم آنها را بپذیرم. این منم؛ همینم که هستم. به علاوه جنگیدن فقط به مشکلات دامن می‌زند. راهکار، دوستی کردن با افسردگی و اضطراب است و سپاسگزاری از آنها. این‌گونه که با آنها برخورد کنید خیلی بهتر از پسشان

برخواهید آمد. دوستی کردن من با این دو یارِ غار از طریق قدردانی‌ام بوده نسبت به زودرنجی و حساسیتی که به من بخشیده‌اند.

بدیهی‌ست که اگر نازک‌نارنجی نبودم هرگز آن روزهای وحشتناک پوچی را تجربه نمی‌کردم. همان روزها که یا حمله به من دست می‌داد یا خمودی و فسردگیِ استخوان خردکنی، سنگینی شومش را بر وجودم می‌گستراند. همان روزهایی که از خود متنفر بودم و زیر امواج نامرئی و خیالی دست و پا می‌زدم. گاهی در آن احوالات ترحم به خود که فرومی‌رفتم، احساس می‌کردم برای این دنیای پرشتاب، تندوتیز و پرهیاهو، زیاده از حد نازک‌نارنجی هستم. (عاشق رویکرد تکاملی جاناتان راتن‌برگ نسبت به افسردگی‌ام که آن را مرتبط می‌داند با عدم توانایی در سازگاری با زمان حال: «موجود خارق‌العاده‌ای، یک محیط عامل بسیار بدیع را خلق کرده و با این عمل، موجبات تصادم نظام خلقی بدوی خود با محیط نوظهور را فراهم ساخته است!»)

اما تکلیف من چه بود؟ آیا می‌بایست به یک چشمهٔ آب گرم سحرآمیز مخصوص ذهن مراجعه می‌کردم و برای پوست کلفت شدن، علاجی را می‌طلبیدم؟ احتمالاً نه! برای آنکه به خارق‌العاده بودن زندگی پی ببرید، نیاز است دهشتناک بودن آن را هم احساس کنید.

و درواقع، اگر راستش را بخواهید همین حالا هم چنین حس و حالی را دارم؛ بر چه اساس است که بعدازظهر همین امروز، اینچنین خاکستری و ابری به نظر می‌رسد؟ من این هستیِ شگفت‌انگیز را اعجابی کشف‌ناشدنی و ناب می‌دانم که در اختیار ما نهاده‌اند. روی این کرهٔ خاکی و نقطهٔ آبی کمرنگ سیاره‌مان زمین، هفت میلیارد از ما هستیم که دسته‌دسته، در شهرها و روستاهای

کوچکمان جمع شده‌ایم. روزها را به ما اختصاص داده‌اند که به بهترین صورت ممکن، آنها را سپری می‌کنیم؛ فعالیت‌های ناچیز و ناقابل اما پرافتخار.

من لمس فشارِ معجزه‌آسا و اجبارآمیز بودن را دوست دارم. دلم می‌خواهد از طریق جادوی کلمات و جادوی موجودات انسانی، زندگی را عمیقاً بشکافم و آن را کشف کنم. (و صد البته جادوی ساندویچ‌های کرهٔ بادام زمینی!) خوشحالم که هر لحظهٔ پرآشوب و آسیمه‌سای زندگی را لمس می‌کنم. خرسندم که هرگاه قدم به سالن نمایشگاه نقاشی‌های تینتورتو[۲۳۴] در گالری ملی می‌گذارم، پوست بدنم واقعاً مورمور می‌شود و ضربان قلبم بالا می‌رود. و قدردانِ همسوییِ احساسی و عاطفیِ خود هستم؛ زیرا هرگاه که آثار امیلی دیکنسون یا مارک تواین را می‌خوانم، گویی ذهنم با تمام وجود، گرمایی که از لابه‌لای آن اصطلاحاتِ آمریکایی برمی‌خیزد را لمس می‌کند.

بله؛ نازک‌نارنجی بودن از این قرار است.

آدمی تفکر را بسیار ارج می‌نهد، اما احساسات نیز همان منزلت را دارند و به همان میزان ضروری‌اند. من دلم می‌خواهد کتاب‌هایی بخوانم که به خنده‌ام بیندازد، اشکم را دربیاورند، بیم و امید در دلم بیندازند و در یک کلام، حال و هوای مرا به شدت عوض کنند. دلم کتابی را می‌خواهد که به آغوشم بکشد یا حتی از پس گردنم بگیردم و آویزانم کند. مهم نیست که به شکمم مشت بزند زیرا ما خلق شده‌ایم تا احساس کنیم.

من بودن را می‌خواهم.

دوست دارم آن را بخوانم، بنویسم، احساس کنم.

دلم می‌خواهد بودن را زندگی کنم.

دلم‌می‌خواهد در این عمری که به یک چشم بر هم زدن تمام می‌شود، تا می‌توانم لحظه‌ها را به احساس کردن و لمس کردن بگذرانم. احساس کردن هر آنچه احساس شدنی‌ست.

از افسردگی بیزارم، از آن واهمه دارم، یا در حقیقت وحشت‌زده‌ام. اما درعین‌حال، این او بود که مرا اینچنین صیقل داد. دست کم برای من، اگر افسردگی بهایی بود که برای احساس کردنِ زندگی باید می‌پرداختم؛ ارزشش را داشت.

همین که هستم، خرسندم.

چگونه کمی از شوپنهاور شادتر باشیم

زندگی در نظر شوپنهاور (فیلسوف محبوب افسردگان و کسی که بر نیچه، فروید و اینشتین به شیوه‌های گوناگون تأثیر فراوانی داشت.) پیگیری اهداف پوچ و عبث بود: «ما در یک حباب صابون می‌دمیم که تا جایی که ممکن است بزرگ شود و این کار را تا می‌توانیم طول می‌دهیم. درحالی‌که یقین داریم به‌زودی زود خواهد ترکید.» اگر چنین جهان‌بینی‌ای را اتخاذ کنیم، حصول شادی غیرممکن است و دلیل این امر نیز اهداف هستند. اهداف‌اند که فلاکت و محنت به بار می‌آورند. یک هدف محقق‌نشده رنج را می‌زاید و البته اگر هم محقق شود، رضایتمندی حاصل از آن عمری کوتاه خواهد داشت.

اگر به درستی به این نکته بیندیشید، در خواهید یافت زیستی که صرفاً براساس اهداف بنا شده باشد، جز احساس یأس، ثمری به بار نخواهد داد. بله ممکن است شما را به سمت جلو سوق دهد و موجب ورق خوردن صفحات زندگی‌تان گردد، اما دست آخر شما را تهی و پوچ به حال خود رها خواهد ساخت. زیرا فرض کنید به اهدافتان رسیدید، بعد چه؟ ممکن است آنچه را کم داشتید، به دست بیاورید. حالا آن را دارید؛ پس از آن چه می‌کنید؟ دو راه در پیش خواهید داشت؛ یا اینکه هدف دیگری برای خود تعریف کنید و استرس بگیرید که چگونه این یکی را هم محقق سازید. یا همچون میلیون‌ها انسان دیگر (که به بحران میانسالی یا حتی اخیراً جوان‌سالی رسیده‌اند) با خود کلنجار می‌روید که: «خب اینم اون چیزی که همیشه دلم می‌خواسته؛ پس چرا خوشحال نیستم؟!»

جواب شوپنهاور به این پرسش چه می‌توانست باشد؟ خب اگر خواسته‌های انسانی، منشأ مشکلات‌اند، پاسخ این می‌بود که از

خواسته‌های خود دست بکشیم. اگر بخواهیم به زبان خود شوپنهاور بگوییم: «منشأ رنج میل و طلب بیش از اندازه است.»

با مورد بررسی قرار دادن زندگی در کلیت آن و مشاهدهٔ انسان و رنج او از یک منظر بالاتر، شوپنهاور به این اعتقاد رسیده بود که آدمی می‌بایست به زندگی پشت کند و از غرایزش صرف‌نظر نماید تا رنج نبرد. به عبارت دیگر راهکار شوپنهاور عبارت بود از:

چشم‌پوشی از زندگی زناشویی؛

قناعت به کمترین میزان درآمد؛

روزه گرفتن؛

و اندکی هم شکنجهٔ خویشتن.

تنها در این صورت (انکار کامل تمامی امیال انسانی) است که ما قادر خواهیم شد حقیقت را پیش روی خود ببینیم:

«قطعاً به جز رنج، هیچ پدیدهٔ دیگری وجود ندارد.»

ناخوشایند و غم‌افزاست، نه؟؟

بله، حق با شماست! اگرچه شوپنهاور خودکشی را عملاً توصیه نکرد، زیستی را تجویز می‌کرد که با نوعی خودکشی دائم همراه بود. بودنی که در آن هر پدیدهٔ لذت‌بخشی می‌بایست سرزنش شود.

اما شوپنهاور یک ریاکار تمام عیار بود و قول و عملش ابداً با هم همخوانی نداشت. برتراند راسل[۲۳۵] در کتاب تاریخ فلسفهٔ غرب چنین

می‌نویسد:

«شوپنهاور عادت داشت در یک رستوران مجلل، غذاهای گران‌قیمت بخورد. روابط بسیاری داشت که عموماً مبتذل و کم‌مایه بودند و بیش از آن که با اشتیاق و احساسات همراه باشند، تنها جنبهٔ جسمانی و نفسانی داشتند. وی به شدت ستیزه‌جو و پرخاشگر بود و به صورتی غیرمعمول آزمند. به‌عنوان مثال یک مرتبه، خیاطی که پشت در آپارتمان مشغول صحبت با کسی بود، خشم شوپنهاور را برانگیخت. شوپنهاور بانوی میانسال را از پله‌ها به پایین پرت کرد که موجب شد صدمه ببیند و صدمه‌اش تا آخر عمر بهبود نیابد. دشوار است بتوان در زندگی شوپنهاور بر فضیلت خاصی انگشت گذارد، به جز اینکه با حیوانات مهربان بود. اگرنه او در همهٔ ابعاد دیگر زندگی‌اش مملو بود از خودخواهی.»

شوپنهاور- این خدای منفی‌نگری به جهان- درواقع چگونگی کارکرد شادی را برای انسان‌ها به تفصیل شرح می‌دهد. او هدفِ بی‌هدفی را برای زندگی انسانی مقرر می‌دارد که البته خودش نیز، قادر به برآورده ساختن آن نیست.

حال قصد من در این مجال پشتیبانی از کردار او نیست که زن بینوا را به پایین پله‌ها پرت کرد. اما به نوعی با فلسفه‌اش همدلی و همسویی دارم. به نظرم او مشکل را به درستی تشخیص داد. امیال، خواسته‌ها، منیّت، هدف‌گرایی یا هر اصطلاح تاریخی که خودتان مایلید استفاده کنید بودند که منشأ فجایع بزرگ شدند. اما در زندگی شخصی، شوپنهاور در تاریکی با هستِ خود دست و پنجه نرم می‌کرد. (به‌ویژه اگر روابط نابه‌سامان و مبتذلش را در نظر بگیرید.)

با این تفاسیر راه نجات کدام است؟ چگونه می‌توان به خواسته‌ها و دلهره‌های بی‌پایان خاتمه داد؟ چگونه راه رفتن روی تردمیل را بس کنیم؟ چگونه از شتاب زمان جلوگیری به عمل آوریم؟ چگونه دلواپسی برای آینده را متوقف کنیم و از فرسایش، خود را برهانیم؟

بهترینِ راهکارها- راهکارهایی که طی هزاران سال نوشته شده و محفوظ مانده و به دست ما رسیده‌اند- به نظر می‌رسد حول محور «پذیرش» می‌گردند. خود شوپنهاور که به شدت تحت تأثیر فلسفهٔ کهن شرقی‌ها بود، می‌گوید: «بصیرت‌مندان و دانایانِ هندی هستند که حقیقت را دریافته‌اند.» فلسفهٔ او مبتنی بر «پرهیز از لذت‌های این‌جهانی» دیدگاهی‌ست که بسیاری از متفکران بودایی نیز به آن باور دارند.

اما جهان‌بینی بودایی‌ها به قدر فلسفهٔ شوپنهاور بدبینانه و توأم با سیاهی نیست. منشأ ریاضت‌ورزی شوپنهاوری نوعی خودتنبیهی‌ست که از خودبیزاری نشئت می‌گیرد. این نظرگاه از سلامتی به دور است و با قوهٔ خلاقهٔ انسان، در تقابل قرار می‌گیرد.

جهانی پر از مردمان از خود بیزار، جهان شادی نخواهد بود.

و به نظر نمی‌رسد آیین بودایی سرچشمهٔ چندانی از خودتنبیهی گرفته باشد.

برجسته‌ترین سمبل بودایی‌ها گل نیلوفر آبی‌ست. ریشه‌های نیلوفر آبی از دل گل و لای ته آبگیر بیرون می‌زنند، اما شکوفه‌هایش، در هوای پاک و صاف بالای آب گل‌آلود جوانه می‌دهند. و تا پیش از مرگ تدریجی‌شان همان‌طور پاک و زیبا بر جای می‌مانند. شیوهٔ رشد و نمو گل نیلوفر آبی همان‌طور که استعاره‌ای‌ست از روشن شدن ضمیر انسانی، جهان مملو از تغییر و امید را نیز به یاد انسان

می‌اندازد. گل و لای آن را می‌توان به منزلهٔ افسردگی و اضطراب انگاشت. و گل‌های زیبایش را می‌توان استعاره از خود گرفت؛ همان خودی که ما قادریم باشیم؛ همان که نومیدی قادر به فروکاهی آن نیست.

در حقیقت بخش اعظم کتاب دماپادا[۲۳۶] - مهم‌ترین کتاب مقدس بودایی‌ها شامل آموزه‌های گوتاما بودا[۲۳۷]، حکیم و بنیان‌گذار فلسفهٔ بودایی که در بخش خاوری هند باستان می‌زیسته است- به نوعی کتاب خودیاریِ کهن می‌ماند که اصول اولیهٔ خودیاری را به پیروانش می‌آموزد:

«هیچ‌کس رهایی‌بخش ما نیست جز خودمان. نه کسی توانش را دارد و نه امکانش را.» در فلسفهٔ بودایی رستگاری و نجات، از بیرونِ وجودِ افراد صورت نمی‌گیرد. به باور بودایی‌ها برای حصول شادی و آرامش، انسان باید هوشیار باشد و از خویشتن خویش باخبر؛ درواقع ذهنِ آگاه داشته باشد: «همان‌گونه که قطره‌های بارن از درزهای کاه‌گلِ ترک‌خوردهٔ بام، به درون خانه نفوذ می‌کنند، نفسانیات رنج‌آور نیز از ذهن خموده و ناهوشیار به دورن آدمی رسوخ می‌کنند.»

عوامل منحرف‌ساز و رنگ و وارنگ دنیای کنونی ما، به هیچ‌وجه قابل قیاس نیستند با هند و هیمالیایی که دوهزار سال پیش وجود داشته و درعینحال؛ خانهٔ ذهنیِ استعاری ما هم بس مستحکم‌تر از خانه‌های ذهنی کاه‌گلی آن دوران است.

ذهن انسان معاصر دیگر چندان شباهتی به خانه‌های کاه‌گلی ندارد؛ بلکه بیشتر می‌توان آن را با کامپیوترها مقایسه کرد. بله؛ در

تئوری من قادرم بنشینم پای کامپیوترم، سَنَد وردی را باز کنم و تنها به نوشتن مشغول شوم. اما در عمل چه؟ احتمالاً شروع می‌کنم به چک کردن فیس‌بوک، توئیتر، اینستاگرام و وب‌سایت گاردین. اگر در برههٔ روان‌نژدی خود باشم که دیگر واویلا؛ از روی منیّت خود شروع می‌کنم به چک کردن نظرات خوانندگان کتاب‌هایم، یا خواندن نقدهای آمازون از نوشته‌هایم، یا نام یک کسالت خیالی یا واقعی خود را در گوگل جست‌وجو می‌کنم تا ببینم اخیراً، به کدامین بیماری لاعلاج مبتلا شده‌ام!

اگر خود بودا هم در این روزگار زندگی می‌کرد، در تارها گرفتار می‌شد و به دست و پا می‌افتاد. مگر آنکه ضعف آنتن‌دهی وای‌فای، در دامنه‌های هیمالیا به دادش می‌رسید و می‌توانست از صدقهٔ سر آنتن‌دهی ضعیف اینترنت، ۴۹ روز زیر یک درخت به مراقبه بنشیند!

یک مسئله را من می‌توانم دقیقاً درک کنم و خودم نیز به آن برسم: اینکه بیشتر داشتن، الزاماً بهتر شدن زندگی را منجر نمی‌شود. من بودایی نیستم. قید و بندهای سخت‌گیرانه نیز مرا به وحشت می‌اندازند. زندگی را هم توأمان با همهٔ ابهام‌هایش زیبا می‌دانم. اما تفکر هوشیار بودن نسبت به خویشتن خویش را بسیار می‌پسندم. اینکه به‌جای در پیش گرفتن یک زندگی معمولی و رایج و نوسان همیشگی میان بیم و امید؛ نگاهی جامع به زیستن اتخاذ کنیم و در کلیت زندگی کنیم.

برای من به شخصه؛ شادکامی در ترک همهٔ پدیده‌ها نیست، در این است که ارزش زندگی را، به همان شکلی که هست بدانم و با همان خوش باشم. ما نمی‌توانیم با خریدن گوشی آیفون، خود را از رنج‌های بودن مصون بداریم. این به این معنا نیست که نباید آیفون بخریم؛ فقط به این معنی‌ست که آگاه باشیم خریدن آن پایان راه و علاج دردها نخواهد بود.

و شفقت؛

آموزهٔ دیگری در آئین بودایی که بسیار دوست می‌دارم.

براساس دیدگاه بوداییان، محبت، بیش از خودخواهی موجبات شادکامی آدمی را فراهم می‌آورد. مهربانی به نوعی فنای خویشتن یا به قول شوپنهاور «فنای امیال نفس» است که رهایی‌بخش ما از رنج می‌شود؛ رنجی که زاییدهٔ خواسته‌ها و تمایلات ماست.

به نظر می‌رسد از خودگذشتگی توأمان با ذهن‌آگاهی راهکاری‌ست بس کارگشا. از آن «خودی» که بر ما تنش وارد می‌کند و رنجمان می‌دهد، باید گذشت.

نیکی به دیگران حال انسان را خوب می‌کند، زیرا به ما یادآور می‌شود ما تنها فرد مطرح در این دنیا نیستیم. همهٔ ما آدمیان مهم هستیم زیرا زنده‌ایم. همچنین شفقت تصویر جامع‌تری از وجود انسانی به ما می‌دهد؛ اینکه ما در تحلیل نهایی همگی یک پدیدهٔ واحدیم.[۲۳۸]

زندگی عبارت است از خود ما در کنار یک‌دیگر؛ اذهان ما به صورت جمعی. اگر خود را به جای یک موجود تنها ماندهٔ مجزا، بخشی از انسانیت در نظر بگیریم؛ سرخوش خواهیم شد و احساس بهتری خواهیم داشت. ممکن است که تک‌تک ما از دنیا برویم و دیگر نباشیم، همان‌طور که یک سلول در بدنمان از میان می‌رود؛ اما پیکرهٔ زندگی که عبارت است از «همگی ما» جریان خواهد داشت و از آنجا که زندگی تجربه‌ای‌ست مشترک میان ما آدمیان؛ ما نیز ادامه خواهیم یافت.

خودیاری

چگونه زمان را متوقف سازیم؟ با بوسیدن عزیزان.

چگونه در زمان سفر کنیم؟ با مطالعه.

چگونه از زمان بگریزیم؟ با هنر.

چگونه زمان را لمس کنیم؟ با قلم به دست گرفتن.

چگونه زمان را فروبنشانیم؟ با نفس کشیدن.

(nbookcity.com)

سخنی در باب زمان

زمان آدمی را آشفته می‌سازد.

علتش هم مشخص است؛ زمان است که ما را به کهولت سن و مرگ می‌رساند. اینها پدیده‌هایی هستند دلهره‌آور. همان‌طور که ارسطو[۲۳۹] می‌گوید: «زمان موجب فروپاشی پدیده‌ها می‌شود.» ما نیز می‌هراسیم، از فروپاشی خود و از فروپاشی دیگران.

هنگام انجام کارها، احساس فوریت سراپایمان را فرا می‌گیرد؛ زیرا زمان کوتاه است. می‌خواهیم همچون شعار شرکت نایکی[۲۴۰] «فقط انجامش بدهیم»! اما آیا صرفاً پرداختن به یک کار پاسخگوی مسائل خواهد بود؟ یا اینکه مشغول شدن به یک عمل سرعت گذر زمان را افزایش می‌دهد؟ آیا تنها «بودن» کافی نیست؟ همین که وجود داریم؟ هرچند در این صورت آمار فروش کفش‌های ورزشی شرکت نایکی به‌شدت پایین می‌آید.

سرعت گذر زمان همیشه یک جور نیست. برایتان نقل کردم که چند ماه در سال ۱۹۹۹ و نیز چند ماه در سال ۲۰۰۰ برای من به قدر چندین سال گذشت؛ حتی شاید به اندازهٔ چند دهه. زمانی بود که بیماری‌ام به شدت وخیم شده بود. درد و رنج زمان را کش‌دار می‌کند. اما علت اصلی این است که رنج مارا وامی‌دارد که به گذر زمان دقت کنیم.

تمرکز بر روی هر پدیدهٔ دیگری نیز بر گذر زمان اثر می‌گذارد. فهم مفهوم زمان به مکاشفه می‌ماند. اگر بخواهیم از عبارت کرت وانه‌گت بهره ببریم زیر «سایهٔ کهربایی رنگ لحظات» است که معرفت به خویشتن اتفاق می‌افتد. درک این مسئله به نظر ساده

می‌آید، اما چه مقدار از عمر خود را حقیقتاً در لحظه زندگی می‌کنیم؟ در مقایسه با این، چه میزان از عمرمان به نگرانی و هیجان دربارهٔ آینده می‌گذرد و چه میزان از آن را به افسوس و آه و ناله از گذشته می‌نشینیم؟ تنها پاسخی که برای چرایی واهمه از زمان قادریم ارائه دهیم این است که می خواهیم پیش از آنکه دیر شود، به اهدافمان برسیم.

کسب درآمد، ارتقاء جایگاه اجتماعی، ازدواج، فرزندآوری، ارتقاء شغلی، پول درآوردن بیشتر و... و... و... همین‌طور دلیل‌تراشی که تا ابد ادامه خواهد یافت. البته تا ابد نمی‌تواند ادامه پیدا کند! اگر زندگی ما تا ابد ادامه داشت که این بحث‌ها را نداشتیم! با همهٔ این عذر و بهانه‌ها خودمان خوب می‌دانیم که بدل کردن زندگی به یک دوی سرعت توان‌فرسا، به بهانهٔ انباشت دارایی‌های بیشتر یک مغلطه بیش نیست. ما می‌دویم که زمان را کوتاه کنیم. نه اینکه از لحاظ علم فیزیک عملاً از آن بکاهیم؛ خیر! بلکه احساسمان از گذر آن را تغییر می‌دهیم.

تصور کنید تمام عمر گذشته‌مان را در خمره‌ای کرده‌اند و پس از گذر سال‌ها، به دستمان می‌دهند. چگونه آن را به اتمام خواهیم رساند؟ با مزمزه‌کردن و لذت بردن از هر جرعهٔ آن؟ یا اینکه یک نفس آن را سرکشیدن و فرو دادن؟

فرمنترا[۲۴۱]

در جنوب ایبیزا، جزیره‌ای کوچک به نام فرمنترا قرار دارد که از لحاظ وسعت، چهارمین جزیره از جزایر بالیاریک[۲۴۲] به شمار می‌رود. در معدود روزهای مرخصی‌مان، من و آندریا به آنجا می‌رفتیم. جزیره‌ای بود با ساحل سفید و آب‌های بسیار زلال - براساس گزارش یونسکو فرنمترا تمیزترین آب را میان مناطق مدیترانه‌ای دارد که موجب محافظت از علف‌های دریایی می‌گردد. در قیاس با ازدحام پرهیاهوی ایبیزا، فرمنترا یک ساحل آرام قلمداد می‌شود. جمعیت کم‌شمار ۲۰۰۰ نفری آن را عموماً هنرمندان، هیپی‌ها[۲۴۳] و مربیان یوگا تشکیل می‌دهند. (اگر این جزیره را از بالا، روی نقشه مشاهده کنید، می‌بینید شبیه یک V وارونه است؛ همچون پوزیشن سگی که پاها، دست‌ها و پوزه‌اش روی زمین است و کمرش را به طرف بالا بیرون داده است). جو حاکم بر جزیره، حال و هوای دههٔ ۶۰ میلادی را در یاد زنده می‌کند. باب دیلن[۲۴۴] مدتی را در یک فانوس دریایی اقامت داشت که در جنوبی‌ترین نقطهٔ فرمنترا قرار دارد. همچنین جونی میچل[۲۴۵] آلبوم «آبی» خود را در همین جزیره ساخت.

من پیش‌تر از فرمنترا و در کل جزایر بالیاریک هراس داشتم. نمی‌توانستم رفتن و ماندن در آنجا را تصور کنم. شاید به این خاطر بود که در ایبیزا اولین فروپاشی روانی من رخ داد و ایبیزا در نزدیکی آن جزیره قرار داشت. اما هم‌اکنون، هر زمان می‌خواهم به یک محل دنج فکر کنم، فرمنترا در ذهنم تداعی می‌شود و چشم‌اندازهای درختان بادام و سرو کوهی آن را مجسم می‌کنم. یاد آب‌هایش نیز در خاطرم جان می‌گیرد: روشن، آبی و زلال.

به اسامی روستاها، لنگرگاه‌ها و سواحل کوچکش فکر می‌کنم و از همه انگیزشی‌تر، نام خود جزیره است: فرمنترا...

هر زمان که حس می‌کنم ذهنم در حال متلاطم شدن است، چشمانم را می‌بندم و به نام جزیره می‌اندیشم؛ واژه‌اش به آبِ شورِ زلال و نوازشگرش می‌ماند که به نرمی، دست محبت بر سر شن‌های ساحلش می‌کشد:

فرمنترا، فرمنترا، فرمنترا...

(nbookcity.com)

تصاویر در صحنهٔ ذهن

در گذشته، پیش از فروپاشی روانی‌ام، عادت داشتم هراس و واهمه‌ام را با عوامل پرت‌کنندهٔ حواس فروبنشانم. به کافه‌های می‌رفتم، تا خرخره می‌نوشیدم، تابستان‌ها را در ایبیزا می‌گذراندم، غذاهای پر ادویه می‌خودرم، فیلم‌هایی می‌دیدم که بی‌شرمانه‌ترین صحنه‌ها را داشت، زننده‌ترین داستان‌ها را می‌خواندم، کرکننده‌ترین آهنگ‌ها را گوش می‌دادم و تا می‌توانستم، در دل شب‌ها بیدار می‌ماندم. گویی از سکوت واهمه داشتم. به نظرم انگار می‌ترسیدم شدت را کم کنم یا صدا را پایین بیاورم که نکند صدای افکار خودم به گوشم بخورد.

اما بیمار که شدم، تمام اینها به یک‌باره از صحنه خارج شدند. به خاطر دارم یک مرتبه رادیو را روشن کردم و صدای کوبش موسیقی هاوس بلند شد و من فوراً دچار حملهٔ هراس و وحشت شدم. اگر یک وعده جلفریزی[۲۴۶] می‌خوردم، تمام شب در بستر می‌افتادم درحالی‌که توهم و ضربان بالای قلب امانم را می‌برید. مردم از خوددرمانی به واسطهٔ الکل و مواد مخدر حرف می‌زنند. اما من دلم می‌خواست تمام حواسم خفه شوند و از کار بیفتند. اگر به این نتیجه می‌رسیدم کراک به من کمک می‌کند که طوفان‌های ذهنی‌ام فروبنشینند، شک نکنید از مصرفش روی‌گردان نبودم. اما از ۲۴ سالگی تا ۳۲ سالگی لب به هیچ مادهٔ مخدری نزدم. نه به این خاطر که قوی بودم (مادرزنم به شدت مخالف مصرف الکل بود و گمان می‌کرد من حقیقتاً شخصیت قدرتمندی دارم.) بلکه وحشت از هر چیزی داشتم که ذهنم را به هم بریزد. به مدت ۵ سال حتی از مصرف یک ایبوپروفن ساده هم سر باز می‌زدم. علتش هم این نبود که

نکتهٔ کلیدی پذیرش افکار است؛ از هر قسمی که هستند، حتی بدترینشان. پذیرا بودن آنها، بی‌آنکه به آنها بدل شوید.
به عنوان مثال باید متوجه بود که افکار غمگنانه داشتن، حتی داشتن سلسله‌ای از آنها که همیشه ادامه دارند، به این معنا نیست که شما فردی هستید اندوهگین. شما می‌توانید در یک طوفان قرار بگیرید و شدت وزش باد را با تمام وجود حس کنید؛ اما آگاه باشید که شما باد نیستید. موجودی هستید که فقط در معرض آن قرار گرفته‌اید.

بله؛ اینچنین باید با ذهنمان تا کنیم. می‌بایست به خود مجال دهیم تا گرفتگی و رگبارِ آسمان ذهن را احساس کنیم، اما درعین‌حال آگاه باشیم که این تنها تغییر وضعیت آب‌وهوایی‌ست؛ درمی‌گیرد و می‌گذرد.

اوقاتی که عمیقاً در این حال و هوا فرومی‌روم -هنوز هم هر از چندگاهی چنین می‌شوم- می‌کوشم از یاد نبرم که یک بخش بزرگ‌تر و قوی‌تر در من وجود دارد که غرق نمی‌شود. او خدشه‌ناپذیر، بر پاهایش استوار باقی می‌ماند. فکر می‌کنم یک‌بار، این بخش از خودم را روح یا نهادم نامیدم.

نیازی نیست شما هم این قسمت از خودتان را روح یا نهاد بنامید، خصوصاً اگر برایتان تداعی معنایی وسیعی ایجاد می‌کند. می‌توانیم تنها آن را «یک خود» بخوانیم. نام آن اهمیتی ندارد. مفهوم آن است که حائز اهمیت است. اجازه بدهید کمی مفهوم «این خود» را موشکافی کنیم. اگر خسته باشید یا گرسنه یا خمار، حالتان خوش نیست. پس می‌بینید؟ حال ناخوش ما واقعیت وجودی ما نیست. باور کردنِ احساساتمان در حالت ناخوشی و ایمان آوردن به آنها، یک نتیجه‌گیری نادرست است. زیرا با یک خواب کافی و غذای

لذیذ، آن احساسات از میان می‌روند.

زمانی که حال روانی‌ام در وخیم‌ترین وضعیت ممکن بود، یک چیز منجمد را احساس کردم؛ یک بخش سفت و سخت در هستهٔ وجودم که قدرت عجیبی داشت. بخشی غیرقابل تجزیه که در برابر تغییرات ذهنی‌ام از خود مقاومت نشان می‌داد. همان «خودی» که شامل «ما» نیز می‌شود. همان «خودی» که مرا به شما پیوند می‌زند و انسان را به انسان. نیروی قدرتمند و شکست‌ناپذیرِ «حفظ بقا». نیروی زندگی؛ نیروی ۱۵۰/۰۰۰ نسلی که پیش از ما زیستند و نسل‌هایی که پس از ما متولد می‌شوند. جوهر انسانی ما. همان‌طور که اگر زمین نیویورک و شهر لگاس- پایتخت نیجریه را حفر کنید و تا عمق زیادی از سطح، فاصله بگیرید؛ می‌بینید هستهٔ خاکشان یکی‌ست، یک زمین است. در مورد موجودات انسانی که در هر خراب‌آباد این کرهٔ خاکی ساکن‌اند نیز، قصه به همین منوال است. هستهٔ وجودی‌شان واحد است؛ ولاغیر...

من شما هستم و شما من. تنهاییم، اما یکی هستیم. اگرچه در قید و بند زمانیم، اما ازلی و ابدی هستیم. اگرچه از گوشت و خونیم، اما از غبار ستاره‌ها پدید آمده‌ایم.

کوچکی انسان در جهان هستی

یک ماه پیش به نیوارک رفتم تا سری به پدر و مادرم بزنم. آنها در همان خانهٔ قدیمی زندگی نمی‌کنند، اما خیابان منزل کنونی‌شان دقیقاً موازی‌ست با خیابانی که قبلاً در آنجا ساکن بودیم. پیاده، پنج دقیقه با خانهٔ قدیمی فاصله دارند.

مغازهٔ سر کوچه همان‌جاست، دقیقاً سر جای قبلی خودش. «تنها!» به آنجا رفتم و یک روزنامه خریدم. حتی خوش و خندان منتظر ماندم تا مغازه‌دار باقی پولم را بدهد. از مقابل همان خانه‌های قدیمی رد شدم. آجرهایشان به اندازهٔ قبل نارنجی رنگ بودند. محله تغییر چندانی نکرده بود. هیچ چیز بیش از این به انسان حس خردی و ناچیزی نمی‌دهد:

اینکه در ذهنت، چنین دگردیسی‌های شگرفی روی داده و از تو یک انسان دیگر ساخته؛ در حالی که جهان، بی‌توجه به تو و به وجودت، راه خودش را پیموده است.

اما این نکته درعین‌حال چه احساس رهایی فوق‌العاده‌ای به انسان می‌دهد:

اینکه می‌پذیری در این جهان، موجودی هستی ناچیز و خرد.

چگونه زندگی کنیم؟

(چهل توصیه که به نظرم راهگشا می‌رسند، اما خودم نیز همیشه آنها را به کار نمی‌بندم).

۱- قدر شادی را، هر لحظه که واقع می‌شود، بدانید.

۲- زندگی را مزمزه کنید؛ نبلعید.

۳- با خود مهربان‌تر تا کنید؛ کار کمتر، استراحت بیشتر.

۴- اصلاً و ابداً نخواهید توانست چیزی را در گذشته تغییر دهید. این از اصول اولیهٔ علم فیزیک است.

۵- حواستان به آن روزهای هفته یا ماه‌های سال باشد که عموماً حال روانی‌تان را دگرگون می‌سازند.

۶- حق با کرت وانه‌گت بود: «خواندن و نوشتن از نیروبخش‌ترین مراقبه‌هایی هستند که آدمی تاکنون یافته است.»

۷- بیش از آنکه سخن بگویید، گوش فرا دهید.

۸- از تنبلی خود احساس گناه نکنید. اموراتی هستند که احتمالاً خیلی بیشتر از تنبلی به این جهان خسارت زده‌اند. اما آن را از حالت نقص شخصیتی درآورید و آگاهانه تنبلی بورزید.

۹- آگاهانه نفس بکشید.

۱۰- هر کجا که هستید و هر دورانی را که می‌گذرانید، در جست‌وجوی یافتن یک زیبایی باشید: یک چهره، یک بیت شعر، ابرهای

آسمان، دیوارنوشته‌ها و یا نیروگاه بادی که جلوتان سبز می‌شود. زیبایی ذهن را تطهیر می‌کند.

۱۱- نفرت احساسی‌ست بیهوده در درون شما. به این می‌ماند که برای تلافی، عقربی را بخورید؛ چون شمار را نیش زده است!

۱۲- طولانی بدوید و پس از آن چند حرکت یوگا انجام بدهید.

۱۳- پیش از ظهر دوش بگیرید.

۱۴- به آسمان بنگرید. برای یادآوری کوچکی خود در این جهان، کائنات را در نظر مجسم کنید و در هر مجالی فراخی کیهان را جست‌وجو کنید.

۱۵- مهربان باشید.

۱۶- متوجه باشید افکار، فقط افکارند و بس. اگر غیرمعقول‌اند، برایشان استدلال بیاورید؛ حتی اگر استدلال‌هایتان ته کشیده‌اند. شما دیده‌بان و مشاهده‌گر ذهن‌تان هستید؛ نه قربانی او.

۱۷- بدون منظور و هدف پای برنامه‌های تلویزیون ننشینید. همچنین بی‌هدف در فضای مجازی نگردید. همیشه نسبت به کاری که انجام می‌دهید و چرایی آن هوشیار باشید. نه اینکه برای برنامه‌های تلوزیونی ارزشی قائل نباشید: اتفاقاً برعکس؛ قدر برخی از برنامه‌ها را باید بیشتر دانست. اگر چنین دیدگاهی نسبت به رسانه اتخاذ کنید، کمتر پایبند آن می‌شوید. مواردی که حواس‌پرتی ما را موجب می‌شوند، اگر چک نکرده باقی بمانند، ما را به سمت حواس‌پرتی بیشتر سوق می‌دهند.

۱۸- بنشینید، دراز بکشید یا بایستید و هیچ فعالیتی انجام ندهید. فقط مشاهده‌گر باشید و به ذهنتان گوش بسپارید. بدون اینکه قضاوتش کنید، اجازه دهید هر کار می‌خواهد بکند. به او سخت نگیرید. همچون شخصیت ملکهٔ برفی در کارتون فروزن.

۱۹- از بلایایی که اتفاق نیفتاده‌اند، واهمه نداشته باشید.

۲۰- به درخت‌ها نگاه کنید، دور و بر آنها پرسه بزنید. درخت بکارید. آنها شگفت‌انگیزند.

۲۱- به آن مربی یوگا گوش فرا دهید که در یوتیوب می‌گوید: «چنان قدم بردار که گویی با پاهایت، بر رخسارهٔ زمین بوسه می‌زنی.»

۲۲- این سه‌گانه را هرگز از یاد مبرید: زندگی کردن، عشق ورزیدن، رها کردن.

۲۳- مسکّرات حسابگرند! یک جرعه از آنها که بنوشید خود را تکثیر می‌کنند. هرچه بیشتر مصرفشان کنید، احتمال مصرف بیشترتان بالا می رود. اعتیاد استاد ازدیاد است.

۲۴- نسبت به فاصله‌ها هوشیار باشید. فاصلهٔ جایی که هم‌اکنون در آن قرار دارید و جایی که می‌خواهید به آنجا برسید. اگر صرفاً به فکر کردن به فاصله‌ها اکتفا کنید، آنها را ژرف‌تر خواهید ساخت و دست‌آخر به اعماق آن سقوط خواهید کرد.

۲۵- کتاب بخوانید بی‌آنکه به تمام کردن آن بیندیشید. فقط بخوانیدش و از هر واژه، جمله و پاراگراف لذت بجویید. آرزو نکنید کاش زودتر تمام شود و یا کاش هرگز تمام نشود.

۲۶- هیچ دارویی در جهان وجود ندارد که به قدر محبت به دیگران، حال شما را خوب کند.

۲۷- به گفتهٔ هملت -افسرده‌ترینِ افسردگان- دقیق فکر کنید: «در جهان نیکی و بدی وجود ندارد؛ ذهن ماست که پدیده‌ها را نیک یا بد می‌انگارد.»

۲۸- اگر کسی به شما مهر می‌ورزد، به او اجازهٔ عشق‌ورزی را بدهید. به نیروی عشق باور داشته باشید و به عشقِ عاشقی زندگی کنید؛ حتی زمانی که گمان می‌برید فایده و نتیجه‌ای نخواهد داشت.

۲۹- ضرورتی ندارد که همهٔ جهانیان شما را درک کنند. مشکلی پیش نمی‌آید. برخی افراد توان ادراک پدیده‌هایی که تجربه نکرده‌اند را ندارند. بعضی‌ها دارند. از همگی‌شان به یک میزان سپاسگزار باشید.

۳۰- ژول ورن[۲۴۸] نویسنده‌ای بود که از بی‌کرانه زیستن نوشت. دنیا به دریایی از عشق و احساس می‌ماند. هرچه بیشتر در این دریا فرو برویم، به بی‌کرانگی وجود آن بیشتر پی می‌بریم و فضای حفظ بقا پیش رویمان فراخ‌تر خواهد شد.

۳۱- هرگز نکوشید در ساعت ۳ نیمه‌شب به سروسامان دادن به زندگی‌تان فکر کنید.

۳۲- به خاطر داشته باشید که از دستهٔ موجودات عجیب و غریب نیستید. شما یک انسانید و هر کاری که می‌کنید و هر چیزی که از ذهنتان می‌گذرد طبیعی‌ست. ما جاندارانی طبیعی هستیم، یک گونهٔ انسانی از نژاد میمون‌ها. ما در جهانیم و جهان در ماست و

میان همهٔ پدیده‌ها حلقهٔ ارتباطی وجود دارد.

۳۳- به این پدیده‌ها باور نداشته باشید: نیک و بد، برندگی و بازندگی، شکست و پیروزی، فراز و نشیب. در اوج شادی باشید یا عمق اندوه، آرام باشید یا خشمگین، یک شالودهٔ وجودی دارید که همواره به یک شکل است و به یک شکل نیز خواهد ماند. آن بخش از شماست که اهمیت اساسی دارد.

۳۴- غمتان نباشد که چه مدت زمانی را به اندوه و پریشانی گذرانده‌اید. زمانی که بعدها به شادکامی‌تان خواهد گذشت؛ ارزشش چندین برابر خواهد شد.

۳۵- با خودتان صادق باشید؛ یک گلخانهٔ ذهنی برای خود خلق کنید و در آنجا به تماشای خویشتن و جهان بنشینید.

۳۶- امیلی دیکنسون بخوانید، گراهام گرین، ایتالو کالوینو مایا آنجلو[۲۴۹] بخوانید؛ و یا هر کتابی که خودتان شوقش را دارید. کتاب‌ها عوالمی هستند شدنی. درعین‌حال راه گریز نیز هستند. وقتی هیچ گزینه‌ای پیش روی خود ندارید، درِ دنیاهای دیگری را به روی شما می‌گشایند. هر یک از آنها به منزلهٔ خانه‌ای‌ست برای اذهان بی‌خانمان.

۳۷- اگر خورشید در آسمان است و شما امکان بیرون رفتن دارید، بروید بیرون.

۳۸- به خاطر داشته باشید کلیدی‌ترین نکته در باب زندگی متغیّر بودن آن است. ماشین‌ها زنگ می‌زنند، کاغذها زرد می‌شوند،

تکنولوژی‌های امروزه از مد می‌افتند، پیله‌ها پروانه می‌شوند، شب‌ها روزها را می‌زایند و افسردگی از محاصرهٔ شما دست برمی‌دارد.

۳۹- دقیقاً همان زمانی که گمان می‌کنید وقت استراحت کردن ندارید، زمان استراحتتان است و به آن نیازمندید.

۴۰- شجاع باشید، قوی بمانید، نفسی تازه کنید و ادامه دهید. بعداً روزی می‌رسد که از خودتان سپاسگزار خواهید شد.

(nbookcity.com)

و رسید روزی که دوباره از انجام این کارها لذت بردم.

طلوع آفتاب، غروب آفتاب، هزاران هزار خورشید و گیتی که از آن ما نیستند، اما در کائنات وجود دارند. کتاب. نوشیدنی تازه و خنک. هوای تازه. سگ. اسب. کتاب‌هایی که جلدشان از شدت فرسودگی به رنگ کهربایی می‌گراید. پوست آندریا که صبحگاهان به پوستم می‌خورد. بوسه‌های طولانی و معنادار عزیزان. بوسه‌های کوتاه و نرم شرمگنانهٔ عزیزان. اساساً بوسه! استخرهای آب سرد. اقیانوس. دریا. رودخانه. دریاچه. آبدره. تالاب. چالهٔ پر شده از آب باران. زباله‌های آتش. غذاهای کافه‌ای. نشستن در فضای باز و زیتون خوردن. نور ملایم سالن سینما با ظرف بزرگ پاپ‌کورن گرم که روی دامانت گذاشته‌ای. هنر. عشق. هیجانات مهار نشده. آبگیر احاطه شده در صخره‌های کنار دریا. استخر. ساندویچ کرهٔ بادام زمینی. عطر چوبِ کاجِ عصرگاهانِ ایتالیا. نوشیدن آب پس از یک دوی طولانی. وحشت کردن از ابتلا به یک بیماری و خیال آسوده، پس از آنکه متوجه می‌شوم مشکلی نبوده. تلفن زدن به دوستان. بازی ویل فرل[۲۵۰] در فیلم وروجک. گپ‌وگفت با کسی که مرا بسیار خوب می‌شناسد. وضعیت کبوتر در یوگا. قایق سواری. نگاه کردن زایش پسرم. در آغوش گرفتن دخترم هنگامی که به استخر می‌پرد. خواندن کتاب «ببری که برای چای آمد» برای فرزندانم درحالی‌که صدای ببر را درمی‌آورم. صحبت‌های سیاسی کردن با والدینم. تماشای فیلم تعطیلات رمی (به‌ویژه آنکه در رُم هم باشم.) یک گوشه ایستادن و با دوستان گپ زدن. صحبت کردن در فضای مجازی از افسردگی و راهکارهای خوب شنیدن. گوش کردن به اولین آلبوم کانیه وست[۲۵۱] به نام آی نو آی نو[۲۵۲]. موسیقی کانتری. گروه راک بیچ بویز. تماشای هنرنمایی خوانندگان

پیشکسوت در یوتیوب. تهیهٔ فهرست. نشستن در پارک، بر روی نیمکت در روز آفتابی. ملاقات نویسندگان محبوبم. تماشای جاده‌ها در کشورهای خارجی. کوکتل رام. بالا و پایین پریدن در حالی که فریاد می‌زنم: «دارن کتابمو چاپ می‌کنن، خدایا باورم نمی‌شه؛ دارن کتابمو چاپ می‌کنن.». تماشای فیلم‌های هیچکاک[۲۵۳]. رد کردن شهرها هنگام رانندگی و تماشای سوسو زدنشان که به ستارگانی می‌مانند دسته‌دسته، فروافتاده از آسمان. خندیدن، بله! قهقهه زدن آنچنان که دل‌درد بگیرم، به جلو خم بشوم و از شدت آن همه مسرت و رهایی تا فیهاخالدونم به درد بیفتد، سپس درحالی‌که دوباره به پشتی صندلی تکیه می‌دهم و به آخ‌آخ گفتن و خرخر می‌افتم، نگاهم به بغل دستی‌ام بیفتد و خنده‌ام را بخورم. خواندن اثر جدید جف دایر[۲۵۴]. خواندن آثار قدیمی گراهام گرین. از تپه پایین دویدن. درخت کریسمس. رنگ کردن دیوارها در خانهٔ جدید. صبحگاهان اطراف درختان پرسه زدن. آب‌نبات وانیلی. جویدن ترب ژاپنی. خندیدن به جوک‌های بی‌مزهٔ فرزندانم. تماشای غازها و جوجه‌هایشان در رودخانه. رد کردن یک سن و پا گذاشتن به سن و سال بعدی: ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۳۹ و احساس اینکه هنوز به سن و سال لازم نرسیدم! گپ زدن با دوستان. گپ زدن با غریبه‌ها. گپ زدن با شمایی که این سطور را می‌خوانید و نوشتن برای شما...

از شما ممنونم

یک نکته و چند تقدیر و تشکر

ویلی نلسون[۲۵۵] یک مرتبه گفت که یا باید یک ترانه بسرایید، یا اینکه خود را از پنجره بیرون بیندازید. به ظنّ من، گزینهٔ سوّم نگاشتن یک کتاب است.

مدت‌های مدیدی بود که ضرورت نوشتن این کتاب را حس و احساس می‌کردم. اما درعین‌حال کمی نگران نیز بودم؛ بهرجهت سرگذشت، سرگذشت خود من بود و واهمه داشتم قلم به دست گرفتن و نوشتنِ از آن، یاد آن ایام تلخ را در من زنده کند. از این رو مدت‌ها بود که نگاشتن آن را به صورت ناملموس آغاز کرده بودم: در خیالاتم!

دو سال پیش رمانی نوشتم به نام «انسان‌ها»[۲۵۶]. در آن رمان بود که بیش از همیشه، به فروپاشی روانی خودم اشاره کردم. ژانر داستان البته علمی-تخیلی بود، یک بیگانهٔ فضایی در هیئت انسان قدم به زمین می‌گذارد و به مرور زمان، نگاهش به انسانیتِ زمینیان دگرگون می‌شود. اما قصه استعاری بود و منظور نظر من از بیگانه، دیو افسردگی بود که چگونه به آن چیره می‌شویم و در پایان کار، دوباره به جهان و هستی عشق می‌ورزیم.

در نکتهٔ پایانی آن رمان - درست در همین بخش که واژگان کنونی را می‌نگارم- با خوانندگان از ابتلای خودم به حملهٔ هراس و وحشت و افسردگی اندکی راز دل گفتم. همان مختصر رازگشایی با چنان استقبال گرمی از سوی خوانندگان مواجه شد که دریافتم «وَه؛ چه نگرانی بیهوده‌ای داشتم من این همه مدت» خوانندگان به‌جای اینکه مرا یک موجود عجیب و غریب و غیرعادی برشمرند،

به من فهماندند که چه بسیارند افراد افسرده؛ تعداد بی‌شماری‌اند که بالاخره در یک برههٔ زمانی، چنین تجربه‌ای را از سر گذرانده‌اند. به من حالی کردند همان‌طور که هیچ‌یک از ما، به لحاظ جسمی صد در صد سالم نیستیم، به لحاظ روانی هم از سلامت کامل برخوردار نیستیم و هریک، در نقطه‌ای از این پیوستار در نوسانیم.

آن‌گاه بود که کمی اعتمادبه‌نفسم افزایش یافت و گه‌گداری در فضای مجازی، به کوتاهی مسئله را باز می‌گفتم. اما همچنان چندان مطمئن نبودم که برای نگارش کتاب، قلم به دست بگیرم. کسی که این توصیه را به من کرد کتی رنتس برینک[۲۵۷] بود. کتی از فعال‌ترین، صادق‌ترین و باهوش‌ترین حامیان کتاب‌نویسی‌ست که برای ایده‌پردازی کتاب‌ها -و در مورد این کتاب اساساً نوشته شدن آن- قهرمانانه تلاش می‌کند. او بود که در یکی از شعبات رستوران‌های زنجیره‌ای ایتسو[۲۵۸] به ما پیوست و درحالی‌که پاپ‌کورن با طعم‌دهنده‌های ژاپنی می‌خوردیم، به من پیشنهاد نوشتن از افسردگی‌ام را داد. بسیارخب کتی؛ این هم کتاب؛ امیدوارم آن را بپسندی!

اگر یک ویراستار خبره نمی‌داشتم، این کتاب، کتاب نمی‌شد. (مهمترین مزیت موجودیت یافتن در قالب یک کتاب آن است که مجالت می دهند بارها و بارها سرگذشتت بازنویسی شوند و از سر نو، بنویسندت، اما دریغا از انسان‌وارگی که تنها یک مجال برای زیستن دارد و بس). یاد کردن از ویراستار، در بخش تقدیر و تشکرها الزامی‌ست. اما حتی اگر چنین هم نبود، نه عقل سلیم و نه اخلاق اجازه نمی‌دادند از فرانسیس بیک‌مور[۲۵۹] سپاسگزار نباشم برای نقشی که در شکل گرفتن کتاب حاضر ایفا کرده است. در

چگونگی نگارش این کتاب، هم‌او بود که بی‌شمار توصیه‌ها به من کرد و توصیه‌هایش، چه به‌جا از آب درآمدند. بیش از اندازه قدردانش هستم چراکه با ژانر چندپهلوی کتاب مشکلی نداشت و مدام پرسش‌گری نمی‌کرد که «آخر این چگونه کتابی‌ست؟ خاطرات شخصی‌ست یا کتاب خودیاری یا یک نوع کتابچهٔ راهنما؟؟»

همین‌هاست که انتشارات کنون‌گیت[۲۶۰] را بهترین گزینه برای نشر کتاب من می‌سازد. دست‌اندرکاران کنون‌گیت موجب می‌شوند که احساس کنم اگر بخواهم، ایرادی ندارد کار متفاوتی ارائه دهم. آنها سر راهم سنگ‌اندازی نمی‌کنند. همکاری با آنان موهبتی‌ست برای من. آنها بودند که موفقیت شغلی‌ام را رقم زدند. از جیمی بینگ[۲۶۱]، این انسان فوق‌العاده و هر آنکس که در انتشارات همکاری دارد، نهایت تشکر را دارم. آنها این شانس را به من دادند و پشتم را گرفتند تا همان‌گونه که میل داشتم، کارم را عرضه کنم.

بسیارخب، تا این فوران احساسات و قدردانی‌های پرشور ادامه دارد، از کلر کانویل[۲۶۲]، کارگزارم سپاسگزاری کنم که به سرعت، منظور نظر کتاب را فهم کرد و زمانی که هنوز در تب و تاب نوشتن یا ننوشتن کتاب بودم، مرا از کار مطمئن ساخت. او از آن اشخاص نیرومند است که پشت انسان را می‌گیرد. برای اینکه کتاب حاضر را در مسیر درست پیش ببرمش، نقش او حیاتی بود.

همچنین از تمامی کسانی که به نحوی، در طول این سال‌ها، به من و نوشتنم مدد رساندند سپاسگزارم. همچنین قدردان فروشندگان کتابی که افتخار آشنایی با ایشان را داشته‌ام و نیز آنان که مایل‌ها از من فاصله دارند، هستم. به‌ویژه از لیلا اسکتون[۲۶۳] می‌بایست یاد کنم، از پرسنل فروشگاه کتاب واتراستون دان‌کستر[۲۶۴] که به افتخار کتاب انسان‌ها، یک میهمانی برگزار کرد به صرف

ساندویچ کرهٔ بادام زمینی و نان باگت مخصوص. همچنین کسانی که در فیس‌بوک و توئیتر، یاری‌رسانی‌ام کردند و در هشتگ چرا زندگی؟ نظرات خود را به اشتراک گذاردند.

صد البته که قدردانی از خانوادهٔ بلند نظر و مهرورزم جای خود را دارد، آنها نه‌تنها کمکم کردند برقرار و مستحکم بمانم، بلکه از نوشتن این کتاب، با آن همه خاطرات شخصی، غمی به دل نگرفتند. از مادرم، پدرم، فیبی خواهرکم و همچنین فردا، آلبرت، دیوید و کاترین نهایت قدردانی را دارم. سپاسگزارم از اینکه به من پیوند خورده‌اید.

از فرزندانم متشکرم؛ لوکاس[۲۶۵] و پرل[۲۶۶] که هر روزه، هزاران دلیل برای زنده بودن، به من پیشکش می‌کنند.

و بدون تردید آندریا؛ برای همه چیز از تو سپاسگزارم...

(nbookcity.com)

یادداشت‌ها

[←۱]

Andrea

[←۲]

. Camus Albert: نویسنده و فیلسوف و رونامه‌نگار فرانسوی، ۱۹۱۳-۱۹۶۰ م.

[←۳]

Death Happy

[←۴]

Ibiza

[←۵]

. Nattinghamshire: منطقه‌ای خوش‌نام در شمال انگلستان.

[←۶]

. Broder Melissa: شاعر و نویسندهٔ آمریکایی.

(nbookcity.com)شهر کتاب

[←۷]

. Foucault Michel: فیلسوف، مورخ، باستان‌شناس فرانسوی، ۱۹۲۶-۱۹۸۴.

[←۸]

Civilization and Madness

[←۹]

. Borges: نویسنده، شاعر و ادیب آرژانتینی، ۱۸۹۹-۱۹۸۶ م.

[←۱۰]

. Beefheart Captain: موسیقی‌دان آوانگارد و نقاش آمریکایی، ۱۹۴۱-۲۰۱۰ م.

[←۱۱]

. نویسنده در اینجا از نام یک برند معروف شکلات به نام Bar Mars استفاده کرده است- مترجم.

[←۱۲]

. Gazpacho: سوپ اسپانیایی حاوی روغن و سرکه و گوجه‌فرنگی و پیاز که خام و سرد می‌خورند.

[←۱۳]

. Jaws: فیلمی آمریکایی به کارگردانی استیون اسپیلبرگ، محصول سال ۱۹۷۵ م.

[←۱۴]

Goldcare Ben

[←۱۵]

Science Bad

[←۱۶]

. داروی ضدافسردگی

[←۱۷]

. داروی ضدافسردگی

[←۱۸]

. داروی درمان فشار خون و نامنظمی تپش قلب

[←۱۹]

. درمان بی‌خوابی

(nbookcity.com) شهر کتاب

[←۲۰]

Dormidina

[←۲۱]

Manumission

[←۲۲]

village Gay

[←۲۳]

. Moss Kate: مدل و تاجر آمریکایی.

[←۲۴]

. Jagger Jade: طراح جواهرات بریتانیایی.

[←۲۵]

. Welsh Irvine: نویسندهٔ اسکاتلندی.

[←۲۶]

(nbookcity.com) شهر کتاب

. Gaultier Paul Jaen: طراحی لباس و مُد فرانسوی.

[←۲۷]

. Mondays Happy: گروه هنری اهل منچستر.

[←۲۸]

. Slim Fatboy: نام حرفه‌ای نورمن کوک، دی‌جی و موسیقی‌دان انگلیسی.

[←۲۹]

. Bukowski: شاعر و داستان‌نویس آمریکایی، متولد آلمان است، ۱۹۲۰-۱۹۹۴ م.

[←۳۰]

. Grisham John: نویسندهٔ آمریکایی.

[←۳۱]

. Atwood Margaret: داستان‌نویس و فعال سیاسی و منتقد ادبی کانادایی، ۱۹۳۹ م.

[←۳۲]

Nitzsche: فیلسوف آلمانی؛ ۱۸۴۴-۱۹۰۰ م

[←۳۳]

Rottenberg Jonathan

[←۳۴]

Depths The

[←۳۵]

. Island Easter: جزیره‌ای در اقیانوس آرام جنوبی متعلق به کشور شیلی

[←۳۶]

Russian Black

[←۳۷]

Gazette Press

[←۳۸]

Croydon

[←۳۹]

(nbookcity.com) شهر کتاب

. AIDA: یک انگارهٔ سلسله‌مراتبی که تصمیم خرید مشتریان برای کالاها را در حوزهٔ بازاریابی ترسیم می‌کند.

[←۴۰]

. Aida: بیست‌وششمین اپرای جوزپه وردی‌ست که در سال ۱۸۷۱، در ۴ پرده، به زبان ایتالیایی تنظیم و ساخته شده است.

[←۴۱]

. Star-stuff: اخترشناساس و آسیب‌شناسان در پژوهشی مشترک نشان داده‌اند چگونه بدن انسان با چرخهٔ حیات زمین و سیاره‌ها و ستاره‌ها در ارتباط است. منشأ تمام مواد روی زمین، از جمله بدن انسان، انفجارهای کیهانی بوده است که میلیاردها سال پیش رخ داده. بدن انسان همواره در چرخه‌ای از فروپاشی و نوسازی قرار گرفته است.

[←۴۲]

. Newark: یک بازار شهر در ناتینگ شایر انگلستان.

[←۴۳]

. نویسنده در اینجا از عبارت "Newark.۲۴" استفاده کرده و براساس خلاقیت خود، از آن یک خوانش رمزگونه به دست داده است.

[←۴۴]

. pie Fish: یک غذای سنتی بریتانیایی.

[←۴۵]

. Zuckerberg Mark: برنامه‌نویس رایانه و یکی از مؤسسان فیس‌بوک اهل آمریکا، ۱۹۸۴ م.

[←۴۶]

. Gogh Van: نقاش پسادریافت‌گر هلندی، ۱۸۵۳-۱۸۹۰ م که از اختلال دو قطبی رنج می‌برد.

[←۴۷]

. Greenland: بزرگ‌ترین جزیرهٔ جهان که بخش خودمختاری از کشور دانمارک است.

[←۴۸]

Guardian

[←۴۹]

Mind

[←۵۰]

Institut Dog Balck

[←۵۱]

. Emo: نوعی مد که شامل موی بلند و تیشرت مشکی می‌شود و نوعی موسیقی خاص دارد.

[←۵۲]

. در اینجا مقصود نویسنده از اصطلاح emo، احساساتی بودن است و آن را به‌صورت صنعت ایهام به کار برده است.

[←۵۳]

Saville Jenny

[←۵۴]

Boyhood

[←۵۵]

Noise White

[←۵۶]

Delillo Don

[←۵۷]

. نویسندهٔ ژاپنی؛ ۱۹۴۹

(nbookcity.com)

[←۵۸]

Shore the on Kafka

[←۵۹]

Park Square

[←۶۰]

Leeds: در شمال انگلستان.

[←۶۱]

Adam David

[←۶۲]

Stop Couldn't Who Man The

[←۶۳]

Vonnegut Kurt: نویسندهٔ آمریکایی ژانر طنزهای سیاه و علمی تخیلی ۱۹۲۲-۲۰۰۷ م.

[←۶۴]

(nbookcity.com) شهر کتاب

Champions of Breakfast

[←۶۵]

. Hoover Dwayne: یکی از شخصیت‌های داستان صبحانهٔ قهرمانان.

[←۶۶]

Prozac

[←۶۷]

SSRI

[←۶۸]

Goldcare Ben

[←۶۹]

(nbookcity.com) نسخه کتاب

Malenka Robert

[←۷۰]

accumbens Nucleus

[←۷۱]

. Cleopatra: آخرین فرعون مصر باستان که زنی قدرتمند بود، ۶۹-۳۰ پیش از میلاد.

[←۷۲]

. Azalea: Iggy خواننده و رپر استرالیایی

[←۷۳]

District Peek

[←۷۴]

Derbyshire

[←۷۵]

. بئاتریس دال، هنرپیشهٔ فرانسوی

(nbookcity.com)شهر کتاب

[←۷۶]

. King Stephen: نویسندهٔ آمریکایی در ژانر وحشت و تخیلی.

[←۷۷]

Kelham

[←۷۸]

. Genga: یا برج هیجان، بازی مهارت جسمی و روحی‌ست که توسط اسلی اسکات ایجاد شده است. طی بازی، بازیکنان به نوبت یک بلوک از برج را بیرون می‌کشند و آن را در بالای برج قرار می‌دهند.

[←۷۹]

Trent

[←۸۰]

. Arabia of Lawrence: فیلم حماسی محصول سال ۱۹۶۲ بریتانیا.

[←۸۱]

. Einstein: فیزیک‌دان نظری آلمان، ۱۸۷۹-۱۹۵۵ م.

[←۸۲]

. واحدهای پولی در انگلستان

[←۸۳]

. در اینجا نویسنده برای اشاره به مفهوم از دست ندادن قوهٔ تعقل، از کتاب اولیور سکس به نام بانوی بی‌بدن و یا مردی که زنش را با کلاه اشتباه می‌گرفت، استفادهٔ استعاری کرده که درک مفهوم مجازی آن منوط به خواندن کتاب مذکور است- مترجم.

[←۸۴]

Lake Swan

[←۸۵]

. Bourne Matthew: طراح بالهٔ انگلیسی

[←۸۶]

. Dickinson Emily» شاعر آمریکایی که الهی قمشه‌ای او را دختر مولانا خوانده است، ۱۸۳۰-۱۸۸۶ م.

[←۸۷]

. Neary Roy: از کاراکترهای فیلم برخورد نزدیک از نوع سوم.

[←۸۸]

. Spielberg Steven: کارگردان آمریکایی، ۱۹۴۶ م.

[←۸۹]

. Marmite: یک چاشنی تند انگلیسی تهیه‌شده از خمیر ترش که بسیار پرطرفدار است.

[←۹۰]

. Apollo: هفتمین پرواز سرنشین‌دار از مجموعه برنامهٔ فضایی آپولو به مقصد فرود بر کرهٔ ماه

[←۹۱]

. Unilever: شرکت بریتانیایی- هلندی مالک شمار بسیاری از نام‌های تجاری بین‌المللی در زمینهٔ مواد غذایی و نوشیدنی‌ها.

[←۹۲]

Landis

[←۹۳]

. Pops Coco: نام تجاری نوعی سریال صبحانه.

[←۹۴]

. Frosties: نام تجاری نوعی سریال صبحانه.

[←۹۵]

. Nut Cranchy: نام تجاری نوعی سریال صبحانه.

[←۹۶]

. Puffs Sugar: نام تجاری نوعی سریال صبحانه.

[←۹۷]

. Flaubert: نویسندهٔ فرانسوی، ۱۸۲۱-۱۸۸۰ م.

[←۹۸]

. Cronenberg David: کارگردان و فیلم‌نامه‌نویس کانادایی، ۱۹۴۳ م.

[←۹۹]

. اشاره دارد به یکی از فیلم‌های ایندیانا جونز به نام ایندیانا جونز و معبد مرگ و نویسنده از نام این فیلم در اینجا استفادهٔ استعاری کرده است.

[←۱۰۰]

. Rakim & B Eric: دو خوانندهٔ آمریکایی که در سال ۱۹۸۶ تشکیل گروه دادند.

[←۱۰۱]

. ترجمهٔ یکی از آهنگ‌های اریک بی و رکیم.

[←۱۰۲]

. Dordogne: رودی که از کشور فرانسه می‌گذرد و به گارون می‌ریزد.

[←۱۰۳]

. Humans The: کتاب دیگری از همین نویسنده.

[←۱۰۴]

. Boys Beach The: گروه راک آمریکایی.

[←۱۰۵]

. Schopenhauer: فیلسوف آلمانی، ۱۷۸۸-۱۸۶۰ م.

[←۱۰۶]

. Hull: یکی از مناطق انگلستان.

(nbookcity.com)

[←۱۰۷]

. Cafe River: یک کتاب آشپزی مشهور.

[←۱۰۸]

. Panzanella: نوعی سالاد ایتالیایی.

[←۱۰۹]

. منظور نویسنده از به کار بردن واژهٔ شیدایی، پرکار و پرانرژی بودن بیش از حدِ آندریاست.

[←۱۱۰]

. Norovirus: عامل ایجادکنندهٔ بیماری‌های گوارشی مسری.

[←۱۱۱]

. Plath Sylvia: شاعر، رمان‌نویس و مقاله‌نویس شهر آمریکایی، ۱۹۳۲-۱۹۶۳ م

[←۱۱۲]

Glory th and Power The

[←۱۱۳]

Green Graham

[←۱۱۴]

. Rock Brighton: یکی دیگر از کتاب‌های گراهام گرین.

[←۱۱۵]

. قسمتی از نوشته‌های گرین در کتابش

[←۱۱۶]

. نوعی بازی که بر سر آن، زندگی خود را شرط‌بندی می‌کنند. هم‌بازی‌ها در یک تپانچهٔ ۵ یا ۶ فشنگی، یک گلوله قرار می‌دهند. بعد به نوبت اسلح را به دست می‌گیرند، روی شقیقهٔ خود می‌گذارند و ماشه را می‌چکانند. هریک از افراد در این بازی، شانس مردن دارند.

[←۱۱۷]

Cities Invisible

[←۱۱۸]

. Calvino Italo: نویسندهٔ رمان و داستان کوتاه ایتالیایی ۱۹۲۳-۱۹۸۵، م.

[←۱۱۹]

. Venice: در شمال ایتالیا.

[←۱۲۰]

Dutsiders The

[←۱۲۱]

. Hinton .S.E: نویسندهٔ آمریکایی، ۱۹۴۸ م.

[←۱۲۲]

Frost Robert

[←۱۲۳]

Keats of Letters

[←۱۲۴]

. Keats John: شاعر بزرگ مکتب رمانتیسم، ۱۷۹۵-۱۸۲۱ م.

[←۱۲۵]

(nbookcity.com) شهر کتاب

Fruit Only the Not Are Oranges

[←۱۲۶]

. Winerson Jeanette: داستان‌نویس بریتانیایی، ۱۹۵۹ م.

[←۱۲۷]

Vox

[←۱۲۸]

Baker Nicholson

[←۱۲۹]

Money

[←۱۳۰]

. Amis؛ Martin نویسنده و استاد دانشگاه بریتانیایی؛ ۱۹۴۹ م

[←۱۳۱]

Pepys Samuel of Diary The

(nbookcity.com) نسخه کتاب

[←۱۳۲]

. Fire Great: آتش‌سوزی بزرگی که از ۲ تا ۵ سپتامبر ۱۶۶۶ میلادی، مناطق مرکزی لندن را دربرگرفت و قسمت‌های قرون وسطایی شهر را به کل ویران کرد.

[←۱۳۳]

Rye the in Catcher The

[←۱۳۴]

. Salinger .D .J: نویسندهٔ معاصر آمریکایی، ۱۹۱۹-۲۰۱۰ م.

[←۱۳۵]

Poetry War World First

[←۱۳۶]

. Gurney Ivor: شاعر انگلیسی، ۱۸۹۰-۱۹۳۷ م.

[←۱۳۷]

(nbookcity.com)

. Owen Wilfred: شاعر و سرباز انگلیسی، ۱۸۹۳-۱۹۱۸ م.

[←۱۳۸]

Chapters half a and Ten in World the of History A

[←۱۳۹]

. Barnes Julian: نویسنده و منتقد ادبی انگلیسی، ۱۹۴۶ م.

[←۱۴۰]

Tips Wilderness

[←۱۴۱]

Trash True

[←۱۴۲]

Sea Sargasso Wide

[←۱۴۳]

. Rhys Jean: نویسندهٔ مشهور اهل دومینیکا، ۱۸۹۰-۱۹۷۹ م.

(nbookcity.com)

[←۱۴۴]

Eyre Jane

[←۱۴۵]

. خط قطار تندرو مابین انگلیس و فرانسه که از زیر کانال می‌گذرد.

[←۱۴۶]

. Wilde Oscar: شاعر و داستان‌نویس، ۱۸۵۴-۱۹۰۰ م.

[←۱۴۷]

L'Hotel

[←۱۴۸]

. Antoniette Marie: واپسین ملکهٔ فرانسه پیش از انقلاب کبیر که گردن زده شد.

[←۱۴۹]

. Rivoli de Rue: یکی از نواحی پاریس.

[←۱۵۰]

. O'keeffe Georgia: بانوی نقاش آمریکایی، ۱۸۸۷-۱۹۸۶ م.

[←۱۵۱]

. Scorseses Martin: کارگردان، فلیمانه‌نویس ایتالیایی- آمریکایی.

[←۱۵۲]

Hughes Howard

[←۱۵۳]

Blanchett Cate

[←۱۵۴]

. Durham County: یک منطقهٔ مسکونی در شمال شرقی انگلستان.

[←۱۵۵]

. Zeus: پادشاه خدایان در اساطیر یونانی.

[←۱۵۶]

. Wllace Foster David: داستان‌نویس و جستارنویس آمریکایی، ۱۹۶۲-۲۰۰۸ م.

(nbookcity.com) نیوکتاب

[←۱۵۷]

. Williams Robin: هنرپیشه و کمدین شهیر آمریکایی، ۱۹۵۱-۲۰۱۴ م.

[←۱۵۸]

. سمیوئل لنگهورین کلمنز که با نام هنری مارک تواین (Twain Mark) شناخته می‌شود، نویسنده و طنزپرداز آمریکایی، ۱۸۲۵-۱۹۱۰ م.

[←۱۵۹]

. Willams Tennessee: نویسندهٔ آمریکایی، ۱۹۱۱-۱۹۸۳ م.

[←۱۶۰]

Aldrin Buzz

[←۱۶۱]

Berry Halee

[←۱۶۲]

Braff Zach

[←۱۶۳]

Brand Russell

[←۱۶۴]

Bruno Frank

[←۱۶۵]

Campbell Alastair

[←۱۶۶]

Carrey Jim

[←۱۶۷]

Churchill Winston

[←۱۶۸]

Dreyfuss Richard

[←۱۶۹]

(nbookcity.com) شهر کتاب

Fisher Carrie

[←۱۷۰]

Fitzgerald Scott

[←۱۷۱]

Fry Stephen

[←۱۷۲]

Garland Judy

[←۱۷۳]

Hamm Jon

[←۱۷۴]

Hathaway Anne

[←۱۷۵]

Joel Billy

(nbookcity.com) شهر کتاب

[←۱۷۶]

. Lincoln Abraham: شانزدهمین رئیس جمهور ایالات متحدهٔ آمریکا، ۱۸۰۹-۱۸۶۵ م.

[←۱۷۷]

Mozart Amadeus Wolfgang

[←۱۷۸]

. Newton Isaac: ریاضی‌دان، فیزیک‌دان انگلیسی، ۱۶۴۳-۱۷۲۷ م.

[←۱۷۹]

Pacino Al

[←۱۸۰]

Paltrow Gwyneth

[←۱۸۱]

Diana Princess

[←۱۸۲]

(nbookcity.com) نشر کتاب

Ricci Christina

[←۱۸۳]

Rooservelt Theodore

[←۱۸۴]

Ryder Winona

[←۱۸۵]

Shields Brooke

[←۱۸۶]

Schulz Charles

[←۱۸۷]

Stiller Ben

[←۱۸۸]

Styron William

(nbookcity.com) شهر کتاب

[←۱۸۹]

Thompson Emma

[←۱۹۰]

Thurman Uma

[←۱۹۱]

Trescothick Marcus

[←۱۹۲]

Wax Ruby

[←۱۹۳]

Zeta-Jones Catherine

[←۱۹۴]

. Heads Talking: گروه راک آمریکایی

[←۱۹۵]

(nbookcity.com)شهر کتاب

Shenk Wolf Joshua

[←۱۹۶]

Depression Great Lincoln's

[←۱۹۷]

. کنایه‌ای از افسردگی

[←۱۹۸]

. اشاره دارد به مایعی که گاهی چوب‌ها، هنگام سوختن از خود خارج می‌کنند.

[←۱۹۹]

Gray John

[←۲۰۰]

Dogs Straw

[←۲۰۱]

Scream The

(nbookcity.com) نسخه کتاب

[←۲۰۲]

. Munch Edward: نقاش نروژی، ۱۸۶۳-۱۹۴۴ م

[←۲۰۳]

. آبدره شاخهٔ فرعی باریک و ژرفی از دریا است که در خشکی پیش رفته باشد.

[←۲۰۴]

. Freud: عصب‌شناس و بنیان‌گذار علم روانکاوی، ۱۸۵۶-۱۹۳۹ م

[←۲۰۵]

. Kafka Franz: از بزرگ‌ترین نویسندگان آلمانی، ۱۸۸۳-۱۹۲۴ م

[←۲۰۶]

Metamorphosis The

[←۲۰۷]

Byron

[←۲۰۸]

. Hamlet: نمایشنامه‌ای تراژدی اثر ویلیام شکسپیر

[←۲۰۹]

. Clouds Mushroom: یک ابر کومه‌ای متمایز که باقی‌ماندهٔ دود است و معمولاً شامل بخار آب چگال ناشی از انفجار است.

[←۲۱۰]

. Picabia: نویسنده و نقاش قرن ۱۹ فرانسوی

[←۲۱۱]

. Braque Georges: نقاش و مجسمه‌ساز فرانسوی از پیشگامان هنر مدرن، ۱۸۸۲-۱۹۶۳ م

[←۲۱۲]

Morte Nature

[←۲۱۳]

. Gris Juan: نقاش اسپانیایی؛ ۱۸۸۷-۱۹۲۷ م

[←۲۱۴]

. Picasso: نقاش، شاعر و پیکرتراش اسپانیایی؛ ۱۸۸۱-۱۹۷۲ م

(nbookcity.com)

[←۲۱۵]

. Gothic: رمان‌هایی که داستان آنها در جاهای دورافتاده و ترسناک رخ می‌دهد و جنبه‌های اسرارآمیز دارد.

[←۲۱۶]

. Dracula: کتابی به قلم برام استوکر، نویسندهٔ ایرلندی.

[←۲۱۷]

. نویسنده در اینجا واژهٔ Chiaroscuro را به کار می‌برد که تلفظ دشواری دارد.

[←۲۱۸]

Kierkeggaard

[←۲۱۹]

. Amygdala: برجستگی‌های گرد پایین مخچهٔ جانبی

[←۲۲۰]

. Diaz Cameron: مانکن و بازیگر آمریکایی، ۱۹۷۲ م

[←۲۲۱]

. Pitt Brad: بازیگر آمریکایی، ۱۹۶۳ م.

[←۲۲۲]

Ray Amit

[←۲۲۳]

. Nin Anais: مؤلف آمریکایی، ۱۹۰۳-۱۹۷۷ م.

[←۲۲۴]

. نغز است که در اینجا بیتی از شیخ بهایی بیاوریم، در وصف عشق و تجلّی آن در همه‌جا و همه‌کس:

عارف صفت روی تو در پیر و جوان دید

یعنی همه‌جا عکس رخ یار توان دید

[←۲۲۵]

Smith Zadie

[←۲۲۶]

Baddiel David

[←۲۲۷]

Swift Graham

[←۲۲۸]

. Beethoven: موسیقی‌دان آلمانی، ۱۷۷۰-۱۸۲۷ م

[←۲۲۹]

. Bronte charlotte: نویسنده و شاعر انگلیسی، ۱۸۱۶-۱۸۵۵ م

[←۲۳۰]

. horizon Event: اصطلاحی در فیزیک، مرز سیاه‌چاله که انرژی یا ماده نمی‌تواند از آن بیرون بیاید.

[←۲۳۱]

. Smith Dodies: نویسندهٔ انگلیسی

[←۲۳۲]

. نوعی غذای مکزیکی

[←۲۳۳]

. Sexton Anee: شاعر آمریکایی، ۱۹۲۸-۱۹۷۴ م

[←۲۳۴]

. Tintoretto: نقاش ایتالیایی قرن شانزدهمی

[←۲۳۵]

. Russell Bertrand: فیلسوف بریتانیایی، ۱۸۷۲-۱۹۷۰ م.

[←۲۳۶]

Dhammapada

[←۲۳۷]

Buddha Cautama

[←۲۳۸]

. نظرات نویسنده در این بخش بس یاد سعدی بزرگوار را زنده می کند:

بنی‌آدم اعضای یک پیکرند

که در آفرینش ز یک گوهرند

(nbookcity.com)

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

مترجم

[←۲۳۹]

. Aristotle: فیلسوف یونان باستان، زادهٔ ۳۸۴ قبل از میلاد و درگذشتهٔ ۳۲۲ قبل از میلاد.

[←۲۴۰]

Nike

[←۲۴۱]

. Formentera: یک جزیره در اسپانیا که در دریای مدیترانه واقع شده است.

[←۲۴۲]

Islands Balearic

[←۲۴۳]

. خرده فرهنگی که از جنبش ضدفرهنگ جوانان آمریکایی، در دههٔ ۶۰ میلادی به وجود آمده است.

[←۲۴۴]

. Dylan Bob: آهنگساز آمریکایی، ۱۹۴۱ م.

[←۲۴۵]

. Mitchell Joni: آهنگساز و نقاش کانادایی، ۱۹۴۳ م.

[←۲۴۶]

. Jalfarezi: نوعی غذای بسیار تند هندی.

[←۲۴۷]

Job Italian The

[←۲۴۸]

. Verne Jules: نویسنده و شاعر فرانسوی، ۱۸۲۸-۱۹۰۵ م.

[←۲۴۹]

. Angelou Maya: شاعر، خاطره‌نویس و فعال حقوق مدنی آمریکایی، ۱۹۲۸-۲۰۱۴ م.

[←۲۵۰]

(nbookcity.com)

. Ferrell Will: کمدین و صداپیشهٔ آمریکایی.

[←۲۵۱]

. West Kanye: رپر آمریکایی.

[←۲۵۲]

Know I ,know I

[←۲۵۳]

. Hitchcock: کارگردان بریتانیایی، ۱۸۹۹-۱۹۸۰ م.

[←۲۵۴]

. Dyer Geoff: نویسندهٔ انگلیسی.

[←۲۵۵]

. Nelson Wille: ترانه‌سرا، بازیگر و خوانندهٔ مشهور آمریکایی، ۱۹۳۳ م.

[←۲۵۶]

Hummans The

(nbookcity.com) شهر کتاب

[←۲۵۷]

Rentzenbrink Cathy

[←۲۵۸]

. Itsu: رستوران‌های زنجیره‌ای غذاهای شرقی در انگلستان

[←۲۵۹]

Bickmore Francis

[←۲۶۰]

Caningate

[←۲۶۱]

Byng Jamie

[←۲۶۲]

Conville Clare

[←۲۶۳]

(nbookcity.com) شهر کتاب

Skelton Leilah

[←۲۶۴]

Doncaster Waterstones

[←۲۶۵]

lucas

[←۲۶۶]

Pearl

(nbookcity.com) نشر کتاب