

# دلایلی برای زنده ماندن

نویسنده: مت هیگ

مترجم: علی محمود جانلو



|                     |                                                                          |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : هیگ، مت، ۱۹۷۵ - Haig, Matt                                             |
| عنوان و نام پدیدآور | : دلایلی برای زنده ماندن/نویسنده مت هیگ؛ مترجم علی محمودجانلو            |
| مشخصات نشر          | : تهران: انتشارات ۳۶۰ [سپید و شصت] درجه، ۱۴۰۴                            |
| مشخصات ظاهری        | : ۱۵۸ صفحه                                                               |
| شابک                | : 978-622-5558-50-2                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی   | : فیپا                                                                   |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: Reasons to stay alive.                                     |
| یادداشت             | : کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است. |
| شناسه افزوده        | : جانلو، علی، ۱۳۵۵                                                       |
| شناسه افزوده        | : صداقت، س، ۱۳۶۰-، ویراستار                                              |
| رده بندی کنگره      | : ۴PZ                                                                    |
| رده بندی دیویی      | : ۸۲۳/۹۱۲                                                                |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۶۲۲۲۶۰۳                                                                |

## شناسنامه کتاب

دلایلی برای زنده ماندن  
ناشر: ۳۶۰ درجه  
نویسنده: مت هیگ  
مترجم: علی محمودجانلو  
نوبت چاپ: اول ۱۴۰۴  
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد  
چاپ و صحافی: گام اول

 @360pub  
 360pub  
 www.360pub.ir  
 تهران ۵۸۷-۱۳۱۴۵  
 ۰۲۱-۶۶۹۸۹۵۰۳

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات محفوظ است.

تقلید، تکثیر، انتشار و ذخیره‌سازی تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل (چاپی، الکترونیکی و...) و با هر هدف بدون مجوز از ناشر، غیرقانونی و قابل پیگرد است

## این یک کتابِ غیرممکنه!

۱۳ سال پیش، فکرشم نمی‌کردم این اتفاق بیفته.

می‌خواستم بمیرم. داشتم دیوونه می‌شدم.

محال بود که بتونم هنوز اینجا باشم. بعضی وقتا حتی شک داشتم که ده دقیقه‌ی دیگه رو هم بتونم دووم بیارم. و اینکه یه روزی به اندازه‌ی کافی خوب و سرحال و مطمئن باشم که بتونم اینجوری در موردش بنویسم، یه چیز کاملاً غیرقابل باور بود.

یکی از علائم اصلی افسردگی اینه که کاملاً احساس ناامیدی می‌کنی. هیچ آینده‌ای رو متصور نیستی. یه تونل که تهش تاریکیه. انگار هر دو طرفش بسته‌ست و تو توش گیر افتادی. اگه می‌تونستم آینده رو ببینم، اگه می‌تونستم ببینم یه آینده‌ی خیلی روشن‌تر از هر چیزی که تا حالا تجربه کردم، انتظارم رو می‌کشه، اونوقت یه طرف این تونل منفجر می‌شده نور. پس وجود این کتاب خودش یه جور اثبات اینه که افسردگی دروغ می‌گه. افسردگی باعث میشه به چیزای اشتباه فکر کنی.

ولی خود افسردگی دروغ نیست. واقعی‌ترین چیزیه که تا حالا تجربه کردم.

البته کاملاً نامرئی‌ه.

برای بقیه، گاهی اوقات انگار هیچ اتفاقی نیفتاده. انگار داری با سری که آتیش گرفته راه میری، ولی هیچ‌کس شعله‌های آتیش رو نمی‌بینه. و چون افسردگی یه چیز عمدتاً نامرئی و مرموزه، خیلی راحت می‌تونه انگ و ننگ واس‌ت به همراه داشته باشه.

این انگ برای آدمهای افسرده، خیلی بی‌رحمانه‌ست. چون افکار رو تحت تاثیر قرار میده و افسردگی هم یه بیماری مربوط به افکاره.

وقتی افسرده‌ای، احساس تنهایی می‌کنی. انگار هیچ‌کس چیزی رو که تو داری تجربه می‌کنی رو تجربه نمی‌کنه. انقدر از دیوونه به نظر رسیدن می‌ترسی که همه‌چیز رو تو خودت می‌ریزی. انقدر می‌ترسی که آدما ازت دوری کنن که ساکت میشی و در موردش حرف نمیزنی. که خب خیلی حیفه... چون حرف زدن در موردش کمک زیادی می‌کنه. کلمات، چه شفاهی باشن چه کتبی، چیزیه که ما رو به دنیا وصل می‌کنه. پس حرف زدن در موردش با آدما و نوشتن در مورد این چیزا، کمک می‌کنه که هم به همدیگه وصل بشیم و هم به خود واقعیمون.

می‌دونم... می‌دونم... ما انسانیم. ما یه گونه‌ی پنهان داریم. بر خلاف بقیه‌ی حیوونا، لباس می‌پوشیم و تولید نسلمون هم با بقیه جاندارها فرق داره. وقتی یه اشتباهی هم می‌کنیم، خجالت می‌کشیم. ولی از این مرحله عبور می‌کنیم. و راهش اینه که در موردش حرف بزنیم. و شاید حتی از طریق خوندن و نوشتن در مورد اون موضوع، بیشتر بهش پردازیم.

به این اعتقاد دارم. چون تا حدودی به خاطر خوندن و نوشتن بود که یه جورایی از تاریکی نجات پیدا کردم. از وقتی فهمیدم افسردگی در مورد آینده دروغ می‌گه، دلم می‌خواست یه کتاب در مورد تجربه‌ام بنویسم، تا با افسردگی و اضطراب مستقیم روبرو بشم.

پس این کتاب دنبال دو تا چیزه: کم کردن اون انگ و ننگ، و یه هدف شاید کمی خیال‌پردازانه‌تر: اینکه سعی کنم آدما رو متقاعد کنم که پایین‌ترین نقطه‌ی درّه، واضح‌ترین منظره رو نداره. این کتاب رو نوشتم چون قدیمی‌ترین کلیشه‌ها هنوز هم درست‌ترین هستن. زمان همه چیز رو درمان می‌کنه. ته تونل نور هست، حتی اگه ما نتونیم اون رو ببینیم. و برای هر مشکل یا اتفاق ناخوشایند، همیشه یه جنبه مثبتی هم وجود داره. کلمات، گاهی اوقات، می‌تونن آزادت کنن.

## یه نکته، قبل از اینکه کاملاً شروع کنیم!

ذهن آدمها منحصر به فردن. هر کدوم هم به یه شکل منحصر به فرد خراب می‌شن. ذهن من یه جور خاصی خراب شد، یه جوری که با بقیه فرق داشت. تجربه‌ی ما با تجربه‌ی بقیه اشتراک‌هایی داره، ولی هیچ‌وقت مثل هم نیست. برچسب‌های کلی مثل «افسردگی» «اضطراب» و «اختلال هراس» و «وسواس فکری-عملی» مفید هستن، ولی فقط در صورتی این درسته که درک کنیم، همه‌ی آدم‌ها تجربه‌ی یکسانی از این چیزا ندارن.

افسردگی برای هر کسی یه شکل دیگه داره. درد به شکل‌های مختلف، درجات مختلف و با واکنش‌های مختلف حس می‌شه. البته اگه قرار بود کتاب‌ها برای مفید بودن، تجربه‌ی دقیق ما از دنیا رو کپی کنن، اون‌وقت فقط کتاب‌هایی که خودمون نوشتیم ارزش خوندن داشتن!

هیچ راه درست یا غلطی برای افسرده بودن، یا دچار حمله‌ی وحشت شدن، یا داشتن افکار خودکشی وجود نداره. این چیزا همین‌جوری هستن. "بدبختی"، مثل یوگا، ورزش رقابتی نیست! ولی من در طول سال‌ها متوجه شدم که خوندن در مورد آدمایی که رنج کشیدن، زنده موندن و به ناامیدی غلبه کردن، بهم آرامش داده، بهم امید داده. امیدوارم این کتاب هم بتونه همین کار رو برای شما بکنه.

## سقوط

«اما در نهایت، برای "زندگی کردن" به شجاعت بیشتری نیاز است تا خودکشی کردن».

آلبر کامو، کتاب مرگ خوش

### روزی که من مُردم

روز مرگ "خودِ قدیمم" رو یادم میاد.

با یه فکر ساده شروع شد. یه چیزی درست پیش نمی‌رفت. همین فکر، جرقه‌ی شروع بود.

قبل از اینکه بفهمم چه اتفاقی داره میفته... یهو یه حس غریب تو سرم پیچید. انگار یه جا تو قسمت عقبی جمجمه‌ام، بالای گردنم، یه اتفاق بیولوژیکی در حال وقوع بود. توی مخچه‌ام! یه جور نبض‌زدن یا یه جور سوسو زدن شدید، انگار یه پروانه اون تو گیر افتاده بود. با یه حس سوزن‌زدن همراه بود. اون موقع هنوز نمی‌دونستم افسردگی و اضطراب چه تأثیرات فیزیکی عجیب‌غریبی می‌تونن داشته باشن. فقط فکر می‌کردم دارم می‌میرم. بعدش قلبم شروع کرد به تند زدن و من شروع کردم به فرو رفتن... سریع... به یه واقعیت جدید، تنگ و خفه کننده. و بیشتر از یک سال طول کشید تا دوباره حتی یه کم حس "نرمال بودن" رو تجربه کنم.

تا قبل از اون روز، هیچ درک و شناخت واقعی‌ای از افسردگی نداشتم. فقط می‌دونستم مادرم مدتی بعد از تولد من بهش مبتلا شده بود و مادر بزرگ پدری‌ام

خودکشی کرده بود. خب... یه جورایی سابقه‌ی خانوادگی داشت، ولی من هیچ‌وقت بهش فکر نکرده بودم.

خلاصه، ۲۴ سالم شده بود. تو اسپانیا زندگی می‌کردم. تو یه گوشه‌ی دنج و زیبا از جزیره‌ی ایبیزا<sup>۱</sup>. ماه سپتامبر بود. تا دو هفته‌ی دیگه باید به لندن برمی‌گشتم. در واقعیت، بعد از شش سال زندگی دانشجویی و کارهای تابستونی، تا جایی که می‌تونستم از "بالغ شدن" فرار کرده بودم. مثل یه ابری بود که حالا داشت می‌بارید و منو غرق می‌کرد.

عجیب‌ترین چیز در مورد ذهن اینه، که می‌تونه وحشتناک‌ترین اتفاقات رو تجربه کنه. درحالی‌که هیچ‌کس متوجه‌شون نمی‌شه. دنیا به روی خودش نمیاره. مردمک چشمات ممکنه گشاد بشه. ممکنه نامفهوم حرف بزنی. ممکنه عرق سرد رو پوست بشینه. محال بود که کسی تو اون ویلای قشنگ بفهمه چه حسی دارم. غیرممکن بود که بتونن اون جهنم عجیبی که توش زندگی می‌کردم رو درک کنن. یا اینکه چرا مرگ به نظرم اینقدر ایده‌ی خوب و جذابی اومده بود.

سه روز تمام توی رختخواب موندم، ولی خوابم نمی‌برد. آندریا، نامزدم، هر چند وقت یه‌بار با یه لیوان آب یا یه میوه می‌اومد توی اتاق. به زور یه ذره از میوه رو می‌خوردم. پنجره رو باز گذاشته بودیم تا هوای تازه بیاد توی اتاق، ولی هوا هنوز گرم و خفه بود. یادمه از زنده بودنم شوکه شده بودم. میدونم اغراق‌آمیز به نظر میاد، ولی افسردگی و اضطراب فقط بهت اجازه می‌ده با افکار بیش از حد احساسی سرگرم بشی!

به هر حال، هیچ راه فراری نبود. دلم می‌خواست مُرده باشم. نه. اینجوری هم نبود. دلم نمی‌خواست مُرده باشم، فقط دلم نمی‌خواست زنده باشم! از مرگ می‌ترسیدم. و مرگ هم فقط برای آدم‌های زنده اتفاق می‌فته. تعداد آدمایی که هیچ‌وقت زنده نبودن، خیلی خیلی بیشتر از آدمای زنده‌ست. دلم می‌خواست یکی از اونا باشم. همون آرزوی کلاسیک قدیمی... اینکه کاش هیچ‌وقت به دنیا نمی‌اومدم.

(چقدر خوب بود که "ترمال" بودم! ما همه‌مون روی این طناب‌های نامرئی راه می‌ریم، در حالی که هر لحظه ممکنه پامون بلغزه و با همه‌ی اون وحشت‌های وجودی که تو اعماق ذهن‌مون خفته‌ان، رو در رو بشیم...)

تو اتاق تقریباً هیچی نبود. یه تخت با یه لحاف سفید ساده. دیوارای سفید. شاید یه تابلویی چیزی به دیوار بود، ولی یادم نمیاد. واقعاً یادم نمیاد. یه کتاب کنار تخت بود. یه بار برش داشتم و گذاشتمش سر جاش. نمی‌تونستم حتی برای یه ثانیه هم تمرکز کنم. هیچ راهی وجود نداشت که بتونم این تجربه رو با کلمات بیان کنم. چون فراتر از کلمات بود. به معنای واقعی کلمه، نمی‌تونستم درست در موردش حرف بزنم. در برابر این همه درد، واژه‌ها بی‌معنی به نظر می‌رسیدن.

نگران خواهر کوچیکترم، فیبی بودم. اون تو استرالیا بود. نگران بودم که اونم، که از نظر ژنتیکی بیشترین شباهت رو به من داشت، یه روزی این حس رو تجربه کنه. دلم می‌خواست باهاش حرف بزنم، ولی می‌دونستم که نمی‌تونم. وقتی بچه بودیم، تو خونه‌ی خودمون تو ناتینگهام‌شایر، یه سیستم ارتباطی با ضربه زدن به دیوار بین اتاقامون درست کرده بودیم. حالا به تشک می‌کوبیدم و تو ذهنم تصور می‌کردم که اون می‌تونه صدای منو از اون سر دنیا بشنوه.

تق تق تق...

اون موقع کلماتی مثل "افسردگی" یا "اختلال هراس" تو ذهنم وجود نداشت. توی اون ساده‌لوحی خنده‌دارم، واقعاً فکر نمی‌کردم چیزی که تجربه می‌کنم، چیزی باشه که بقیه‌ی آدما هم تجربه کرده باشن. چون برای من انقدر غریب بود، فکر می‌کردم باید برای کل بشر غریبه باشه.

— آندریا، من می‌ترسم.

— اشکالی نداره. درست می‌شه. همه‌چی درست می‌شه.

— چه اتفاقی داره برام می‌افته؟



- نمی‌دونم. ولی درست می‌شه.

- نمی‌فهمم... چطور همچین چیزی ممکنه؟

روز سوم، از اتاق زدم بیرون. از ویلا اومدم بیرون. رفتم تا خودمو بکشم...

### چرا درک افسردگی اینقدر سخته؟

چون نامرئیّه.

مثل "یه کم ناراحت بودن" نیست.

افسردگی کلمه‌ی اشتباهیه. کلمه‌ی افسردگی منو یاد یه لاستیک پنچر شده می‌ندازه، یه چیزی که سوراخ شده و نمی‌تونه حرکت کنه. شاید افسردگی بدون اضطراب این حس رو داشته باشه، ولی افسردگی همراه با وحشت، یه چیز ساکن و بی‌حرکت نیست. ملیسا براودر شاعر، یه بار توییت کرد: «کدوم احمقی اسمش رو گذاشته "افسردگی" و نداشته یه مشت خفاش تو سینه‌م زندگی می‌کنن و کلی جا گرفتن، ضمناً همیشه یه سایه می‌بینم». توی بدترین حالتش، از ته دل آرزو می‌کنی که ای کاش هر بیماری دیگه‌ای، یا هر درد فیزیکی دیگه ای به جاش داشتی؛ چون ذهن بی‌نهایت، و عذاب‌هاش هم - وقتی اتفاق میفتن - می‌تونن به همون اندازه بی‌نهایت باشن.

می‌تونن افسرده باشی و خوشحال باشی، درست مثل یه الکلی که هوشیاره.

همیشه دلیل واضحی نداره.

افسردگی می‌تونه آدمایی رو درگیر کنه که از بیرون هیچ دلیلی برای بدبخت بودن ندارن مثل: میلیونرها، آدمایی با موهای درست شده و شیک، کسانی که ازدواج موفق دارن، کسانی که تازه ترفیع گرفتن، کسانی که می‌تونن برقصدن و شعبده‌بازی کنن و گیتار بزنن، کسانی که هیچ منفذ پوستی قابل توجهی ندارن، کسانی که تو پست‌هاشون از خوشحالی لبریز می‌شن...

حتی برای کسانی که ارزش رنج می‌برن هم مرموزه.

### یه منظره‌ی زیبا

خورشید بی‌رحمانه می‌تابید. بوی کاج و دریا تو هوا پیچیده بود. دریا همین پایین بود، درست زیر صخره. و لبه‌ی صخره فقط چند قدم با من فاصله داشت. بیشتر از بیست قدم نبود، فکر کنم. تنها نقشه‌ای که داشتم این بود که بیست و یک قدم تو اون جهت بردارم.

"می‌خوام بمیرم."

یه مارمولک نزدیک پام بود، یه مارمولک واقعی. یه جورایی حس کردم داره قضاوتم می‌کنه! قضیه‌ی مارمولک‌ها اینه که خودکشی نمی‌کنن. مارمولک‌ها اهل زنده موندن هستن. دُمشون رو بکنی، یه دُم دیگه درمیارن. غُر نمی‌زنن، افسرده نمی‌شن، فقط به زندگی کردن ادامه می‌دن، هر چقدر هم که شرایط سخت و طاقت‌فرسا باشه. بیشتر از هر چیزی دلم می‌خواست جای اون مارمولک باشم.

ویلا پشت سرم بود. قشنگ‌ترین جایی که توش زندگی کرده بودم. روبروم، باشکوه‌ترین منظره‌ای که تا حالا دیده بودم. دریای مدیترانه‌ی درخشان، مثل یه رومیزی فیروزه‌ای که روش پر از الماس‌های ریز بود و با خط ساحلی چشم‌نواز از صخره‌های آهکی و سواحل کوچک تقریباً سفید ممنوعه احاطه شده بود. تقریباً با تعریف همه از "زیبا" مطابقت داشت. با این حال، زیباترین منظره‌ی دنیا هم نمی‌تونست جلوی میل من به خودکشی رو بگیره.

کمی بیشتر از یک سال پیش، برای پایان‌نامه فوق‌لیسانسم کلی از میشل فوکو خونده بودم. بیشترش از کتاب "جنون و تمدن" بود. ایده‌ی اینکه جنون باید به حال خودش رها بشه. اینکه یه جامعه‌ی ترسناک و سرکوبگر، هر کسی که متفاوت به رو به عنوان یه بیمار معرفی می‌کنه. ولی این بیماری بود. این یه فکر دیوانه‌وار ساده نبود. این

یه کم خل و چل بودن نبود. این خوندن بورخس<sup>۱</sup> یا گوش دادن به کاپیتان بیفهارت<sup>۲</sup> یا پیپ کشیدن یا توهم دیدن یه شکلات مارس غولپیکر نبود. این درد بود. من خوب بودم و حالا، یه دفعه، خوب نبودم. مریض بودم. مهم نبود که تقصیر جامعه‌ست یا علم. من نمی‌تونستم حتی یه ثانیه‌ی دیگه این حس رو تحمل کنم. باید به خودم پایان می‌دادم.

می‌خواستم انجامش بدم. در حالی که نامزدم تو ویلا بود، بی‌خبر از همه جا، فکر می‌کرد من فقط به یه کم هوا احتیاج دارم.

راه افتادم. قدم‌هام رو می‌شمردم و بعدش حسابشون از دستم در می‌رفت. ذهنم آشفته بود.

به خودم گفتم: «کم نیار.» یا فکر می‌کنم به خودم گفتم. «کم نیار.»

به لبه‌ی صخره رسیدم. فقط با یه قدم دیگه می‌تونستم از شر این حس خلاص بشم. به طرز مسخره‌ای آسون بود - یه قدم کوچیک - در مقابل درد زنده بودن.

حالا، خوب گوش کن. اگه تا حالا فکر می‌کردی یه آدم افسرده می‌خواد خوشحال باشه، اشتباه می‌کردی. اصلاً براشون مهم نیست که خوشحالی یه جور تجمل به حساب میاد! فقط می‌خوان بی‌درد باشن. از ذهن آتیش گرفته‌شون فرار کنن، جایی که "افکار" مثل دارایی‌های قدیمی که تو یه آتش‌سوزی از دست رفتن، شعله می‌کشن و دود می‌کنن. می‌خوان نرمال باشن. یا چون نرمال بودن غیرممکنه، می‌خوان تهی باشن. و تنها راهی که می‌تونستم تهی باشم، این بود که از زندگی دست بکشم. یک منهای یک همیشه صفر.

ولی در واقع، آسون نبود. یه چیز عجیب در مورد افسردگی اینه که، حتی با وجود اینکه ممکنه افکار خودکشی بیشتری داشته باشی، ترس از مرگ هنوز همون اندازه

<sup>۱</sup>خورخه لوئیس بورخس، نویسنده، شاعر و متفکر آرژانتینی بود.

<sup>۲</sup>آدان ون ولیت با نام هنری کاپیتان بیفهارت، موسیقی‌دان، خواننده، و آهنگساز آمریکایی بود.

عادیه. تنها فرقی اینه که درد زندگی خیلی سریع بیشتر شده. پس وقتی میشنوی یه نفر خودکشی کرده، مهمه که بدونی مرگ برای اون‌ها کمتر ترسناک نبوده. این یه "انتخاب" به معنای اخلاقی کلمه نبوده. اخلاقی قضاوت کردنش، یه جور سوءتفاهمه.

یه مدت همونجا ایستادم. داشتم شجاعت مردن رو بدست میاوردم و بعدش شجاعت زنده موندن رو. بودن یا نبودن! مرگ همین‌جا بود، خیلی نزدیک. یه ذره وحشت بیشتر و کفه ترازو به سمت مرگ سنگینی می‌کرد. ممکنه یه جایی تو جهان هست که من اون قدم رو برداشتم، ولی اینجا نیست.

مادر و پدر و خواهر و نامزد داشتم. همین‌جا چهار نفر بودن که دوستم داشتن. تو اون لحظه از ته دل آرزو می‌کردم که هیچ‌کس رو نداشتم، حتی یه نفر!

"عشق" منو اینجا گیر انداخته بود. و اون‌ها نمی‌دونستن چه حسی دارم، تو سرم چه خبره. شاید اگه ده دقیقه تو سر من بودن، می‌گفتن: آها، باشه، آره، در واقع... باید بپری!

هیچ دلیلی نداره که این همه درد رو تحمل کنی. بدو و بپرو چشمات رو ببند و فقط انجامش بده. اگه آتیش گرفته بودی، می‌تونستم یه پتو بندازم دور و برت، ولی این شعله‌ها نامرئین. کاری از دستمون برنمیاد. پس بپرو. یا بهم یه اسلحه بده تا خلاصت کنم. اتانازی<sup>۱</sup>.

ولی اینجوری کار نمی‌کرد. وقتی افسرده‌ای، درد نامرئی.

به علاوه، اگه بخوام صادق باشم، می‌ترسیدم. اگه نمی‌مردم چی؟ اگه فقط فلج می‌شدم چی؟ اگه برای همیشه تو اون حالت بی‌حرکت گیر می‌افتادم چی؟

فکر می‌کنم زندگی همیشه دلیلهایی برای نمردن بهمون می‌ده، اگه به اندازه کافی خوب گوش بدیم. این دلیلهای می‌تونن از گذشته بیان - شاید آدمایی که بزرگمون

<sup>۱</sup> به معنی مرگ آسان، به عملی گفته میشه که به فردی که به دلیل بیماری لاعلاج یا وضعیت بسیار دردناک، رنج زیادی می‌بیره، کمک میشه تا به زندگی خودش به‌طور ارادی پایان بده.

کردن، یا دوستامون، یا کسایی که عاشقشونیم - یا از آینده - احتمالاتی که با مردن از بین می‌بریم.

و به همین خاطر به زندگی ادامه دادم. به سمت ویلا برگشتم و از شدت استرس بالا آوردم.

## بخش اول- مکالمه‌ای در طول زمان

من گذشته: می‌خوام بمیرم.

من الان: خب، قرار نیست بمیری.

من گذشته: این وحشتناکه.

من الان: نه، فوق العاده‌ست. بهم اعتماد کن.

من گذشته: نمی‌تونم با این درد کنار بیام.

من الان: می‌دونم. ولی مجبوری کنار بیایی، ارزشش رو داره.

من گذشته: چرا؟ تو آینده همه چی بدون نقصه؟

من الان: نه. معلومه که نه. زندگی هیچ‌وقت بی‌نقص نیست. و من هنوز هم گاهی اوقات افسرده می‌شم. ولی جای بهتری هستم. درد دیگه هیچ‌وقت مثل قبل شدید نیست. فهمیدم کی هستم. خوشحالم. همین الان، خوشحالم. طوفان تموم میشه. باور کن.

من گذشته: نمی‌تونم حرفت رو باور کنم.

من الان: چرا؟

من گذشته: تو از آینده اومدی، و من هیچ آینده‌ای ندارم.

من الان: بهت که گفتم...

### قرص‌ها

روزها بود که غذای درست و حساسی نخورده بودم. به خاطر همه‌ی اون چیزهای دیوانه‌واری که برای بدن و مغزم اتفاق می‌افتاد، متوجه گرسنگی‌ام نشده بودم. آندریا گفت باید یه چیزی بخورم. رفت سمت یخچال و یه بسته گازپاچوی<sup>۱</sup> دون سیمون (تو اسپانیا مثل آب‌میوه می‌فروشنش) آورد.

درش رو باز کرد و داد دستم. «اینو بخور.»

یه جرعه خوردم. همون لحظه که مزه‌ش رو چشیدم، فهمیدم چقدر گرسنه‌ام. پس یه کم دیگه خوردم. احتمالاً نصفش رو خورده بودم که مجبور شدم برم بیرون و دوباره بالا بیارم. قبول دارم که بالا آوردن از خوردن گازپاچوی دون سیمون، نشونه‌ی بیماری نیست، ولی آندریا نمی‌خواست ریسک کنه.

گفت: «وای خدای من، الان می‌ریم.»

گفتم: «کجا؟»

– بیمارستانی، درمانگاهی...جایی...

گفتم: «اونجا مجبورم می‌کنن قرص بخورم. من نمی‌تونم قرص بخورم.»

«مت. تو به قرص احتیاج داری. دیگه به جایی رسیدی که نخوردن قرص، یه گزینه نیست. باید بریم، باشه؟»

یه علامت سوال گذاشتم اونجا، ولی یادم نمیاد واقعا یه سوال بوده باشه. نمی‌دونم چی جواب دادم، ولی می‌دونم که رفتیم مرکز درمانی. و اینکه قرص گرفتم.

<sup>۱</sup> یک سوپ سرد سنتی اسپانیایی.

دکتر به دست‌هام نگاه کرد. داشتن می‌لرزیدن. «خب، حمله‌ی هراس<sup>۱</sup> چقدر طول کشید؟»

«هنوز واقعا تموم نشده. قلبم هنوز خیلی تند می‌زنه. حس عجیبی دارم.» کلمه‌ی "عجیب" حتی نزدیک به توصیف حالم هم نبود. ولی فکر نمی‌کنم توضیح بیشتری داده باشم. حتی حرف زدن هم خیلی سخت بود.

– آدرنالینه. همه‌ش همینه. تنفست چطوره؟ تندتند نفس می‌کشی؟

– نه. فقط قلبمه. یعنی، تنفسم... عجیبه... ولی همه‌چی عجیبه.

قلبم رو معاینه کرد. با دستش. دو تا انگشتش رو گذاشت رو سینه‌م. دیگه لب‌خند نمی‌زد.

– مواد مخدر مصرف می‌کنی؟

گفتم: «نه!»

– تا به حال چیزی مصرف کردی؟

– در کل، آره. ولی این هفته نه. ولی خیلی نوشیدنی خورده بودم.

گفت: «باشه، باشه، باشه. تو به دیازپام احتیاج داری. دوز بالا. بیشترین مقداری که می‌تونم بهت بدم.» برای یه دکتر تو کشوری که می‌تونستی دیازپام رو راحت و بدون نسخه مثل استامینوفن یا ایبوپروفن بگیری، این حرف خیلی مهمی بود. «این حالت رو درست می‌کنه. قول میدم.»

اونجا دراز کشیدم و تصور کردم قرص‌ها دارن اثر می‌کنن. برای یه لحظه، وحشت فروکش کرد و تبدیل به یه اضطراب شدید شد. ولی اون حس آرامش لحظه‌ای، در واقع باعث وحشت بیشتر شد. و این یه سیل بود. حس کردم همه‌چی ازم دور میشه، مثل وقتی که برودی تو فیلم "آرواره‌ها" رو ساحل نشسته و فکر می‌کنه کوسه رو می‌بینه.



من رو یه مبل دراز کشیده بودم، ولی به معنای واقعی کلمه حس می‌کردم دارم از واقعیت دور می‌شم. انگار یه چیزی داشت منو به سمت یه فاصله‌ی دورتر از واقعیت می‌کشوند.

### قاتل

الان خودکشی - تو جاهایی مثل بریتانیا و آمریکا - یکی از علل اصلی مرگ‌ومیره و بیشتر از یک درصد مرگ و میرها رو تشکیل می‌ده. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، خودکشی بیشتر از سرطان معده، سیروز کبدی، سرطان روده‌ی بزرگ، سرطان سینه و آلزایمر آدم می‌کشه. از اونجایی که کسانی که خودکشی می‌کنن، اغلب اوقات افسرده هم هستن، افسردگی یکی از کشنده‌ترین بیماری‌های جهانیه. افسردگی بیشتر از اکثر انواع خشونت‌ها - جنگ، تروریسم، خشونت خانگی، حمله و ضرب و شتم، جرایم مربوط به اسلحه - آدم می‌کشه.

چیز دیگه‌ای که خیلی تکان‌دهنده‌ست، اینه که، افسردگی اونقدر وحشتناکه که آدم‌ها به خاطر اون خودکشی می‌کنن، در حالی که به خاطر هیچ بیماری دیگه‌ای خودشونو نمی‌کشن. با این حال، بقیه آدم‌ها هنوز فکر نمی‌کنن افسردگی واقعاً اونقدر بد باشه. اگه اینطور فکر می‌کردن، چیزهایی که می‌گن رو نمی‌گفتن.

چیزهایی که مردم به آدم‌های افسرده می‌گن، ولی تو شرایط خطرناک دیگه زندگی نمی‌کن:

«بیخیال بابا، می‌دونم سیل داری، ولی می‌تونست بدتر از این هم باشه. حداقل کسی نمرد.»

«چرا فکر می‌کنی؟ سرطان معده که مشکلی نیست!»

«آره، می‌دونم، سرطان روده‌ی بزرگ سخته، ولی می‌دونی زندگی کردن با کسی که سرطان روده‌ی بزرگ داره چه شکلیه؟ وای... کابوسه.»

«آها، آلزایمر؟ بگو، بگو، منم همیشه همین‌جوری‌ام.»

«منزیت؟ بیخیال، با قدرت اراده‌ت می‌تونی بهش غلبه کنی.»

«پات داره می‌سوزه؟ ولی اینکه همش در موردش حرف بزنی که کمکی نمی‌کنه، می‌کنه؟»

«نگران ارتفاع نباش. شاید چتر نجات خراب شده باشه. ولی تو باید سرتو بالا بگیری.»

### دارونمای منفی

داروها روی من اثر نمی‌کردن. فکر می‌کنم بخشی از تقصیر، گردن خودم بود.

بن‌گلدایر تو کتاب "علم بد" اشاره می‌کنه که: «شما به دارونما واکنش نشون می‌دید. بدنتون سرتون کلاه می‌ذاره. همیشه بهش اعتماد کرد.» این درسته، و مطمئناً می‌تونه دو طرفه باشه. تو اون دوران خیلی وحشتناک، وقتی افسردگی با اختلال هراس تمام‌وقت همراه شده بود، از همه‌چیز می‌ترسیدم. به معنای واقعی کلمه، از سایه‌ام هم می‌ترسیدم. اگه به یه چیزی مثل: کفش، بالش، ابر به اندازه‌ی کافی طولانی نگاه می‌کردم، یه شرارت، یه نیروی منفی توش می‌دیدم. اگه تو یه قرن قدیمی‌تر و خرافاتی‌تر بودم، ممکن بود به عنوان شیطان تفسیرش کنم. ولی چیزی که بیشتر از همه ازش می‌ترسیدم، دارو یا هر چیزی (الکل، کمبود خواب، یه خبر ناگهانی، حتی ماساژ) بود که حالت ذهنی‌ام رو تغییر می‌داد.

بعداً، تو دوره‌های خفیف‌تر اضطراب، اغلب متوجه می‌شدم که خیلی از نوشیدن لذت می‌برم. اون حس نرم و گرم تسکین وجود که خیلی آرامش‌بخشه، باعث میشه خماری بعدش رو فراموش کنی. بعد از جلسات مهم، خودم رو تنها تو کافه‌ها می‌دیدم، تا عصر

نوشیدنی می‌خوردم و نزدیک بود آخرین قطار به سمت خونه رو از دست بدم. ولی تو سال ۱۹۹۹، سال‌ها با برگشتن به این سطح نسبتاً نرمال از اختلال فاصله داشتیم.

یه طنز عجیب اینکه که تو دورانی که بیشتر از هر وقت دیگه‌ای نیاز داشتیم ذهنم بهتر بشه، نمی‌خواستم مستقیماً با ذهنم درگیر بشم. نه برای اینکه نخوام دوباره خوب بشم، بلکه برای اینکه واقعاً باور نداشتم دوباره خوب شدن ممکن باشه، یا خیلی کمتر از بدتر شدن ممکن باشه. و بدتر شدن وحشتناک بود.

پس فکر می‌کنم یه بخشی از مشکلات این بود که، یه جورایی اثر دارونما معکوس بود. دیازپام رو می‌خوردم و فوراً دچار وحشت می‌شدم، و این وحشت به محض اینکه حس می‌کردم دارو داره یه اثری می‌ذاره، بیشتر می‌شد. حتی اگه اثر خوبی بود.

ماه‌ها بعد، یه اتفاق مشابه وقتی که شروع به مصرف گل راعی<sup>۱</sup> کردم، افتاد. حتی تا حدی با ایبوپروفن هم اتفاق می‌افتاد. پس معلومه که همه‌ی تقصیر دیازپام نبود. و دیازپام خیلی از قوی‌ترین داروهای موجود ضعیف‌تره. با این حال، اون احساس و سطح جذابی از واقعیتی که با دیازپام تجربه کردم، چیزیه که بقیه هم ادعا می‌کنن باهاش تجربه کردن. برای همین فکر می‌کنم خودِ دارو (برای من) حداقل یه بخشی از مشکل بود.

## زیر بارون بدون چتر

دارو یه مفهوم فوق‌العاده جذابه. نه فقط برای کسی که افسردگی داره، یا کسی که یه شرکت داروسازی اداره می‌کنه، بلکه برای کل جامعه. این مفهوم، اون ایده‌ای که صد هزار تا تبلیغ تلویزیونی به خوردِ مون دادن رو تقویت می‌کنه: اینکه همه‌چی رو می‌شه با مصرف کردن دارو درست کرد، یه رویکردِ «فقط خفه شو و فرصت رو بخور» رو ترویج میده و یه شکافِ بین غیرافسردها و افسرده‌ها ایجاد می‌کنه؛ جایی که همه می‌تونن

<sup>۱</sup> گل راعی یا علف چای، یک گیاه دارویی برای درمان افسردگی‌های خفیف تا متوسط، اضطراب، و مشکلات خواب

ریلکس کنن و حس کنن «نامعقولی». به قول میشل فوکو، داره به طور امن تو یه جامعه‌ای خنثی می‌شه که ازمون می‌خواد نرمال باشیم، حتی وقتی که افسردگی داره دیوونه‌مون می‌کنه.

ولی داروهای ضدافسردگی و ضد اضطراب هنوز هم منو می‌ترسونن. اینکه اسم‌هاشون - فلوکستین، ونلافاکسین، پروپرانول، زوپیکلون - شبیه شخصیت‌های منفی علمی تخیلیه و کمکی به قضیه نمی‌کنه. تنها داروهایی که تا حالا مصرف کردم و به نظر می‌رسید یه کم حالم رو بهتر می‌کنن، قرصهای خواب بودن. فقط یه بسته ازشون داشتم، چون تو اسپانیا خریده بودیمشون، جایی که داروسازها روپوش‌های سفید اطمینان بخش می‌پوشن و مثل دکتر حرف می‌زنن.

این داروها کمکی به خوابیدنم نمی‌کردن، ولی کمک می‌کردن بیدار باشم، بدون اینکه وحشت مطلق رو حس کنم. یا حداقل منو از اون وحشت دور می‌کردن. ولی می‌دونستم که خیلی راحت می‌شه بهشون معتاد شد، و اینکه ترس از "نخوردنشون" می‌تونه خیلی سریع، از ترس "خوردنشون" پیشی بگیره.

قرص‌های خواب به اندازه‌ی کافی بهم توانایی عملکرد دادن تا بتونم برگردم خونه. آخرین روزمون تو اسپانیا رو یادمه. پشت میز نشسته بودم و هیچی نمی‌گفتم. آندریا داشت برای آدمایی که براشون کار می‌کردیم و از نظر فنی باهاشون زندگی می‌کردیم (ویلاهای اون‌ها بود، ولی به ندرت اونجا بودن) - اندی و داون - توضیح می‌داد که داریم برمی‌گردیم خونه.

اندی و داون آدم‌های خوبی بودن. ازشون خوشم می‌اومد. چند سالی از من و آندریا بزرگ‌تر بودن، ولی همیشه راحت می‌شد باهاشون کنار اومد. بزرگ‌ترین مهمونی ایبیزا، مانومیسپون، رو اداره می‌کردن که چند سال قبل به عنوان یه مهمونی کوچیک توی یه دهکده کوچیک منچستر شروع شده بود و تبدیل به یه جور استودیو تو مدیترانه شده بود. تا سال ۱۹۹۹، مرکز فرهنگ شده بود، یه آهنگر برای کسانی مثل کیت ماس، جید جگر، ایروین ولش، ژان پل گوتیه، هپی ماندیز، فت‌بوی اسلیم و هزاران کلاب‌رو

اروپایی. یه زمانی بهشت به نظر می‌رسید، ولی حالا فکرِ همه‌ی اون موسیقی و همه‌ی اون مهمونی‌روها مثل یه کابوس بود.

ولی اندی و داون نمی‌خواستن آندریا بره.

- چرا اینجا نمی‌مونی؟ حالت خوب می‌شه. به نظر که حالش خوبه.

آندریا جواب داد: «خوب نیست. مریضه.»

من اهل مواد مخدر نبودم. یه دانشجوی ابدی شیفته‌ی بوکوفسکی که وقتم رو تو جزیره، صرف نشستن زیر نور آفتاب و فروختن بلیط تو یه گیشه‌ی بلیط‌فروشی روباز و خوندن رمان‌های بازاری (موقع کارم که بلیط می‌فروختم، با یه شعبده‌باز به اسم کارل دوست شده بودم که رمان‌های جان گریشام رو با رمان‌های مارگارت اتوود و نیچه عوض می‌کرد) و نوشیدنی خوردن می‌کردم. ولی با این حال، از ته دل آرزو می‌کردم که هیچ‌وقت تو زندگیم چیزی قوی‌تر از قهوه مصرف نکرده بودم. ولی قطعاً تو اون ماه آخر انقدر نوشیدنی نخورده بودم، یا صبحانه‌ی درست و حسابی خورده بودم، یا یه کم بیشتر خوابیده بودم.

داون هنوز اکلیل‌های دیشبش رو صورتش بود. اکلیل‌ها اذیتم می‌کردن. رو به من کرد و گفت: «به نظر مریض نمی‌ای.»

با ضعف گفتم: «متأسفم.» آرزو می‌کردم یه بیماری قابل‌مشاهده‌تر داشتم. عذاب وجدان مثل پتک کوبیده می‌شد تو سرم. یه قرص خواب دیگه خوردم و بعدش دوز عصرانه‌ی دیازپام رو خوردم و رفتیم فرودگاه. مهمونی تموم شده بود.

وقتی دیازپام یا قرص خواب می‌خوردم، هیچ‌وقت حس نمی‌کردم به "خوب شدن" نزدیک‌تر شدم. دقیقاً همون قدر مریض بودم. فکر می‌کردم نهایت کاری که قرص‌ها می‌تونستن بکنن، ایجاد یه فاصله بود. قرص‌های خواب مجبور می‌کردن مغزم یه کم آرام‌تر بشه، ولی می‌دونستم که در واقع هیچی تغییر نکرده. درست مثل سال‌ها بعد، وقتی دوباره به مشروب خوردن برگشتم، اغلب با مست کردن با اضطرابِ سطحِ پایین کنار می‌اومدم، در حالی که می‌دونستم بعدش با یه خماری وحشتناک منتظرمه.

دلَم نمی‌خواد صریحاً مخالف تمام قرص‌ها باشم، چون می‌دونم برای بعضی آدم‌ها بعضی قرص‌ها جواب میدن. توی بعضی موارد، به نظر می‌رسه که درد رو به اندازه‌ی کافی بی‌حس می‌کنن تا کار درست و واقعی خوب شدن اتفاق بیفته. تو موارد دیگه، به راه‌حل نسبی بلندمدت ارائه میدن. خیلی‌ها بدون قرص نمی‌تونن زندگی کنن. تو مورد من، بعد از اون حمله‌های هراس‌گنج‌کننده با دیازپام، اونقدر از قرص خوردن می‌ترسیدم که هیچ‌وقت برای افسردگی‌ام (بر خلاف وحشت و اضطراب) مستقیماً دارویی مصرف نکردم.

شخصاً، از اینکه تا حد زیادی بدون کمک دارو، خودم رو درمان کردم، خوشحالم. حس می‌کنم مجبور بودن به تجربه‌ی درد بدون هیچ «بی‌هوشی‌ای» باعث شد درد رو خیلی خوب بشناسم و نسبت به تغییرات جزئی رو به بالا یا رو به پایین ذهنم هوشیار بشم. اگرچه هنوز به این فکر می‌کنم که اگه شجاعت مبارزه با اون حمله‌های هراس‌ناشی از ترس از قرص رو داشتم، شاید دردم کمتر می‌شد.

یه درد بی‌وقفه و مداوم بود که حتی الان فکر کردن بهش تنفسم رو سخت می‌کنه و قلبم شروع می‌کنه به تند زدن. یاد وقتی می‌فتم که صندلی شاگرد یه ماشین نشسته بودم و وحشت سهمگین غرقم می‌کرد. مجبور شدم رو صندلی بلند شم، سرم به سقف ماشین می‌خورد، بدنم سعی می‌کرد از خودش بیرون بیاد، پوستم مور مور می‌شد، ذهنم سریع‌تر از منظره‌ی تاریک بیرون می‌چرخید.

خوبیش این بود که اون مدل وحشت قبلی رو تجربه نمی‌کردم، و اگه یه قرص می‌تونست کمک کنه، باید می‌خوردمش. اگه انگیزه‌ای داشتم که اون "عذابِ روحی" (و واقعاً کلمه‌ی درست همینه) رو کمتر می‌کرد، شاید نجات ازش راحت‌تر می‌شد. ولی با نخوردن قرص، خیلی با خودم هماهنگ‌تر شدم. این بهم کمک کرد بفهمم دقیقاً چی حالم رو بهتر می‌کنه (ورزش، آفتاب، خواب، مکالمه‌ی عمیق و چیزای دیگه). و این هوشیاری، هوشیاری‌ای که می‌دونم از طریق قرص‌ها می‌تونه از بین بره، در نهایت بهم کمک کرد از صفر، دوباره خودم رو بسازم. اگه بر اثر استفاده قرصها، بی‌حس شده بودم،

یا اون حس ناشناخته‌ای که داروها می‌تونن به آدم بدن رو حس می‌کردم، شاید اوضاع سخت‌تر می‌شد.

این هم حرف‌های پروفسور جاناتان روتنبرگ، روانشناس فرگشتی و نویسنده‌ی کتاب «اعماق»، که در سال ۲۰۱۴ نوشته شده و به طرز عجیبی آرامش‌بخشه:

«چطور می‌تونیم افسردگی رو بهتر مهار کنیم؟ انتظار هیچ قرص جادویی‌ای رو نداشته باشید. یه درسی که از درمان درد مزمن گرفتیم اینه که همیشه به راحتی واکنش‌هایی که تو بدن و ذهن ریشه دارن رو نادیده گرفت. در عوض، باید تأثیرات عوامل مختلف بر خلق‌وخو رو دنبال کنیم، به منابعی که باعث میشن خیلی‌ها به حالت‌های رفتاری نامطلوب وارد بشن توجه کنیم - به برنامه‌های روزمره‌ای فکر کنید که شامل کار زیاد و خواب کم هستن. ما به سواد رفتاری گسترده‌تر و آگاهی از ابزارهایی نیاز داریم که بتونن حالت‌های خلقی پایین رو قبل از اینکه به حالت‌های طولانی‌تر و شدیدتر تبدیل بشن، متوقف کنن. این ابزارها شامل تغییر نحوه‌ی تفکرمون، اتفاقات اطرافمون، روابطمون و شرایط بدنمون (از طریق ورزش، دارو یا رژیم غذایی) میشه.»

## زندگی

هفت ماه قبل از اینکه برای اولین بار یه قرص دیازپام قورت بدم، تو دفتر یه آژانس کاریابی توی مرکز لندن بودم.

خانمی که مسئول کاریابی بود، پرسید: «خب، می‌خوای با زندگیت چیکار کنی؟»  
صورتش دراز و جدی بود، مثل یه مجسمه تو جزیره‌ی ایستر<sup>۱</sup>.

<sup>۱</sup> موای، پیکره‌های انسانی تک‌سنگی هستند که بین سال‌های ۱۲۵۰ و ۱۵۰۰ میلادی به دست مردم راپا نوئی واقع در پلی‌نزی شرقی کنده‌کاری شده است.

- نمی‌دونم.

- فکر می‌کنی بتونی فروشنده‌گی کنی؟

به دروغ گفتم: «شاید». یه کم بی‌حسی ناشی از خوردن قرص داشتم. اصلاً نمی‌دونستم می‌خوام با زندگیم چیکار کنم، ولی مطمئن بودم که فروشنده‌گی بخشی از اون نیست.

- راستش رو بخوای، رزومه‌ات یه تصویر مبهم ارائه می‌ده. ولی الان ماه آوریله. فصل فارغ‌التحصیلی نیست. پس باید بتونیم یه کاری برات پیدا کنیم.

و حق با اون بود. بعد از یه سری مصاحبه‌ی فاجعه‌بار، یه کارِ فروشِ فضای تبلیغاتی برای روزنامه‌ی صنفی پرس گزیت تو کرویدون پیدا کردم. زیر نظر یه استرالیایی به اسم ایان قرار گرفتم که اصول اولیه‌ی فروشنده‌گی رو بهم توضیح داد.

از من پرسید: «تا حالا اسم تجمع رو شنیدی؟»

- منظورت اسم اون اپراست؟

- چی؟ نه. تجمع، یعنی مخفف "توجه، علاقه، میل، عمل". چهار مرحله‌ی یه تماس فروش. اول توجه‌شون رو جلب می‌کنی، بعد علاقه‌شون رو، بعد میل‌شون رو برای انجام کاری، قبل از اینکه بخوان کاری انجام بدن.

- درسته.

بعد، یه دفعه، گفت: «من یه بدن خیلی بزرگی دارم.»

- چی؟

- دیدی؟ توجهت رو جلب کردم.

- پس باید در مورد بدنم حرف بزنم؟

- نه. این یه مثال بود.

گفتم: «آهان...فهمیدم.» به آسمون خاکستری و دلگیرِ کرویدون از پشت پنجره

خیره شده بودم.



با ایان زیاد خوب نبودم. درسته، ازم خواست موقع ناهار به "پسرا" ملحق بشم و یه لیوان آبجو بخورم و بیلارد بازی کنیم. همه‌ش جوک‌های رکیک و فوتبال و بدگویی از دوست‌دخترهاشون بود. ازش متنفر بودم. از سیزده سالگی به بعد، دیگه این قدر احساس بی‌جا بودن نکرده بودم. نقشه - من و آندریا - این بود که زندگیمون رو سروسامون بدیم، تا مجبور نشیم اون تابستون به ایبیزا برگردیم. ولی یه روز موقع ناهار، یه حس پوچی شدیدی درونم حس کردم، انگار یه ابر از روی روحم رد شده بود. به معنی واقعی کلمه، نمی‌تونستم یه ساعت دیگه به آدمایی که نمی‌خوان باهاشون تماس بگیرم، زنگ بزنم. پس از اون کار اومدم بیرون. یه بازنده به تمام معنا بودم. یه آدم بی‌اراده. هیچ آینده‌ای نداشتم. داشتم سر می‌خوردم پایین، داشتم در برابر یه بیماری که تو کمینم بود، آسیب‌پذیر می‌شدم. ولی متوجهش نبودم. یا برام مهم نبود. فقط به فرار فکر می‌کردم.

### بی‌نهایت

بدن انسان بزرگ‌تر از چیزیه که به نظر می‌رسه. پیشرفت‌های علم و فناوری نشون داده که یه بدن فیزیکی، در واقع، خودش یه جهانیه. هر کدوم از ما تقریباً از صد تریلیون سلول تشکیل شدیم. تو هر کدوم از این سلول‌ها، تقریباً به همون تعداد اتم وجود داره. تعداد خیلی زیادی جزء جداگانه. فقط مغز ما صد میلیارد سلول مغزی داره، حالا یه کم بیشتر یا کمتر.

با این حال، بیشتر وقت‌ها ماهیت تقریباً بی‌نهایت وجود فیزیکی‌مون رو حس نمی‌کنیم. با فکر کردن به خودمون از نظر اجزای بزرگ‌ترمون، قضیه رو ساده می‌کنیم. دست‌ها، پاها، تنه، سر. گوشت، استخوان.

یه اتفاق مشابه برای ذهنمون هم می‌افته. برای اینکه بتونن با زندگی کنار بیان، خودشون رو ساده می‌کنن. رو یه چیز در هر لحظه تمرکز می‌کنن. ولی افسردگی یه جور فیزیک کوانتومی فکر و احساسه. چیزی که معمولاً پنهانه رو آشکار می‌کنه. تو رو از هم

می‌پاشونه، و هر چیزی که می‌دونستی رو از یادت می‌بره. شاید روانشناس‌های فرگشتی درست بگن. شاید ما انسان‌ها زیادی تکامل پیدا کردیم. هزینهای به اندازه‌ی کافی باهوش بودن، برای اینکه اولین گونه‌ای باشیم که کاملاً از کیهان سر در میاره، ممکنه فقط توانایی حس کردنِ یه عالم تاریکی باشه.

### امیدی که محقق نشد

مامان و بابام تو فرودگاه بودن. خسته و خوشحال و در عین حال نگران به نظر می‌رسیدن. هم‌دیگه رو بغل کردیم. برگشتیم خونه.

بهتر شده بودم. واقعاً بهتر شده بودم! شیاطین روحیم رو تو مدیترانه جا گذاشته بودم و حالا خوب بودم. هنوز قرص خواب و دیازپام می‌خوردم، ولی بهشون نیاز نداشتم. فقط به خونه احتیاج داشتم. فقط به مامان و بابا. آره. بهتر شده بودم. هنوز یه کم عصبی بودم، ولی بهتر شده بودم.

مامان گفت: «خیلی نگران بودیم.» و هشتاد و هفت جمله‌ی دیگه با همین مضمون.

مامان از روی صندلی سمت شاگرد برگشت و بهم نگاه کرد و لبخند زد. لبخندش یه کم چروکیده بود، چشم‌هاش پر از اشک بود. حسش کردم. سنگینی حضور یه مامان. سنگینی یه پسر بودن که خراب کرده بود. سنگینی دوست داشته شدن. سنگینی یه ناامیدی. سنگینی یه امید بودن که اون جوری که باید، اتفاق نیفتاده بود.

ولی...

بهتر شده بودم. یه کم فرسوده. ولی قابل درک بود. در اصل، بهتر شده بودم. هنوز هم می‌تونستم اون امید باشم. شاید تا نود و هفت سالگی زندگی می‌کردم. هنوز هم می‌تونستم وکیل یا جراح مغز یا کوهنورد یا کارگردان تئاتر بشم. هنوز اول راه بودم. اول راه!

بیرون شیشه، شب بود. خیابان "نیوآرک" ۲۴. نیوآرک جایی بود که بزرگ شده بودم و داشتم برمی‌گشتم بهش. یه شهرِ چهل هزار نفری. جایی بود که همیشه می‌خواستم ازش فرار کنم، ولی حالا داشتم برمی‌گشتم همونجا. ولی اشکالی نداشت. به بجگی‌ام فکر کردم. به روزهای خوب و بدِ مدرسه، و مبارزه‌ی مداوم برای عزت نفس. من بیست و چهار سالم بود و تابلوی جاده مثل یه پیام از سرنوشت به نظر می‌رسید. "نیوآرک" ۲۴. **ما می‌دونستیم این اتفاق می‌افته.** فقط اسم من رو کم داشت.

یادم میاد دورِ میزِ آشپزخونه غذا خوردیم. زیاد حرف نزدیم، ولی به اندازه‌ی کافی حرف زدم تا ثابت کنم حالم خوبه و دیوونه یا افسرده نیستم.

فکر کنم غذا خوراک ماهی بود. اون رو برای من مخصوص درستش کرده بودن. غذای آرامش‌بخشی بود. حس خوبی بهم داد. دورِ میز نشسته بودم و خوراک ماهی می‌خوردم. ساعت ده و نیم بود. رفتم دستشویی پایین و لامپ رو روشن کردم. دستشوییِ پایین یه جور صورتیِ تیره بود. بعد از توالت، سیفون رو کشیدم و متوجه شدم ذهنم داره تغییر می‌کنه. یه جور تیرگی، یه تغییرِ نورِ روانی.

بهتر شده بودم. من واقعاً بهتر شده بودم. ولی فقط یه ذره شک کافیه. یه قطره جوهر می‌افته تو یه لیوان آبِ تمیز و همه‌ش رو کدر می‌کنه. پس لحظه‌ای که فهمیدم کاملاً خوب نیستم، همون لحظه‌ای بود که فهمیدم هنوز خیلی مریضم.

## گردباد

شک و دودلی‌ها مثل پرستوها هستن. دنبالِ هم میان و با هم جمع می‌شن و همیشه کنار همن. تو آینه به خودم خیره شدم. انقدر به صورتم خیره شدم که دیگه صورتم نبود. برگشتم سرِ میز و نشستم و به کسی نگفتم چه احساسی دارم. گفتنِ حس باعث می‌شد، بیشتر اون حس رو تجربه کنم. اگه نرمال رفتار می‌کردم، بیشتر حسِ نرمال بودن بهم دست می‌داد. بنابراین نرمال رفتار کردم.

مامان با یه لحنِ دراماتیک و فوری گفت: «وای، ساعت رو نگاه کن! من باید فردا صبح زود برای مدرسه بیدار شم.» (مدیرِ یه مدرسه‌ی ابتدایی بود.)

گفتم: «شما برو بخواب.»

آندریا گفت: «آره، مری، برو بالا. ما هم هر زمان تونستیم می‌خوابیم.»

بابام گفت: «یه تخت و یه تشک روی زمین تو اتاقِ مت هست، ولی اگه دوست دارید می‌تونید امشب روی تختِ ما بخوابید.»

گفتم: «اشکالی نداره. ما راحتیم.»

بابام قبل از اینکه بره بخوابه، شونه‌ام رو فشار داد. «خوشحالم که اینجا.»

– آره. خوشحالم که اینجا.

نمی‌خواستم گریه کنم. اول اینکه نمی‌خواستم ببینم دارم گریه می‌کنم، و دوم اینکه اگه گریه می‌کردم، حالم بدتر می‌شد. پس گریه نکردم. رفتم بخوابم.

روزِ بعد بیدار شدم و اونها هم اونجا بودن! "افسردگی و اضطراب"، هر دو با هم! مردم افسردگی رو به عنوان یه سنگینی توصیف می‌کنن، و بله می‌تونه این‌جوری باشه. می‌تونه یه سنگینی فیزیکی واقعی باشه و همچنین یه سنگینی استعاره‌ای و احساسی. ولی فکر نمی‌کنم "سنگینی"، بهترین واژه برای توصیفِ چیزی باشه که من حس می‌کردم. وقتی رو تشک روی زمین دراز کشیده بودم – اصرار کرده بودم آندریا رو تخت بخوابه، نه از روی جوانمردی و ایثار، بلکه چون اگه نرمال بودم، بازم همین کار رو می‌کردم – حس می‌کردم تو یه گردباد گیر افتادم. از بیرون، برای بقیه، برای حدود چند ماه یه کم کندتر و بی‌حال‌تر از حدِ معمول به نظر می‌رسیدم، ولی تجربه‌ای که تو ذهنم اتفاق می‌افتاد، همیشه بی‌وقفه و به طرزِ طاقت‌فرسایی سریع بود.

## علائم من

- این‌ها بعضی از چیزهای دیگه‌ای بود که حس می‌کردم:
- انگار تصویرم تو آینه یه آدمِ دیگه رو نشون می‌داد.
- یه جور حسِ سوزشِ نزدیک به درد، توی دست‌ها، بازوها، سینه، گلو و پشت سرم حس می‌کردم.
- ناتوانی در حتی فکر کردن به آینده. (آینده قرار نبود اتفاق بیفته، حداقل برای من.)
- ترس از دیوونه شدن، از بستری شدن تو بیمارستانِ روانی، از اینکه با یه لباسِ مخصوصِ بیمارانِ روانی، من رو بندازن تو یه سلولِ نرم.
- بیماریِ وسواسِ خودبیمار انگاری.
- اضطرابِ جدایی.
- ترس از مکان‌های باز.
- یه حسِ دائمی و ترسِ شدید.
- خستگیِ ذهنی.
- خستگیِ جسمی.
- احساس بی‌فایده بودن.
- گرفتگی و گاهی دردِ قفسه‌ی سینه.
- انگار حتی وقتی بی‌حرکت ایستاده بودم، داشتم می‌افتادم.

- دردِ عضلات.
- گاهی اوقات ناتوانی در صحبت کردن.
- گم‌گشتگی.
- عرقِ سرد.
- یک غمِ بی‌انتهای.
- خیال‌پردازی‌های جنسیِ بیشتر. (ترس از مرگ اغلب به نظر با افکارِ جنسی خنثی می‌شه.)
- حسِ جدایی از واقعیت، انگار یه تیکه از یه واقعیتِ دیگه بریده شده بودم.
- یه میلِ شدید برای اینکه یه کسِ دیگه یا هر کسِ دیگه‌ای باشم.
- بی‌اشتهایی (تو شش ماه دوازده کیلو وزن کم کردم).
- یه لرزشِ درونی (اسمش رو گذاشته بودم «لرزشِ روح»).
- انگار داشتم یه حمله‌ی پنیک رو تجربه می‌کردم.
- انگار داشتم هوایِ رقیقِ نفس می‌کشیدم.
- بی‌خواهی.
- نیاز به بررسیِ مداومِ علائمِ هشداردهنده که نشون می‌دادن (الف) دارم می‌میرم یا ب) دارم دیوونه می‌شم.
- پیدا کردنِ چنین علائمِ هشداردهنده‌ای و باورِ کردنشون.