

نخست هیولا را زیبای کنیم

سارا ویلسن

ترجمه‌ی الهام صیفی‌کار

«بهترین کتابی که درباره‌ی اضطراب خوانده‌ام.»

مارک منسن

نخست هیولا را زیبا می‌کنیم

سفری جدید به دل اضطراب

سارا ویلسن

ترجمه‌ی الهام صیفی‌کار

ویراسته‌ی نسیم آل‌یاسین

مدیر تولید: کاوان بشیری

صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۲

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۸۱-۲



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

اولین بخش

اولین بار که دالایی لامای مقدس را دیدم، از من خواسته شد فقط یک سؤال از او بکنم. اطرافیانش به من گفتند او میل دارد پیوسته توضیح بدهد و توضیح بدهد. به همین خاطر هرکسی اجازه دارد فقط یک سؤال بپرسد.

قطعاً به خاطر این موضوع مضطرب شدم. فقط یک سؤال.

هدف از مصاحبه با حضرتش نوشتن یک ستون برای مجله‌ای بود که در آن از راه‌هایی برای داشتن زندگی بهتر صحبت می‌کردم. این ستون یکی از هماهنگ‌سازی‌های هوشمندانه‌ی من بود. بیماری ناشی از اضطراب من را در موقعیتی قرار داده بود که برای داشتن شغلی عادی بیش از حد بیمار و برای دریافت درمان‌های شفا دهنده‌ی لازم بیش از حد آس و پاس بودم. به همین خاطر شغلی را یافتم که می‌توانست در درمان به من کمک کند. یک تیر و دو نشان.

روزها به این موضوع فکر می‌کردم که چگونه همه‌چیز را به سؤالی تقلیل دهم؛ سؤالی که مرهمی باشد بر قلب ما غربی‌هایی که می‌خواهیم از میان اضطراب مه‌آلود، منقبض‌کننده و ناامیدکننده‌ی زندگی به راهی پرمعنا تر برسیم؟ این انتخاب در سرم بلوا به پا کرد. ما دقیقاً به دانستن چه چیزی نیازمندیم؟ آیا ما برای تکامل یافتن اینجاییم؟ چرا ما آن قدر تنهایییم؟ آیا طرحی کلی از هشتاد و پنج سال اختصاص داده شده به ما وجود دارد؟

چند هفته‌ی بعد که یکدیگر را ملاقات می‌کنیم، حضرتش دستم را می‌بوسد و صندل‌هایش را گوشه‌ای می‌اندازد. در صندلی‌های راحتی هم جوار اتاق هتل فرومی‌رویم. هنوز آن یک سؤال را در سرم آماده نکرده‌ام. پس راجع به ضروری‌ترین موضوع در آن لحظه می‌پرسم:

«چگونه ذهنم را خاموش کنم؟»

منظورم متوقف کردن همه‌همه‌های گیج‌کننده‌ای است که ما را مضطرب و ناآرام می‌کند و توانایی درک «همین حالا» را از ما می‌گیرد، همان زمانی که مریی یوگا،

در آخر کلاس، طوری از آن صحبت می‌کند که گویی کالایی است که می‌توان آن را از مغازه خرید.

حضرتش می‌خندد، بینی‌اش را با دستمال کاغذی پاک می‌کند و آن را جلوی ردایش روی زمین می‌اندازد، مثل کاری که معلم کلاس چهارم عادت داشت انجام دهد. می‌گوید: «بیهوده و نابخردانه است! به چنین چیزی نمی‌توان رسید! اگر بتوانید این کار را انجام دهید، عالی است. اگر نه، وقت خود را هدر داده‌اید.»

می‌گویم: «اما مطمئناً شما می‌توانید انجامش بدهید.»

منظورم این است که مگر کاری آشکارتر از اینکه دالایی‌لا ما می‌تواند ذهنش را ثابت نگه دارد هم هست؟

«نه. اگر یک سال در غاری درون کوه بنشینم، شاید بتوانم انجامش بدهم. اما تضمینی هم نیست.» دستش را تکان می‌دهد. «به هر حال، من وقت ندارم.» به من می‌گوید کارهای بهتری برای انجام دادن دارد، مانند آموزش نوع دوستی به جمعیت انبوهی در سراسر جهان.

سپس راجع به سفر اخیرش به ژاپن، دویدن هر روز ساعت سه صبح روی تردمیل و مشکلات خشم و غضب خویش (بله، دالایی‌لا ما هم بدعق می‌شود!) برایم حرف می‌زند. اما راجع به تجربه‌ی انسانی شکنجه‌آور داشتن ذهنی پریشان و آشفته که پیش روی ما حرکت می‌کند، نمی‌توانیم مهارش کنیم، ما را عصبی می‌کند و این حس را که در همه چیز به شدت اشتباه کرده‌ایم به ما القا می‌کند، حرف بیشتری نمی‌زند. حالتش طوری است که گویی موضوع بحث او را کسل کرده است.

ناراحت و مشوش آن‌جا را ترک می‌کنم. هیچ بینش دقیقی برای ستونم در مجله به دست نیاورده بودم. اما چند روز بعد با دوست نزدیکم، رگنی، بودم و از پاسخ به ظاهر بی‌ثمرش دفاع می‌کردم که متوجه شدم حضرتش واقعاً چه کرده‌اند.

ایشان به من پاسخی داده بود که با زیرمتنی واضح و درشت همراه بود: تو در همین حالتی که هستی خوبی! او من را و هرکسی را که افکار مشوش تا ساعت چهار صبح بیدار نگهش می‌دارد و به قدری مزخرف می‌گوید تا روح بیچاره‌اش بیش از پیش ناامید شود مدتی در آغوش رداپوش خود گرفته بود. این اتفاق عالی بود.

اکنون، وقتی متوجه می‌شوید برخی از مشکلات کلان و زود هنگام که نگران‌شان بودید دیگر به رفع شدن نیاز ندارند، اتفاق عجیبی رخ می‌دهد. نفس عمیق و آسوده‌ای می‌کشید، کمی به خودتان کش و قوس می‌دهید، ذهنتان را رها می‌کنید و کارهای بهتری می‌کنید.

شاید شمایی که دارید این متن را می‌خوانید فردی دل‌واپسید که ذهنی بیش‌ازحد سریع، بیش‌ازحد بلند و بیش‌ازحد افسارگسیخته دارید و شاید مانند من برای درمان این دل‌واپسی هر راهی را آزموده باشید، زیرا افراد مضطرب برای هر چیزی خیلی خیلی تلاش می‌کنند. آن‌ها همچنین ترجیح می‌دهند فکر کنند به درمان نیاز دارند. شاید هم مانند من به احتمال وجود راهی دیگر فکر کرده باشید.

می‌خواهم این نکته را از پیش بگویم. شما ممکن است مضطرب و آشفته باشید، تا ساعت چهار صبح بیدار بمانید و برای هر چیزی خیلی خیلی تلاش کنید. اما زندگی‌ای عالی را تجربه کنید.

بله، دلایلی لا‌ما این حرف را به من زد.

درواقع، بنده کمی پیش‌تر خواهم رفت. به این باور رسیده‌ام که تشویش به‌خودی‌خود می‌تواند همان محرکی باشد که شما را به‌سوی مسیر زندگی عالی سوق دهد.

زمانی که خداوند داشت کتاب راهنمای زندگی را بین بندگانش تقسیم می‌کرد، من در دست‌شویی بودم. شاید هم داشتم پوشک‌ها را زیر آفتاب پهن می‌کردم. به نظرم، تنها فرد روی کره‌ی زمین که این کتاب را از دست داد من بوده‌ام.

اولین باری که به این درک رسیدم پانزده‌ساله بودم، پشت پرده‌ی یکی از مراکز خرید کانبرا به سبک آسیایی‌ها روی زمین چمباتمه زده بودم و منتظر بودم ببینم برنده‌ی اولین رقابت مدلینگ فیس آو میس جی بیز^۱ شده‌ام یا نه. میس جی بیز بخش نوجوان مجتمع منقرض‌شده‌ی گریس براز^۲ بود و احتمالاً شما جوان‌تر از آن هستید که این مجتمع را به یاد بیاورید.

چند ماه قبل از آن دستیار مهربان اتاق پرو جلویم را گرفته بود و، همان‌طور که داشتم نگاهی اجمالی به قفسه‌ی لباس‌زیرهایش می‌انداختم، پرسیده بود می‌تواند با

1. Face of Miss Gee Bees
2. Grace Bros

دوربینش عکسی از من بگیرد یا نه. گفتم: «بله، باشه.» و با ترکیبی از لبخند و اخم به دوربین نگاه کردم. دو هفته بعد، نامه‌ای به دستم رسید و از من دعوت شد تا در دور نهایی رقابت مدلینگ، که در استیج مرکزی مجتمع برگزار می‌شد، شرکت کنم. جوایز این رقابت قرارداد مدلینگ عکس برداری برای مجله‌ی دالی^۱ و ست لباس زیر بود.

منتظر اعلام نتایج داوران بودیم. شرکت‌کننده‌های دیگر می‌خندیدند و با یکدیگر گفت‌وگو می‌کردند. تمامی آن‌ها جذاب و بشاش بودند و گویی همگی کفش‌های پاشنه‌بلند و یک‌شکل بست اند لُس^۲ پوشیده بودند با پیراهن‌های مشکی کوتاه لیکرا که همیشه، بدون خم شدن، روی باسن تنظیمش می‌کردند. چون خم شدن باعث می‌شد چتری‌های اسپری خورده‌شان نامرتب شود؛ همان چند تار مو که طوری شانه شده بود که جلوی چشمشان بریزد.

من یادداشت رابرت پالمر^۳ را دریافت نکرده بودم.

من پیراهنی روستایی به تن داشتم، سفید بود و بلند، تا مچ پا، از جنس پنبه و پلی‌استر؛ و جوراب‌های بژی که کش آن‌ها شل شده بود و کفش چرمی قهوه‌ای اسپرتس گرل با پاشنه‌های ساییده شده. کمی به لیندا کازلاوسکی^۴ در فیلم داندی کروکودیل^۵ شبیه شده‌ام. کمی هم شبیه به فیلم خارج از آفریقا^۶. این پیراهن را از یکی از دخترهای مدرسه قرض گرفته بودم. با دست و به‌دقت چند سانتی‌متری از درزهایش را گرفته بودم تا اندازه‌ام بشود. بابا شکاف‌های کفش‌هایم را چسب زده و شبانه آن‌ها را روی مخزن آب گرم خشک کرده بود.

مضطربم و به‌شدت احساس تنهایی می‌کنم.

اتفاق دیگری هم به‌تازگی افتاده بود. در دومین حضورم روی صحنه‌ی مد، برای اجرای صبح شنبه، جلوی داوران چرخ می‌زدم. تمامی چشم‌ها به من خیره بود. سپس، گویی زمان از حرکت ایستاد و جهان در سکوت فرورفت، دقیقاً مانند همان اتفاقی که پیش از آتش‌سوزی جنگلی می‌افتد.

1. Dolly

۲. بست اند لُس (Best & Less): فروشگاه لباس و لوازم خانگی در استرالیا.

3. Robert Palmer

4. Linda Kozlowski

5. Crocodile Dundee

6. Out of Africa

سپس، یک گلوله دستمال کاغذی از زیر لباسم، با صدای تپ، پیش روی داوران می افتد.

نوجوانی بودم که بدنم هنوز کامل رشد نکرده بود و دستمال کاغذی یا دستمال توالت در شلووارم می گذاشتم تا باسن تختم را کمی برآمده نشان بدهم. آن دوران اغلب جین می پوشیدم و دستمال توالت در جیب هایم می چسباندم، سپس شلووار را می شستم و در آفتاب خشک می کردم و برآمدگی هایی از جنس کاغذ پایسه ماشه^۱ درست می کردم. گاهی حتی دو، و یا سه، تیشرت را هم زمان می پوشیدم، آستین هایشان را روی هم تا می زدم و جوراب های فوتبالی و بوت های تا میج به پا می کردم تا جثه ی ریزم را کمی درشت تر نشان بدهم. من خطای دیدی از هیکلسی زنانه بودم که هر روز صبح باید به دقت و با اضطراب ساخته می شد.

در مسابقه های ورزشی، وقتی که من و برادران و خواهرم به مرحله ی نهایی می رسیدیم، بابا، بدون توجه به رتبه مان، تشویقمان می کرد و از پشت جمعیت فریاد می کشید: «هی کوچولوی خوشگل!»
به سمت پشت پرده فرار کردم.

شرمنده بودم؟ خجالت زده بودم؟ نه. مشکل این نبود. این اتفاق بد باعث شکل گیری ترسی طاقت فرسا و غریبانه، از ریشه ای ترین نوع آن، شده بود.

در ماشین، در مسیر برگشت به خانه، با جوایز مقام دوم که یک لباس زیر و یک پک چاقو بود، کاملاً نفس بریده اما هشیار بودم. کاملاً منفصل، تا حدی خطرناک سرگردان. در این لحظه بسیار مطمئن بودم که من درکش نکرده ام. من زندگی را «درک نکرده ام» و تمامی مردم کروی زمین آن را درک کرده اند. آن ها کتاب راهنما گرفته اند. مردم نامه ای دریافت کرده اند که پادشان می دهد چگونه به مکالمه های طنزآمیز وارد بشوند. آن ها شیوه نامه های انتخاب بهترین مسیر شغلی را دریافت کرده اند. به نوعی به نظر می رسد آن ها دلیل وجود ما را می دانند. لعنتی! لعنتی! چطور باید از پس آنچه نامش را زندگی گذاشته اند بریایم؟

اما یکی از فایده های خیلی مهم افزایش سن این است که دست آخر به شما می فهماند هیچ کتاب راهنمایی در کار نیست. روزی ناگهانی خودش را نشان می دهد: هیچ کس آن را ندارد! هیچ کدام از ما نمی دانیم داریم چه کار می کنیم!

۱. از صنایع دستی که ترکیبی از کاغذ و خمیر کاغذ است که با تکه های پارچه مستحکم می شود.

مسئله این است که تمام تلاشمان را به کار می‌گیریم تا طوری به نظر برسیم انگار کتاب راهنما را دریافت کرده‌ایم و قطعاً بلدیم چطور این مسخره‌بازی را، که نامش را زندگی گذاشته‌اند، به انجام برسانیم. به جای اینکه به دوستانمان بگوییم ناامیدانه تنهایی، فقط لبخند روی لب‌هایمان می‌نشانیم و در مهمانی‌های شام با صدای بلند پرحرفی می‌کنیم تا دیگران را از اطمینان خودمان مطمئن کنیم. ما چنین موجودات مسخره‌ای هستیم!

استیون فرای^۱ در کتاب سرگذشت فرای^۲ نوشته است که «نقاب امنیت، آرامش، اعتمادبه‌نفس و اطمینان زده‌ام. (به قدری ساده که حالت‌های روی نقاب به لبخندی حاکی از رضایتمندی و خودبینی تعبیر می‌شود.) اما پشت آن نقاب واقعیت من است: اضطراب، خودناباوری، نفرت از خود و ترس که اغلب زندگی‌ام را با آن‌ها گذرانده‌ام.»

باید دو نکته راجع به این جمله‌ها بیان شود:

نکته‌ی اول: اینکه بدانیم همگی نقاب به صورت زده‌ایم، تا حد شگفت‌انگیزی آرامش‌بخش است... و اینکه بینیم این ماسک‌ها از روی صورت دیگران کنار می‌رود. اوه، خدایا، ما تنها نیستیم! در این مورد همگی کنار هم هستیم! از سر بدجنسی دل‌مان از ناراحتی دیگران خنک نمی‌شود؛ بلکه ارتباطی ابدی با دیگران داریم. واقعاً داریم. یک روز صبح، دوست بسیار زک و بی‌نظیرم، ریک، با من تماس گرفت و پرسید: «عزیزم، دقیقاً چرا داری این کتاب رو می‌نویسی؟»

جواب دادم: «چون نمی‌تونم ننویسم و چون از تنهایی خسته شدم.» سپس جمله‌ای را از کتاب زندگی^۳ نوشته‌ی الن دو باتن^۴، که صبح همان روز خوانده بودم، برایش نقل قول کردم: «باید تنهایی زجر بکشیم. اما حداقل می‌توانیم دوستانمان را برای در آغوش کشیدن همسایه‌هایی که مثل خودمان زجر کشیده‌اند، از هم گسیخته‌اند و از همه مهم‌تر، مضطرب‌اند، باز کنیم، گویی با مهربان‌ترین لحن ممکن بگوییم: 'من درکت می‌کنم...'»

ریک گفت: «خوبه» و قطع کرد.

1. Stephen Fry
2. *The Fry Chronicles*
3. *The Book of Life*
4. Alain de Botton

نکته‌ی دوم: زمانی که متوجه می‌شوید هیچ کتاب راهنمایی وجود ندارد، ناگهان در فرصتی خودش را نشان می‌دهد. اگر هیچ‌کس نمی‌داند دارد چه می‌کند، اگر هیچ راه «درستی» برای زندگی کردن نیست، پس قطعاً باید راه خودمان را انتخاب کنیم، نه؟

به تازگی برادر زیبایم پشت تلفن از من پرسید: «اون دفعه رو که به خاطر عطر اون خانمه توی اتوبوس گیر افتاده بودی یادته؟»

نه‌خیر. اما اگر بن، که در بین افراد خانواده حافظه‌ی خوبی دارد، گفت چنین چیزی اتفاق افتاده، یعنی واقعاً اتفاق افتاده است. بن شانزده ماه از من کوچک‌تر است و تازگی متوجه شده‌ام با همین جمله‌ی همیشگی «سارا، نگرانش نباش» وزنه‌ی تعادل من بوده است.

میندی مورک^۱ من.

ظاهراً به قدری از بوی زننده‌ی زنی که کنارم نشسته بود آشفته شده بودم که صورت‌م را پوشاندم و از چندین ایستگاه اتوبوس جا ماندم. عطرها همیشه مضطربم می‌کرده‌اند. آن زمان شش‌ساله بودم.

از خیلی خیلی وقت پیش مضطرب بوده‌ام. یاد نمی‌آید چه زمانی و چطور وارد ذهنم شد، اما هیچ زمانی بدون آن را یادم نمی‌آید.

زمانی که دوازده‌ساله بودم، پزشکان تشخیص دادند به اضطراب کودکان و بی‌خوابی مبتلا هستم. در اواخر دوره‌ی نوجوانی، به بیماری پرخوری عصبی^۲ مبتلا شدم و کمی بعد اختلال وسواسی-جبری^۳، سپس افسردگی و اختلال نیمه‌شیدایی^۴، سپس، در اوایل دهه‌ی بیست زندگی، افسردگی شیدایی^۵، و یا اسم جدیدش اختلال دوقطبی^۶.

سال‌های طولانی، هفته‌ای دو بار به دیدن چندین روان‌پزشک، روان‌درمانگر و شفا‌دهنده‌ی معنوی می‌رفتم. از هفده‌سالگی تا بیست‌وهشت‌سالگی داروهای ضدصرع، ضداضطراب و ضدروان‌پریشی مصرف می‌کردم. روش‌های درمانی

۱. میندی و مورک (*Mindy & Mork*): اشاره به سریالی تلویزیونی که در سال‌های ۱۹۷۸-۱۹۸۲ پخش می‌شده است. در آن سریال مورک موجودی فضایی است که در زمین با میندی و از طریق او با زمینی‌ها آشنا می‌شود.

2. bulimia
3. OCD
4. hypomania
5. manic depression
6. bipolar disorder

چینی‌ها معتقدند برای این‌که بر هیولا تسلط یابیم، قبل از هر کاری باید نخست زیبایش کنیم.

در این لحظه مطمئن بودم که درکش نکرده‌ام. من زندگی را «درک نکرده‌ام» و تمامی مردم کره‌ی زمین آن‌را درک کرده‌اند. آن‌ها کتاب راهنما گرفته‌اند. مردم نامه‌ای دریافت کرده‌اند که یادشان می‌دهد چگونه به مکالمه‌های طنزآمیز وارد شوند. آن‌ها شیوه‌نامه‌های انتخاب بهترین مسیر شغلی را دریافت کرده‌اند. به‌نوعی به نظر می‌رسد آن‌ها دلیل وجود ما را می‌دانند. لعنتی! لعنتی! چطور باید از پس آنچه نامش را زندگی گذاشته‌اند بریابیم؟

یکی از فایده‌های خیلی مهم افزایش سن این است که به شما می‌فهماند هیچ کتاب راهنمایی در کار نیست. هیچ‌کس آن‌را ندارد! هیچ‌کدام از ما نمی‌دانیم داریم چکار می‌کنیم!

مسئله این است که تمام تلاش‌مان را به کار می‌گیریم تا طوری به نظر برسیم که انگار کتاب راهنما را دریافت کرده‌ایم و قطعاً بلدیم چطور این مسخره‌بازی را - که نامش را زندگی گذاشته‌اند - به انجام برسانیم. به جای این‌که به دوستان‌مان بگوییم ناامیدانه تنهاییم، فقط لیخند روی لب‌مان می‌نشانیم و در مهمانی‌های شام با صدای بلند پرحرفی می‌کنیم تا به دیگران نشان دهیم خیلی به خودمان مطمئن هستیم.

- از متن کتاب -

«پر از نکات کاربردی، علمی و حاصل تجربه‌ی شخصی. کتابی که بسیار دوستش دارم.»

- مت هیگ، نویسنده‌ی کتابخانه‌ی نیمه‌شب

«کتابی خردمندانه و مؤثر در مورد چگونگی گذر از اضطراب و احیای زندگی. نبرد و پیروزی سارا بر اضطراب الهام‌بخش است و راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهد که جواب می‌دهند. نخست هیولا را زیبا می‌کنیم آمیخته‌ای است از علم و تجربه‌ی زیسته.»

- خاویر آمادور، روانشناس و مدیر مؤسسه‌ی LEAP

