



# نشریه شماره ۲ بایپویار (فروردین ۹۹)

نخستین و تنها نشریه ویژه اختلال دوقطبی (بایپولار)

شماره ویژه نوروز، کرونا و قرنطینه

نسخه درشت تر

ویژه تلفن همراه

هیات تحریریه:

علی حاجی کرمی (سر دبیر)

پگاه کامکار

معصومه بایرام زاده (ویراستار)

مترجم:

حمیدرضا جنتی

نویسندگان:

علی حاجی کرمی

پگاه کامکار

زهرا طاوسی

صفحه آرا:

معصومه بایرام زاده

برای همکاری داوطلبانه با نشریه بایپویار، لطفا با ایمیل زیر ارتباط برقرار کنید.

[bipoyarmag@gmail.com](mailto:bipoyarmag@gmail.com)

## بایپویار، راهنمای زندگی دوقطبی (بایپولار)



[www.Bipoyar.com](http://www.Bipoyar.com)



[www.Instagram.com/Bipoyar](http://www.Instagram.com/Bipoyar)



[www.T.me/Bipoyar](http://www.T.me/Bipoyar)

## بلوبری مگ، دوست روان من



[www.Instagram.com/Blueberrymag](http://www.Instagram.com/Blueberrymag)



[www.T.me/Blueberrymag](http://www.T.me/Blueberrymag)

## بنفش بری، ویژه افسردگی



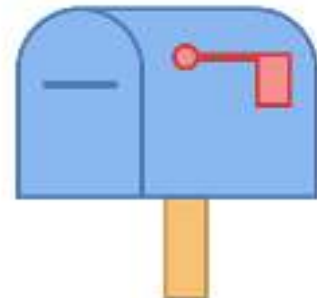
[www.Instagram.com/Banafshberry](http://www.Instagram.com/Banafshberry)

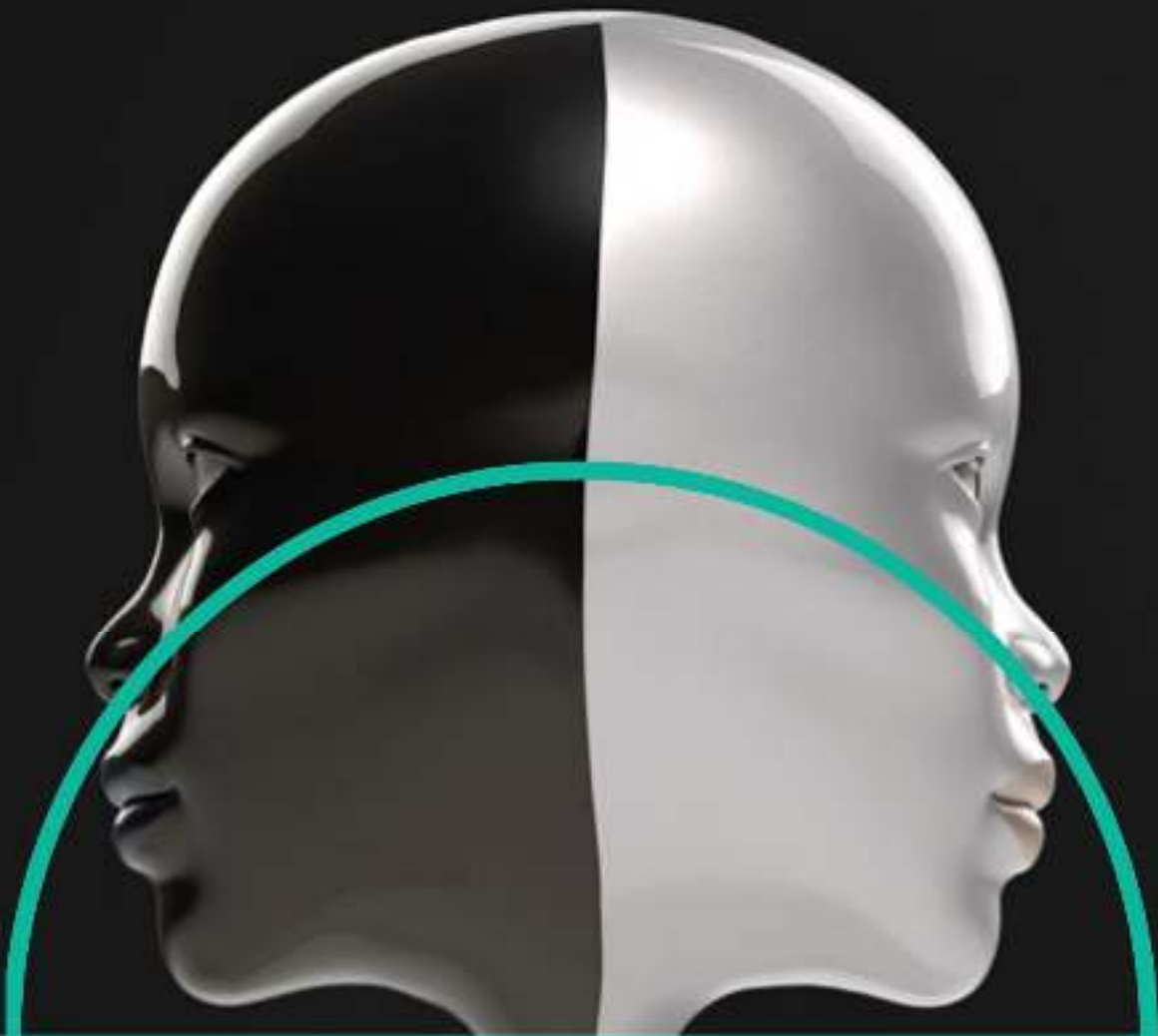


[www.T.me/Banafshberry](http://www.T.me/Banafshberry)


ارتباط، انتقاد و پیشنهاد:

[bipoyarmag@gmail.com](mailto:bipoyarmag@gmail.com)





صفحه ۶.....	توصیه روان‌شناسان برای کنترل اضطراب ناشی از ویروس کرونا
صفحه ۱۱.....	آثار روانی قرنطینه و کنارآمدن با آن
صفحه ۱۴.....	کنارآمدن با قرنطینه و تحمل دیگران در خانه
صفحه ۱۹.....	روش‌های مقابله با تنبلی
صفحه ۲۸.....	بخش دوم رمان «جنون، زندگی دوقطبی»



اکنون این سال نو به ما تقدیم شده، روزها و تمام  
ساعت ها ودقایق و ثانیه هایش برای ماست.  
بهترین ها را برای امسال و هر سالت خواهانیم.  
هفت سین امسالت پر از سلامتی، سبزی.  
نوروز پیروز

به قلم زهرا طاوسی







# توصیه روان‌شناسان برای کنترل اضطراب ناشی از ویروس کرونا

از شایعات پرهیز و بر حقایق و علم تمرکز کنید

دکتر مایکل سینکلر، روان‌شناس، به ایندیندنت می‌گوید: «وجود مقداری نگرانی (در مورد شیوع کرونا) قابل درک است. ذهن ما از زمانی که در غار

زندگی می کردیم به گونه ای تکامل یافته که بتواند نگران شود: ما روی مصیبت و بدبختی تمرکز می کنیم، در ذهنمان بالا و پائینش می کنیم و مهارت های جدیدی برای حفظ حیات پیدا می کنیم. ذهنمان آن کاری را می کند که باید بکند.

سیلوا نیوز مشاور روانی می گوید: «نگرانی و وحشت نیز مسری است.» اما چه باید کرد اگر اضطراب در مورد سلامتی مزاحم کارهای روزمره فرد بشود؟ چه باید بکنید اگر به خاطر نگرانی از ابتلا به ویروس کرونا، رفتن به سر کار یا معاشرت در اماکن شلوغ برایتان مشکل شود؟

## چند گام عملی بردارید

### از جمله به کار بستن توصیه های سازمان بهداشت جهانی.

آقای نیوز می گوید: «حتما دست هایتان را به ویژه پیش از خوردن غذا مرتب با آب و صابون بشوئید یا از محلول ضدعفونی استفاده کنید. توصیه های پزشکی را رعایت کنید.» 1

او همچنین توصیه می کند در صورت امکان نحوه کارتتان را عوض کنید. برای مثال، سعی کنید جلسه های بزرگ را در عوض گردهمایی گروهی، با اینترنت برگزار کنید.

### **سعی نکنید علائم جسمی استرس را نادیده بگیرید**

دکتر نیوز می گوید در لحظات حمله اضطراب، چند نفس عمیق بکشید، بنشینید و تا ده ثانیه نفس هایتان را - دم و بازدم - بشمرید و بعد دوباره آن را تکرار کنید.

### **همیشه هم به آنچه ذهنتان به شما می گوید گوش نکنید**

دکتر نیوز می افزاید: «ما روی مقدار فکری که به آن می کنیم کنترل داریم. ما روی افکارمان کنترل داریم هرچند گاه کنترل آن دشوار است. نگرانی درباره آن لزوماً متضمن نتیجه بهتری نیست.»

### **ارتباط را با شبکه حمایتی تان حفظ کنید**

جرالد بارنز، مدیر موسسه سلامت روان «اسمارت تی ام اس» می گوید در هنگام استرس آسان است خود را در انزوا قرار دهید، به ویژه اگر نگران ویروس هستید، اما در صورت امکان، حفظ ارتباط انسانی برای کاهش اضطراب بسیار مهم است: «حفظ رشته های ارتباطی محکم به شما کمک



می کند حس کنید از حمایت (دیگران) برخوردارید و در اطرافتان هاله و انرژی مثبت وجود دارد.

«با گفتگو در مورد این مسئله و احتمالاً شوخی و مزاح در مورد آن، احساس راحتی بیشتری کنید و بر هرگونه اضطرابی که در مورد خطرات آن دارید چیره شوید.»

### موارد نگرانی هایتان را بنویسید

الیزابت ترپ، از انجمن روانشناسی بریتانیا می گوید: «از نگرانی تان جلوگیری نکنید، آن را در کتابچه ای یادداشت کنید و بعد کنارش بگذارید.

به همین گونه، می توانید دو دایره بکشید – یکی دایره کنترل و دیگری دایره ای که هیچ نفوذی بر آن ندارید. بعد آن ها را با نگرانی هایتان در زندگی پر کنید. این به شما کمک می کند به خاطر بسپارید چه چیزهایی را می توانید تغییر بدهید و چه چیزهایی را – هر قدر هم نگرانیشان باشید، نمی توانید.»

### تنها به اندازه تحملتان به اخبار گوش کنید

آقای نیوز می گوید اگر تحمل تان کم شده، مجبور نیستید به اخبار زنده گوش کنید، یا کانال اطلاعیه ها را باز بگذارید یا شبکه های اجتماعی را

دنبال کنید. تماستان را با اطلاعات تازه محدود کنید. او می افزاید: «  
تصمیم بگیرید تنها یکبار در روز به اخبار گوش کنید و اطلاعاتتان را در  
مورد ویروس به روز کنید.»

## از شایعات پرهیز کنید و بر حقایق تمرکز کنید

بارنز می گوید: «سعی کنید به داخل طوفان رسانه ای کشیده نشده و بیش  
از حد گزارش هایی که بر فرض مبتنی است را نخوانید. خودتان را به  
تارنماهای معتبر مثل تارنمای سازمان بهداشت عمومی بریتانیا محدود کرده  
و از توصیه های ساده و روشن آن در مورد ویروس کرونا و نحوه مقابله با آن  
آگاه شوید.»

به نقل از The Independent ©



## آثار روانی قرنطینه و کنار آمدن با آن

دکتر تیلور که استاد ارشد دانشگاه بریتیش کلمبیا و روانشناس بالینی است، گفت: « خود قرنطینگی بدون آمادگی، ممکن است بی دلیل این تجربه را به تجربه‌ای پراضطراب یا کسالت‌بار تبدیل کند و باعث شود آدم دیگر نتواند ماندن در قرنطینه را تحمل کند. بیرون آمدن از قرنطینه هم که نقض غرض است.»

دکتر استیون تیلور می گوید: «مثلاً اگر خود را در آپارتمانی کوچک همراه همسر یا شریک زندگی مان قرنطینه کرده‌ایم، خوب است با هم صحبت کنیم

و راهکارهایی پیدا کنیم برای مواقعی که از دست یکدیگر عصبی می شویم. یعنی در واقع علاج واقعه را قبل از وقوع کنیم، وقتی هنوز آرام هستیم.»  
او می افزاید: «اگر افراد راهی برای کاهش اضطراب و ملال خود در این دوران پیدا کنند، بهتر می توانند در قرنطینه بمانند. افراد از الآن باید پیش‌نگری داشته باشند.»

در ایتالیا که قرنطینه از همه جا جدی تر اعمال می شود مردم وقت خود را با آواز خواندن از پنجره‌ها و بالکن خانه‌ها پر می کنند.  
علاوه بر اثرات روانی افزایش اضطراب در این دوره بحرانی، نگرانی دیگری نیز وجود دارد از این که خود قرنطینگی باعث شود احساس تنهایی مخصوصاً در افرادی که تنها زندگی می کنند بیشتر شود.  
بنا بر طرح پیشنهادی وزیر بهداشت بریتانیا، مت هنگاک، ممکن است افراد مسن که بیشتر در معرض خطر ناشی از ابتلا به ویروس کرونا هستند مجبور باشند ماه‌ها در خانه بمانند.

همین موضوع بهانه‌ای شده تا زنی از اهالی کورنوال، کارت پستالی طراحی کند که در دوران شیوع بیماری می توان آن را در صندوق پستی کسانی انداخت که خیلی نیاز به کمک دارند.

روی این کارت پستال پیشنهاد ارائه کمک در انجام برخی کارهای روزانه نوشته شده، کارهایی مانند خرید کردن و تهیه اقلام ضروری یا حتی کار ساده‌ای هم‌چون یک گفتگوی دوستانه تلفنی.

به نقل از © The Independent





## کنار آمدن با قرنطینه و تحمل دیگران در خانه

✍ به کوشش: علی حاجی کریمی  
بر اساس نوشته های دیل کارنگی

۱- برای خود دفترچه ای تهیه کنید.

در آن دفترچه می توانید تمامی اشعار، دعاها یا نقل قول هایی را بنویسید که فکر می کنید می توانند به حال زندگی تان مفید باشند.

هرگاه احساس کردید دل تان گرفته، می توانید این دفترچه را بکشایید و مطالبش را بخوانید.

۲. خودتان را زیاد درگیر عیوب دیگران نکنید.

بدون شک همسر شما دارای عیوبی است. مطمئن باشید اگر یک قدیس بود، هیچگاه با شما ازدواج نمیکرد! از یکی از زنهایی که در کلاس های بوستون شرکت کرده بود و نزدیک بود برای همسرش به زنی غرغرو و ایرادگیر تبدیل شود، پرسیدند: «اگر شوهرت بمیرد، چه کار می کنی؟»

این زن به حدی از شنیدن این سؤال بهت زده شد که بلافاصله نشست و فهرست بلند بالایی از محاسن شوهرش نوشت. چرا شما هم این بار که احساس کردید با فردی پر عیب و نقص ازدواج کرده اید، همین کار را نمی کنید؟ ممکن است با انجام این کار متوجه شوید همسری که در کنارش زندگی می کنید شاهزاده رویاهای تان است!

۳- با همسایگان تان مهربان باشید و به آنها توجه کنید! با افرادی که در همسایگی تان هستند روابطی سالم و دوستانه برقرار کنید. به زنی منزوی که احساس می کرد دوستی ندارد گفتند درباره اشخاصی که با او ملاقات می کنند، داستانی بنویسد. او هم مجبور شد از خانه بیرون برود، با افراد مختلف

حرف بزند و همین امر موجب شد از انزوا بیرون بیاید و اینک زنی کاملاً با نشاط و سرزنده است و موجودی است دوست داشتنی که دردهایش از میان رفته است.

۴- هر شب قبل از خواب برنامه ای برای خودتان تنظیم کنید.

می دانید این کار چه نتیجه ای به همراه دارد؟ کارهای بیشتری انجام می شود؛ فرد احساس خستگی کمتری می کند و به همراهش نوعی احساس غرور و موفقیت دارد. در ضمن فرصتی هم برایش باقی می ماند که استراحت کند و به اصطلاح، به خودش برسد.

۵- سر انجام اینکه، از فشار و خستگی دوری کنید. استراحت کنید؛  
استراحت!

اینک چند تمرین را که می توانید در منزلتان انجام دهید برای تان بیان می کنم. این تمرینات را یک هفته انجام دهید و اثرات آن را در وضع ظاهر و نشاط خود ببینید!

الف) هرگاه احساس خستگی کردید، روی زمین دراز بکشید. تا جایی که می توانید به بدن تان کشش بدهید. اگر دوست داشتید می توانید به پهلوئی راست یا چپ تان هم بخوابید. این کار را دوبار در روز انجام دهید.

ب) چشمان تان را ببندید. می توانید سخنان پروفیسور جانسون را هم تکرار کنید و مثلا بگویید. «خورشید، بالای سرم می درخشد. آسمان آبی او درخشان است. طبیعت آرام است و جهان را در اختیار خود دارد و من؛ همانند فرزند طبیعت با جهان هم سو هستم.» کار دیگری که می توانید انجام دهید این است که دعایی بخوانید!

ج) اگر نمی توانید دراز بکشید چون مثلا غذا روی گاز است و ممکن است بسوزد، می توانید همین کار را روی صندلی انجام دهید. یک صندلی سفت و سخت بهترین وسیله برای استراحت است. همانند یک مجسمه روی یک صندلی بنشینید و در حالی که کف دست های تان را روی ران تان گذاشته اید، بدن تان را رها کنید. این کار را از سر شروع کنید تا به گردن برسید.

سپس انگشتان پای تان را سفت کنید و بعد به آرامی رها کنید. همین کار را با پاهای تان نیز انجام دهید. این کار را به آرامی از انگشتان پای تان شروع کنید تا به عضلات گردن برسید. سپس سرتان را رها کنید به گونه ای که

انگار یک توپ فوتبال است. با خودتان تکرار کنید و بگویید: «راحت باش...  
راحت باش...»

د) با نفس های آرام و منظم، اعصاب تان را آرام کنید. نفس های عمیق بکشید. یوگی های هندی می گویند: یکی از بهترین روش های آرام کردن اعصاب، نفس های منظم است.


ه) به چروکها و اخم های چهره تان فکر کنید و آن نواحی را شل کنید. چین های مابین ابرو و گوشه دهان تان را با شل کردن عضلات باز کنید. دوبار در روز این عمل را تکرار کنید و آن وقت است که دیگر نیازی ندارید به سالن های زیبایی بروید تا صورت تان را ماساژ دهند.

برگرفته از:  
کتاب آیین زندگی دیل کارنگی  
ترجمه میترامیرشکار





روش های مقابله با تنبلی

به کوشش: پگاه کامکار 

دفع الوقت، تنبلی و اهمالکاری در زندگی شما، از پیامدهای متعدد افسردگی و اضطراب است. یادآوری امور محول شده، که به تعویق انداخته اید، ذهنتان را مشوش می کند. به خودتان می گوئید: الان وقتش نیست. صبر می کنم تا روحیه ام بهتر بشه.»

اما روحیه مناسب پیش نمی آید. پس در یک دور باطل، هر چه بیشتر اهمالکاری کنید، تشویش و احساس گناه بیشتری می کنید. چون اضطراب، باعث مسامحه و دفع الوقت است، که مسبب اضطراب بیشتری می گردد.

افسردگی هم، انگیزه یا انرژی لازم را سلب می کند و با آن هر کاری دشوار به نظر می رسد. علاقه تان به زندگی کاهش می یابد. منفعلانه اقدامی صورت نمی دهید، که این امر سبب تشدید افسردگی شما می شود و انفعال بیشتری می کنید و در نتیجه در یک چرخه معیوب گرفتار می شوید.

در غلبه بر تنبلی و دفع الوقت، در کنار دو روش "تحلیل سود و زیان تناقضی" و روش "حامی شیطان"، روش های زیر نیز مؤثرند:

۱. روش پیش بینی لذت آور

۲. اقدامات کوچک برای انجام دادن کارهای بزرگ

۳. روش ضد تنبلی .

۴. روش حل مسئله

## ۱. روش پیش‌بینی لذت آور

"نیت" ، معتقد بود اگر کارش عالی و بی عیب نباشد، ابدا ارزش انجام دادن ندارد. وقتی نیت از «برگه پیش‌بینی لذت» استفاده کرد، با شگفتی متوجه شد که برخی از بزرگ‌ترین پاداشهای زندگی، ناشی از انجام دادن کارهایی بود که او آنها را در حد متوسط انجام می‌داد. مثلا تعمیر لوله آب یا بازی با پسرش. اما بعضی از کارهایی را که در سطح عالی انجام می‌داد، برایش استرس‌زا و ناخوشایند بودند.

بسیاری در دوران افسردگی با این تصور که انجام کارهایی که پیشتر از آن لذت می‌بردند دیگر لذت بخش نیستند، از انجام آن امور امتناع می‌ورزند و این بر شدت افسردگی و کسالت زندگی آنها می‌افزاید. این تلقی همان پیش‌بینی کردن غیر واقع‌بینانه است و آنها متوجه این مطلب نیستند.

در مقایسه میزان رضایت خاطر انجام امور به تنهایی، با رضایت خاطر ناشی از انجام کارها با دیگران متوجه می‌شوید برخی از رضایت بخش‌ترین فعالیت

ها را، به تنهایی انجام می دهید و باور «تنها اگر با دیگران باشم، لذت می برم» یک اشتباه محض است.

انتظارات نامعقولی که ما از خود داریم و اهداف غیرواقع بینانه ای که برای خود تعیین میکنیم و ناشی از باورهای نادرست ماست،(مثلا باور به اینکه به عنوان فرزند بزرگ تر خانواده وظیفه داریم بیشترین حد موفقیت را به دست آوریم) اضطراب شدیدی به ما تحمیل می کند. این نگرش شادی را از ما می رباید. این باور ناخوب سبب می شود تصور کنیم تا آدم «خاص و ویژه ای» نیستیم و کار فوق العاده مهمی صورت نمیدهیم، نمی توانیم از زندگی لذت ببریم. پس فکر می کنیم که باید کار خارق العاده ای انجام بدهیم و اگر این کار را نکنیم، حقیر، انسانی کم اهمیت، معمولی و متوسط به حساب می آئیم. اما برخی از ماندگارترین خاطرات ما با انجام دادن کارهای معمولی و متوسط متحقق می شود.

## ۲. اقدامات کوچک برای انجام دادن کارهای بزرگ

وقتی پروژه کاری مهمی دارید، ممکن است بخواهید در کوتاه ترین زمان بخش بزرگی را انجام بدهید و این شما را کلافه می کند. با این ذهنیت، و در

این شرایط، ممکن است یا کاری نکنید، و یا کارهای کمی انجام بدهید. مثلاً اگر قرار است یک مقاله بنویسید، ممکن است تصمیم بگیرید در یک بعداز ظهر در کتابخانه بیست کتاب را مرور کنید. اما این هدف دست نیافتنی شما را کلافه می کند، پس به جای رفتن به کتابخانه، با دوستان خود به سینما می روید.

برای موفقیت می توانید کار بزرگ را به اقدامات جزئی تری تقسیم کنید، که هر کدام آنها را بتوانید در عرض چند دقیقه انجام بدهید. این گونه همه کارهایتان را یکجا انجام نمی دهید.

با شروع کار، احساس موفقیت در شما ایجاد می شود، که به شما انگیزه می دهد تا کار بیشتری بکنید. با یادآوری امور معوق، ممکن است به خودتان بگویید: «به نظر نمی رسد بتوانم این کار را انجام بدهم.» و احساس کنید که مانع ای نامرئی مسبب است.

اما واقعیت این است: «نمی خواهم این کار را انجام بدهم»، و این با «نمی توانم این کار را انجام بدهم» تفاوت دارد. روش اقدامات کوچک برای انجام دادن کارهای بزرگ این تفاوت را مشخص می سازد.



بسیاری از تنبلها و اهمالکارها می خواهند بدانند که چرا مسامحه می کنند. می پرسند: «چرا کارها را به بعد موکول می کنم؟ چرا این قدر کم انگیزه هستم؟» حتی اگر بدانید که چرا تنبلی می کنید، آیا این علم و اطلاع زندگی شما را تغییر می دهد؟ با تقسیم کار به اجزاء کوچکتر، انگیزه بیشتری به دست می آورید.

اهمالکارها اشتباه بزرگی مرتکب می شوند که دنبال الهامی می گردند، تا کارشان را شروع کنند. ندای درونی می گوید: «وقتی روحیه بهتری پیدا کنم، این کار را انجام می دهم. در حال حاضر، دوست ندارم چنین کاری بکنم.» اما چه پیش می آید؟ آیا اول انگیزه از راه می رسد؟ نه، این عمل است که تولید انگیزه می کند.

اگر بخواهید صبر کنید تا ایجاد تمایل برای انجام آن کار، ایجاد شود باید برای همیشه صبر کنید. مسئله اصلی این نیست: «آیا می توانم این کار را بکنم؟»، بلکه سؤال این است: «آیا مایل به انجام دادن این کار هستم؟ انجام دادن این کار چه سودی برای من دربر دارد؟»

## ۳. روش ضد تنبلی

در این روش نیز کار بزرگ را به اجزاء کوچک تر تقسیم می کنید و این اجزاء کوچک تر را در ستون اول برگ ضد تنبلی (مسامحه کاری) می نویسید. در ستون بعد، شدت دشواری هر اقدام را مشخص می سازید، و به آن بر اساس صفر تا صد درصد امتیاز می دهید. پس از آن، رضایت خاطر ناشی از انجام دادن هر مرحله از کار را پیش بینی می کنید، و برای آن امتیازی از صفر تا صد در نظر میگیرید. حالا قدم به قدم کار را انجام بدهید. پس از تکمیل هر بخش از کار، میزان رضایت بخشی آن را بر اساس مقیاس مشخص می سازید. با انجام این روش اغلب اوقات به این نتیجه می رسید که انجام این کار به مراتب از آنچه فکر می کردید ساده تر است. و به کذب بودن افکار منفی خود در اینباره پی می برید.

ما اغلب به وقت تنبلی و اهمالکاری فکر می کنیم حق ماست که از انجام دادن کار دشوار یا ناخوشایند لذت ببریم. ما احساس می کنیم که زندگی همیشه باید آسان و پر هیجان باشد. اما هرگز این طور نیست. هیچ قاعده ای وجود ندارد که بگوید زندگی باید همیشه پاداش

دهنده و رضایت بخش باشد. بعضی از کارها مانند نوشتن پایان نامه یا ارائه پروژه کاری، هرگز خوشایند و لذت بخش نیست.

## ۴. روش حل مسئله

وقتی می خواهیم یک کاری را که مدتها به تعویق انداخته ایم، انجام دهیم، غالباً در ذهنمان زمان شروع این کار را فردا یا هفته بعد در نظر می گیریم. به بعد موکول کردن برنامه خود، مشکلی است که شما دارید. آیا حاضرید همین امروز این کار را بکنید؟ اگر جوابتان مثبت است، بگویید در چه ساعتی این کار را شروع می کنید. فرض کنیم تصمیم می گیرید میزتان را در ساعت ۳ بعد از ظهر مرتب کنید.

اگر موافقت کردید که در ساعت ۳ بعد از ظهر به مدت پنج دقیقه کارتتان را انجام بدهید، انواع مسائل و مشکلات احتمالی را که ممکن است شما را از انجام دادن این کار باز بدارد، در ستون سمت راست فهرست حل مسئله یادداشت کنید. مثلاً ممکن است به خود بگویید باید با یکی از دوستانتان که هم اکنون به شما زنگ زده، صحبت کنید. یا ممکن است بگویید حوصله ندارید و اگر فردا این کار را بکنید، بهتر است. پس از آنکه همه موانع بر سر راه شروع کار را یادداشت کردید، در ستون سمت چپ راه حلی برای این مشکلات ارائه دهید.

شما را به یاد این ضرب المثل چینی می اندازم، که یک سفر هزار کیلومتری با برداشتن قدم اول شروع می شود. اگر بخواهید در شروع کار زیادی صورت دهید، احساس کلافه بودن می کنید و احتمالاً از انجام دادن کار طفره می روید. شروع این کار به مدت ۱۰ دقیقه امروز احساس خوشایندی به شما می دهد، که سبب می شود آنرا تداوم بخشید.

برگرفته از:


کتاب وقتی اضطراب حمله می کند

نوشته: دکتر دیوید برنز

برگردان: مهدی قراچه داغی



## بخش دوم رمان «جنون، زندگی دو قطبی»

نوشته: ماریا هرنباکر  
ترجمه اختصاصی بایپویار:  
حمیدرضا جنتی 



## «هیولا»

۱۹۷۸

دلم نمی خواهد بخوابم، اصلا قرار نیست که بخوابم . پدر و مادرم هم مشکلی با این قضیه ندارند و فقط تاکیدشان بر این است که اگر شب ها خوابم نمی برد حداقل از اتاقم بیرون نیایم. نخوابیدن در شب ها را نیز با خواب روز جبران می کنم . دقیقا مثل یک خفاش با چشمان نابینا . خواب روزانه من تا زمانی که والدینم از سر کار به خانه بازمیگردند ادامه دارد.

باز شدن صدای در خانه را می شنوم و ناخودآگاه سعی میکنم که با گوشه لباسم از نور خانه که مرا اذیت می کند فرار کنم.

خانه ایی که با تکان هایش و صداهایش می خواهد برای همه عصر و حتی شب از خواب بیدارم کند و تا صبح مجبورم کند که به عزاداری بپردازم .

شب که فرا می رسد افکاری در ذهنم رژه می روند:

« چه طور می شود که یک نمایشنامه بازی کنم. من فریاد می کشم. یک رقص باله انجام دهیم یا یک کتابی بخوانم یا حتی یک مسابقه انجام دهم.»

انقدر به من نگوئید این کار را بکن و آن کار را نکن. دست از سرم بردارید. از تون متنفرم. اصلا هم بامزه و خنده دار نیستید. هیچ وقت اجازه نمی دهید کاری رو انجام بدهم. من عینک اپرا می خواهم. من دلم میخاد یک محقق و کاشف باشم.

اصلا به من چه که خونه رو به هم ریختم و کثیف کاری کردم. بیایید بریم یک سگ ایرلندی دیگه بگیریم. من یک شتر می خوام. راستی یک لباس برای عید شکر گزاری هم میخوام.

می خوام برم اسکی و روی یخ سربخرم. همین الان هم باید بریم. یا لا! کلید ماشین کجاست؟ خب البته که رانندگی بلدم. خب برم بخوابم شاید کمی آروم شدم.

لرزان و تلو تلو خوران خودم را به اتاقم می رسانم. روی تخت خوابم می افتم و در آن غرق می شوم. شروع به لگد زدن می کنم و از درونم جیغ و فریاد آغاز می شود. کسل و بی حوصله کتابی در دست دارم. کتابی از نویسنده مورد علاقه ام. موريس سنداك.

دیالوگ های کتاب:

پیر: من اهمیتی نمی دهم.

شیر: من اگر بخوام می تونم تو رو بخورم



پییر : من اهمیتی نمی دهم

در همان لحظه که کتاب میخوانم. با دوستان خودم شروع می کنم زمزمه کردن . دوستانم را نمی شناسید؟ خب معرفی می کنم. سوزی، ساکی، ساوی و کیندی .

اینها بهترین دوستانم هستند و البته خیالی اند. محارم اسرار و راز دار من. شب هنگام در حالی که من مراقب قلعه هستم و در حال نوشتن نمایشنامه ایی با هزاران شخصیت، این دوستان همان هایی هستند که جان مرا در برابر کسانی که قصد کشتنم را دارند حفظ می کنند. از داستانم بگویم برایتان. شخصیتهای داستانم عروسک های کوچک سرامیکی اند و در تمیز و بی گرد و غبار بودنشان حساسیت دارم. به همین دلیل روزی دومرتبه آنها را تمیز می کنم. حتما باید این کار انجام شود زیرا در غیر این صورت اتفاقات ناگواری رخ می دهد . می پرسید چه اتفاقی ؟ خب کوچک ترینش این است که شاه خونخواری که زیر تخت من پنهان شده مرا اسیر خواهد کرد.

باید لباس هایم را بپوشم. یک دست سفید می پوشم . از شلوار و گرمکن گرفته تا جوراب و لباس های زیر. و البته کفش های سفیدم را نیز می پوشم. برای اینکه کفش ها بر روی زمینم نزنند آنها را گره می زنم.

با لباس های سفید، چهار دست و پا در حالی که کل سطح اتاق را میخزم فرش را صاف می کنم . سرانجام متوقف می شوم. و در مرکز اتاق روی زمین

دراز می کشم. رو به روی در اتاقم، خودم را میبینم . گویی صاحب چشمی هستم که از بالا خود را نگاه میکند. خودم را میبینم که از کف دستم عبور میکنم و درون خودم با دستان کوچکم گره میخورم و حالا به خواب میروم . یا شاید هم مرده ام.

"مامان! مامان!" با زمزمه ای بلند او را صدا میزنم... مثل یک روح سفید و شبه مانند، که با لباس خواب سفید رنگ وارد اتاق خواب والدینم شده ام و با انگشتان پاهایم به روی کمر نحیف مادرم در حال خزیدن هستم. سرم را خم می کنم و به مادرم نزدیک تر و نزدیک تر می شوم تا آنجا که لبانم به راحتی گوش مادرم را لمس می کند.

من : مامان! مامان مطلبی را بایستی به شما بگویم.

مادرم در همان حالی کی یکی از چشمانش را به سختی باز می کرد و به بدنش کش و قوس میداد پرسید : چی شده؟

با حالتی لرزان گفتم: هیولا. وقتی خواب بودم به زور وارد اتاق من شد. باید کاری کنی که آنجا را ترک کند. من نمی توانم بخوابم. مامان میشه برام کتاب بخونی؟

لحتم در اینجا امیدوارنه تر می شود و رگبار حرف هایم بر سر مادرم آوار می شود :

مامان ممکنه برام کیک درست کنی؟ مامان من دوست ندارم فردا برم مدرسه.  
خانم معلممون بد اخلاقه، سرمون داد میزنه. مامان اون هیولا تو اتاقه منه  
هنوز. مامان میشه فردا نری سر کار؟ مامان میشه برام کیک درست کنی؟  
میشه برام کتاب بخونی؟

مامانم در حالی که به زور ابرو هاش رو بالا آورده بود و سعی میکرد حواسش  
رو جمع کنه : ماریا. دخترم الان نصفه شبه.  
و همزمانی که هرر دو به خروپف های پدرم نگاه می کردیم گفت: فردا برات  
کتاب میخونم، خوبه؟

درحالی که در خودم پیچ میخوردم و نا امید شده بودم باران حرف هایم آغاز  
شد :

مامان من نمی تونم بخوابم. هیولا تو اتاق منه. مامان میشه به جای کتاب  
برام کیک درست کنی؟ مامان من یک اسب میخوام، از اون خاکستری ها.  
مامان اگه فردا منو ببری به ساحل تا سنگ دریایی و گوش ماهی جمع کنم  
قول می دهم بخوابم.

مادرم در این لحظه جایش بلند میشود و روی لبه تخت می نشیند و  
درحالی که شانیه هام رو گرفته و به آرامی تکون میده می گوید: عزیزم میشه  
آروم باشی؟ لطفا تمومش کن.

نفسم بند اومده. سرم داره میچرخه . مات و مبهوت به مادرم نگاه میکنم که حرف هاش رو ادامه میده:

تو دقیقا چی میخوای ؟ مهم ترین ش رو بگو دخترم.

در حالی که اشک در چشمانم حلقه زده بود، به سختی می توانستم صحبت کنم . چند کلمه بریده بریده به زبان اوردم :

من : مامان اون هیولا توی اتاق ...اما من نمی تونم...

مامان با یک صدای مسخره آمیز منو بغل کرد . بدنم رو محکم چسبوند به خودش جوری که اشک هام ریخته میشد رو شونه هاش.

این روش همیشگی اوست تا بدین شکل مشکلات را حل و فصل کند . اما من این سری خیلی غمگینم.

و دوباره شروع کردم به گفتن جملات و موضوعات مبهم و بی ربط: من می دونم همه ترکم می کنند.

من می دونم که توی فروشگاه گم میشم. بعد اونجا گیر میکنم و کارکنان اونجا درب خروجی رو روی من قفل می کنند و میرند.

اگر توی اتاق خوابم مار های خطرناک باشه چی کار کنم ؟

اگر هیولا نرفته باشه ؟

اگه هیولا ترسناک باشه؟

اگه تو و بابا بمیرید؟ اون وقت کی از من مراقبت می کنه؟

اگر شما دو تا من رو رها کنید؟

من نمی خوام از شما دور باشم؟

من میخوام پلیس باشم . راستی ماما چرا کلاه پلیس ها این شکلی هست؟  
مامان در این جا حرف هام رو قطع کرد:

ماریا عزیزم . آروم! آروم باش. همه چی درست میشه دخترم. همه چی درست میشه.

من دوباره سر رشته کلام رو بدست می گیرم: ماما من دلم میخواد ماما ن  
بزرگ رو ببینم. ماما دلم میخواد بریم بیرون . تو حیاط بازی کنیم. چرا من  
نمی تونم تو تاریکی برم داخل حیاط؟! می خوام ماه رو تماشا کنم.

مادرم مرا روی زمین گذاشت . قصدش این بود که مرا به هیجان بیاورد تا به  
جست و خیز های کودکانه او جواب دهم. در ابتدا بسیار در خود تنیده و بی  
حوصله بودم اما با گذر چند دقیقه حسی از آزادی به سراغم آمد و شروع به  
دویدن کردم. داخل سرسرای خانه با مادرم مسابقه دو گذاشتیم. او می دوید  
و من از دست او فرار می کردم .

تا اینکه به زمین خوردم. و مادرم گفت: عزیزم من اینجا هستم. اینجا هستم.  
روی زمین افتاده ام . نفس نفس می زنم و به سختی هوا را استنشاق میکنم.  
در آغوش مادر به حمام میروم. با پاها یم آب بازی میکنم. شلپ. شلپ. شلپ.  
شلپ. می خندم و همزمان گریه می کنم .

دوباره یاد اتاقم می افتم و آن هیولای ترسناک .

و دوباره سخنان پشت سر هم :

من نمی خوام برم تو اتاق . من مهمانی میخواهم. کی کریسمس میشه؟ من

می خوام توی درخت کریسمس زندگی کنم. راستی اگه از اون بالا داخل

اقیانوس سقوط کنم و بمیرم چی میشه؟ بعد از مرگ کجا میرم؟

مادر لباس خوابم را بیرون می آورد . و من را درون وان می گذارد. خودش

هم داخل وان کنار من زانو میزند و شروع به گفتن داستان هایی می کند که

مرا آرام کند . آب گرم آرام ترم می کند . و به من امنیت می دهد. تنها سرم

از آب بیرون است . من در آبی که محصورم کرده است احساسی از آرامش

دارم. با اندامی شناور روی آب سبک بالی احاطه ام کرده است سر و صدا

های درون مغزم و افکار مزاحم با خمیازه های کوتاه دور تر و دورتر می شوند

. آرام آرام پر از سکون و شادی میشوم. و تنها آب را حس می کنم و صدای

مادرم را.

خب . حالا روی تخت خودم هستم. و پیچیده شده دور پتوی نرم. درست

مانند یک بسته بندی و پکیج. پاها و دست هایم چنان با لطافت توام با قدرت

با کمک پتو به هم چسبانده شده اند که هیچ کدام از اجزای بدنم دیگر نمی

توانند به آسمان فرار کنند. هیولا هم گویی برای امشب به دنبال زندگی

خویش رفته است . و مادرم.

مادرم بر لبه تخت خوابم نشسته است و با دستانش موهای هنوز نمناکم را نوازش و صاف می کند.  
مادر کنارم می ماند تا در این لحظات زجر آور به خواب روم.



## بایپویار، راهنمای زندگی دوقطبی (بایپولار)



[www.Bipoyar.com](http://www.Bipoyar.com)



[www.Instagram.com/Bipoyar](http://www.Instagram.com/Bipoyar)



[www.T.me/Bipoyar](http://www.T.me/Bipoyar)

## بلوبری مگ، دوست روان من



[www.Instagram.com/Blueberrymag](http://www.Instagram.com/Blueberrymag)



[www.T.me/Blueberrymag](http://www.T.me/Blueberrymag)

## بنفش بری، ویژه افسردگی



[www.Instagram.com/Banafshberry](http://www.Instagram.com/Banafshberry)



[www.T.me/Banafshberry](http://www.T.me/Banafshberry)

ارتباط، انتقاد و پیشنهاد:

[bipoyarmag@gmail.com](mailto:bipoyarmag@gmail.com)

