

سالی که خوابم نبود



ادبیات جهان — ۲۵۲

رمان — ۲۱۸

سرشناسه: هاروی، سامانتا، ۱۹۷۵ -م.
عنوان و نام پدیدآور: سالی که خوابم نبرد/سامانتا هاروی؛ ترجمه پژند سلیمانی؛ ویرایش تحریریه انتشارات ققنوس.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص.
فروست: ادبیات جهان؛ ۲۵۲. رمان؛ ۲۱۸.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۹۶-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: The shapeless unease: a year of not sleeping, 2020.
عنوان دیگر: داستان بی‌قراری.
موضوع: هاروی، سامانتا، ۱۹۷۵ -م.
موضوع: Harvey, Samantha, 1975 -
موضوع: زنان نویسنده انگلیسی — قرن ۲۱ م. — سرگذشت‌نامه
Women authors, English -- 21st century -- Biography
شناسه افزوده: سلیمانی، پژند، ۱۳۶۰ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: PR۱۴۰۵
رده‌بندی دیویی: ۸۲۳/۹۲/۵۲ س ۱۴۰۵
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۰۵۴۷۳۱۰

سالی که خوابم نبود



ساماننا هاروی
ترجمه پژند سلیمانی

انتشارات ققنوس
تهران، ۱۴۰۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

The Shapeless Unease
A Year of Not Sleeping
Samantha Harvey
Penguin Random House, 2020



انتشارات ققنوس

خیابان انقلاب، خیابان فروردین، خیابان نظری،

نیش جاوید ۲، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

سامانتهاروی

سالی که خوابم نبرد

ترجمه پژند سلیمانی

چاپ اول

۶۶۰ نسخه

۱۴۰۵

چاپ سروش

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۵۹۶-۲

ISBN: 978-622-04-0596-2

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

برای کسانی که شب‌ها بیدارند
و یک بیخشید برای آن‌هایی که خوابشان را پراندم.

دوست: «داری چی می نویسی؟»

من: «مطمئن نیستم، یه سری جستار. جستار هم نیست. اصلاً جستار نیست. یه چیزی هست.»

دوست: «در مورد چیه؟»

من: «مطمئن نیستم. از این در و اون در. بیشتر در مورد نخوایدنه. اما مرگ همیشه سرو کله‌ش پیدا می‌شه.»

دوست: «مرغ.»^۱

من: «مرغ چیه؟»

دوست: «حس مرگ مرغی^۲ داری.»

من: «اما بالاخره یه روزی همه‌مون...»

دوست: «اما فعلاً که اون روز نیومده.»

من: «اما هر روز داریم باهانش مواجه می‌شیم.»

دوست: «ما هر روز داریم زندگی می‌کنیم.»

من: «وسط زندگی ما داریم...»

دوست: «پوووووف.»

۱. Murgh: از زبان فارسی وارد شده و معنای مرغ یا جوجه می‌دهد. در زبان انگلیسی بیشتر در اسم خوراک‌ها به کار می‌رود (تمامی پانویس‌ها از مترجم است).

۲. «Morbid» در زبان انگلیسی به معنای چیزی مربوط به مرگ، بیماری یا موضوعات ناخوشایند است. همچنین می‌تواند حالتی از افسردگی یا ناراحتی را توصیف کند. هدف از این ترکیب صرفاً بازی زبانی است و مانند همان نام خوراک کنار هم گذاشته شده.

من: «وسط زندگی داریم...»

دوست: «چرا به جاش یه رمان دیگه نمی نویسی؟»

من: «پسرعموم تنها توی آپارتمانش مُرد. می گن وقتی پیداش کردن دو روزی از مرگش گذشته بوده. سنش زیاد نبود.»

دوست: «اوه.»

من: «این طور نیست ... من فقط ... ما حتی اون قدر به هم نزدیک نبودیم.»

دوست: «گندش بزنن.»

من: «همه ش دارم به این فکر می کنم که الان توی تابوت زیرِ زمینه.»

دوست: «با این حال، بهتره به ش فکر نکنی.»

من: «وقتی به این موضوع فکر می کنم، غم عظیمی توی وجودم موج می زنه، غمی خالص و عمیق، انگار برای همه کسایی که قراره از دست بدم غمگینم. انگار مرگ پسرعموم دریچه ای به تمام مرگ هاست. چی می تونه جلوی زنبورهای انگلی و سوسک های شکارچی رو بگیره که چشم های مادرم رو نخورن؟ من یه بچه ام که بهم می گفته سر و صدا نکنم تا خوابم ببره یا با اون ماهی کنسرو شده روی نون تست می خوردم یا کتاب های رولد دال می خوندم یا همراهش تا مدرسه پیاده می رفتم یا وقتی از کهیر آتیش می گرفتم با اسفنج حموم به تنم آب می زده، و حالا تصور می کنم که باکتری های روده ش دارن اندام های داخلی ش رو می خورن و داره می پوسه. و من به خاطر غمی که توی وجودم احساس می کنم، نمی تونم نفس بکشم. مرگ پسرعموم همه مرگ ها رو فراخونده. و نفس من به خاطر غم و غصه ای که پیش رو دارم بالا نمی آد.»

دوست: [رفته است.]

نیمه شب:

به رختخواب برو و دراز بکش. سرت را روی بالش بگذار.

از تخت بیرون بیا؛ با وسواس خرافی لباس های پراکنده را از روی زمین جمع کن و به شکل بقچه های نامرتب درآور و کنار بگذار — یکی از بی شمار عادت های

کوچکی که برای جلوگیری از یک شب بی‌خوابی انجام می‌شوند. یکی از همان عادات‌های کوچکی که به اسم خرافه نادیده گرفته شده‌اند، در حالی که باور بر این است که کارهای خرافی فقط احتمال خوابیدن را کاهش می‌دهند — اما در نهایت نمی‌شود نادیده‌شان گرفت. چاره‌ای جز این نیست. مدت‌هاست غلبه بر بی‌خوابی از قلمرو عمل طبیعی خارج و وارد دنیای جادوی سیاه شده.

به رختخواب برگرد و یکی از مجموعه داستان‌های کوتاه ویلیام ترور را بخوان. به‌زودی خوابت می‌گیرد، مثل ندایی که از حوالی دوردست به گوش می‌رسد. در فرق سرم، دردی تند و گزنده احساس می‌کنم. انگار کسی دارد پوست سرم را با سوزن‌های گلدوزی می‌دوزد. چراغ خاموش است و اتاق تقریباً در تاریکی فرورفته، غرغر عجیبی معلوم نیست از کجا بلند می‌شود. قلبم شروع به کوبیدن می‌کند، تاپ‌تاپ‌تاپ، ضرباهنگی لرزان در سینه‌ای که حالا از نفس پر می‌شود. نفس بکش، نفس بکش. و با خاموش شدن چراغ‌ها، سر و کله همه این‌ها، همه مقدسان و دهشت‌آوران پیدا می‌شود؛ این‌جا هستند. در هنر مردن^۱ که مربوط به قرون وسطاست، بر بالین مردی رو به مرگ قدیسین و شیاطین گرد آمده‌اند که هر کدام برای تصاحب روحش رقابت می‌کنند. شیاطین سعی می‌کنند او را به سوی ناامیدی سوق دهند — موجودی میمون‌مانند با شاخ‌هایی بر سر و شکل و شمایل مردی نقش‌بسته بر شکمش، با خنجری در دست؛ موجودی سگ‌مانند با تک‌شاخ و پوزخندی خبیثانه، انگشتی که با اغواگری به مرد اشاره می‌کند؛ شیطانی کله‌قوچی که از بالای شانه‌اش به مرد نگاه می‌کند؛ موجودی شبیه ساتیر با بینی قوزدار بزرگ که لب‌هایش را می‌لیسد. می‌گویند با ما به سوی مرگ بیا. ایمانت را رها کن و با ما بیا.

و سپس در تصویری از همان مرد ساتیر را می‌بینیم که بر بالینش افتاده، و پای شیطان دیگری که از ترس خود را به زیر تخت کشیده. مریم مجذولیه و

۱. *Ars Moriendi*: مربوط به دو متن لاتین مرتبط به هم است که در سال‌های ۱۴۱۵ و ۱۴۵۰ م نوشته شده‌اند. این دو متن طبق دستورات مسیحی در قرون وسطی روش‌هایی برای خوب مردن ارائه می‌دهند.

پطرس مقدس کلید بهشت در دست بر بالین مرد ایستاده‌اند. پشت سرشان، عیسی به صلیب کشیده شده، سرش روی پایه افقی صلیب به سمت عقب خم شده و روی تاج تخت، خروس رستگاری پطرس دیده می‌شود، خروسی که بانگش به یاد پطرس آورد که او مسیح را انکار کرده و همین سبب شد توبه کند. خروس، پطرس مقدس و مسیح می‌گویند: «با ما بیا. رستگاری تو این جاست، با ما به ملکوت آسمان بیا.»

چشمانم را می‌بندم و می‌کوشم دوباره به حالت خواب برگردم، خوابی که ندایش همچنان از ورای ضرباهنگِ ناهماهنگ^۱ قلبم مرا فرامی‌خواند. قلب، تکه‌گوشتی سخت و محکم، لبریز از ترس. پنجاه دقیقه می‌گذرد؛ ساعت تقریباً یک است. اگر قرار بود خواب به سراغم بیاید، دیگر تا الآن آمده بود. و اگر تاکنون نیامده، احتمالاً دیگر از خواب خبری نیست. عرق سرد نخستین نشانه هراس است، هراسی همچون طوفان در دشتی دوردست، غرشی خفیف و نامفهوم. هنوز امیدی به خوابیدن هست؛ شاید هرگز از طوفان خبری نشود. پطرس مقدس کلید به دست به انتظار ایستاده. می‌گوید کلید را بگیر، تو را به مقصد می‌رساند. دست دراز می‌کنم و شیطان پا پیش می‌گذارد — زیرا در اشتیاق به خواب، انکار خواب هم هست؛ هرچه بیشتر در طلبش باشی کمتر سراغت می‌آید. کلمه «حرص» جایی در تاریکی زمزمه می‌شود. برای خواب زیادی حریصی. عیسی به پشت افتاده، مرده، با دهانی باز به سقف خیره مانده. کلمه «بیا» بعداً زمزمه می‌شود و نمی‌دانم از کدام سو ندایش به گوش می‌رسد. ندای قدیس است یا شیطان؟ نمی‌دانم.

می‌شنوم ندا می‌دهند ایمان داشته باش. امید داشته باش.

می‌شنوم ندا می‌دهند ایمانت را رها کن. امیدت را رها کن.

قلبم تاپ‌تاپ می‌زند، پوست سرم کشیده می‌شود. حالا اتاق کوچکم

۱. syncopation: به معنای سنکپ یا سکتته اصطلاحی در موسیقی است. اتصال کشش ضرب ضعیف به کشش ضرب قوی باعث جابه‌جا شدن تأکید در ضرب‌ها می‌شود و قسمت ضعیف با تأکید بیشتری اجرا می‌گردد. این گونه موارد حالت خاصی را در موسیقی ایجاد می‌کند که به آن سنکپ می‌گویند.

بیش از ظرفیتش لبریز شده. قلبم با صدای بلندتر می‌کوبد. گردابی از هوا برپاست. صدای بال زدن هارپی^۱ با چنگال‌های بیرون‌زده، گونه‌هایی فرورفته از گرسنگی. پطرس پاورچین پاورچین به سمت بالش می‌آید. به یک طرف دراز کشیده‌ام و سرم را بغل کرده‌ام. خواب‌آلودگی ناپدید می‌شود، مانند تصویر صفحه تلویزیونی قدیمی، وقتی آن را خاموش می‌کنید؛ به نقطه‌ای تقلیل می‌یابد. بعد خلأ و تاریکی می‌ماند؛ خمیازه‌ای به گسترده‌ای یک شب بیداری.

پسرعمویم در کلیسا در جعبه‌ای مهر و موم‌شده کنارمان خوابیده. پوستش برای رسیدن به رنگ‌پریدگی باورپذیر، صیقل خورده و چشم‌ها و لب‌هایش محکم بسته شده‌اند. شریان‌هایش، که زمانی پر بود از خون، اکنون تحت تأثیر مایعات تدفین‌گند و سنگین شده و منافذ بدنش که در معرض دید نبود بسته و پر شده. بدنش پوشیده از بخیه‌های کالبدشکافی است. مجموعه‌اش با اړه دستی شکافته و دوباره دوخته شده است، اندام‌های داخلی‌اش بیرون ریخته‌اند و کم و بیش دوباره سر جایشان قرار گرفته‌اند — قلب کمی به سمت چپ رفته، ریه‌ها اندکی کج شده‌اند (به‌سختی می‌شود آن‌ها را سر جایشان برگرداند)، خبری از زبان و نایش نیست. موهایش شسته و شانه زده شده‌اند. دکمه‌های پیراهنش بسته شده‌اند. روی سینه‌اش، کتاب‌های قطب‌ناقطب و هیمالیای مایکل پیلین^۲ دیده می‌شوند. سمت راستم، خاله‌ام به آرامی با دهان بسته مویه می‌کند، صدایش شبیه به فریادی است که ناخودآگاه وقتی می‌بیند کسی روی قفسه سینه‌اش نشسته از دهانش خارج می‌شود.

پسرعمویم با نقصی در صورتش زاده شد؛ توده‌ای که برداشتنش باعث شد گونه‌اش به شدت زخمی شود، اما زخم به گونه‌ای بود که به چشم مایی که

۱. Harpy: هارپی‌ها در اساطیر یونانی موجوداتی خیالی با بدن عقاب و صورت انسان هستند. در نسخه‌های اولیه افسانه‌های یونانی، هارپی‌ها دوشیزگانی بالدار بودند.

2. Michael Palin

او را می‌شناختیم نمی‌آمد. با گذشت سال‌ها جای زخم کمرنگ شد و از بین رفت. بداقبالی میراث تولدش بود، این توده بدشکل و بعد صرع و تشنج‌های پی‌درپی و شدید. اما او با شغفی آرام به سوی زندگی بدیمنش می‌دوید؛ به نسبت عمر کوتاهش در دنیا راهی طولانی پیمود. به جاهای دورافتاده‌ای سفر کرد و غالباً هم تنها بود. عاشق شهرک ساحلی بایرون پی بود، دوچرخه‌اش را به استرالیا برد و تازه بعد از آن متوجه شد (چرا و چگونه فقط بعد از آن؟) که دوچرخه‌اش برای دوچرخه‌سواری زیادی بزرگ است.

تایلند، اندونزی، میانمار، سنگاپور، کانادا، موزامبیک، روسیه، مکزیک، کوبا، برزیل، ژاپن، بیشتر کشورهای اروپایی (دارم از خودم درمی‌آورم، لیستی را که در مدحش نوشته بودند به خاطر ندارم، خیره مانده بودم به تابوتش که سمت راستم بود، و فکر می‌کردم او آن‌جاست، مرده). اگر آخر هفته‌ای آزاد پیدا می‌کرد، یا یک هفته مرخصی داشت، پروازی می‌گرفت به جایی یا سوار دوچرخه‌اش می‌شد و ساعت‌ها می‌رفت، و همان شنبه که داشتم توی کتابفروشی‌ای در رای، نه‌چندان دور از محل زندگی‌اش، کتاب امضا می‌کردم، گفت با دوچرخه می‌آید که مرا ببیند. بعداً برایم نوشت عذر می‌خواهد از این‌که نتوانست به دیدنم بیاید. این آخرین تماسی بود که با هم داشتیم. عمویم روز بعد از مرگش جوکی برایش فرستاد و وقتی جوابی نگرفت نگران شد. اغلب فکر می‌کنم آیا در تمام دنیا چیزی غم‌انگیزتر از جوک خوانده‌نشده در تلفن یک مرده وجود دارد؟ پست فیسبوکی مسیر ترسیم‌شده هفتادمایلی دوچرخه‌سواری را نشان می‌دهد که احتمالاً همان روز مرگش به‌تنهایی طی کرده بوده. در مراسم تشییع جنازه، او را در شکل و شمایل دوره کودکی‌اش کنار دیوار کوتاه باغ مادر بزرگمان به یاد آوردم، و لبخند پت و پهنش را دیدم، و مرده‌اش را در رختخوابش دیدم — نه به روی صورت، آن‌طور که پیدایش کرده بودند، بلکه به پشت، با پوست پیوندی که گونه‌اش را چروک انداخته بود، گونه‌ای که خدا می‌داند چندین و چند بار با کف آشپزخانه و پایه صندلی برخورد کرده بود.

صرع می توانست هر زمانی او را به کشتن بدهد — اگر سرش به آسفالت یا سطح صیقلی و سخت وان حمام می خورد، یا اگر در حال دوچرخه سواری بود، یا اگر زبانش راه نفسش را می بست، یا اگر تشنج می کرد و دیگر هیچ وقت به هوش نمی آمد.

به کرات در آستانه مرگ ایستادن چه حسی دارد؟ به هر حال، هر بار قسر در می رفت.

اما این یک بار یقه اش را گرفت، و برای مردن همین یک بار کافی است.

مطالعه موردی بی خوابی مزمن احتمالی پس از خروج انگلیس از اتحادیه اروپا (ب.پ.خ):

بیمار، زن، چهل و سه ساله، همیشه خواب عمیقی داشته است. گزارش می دهد که هم به راحتی به خواب می رفته و هم از خواب نمی پریده، معمولاً حدود هشت ساعت در شب می خوابیده است. این الگو حتی در مواقع استرس و اضطراب هم برقرار بوده است.

بیمار این طور بازگو می کند که مشکلات خوابش چند ماه بعد از نقل مکان به خانه جدید در نزدیکی خیابان اصلی شروع شده است، زمانی که بیشتر صبح ها به خاطر تردد زیاد زودتر از همیشه از خواب بیدار می شد. این وضعیت چندین ماه ادامه داشت و به اختلال خوابش منجر شد. بیمار این طور اظهار می کند که در این مرحله هنوز کاملاً بی خواب نشده بود، فقط تا حدودی از بد خوابی رنج می برد.

طی چندین ماه، اختلالات خوابش نوسان داشت. در ژوئن ۲۰۱۶، این اختلالات با خشم ناشی از نتایج همه پرسی اروپا همراه بود که به یک دوره بی قراری و بی خوابی منجر شد. تا پاییز همان سال نه تنها به دلیل تردد زود از خواب بیدار می شد، بلکه شب ها هم به سختی به خواب می رفت. در این دوره بیمار با احساس عصبانیت و ناامیدی ناشی از تردد و بیهودگی فزاینده سیاست

دست و پنجه نرم می‌کرد و خود را مدام در حال «مشاجره» (به بیان خود بیمار) با اتومبیل‌ها، کامیون‌ها، وانت‌ها و اتوبوس‌های عبوری می‌دید. می‌دانست که مشاجره به این شکل فایده‌ای ندارد و راهبردهای مختلفی را برای تحمل اوضاع (گوش‌گیر، تولید نویز سفید،^۱ مصرف الکل بیش از حد مجاز توصیه‌شده) و همچنین پذیرش آن (مراقبه ذهن‌آگاهی، مانتراهای بودایی، تلقین مهر و محبت) امتحان کرد. اما آن‌ها را کاربردی نیافت، و تخیلات ناخواسته‌ای را بازگو کرد اعم از روی هم افتادن چند خودرو، زلزله و رویدادهای کیهانی عجیب که ممکن بود به بسته شدن موقت یا دائمی خیابان منجر شوند.

تا ماه اکتبر همان سال مذکور، مشکلات خوابش به چیزی تبدیل شده بود که حالا آن را بی‌خوابی می‌نامید — مشکل خوابیدن و از خواب نپردن. به خلوتگاه آرام بودایی رفت و از آرامشی گفت که صدای برخورد باد با شیشه‌های پنجره ایجاد می‌کرد و سکوتی که فراگیر می‌شد، اما هیچ بهبودی در خوابش حاصل نشد. در واقع، این‌جا بود که برای اولین بار به وجود هراسی مداوم پی برد، حتی زمانی که درگیر فعالیت‌های آسان و آرام بود.

پس از بازگشت از خلوتگاه به خانه، به یاد می‌آورد که همسایه دیواربه‌دیوارش را که خبر مرگ مستأجرشان را به او داده بود در ایستگاه اتوبوس ملاقات کرد؛ مردی که بیمار چندان نمی‌شناختش، اما هفته قبل دیده بودش که داشت زباله‌ها را بیرون می‌گذاشت، و غم از دست دادنش واقعی بود، اگرچه تأثیر ماندگار و طولانی مدتی نداشت، و یادآور این بود که چقدر سریع آدم‌ها از کفمان می‌روند. بعداً در همان روز خبر جدایی خواهر و شریک زندگی‌اش به او رسید و بیمار احساس شوک و اندوهی را به ما گزارش می‌کند که هم نسبت به خواهر و شریک زندگی خواهرش و هم نسبت به سه فرزند خردسالشان پیدا کرده بود. چند روز بعد، از مرگ پسرعمویش باخبر شد که دو روز پس از فوتش

۱. در روان‌شناسی، نویز سفید به صداهایی انتخابی در بسامدها و توان توزیع‌شده یکنواخت در این بسامدها گفته می‌شود که آگاهانه در محیط کار یا استراحت پخش می‌شوند تا شخص احساس آرامش و تمرکز داشته باشد.

توی آپارتمان‌ش پیدا شده بود. چند روز بعدتر، به او اطلاع دادند که شریک زندگی پدرش به زوال عقل مبتلا شده. یک یا دو هفته پس از مراسم خاکسپاری پسرعمویش، متوجه شد که پدرش از نردبان افتاده، پایش بدجور شکسته و تا یک سال قادر به راه رفتن نخواهد بود.^(۱)

مشکلات خوابش در هفته‌های آتی رو به وخامت گذاشت. اگرچه در دسامبر همان سال، مدتی بدون هیچ دلیل مشخصی از بی‌خوابی خبری نبود، اما در ژانویه دوباره بی‌خوابی‌اش عود کرد و پس از آن به تدریج بدتر شد. بیمار گزارش می‌کند که بسیاری از شب‌ها دو یا سه ساعت می‌خوابد، این ساعت‌ها همیشه پشت سر هم نیستند، و شب‌هایی هم هستند که اصلاً خوابی در کار نیست. در این مدت سعی کرد در اتاق‌های دیگر خانه بخوابد و میز تحریرش را از اتاق مطالعه به اتاقی دیگر منتقل کرد تا یک اتاق خواب موقت برای خودش درست کند. همین کار باعث شد سروصدا کمتر شود، اما بهبودی در خوابش حاصل نشد. راه‌های کمکی برای خوابیدن — داروهای خواب بدون نسخه (نیتول، سومینکس، قطره دورمیسان، روغن سی‌بی‌دی، پودرهای منیزیم، گل ساعتی، استروپیل‌هاپ، ملاتونین، ۵ اچ‌تی‌پی) و داروهای نسخه‌لازم (زوپیکلون، دیازپام، میرتازاپین) — کمک چندانی نکردند.

بیمار روش‌های درمانی متعددی را امتحان کرده، از جمله بازدید از کلینیک خواب سی‌بی‌تی، طب سوزنی، دوره کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی، تکنیک‌های محدودسازی خواب، یادداشت‌های قدردانی، مکمل‌های غذایی، پرهیز از کافئین و شکر، و استفاده از دستگاه خوابی که جهت تقلید و بازسازی مراحل خواب امواج آلفا، بتا و تتا از خود ساطع می‌کند. همچنین رویکردهایش شامل آزمایش زمان خواب و یافتن راه‌هایی می‌شد برای این‌که در ساعات بیداری خودش را مشغول نگه دارد و آرام کند. بیمار این‌طور گزارش می‌کند که دارد فرانسه یاد می‌گیرد، موزاییک می‌سازد، بازی‌های تک‌نفره انجام می‌دهد، قطعات جورچین را کنار هم می‌چیند، نفس‌هایش را می‌شمارد، به قسمت‌های «در زمانه

ما) از پادکست تیت گوش می‌دهد، به پادکست الوژنیست،^۱ نسخه صوتی رمان در جستجوی زمان از دست رفته، به موسیقی سول^۲ از رادیو ۴، به مراقبه‌های هپنوتیزم خواب آنلاین، به سی‌دی شناسایی آواز پرندگان، قسمت‌هایی از سریال پولدارک و تاج، آواز سانسکریت و به برنامه بهترین‌های موسیقی پاپ گوش می‌دهد.^(۲)

بیمار گزارش می‌دهد که هدفش از تلاش برای خوابیدن به تلاش برای وحشت نکردن تغییر کرده و برخی شب‌ها در تاریکی به مدت هفت ساعت دراز می‌کشد، برعکس از هزار سه تا سه تا یا از صد به زبان فرانسوی یا آلمانی می‌شمرد، یا همراه با آواز سانسکریت می‌خواند و زمزمه می‌کند؛ صداهایی که برایش معنای خاصی نداشتند اما او به آن‌ها معناهای صلح‌آمیز خود را می‌بخشید و همین کار برایش آرامش‌بخش بود.

طی این هفته‌ها و ماه‌ها احساسات عمیق و ماندگارش خشم، تنهایی، ناامیدی و ترس بودند. او از تصاویر تکراری پسرعمویش در تابوت زیر زمین رنج می‌برد، تصاویری که با تپش قلب و وحشت همراه بودند. مرگ بیشتر فکرش را به خود مشغول کرده بود، همراه با نگرانی از این‌که — از رؤیایی سرچشمه می‌گرفت — سفر به سوی مرگ هراس‌انگیز و به‌تنهایی خواهد بود، «سفر سریع السیر جهنمی در واگنی تاریک». از فکر این‌که پسرعمویش از این سفر عذاب می‌کشد آشفته بود و همچنین شروع کرد به تجسم مرگ عزیزانش.^(۳) همچنین گزارش می‌کند که گمان می‌کرده به بی‌خوابی خانوادگی کشنده‌ای مبتلا هستند، بیماری ارثی بسیار نادری که مرگی زود هنگام در پی دارد.^(۴)

شب‌ها دوباره خاطراتی از دوران کودکی‌اش به سراغش می‌آمدند، نه به شکل خاطره، بلکه به‌سان وقایعی زنده که در حال وقوع بودند: مانند جدایی مادرش و مرگ سگش، و این یادآوری‌ها غم و خشمش را برمی‌انگیختند. او غم و خشمش

1. The Allusionist

۲. Soul Music: یکی از سبک‌های موسیقی است که خاستگاه آن کشور آمریکاست و ریشه در موسیقی کلیسایی و آرانبدی دارد.

را به واکنشش نسبت به باخت و از دست دادن — ناشی از نتایج همه‌پرسی و رفراندوم — تشبیه کرده؛ از دست دادن بسیاری از ارزش‌هایی که زمانی به کشورش نسبت می‌داد و به او حس تعلق خاطر، افتخار و هویت ملی می‌بخشید.^(۵)

هراسی که پاییز گذشته در خلوتگاه بودایی احساس کرده بود اکنون به حملات شدید شبانه بدل شده بود، حملاتی که طی آن دچار تنگی نفس و تشنج می‌شد و سرش را گاه با مشت‌های خودش و گاه به دیوار می‌کوبید. بیمار گزارش می‌کند که این رفتار نتیجه محرومیت مداوم و روبه‌وخامتش از خواب بوده است.

در طول این ماه‌ها زندگی کاری و اجتماعی بیمار عملاً مختل شده بود؛ او دیگر قادر نبود به شکل مستمر و منسجم کار کند. دیدار با دوستانش به حداقل رسیده بود و به‌شدت به حمایت شریک زندگی‌اش وابسته بود. تا این هنگام، تقریباً سه تا چهار شب در هفته را بدون خواب سپری می‌کرد و باقی شب‌ها نیز خوابش به صورت متناوب و ناپایدار بود. اغلب چهل یا پنجاه ساعت بیدار می‌ماند. بر اثر بی‌خوابی، علائم جسمانی گیجی، از دست دادن حافظه، تپش قلب، سردردهای شدید، ریزش مو، عفونت چشمی بروز می‌کرد و دستانش بی‌حس می‌شد.

بیمار ادعا می‌کند که در انتظار یک فروپاشی بود و این که این فروپاشی برایش خوشایند بود. باور داشت اگر آن فروپاشی که ازش گریزان بود به اوج خودش برسد، شاید او را در هم بشکند، اما دست‌کم از بندش رهایی یافته است. از طرفی هم به‌شدت تردید داشت که دچار فروپاشی شود؛ گمان می‌کرد شخصیتش قاطعیت لازم برای وقوع چنین اتفاقی را ندارد، و این که بیمار بیشتر از آن دسته افرادی بود که درد و رنج را تا ابد تاب می‌آورند و در عین حال به‌سختی توانایی کنار آمدن با آن را دارند.

این احساس، به گفته او، با این واقعیت قوت می‌گرفت که شب‌ها بیش از پیش حالتی وحشی و رام‌نشدنی پیدا می‌کرد؛ گویی حیوانی گرفتار در قفس بی‌قرار قدم می‌زد، صداهایی حاکی از پریشان‌حالی آشکار سر می‌داد و موهایش را می‌کشید، رفتاری که به نظر نمی‌رسید از ضمیر آگاهش سرچشمه گرفته باشد،

بلکه از بخش رام‌نشدنی وجودش، پایین یا فراتر از سطح آگاهی‌اش، نشست می‌گرفت. با این حال، در طول روز، با وجود خستگی و سرکوب‌شدگی، هنوز تا حدی عملکرد طبیعی داشت — با این‌که توانایی‌اش بسیار کاهش یافته بود — خشمش بسیار کم شده بود (با این حال از بین نرفته بود)، و هیچ تمایلی نداشت برای این‌که بر سرش بکوبد یا آسیبی به خودش یا دیگران برساند.

بیمار گزارش می‌کند که هرگز نتوانسته بفهمد سر و کله آن سبعیت شبانه از کجا پیدا می‌شود و روزها کجا غیبش می‌زند. او گزارش می‌کند که از آن سبعیت وحشت دارد، اما گاهی اوقات آرزو می‌کند کنترلش را به دست بگیرد، و خیالات قدرتمند و خواستنی‌اش را توصیف می‌کند؛ از بستری شدن در بیمارستان و دارو گرفتن، یا از متحمل شدن یک شکست کامل و ناتوان‌کننده و بعدش احاطه شدن میان عزیزانش. در این صحنه گزارش می‌کند که اصلاً نمی‌تواند خودش را در خیالاتش ببیند، آن‌قدر که آن مراقبان احاطه‌اش کرده‌اند، می‌گوید چون وجودش تحت تأثیر نیروی عظیم مراقبت و توجه آن‌ها و جزئی از آن‌هاست، از خودش هیچ استقلال، نیاز یا خواسته‌ای ندارد.

پسرعموی عزیز، پل،

بی‌هدف و سرسری می‌نویسم. می‌نویسم تا آنچه را گوگل به من می‌گوید برای‌ت بازگو کنم. در اولین روزها، هفته‌ها و ماه‌های مرگت باید از بقیه انتظار داشته باشی و منتظرشان باشی. می‌نویسم تا سعی کنم از تو در برابر سرخوردگی‌هایی که تقدیرت را احاطه کرده‌اند ازت محافظت کنم. فقط ای کاش می‌توانستی جواب نامه‌ام را بدهی.

نیم قرن طول می‌کشد تا جسدی در تابوت زیر زمین تبدیل به خاک شود (خبر خوب؟ احساس کردم اینی که گفتم تا حدودی خبر خوبی به شمار می‌آید). استخوان ران، که تا همین چند روز پیش وقتی برای دوچرخه‌سواری می‌رفتی

به آن تکیه می‌کردی، در زیر زمین برای بقای خود خواهد جنگید و از تجزیه عضو ساقه‌ته‌گون زیبایش، آن زانوی جاگیرشده ظریفش، ممانعت خواهد کرد و منحنی ظریفش حفظ خواهد شد، حتی زمانی که مغز استخوان از بین رفته و خود استخوان شکننده شده است. و چون چیزی نیست که آن را بشکند، در تاریکی خواهد ماند، همچون تصویری محو از عکس اشعه ایکس؛ بله، البته که تجزیه خواهد شد، اما جسمت همچنان که هست پایدار خواهد ماند. پنجاه سال تمام. با این حال — صورتت. صورتت با بافت زخمی که روی گونه‌ات گسترده است؛ آن قسمت کوچک، جایی که لب بالایی‌ات به شکلی مرتب چین می‌خورد تا پلی بین سوراخ‌های بینی‌ات ایجاد کند، و آن اتفاق خوبی که وقتی ناگهان با کنجکاو به بالا نگاه می‌کنی رخ می‌دهد و گذر سال‌ها محو می‌شود و تو درست شبیه بیجگی‌هایت می‌شوی. چهره‌ات و میلیاردها لحظه از زندگی‌ات فرومی‌ریزد و می‌پوسد، و ظرف چند هفته جسدت به سختی قابل شناسایی خواهد بود.

حتی پیش از آن‌که به خاک سپرده شوی، اندام‌هایت شروع می‌کنند به پوسیدن؛ تقریباً بلافاصله این اتفاق می‌افتد، زمانی که هنوز روی تخت خودت بودی، در همان روزها قبل از آن‌که پیدایت کنند. اتولیز^۱ خودهضمی. باکتری‌های روده‌ات شروع به خوردن سلول‌های مرده می‌کنند و لکه سبزرنگی روی شکمت ظاهر می‌شود. سپس این باکتری‌ها در معده، قفسه سینه، ران‌ها و پاها پخش می‌شوند.

چه شگفتی غیرمنتظره‌ای است زندگی، که تمام سبعیت مرگ را در خود نهفته دارد — آن باکتری‌ها در لحظه مرگ به وجود نیامده‌اند، آن‌ها همیشه آن‌جا بوده‌اند و همیشه می‌خواسته‌اند تو را بنخورند، و سلول‌هایت همیشه حاوی آنزیم‌هایی بوده‌اند که به پوسیدگی پس از مرگ یاری می‌رسانند. تنها سماجت برای زنده ماندن جلوی پوسیدگی را می‌گرفت. آیا می‌دانستی،

۱. Autolysis: نابودی بافت‌ها توسط آنزیم‌های خود بدن بر اثر مرگ یا بیماری.

آیا تا به حال متوجه جنگ پرشوری شده بودی که زنده نگهت می‌داشت؟ و سپس جنگ به پایان می‌رسد و سرانجام می‌یابد و فرایند نابودی‌ات درمی‌گیرد. باکتری‌ها درونت هجوم می‌آورند و ازدحام می‌کنند و در حین هضم گازهایی آزاد می‌کنند که باعث می‌شود مانند خمیر ور بیایی، و روز سوم یا چهارم مرگت بوی تعفت بلند می‌شود، و تو به توده‌ای پر جنب و جوش و متحرک از فعالیت و حرکت تبدیل می‌شوی. متان، بوها، تورم، تحول، خروج زبان از راه دهان، خروج مایعات از راه بینی، روده‌ها از راه رکتوم، شکوفایی، انفجاری آهسته، آغاز قدیمی‌ترین، مؤثرترین و محترم‌ترین عملیات پاکسازی.

چه کار تیمی عجیبی، چه قدرت خستگی‌ناپذیر و دیزنی‌طوری. فیش-فوش، هی‌هو، هی‌هو،^۱ خوش‌بینی و هماهنگی لشکری از کوتوله‌ها، گردی از غبار در حال ناپدید شدن، آواز همسرایِ مرگ، دگرگونی، و اجّی‌مَجّی‌لا ترجّی، و ناگهان انگستانی که تا همین چندی پیش آبی بودند آرام‌آرام سیاه‌تر و کبودتر می‌شوند، و انفجار همان‌طور که آهسته شروع شد متوقف می‌شود، و گازها فروکش می‌کنند، و بدن فرومی‌ریزد، نقطهٔ اوج سر می‌رسد، گوشتِ تن شل می‌شود، نخستین نیروها عقب‌نشینی می‌کنند، اگر مومیایی نشده باشیم، تنها پانزده روز پس از مرگ به مرحلهٔ بعدی می‌رسیم: گندیدگی سیاه. گوشت در برابر لکه‌های کبودی شبیه خامه می‌شود، بدن در حوضچه‌ای از مایع غوطه‌ور می‌شود، سوسک‌های شکارچی سر می‌رسند، همین‌طور حشره‌ها، زنبورهای انگلی ...

اما تو مومیایی شده‌ای، بنابراین، تا پانزده روز بعد این اتفاق برایت نمی‌افتد. پسرعموی عزیزم، هنوز نه. تو در شب ابدی تابوت در امان هستی. با جمجمه‌ای که دو نیم شده، و دور از کسانی که (ناتوان از بازگشت به سویشان) تا به امروز دوست داشته‌ای.

پسرعمو پل، پسرعمو پل.

۱. احتمالاً اشاره دارد به آواز معروف کوتوله‌ها در کارتون سفیدبرفی و هفت کوتوله.

پایین صفحه و بسایستی که همه این‌ها را در مورد سقوط اجتناب‌ناپذیرت به ورطه گندیدگی سیاه شرح می‌دهد نوشته شده است:

اگر در حال دست و پنجه نرم کردن هستید، درمان آنلاین با درمان برتر^۱ را امتحان کنید.
شما استحقاقش را دارید!

«اجازه بده در مورد چرخه خواب توضیح بدم. در مورد چرخه خواب چیزی می‌دونی؟»
«نه واقعاً.»

«یه نمودار می‌کشم.»
«فقط احساس می‌کنم که...»
«مضطربی.»
«و عصبانی.»

«وقتی می‌خوایم بخوابیم عصبانیت به کارمون نمی‌آد.»
«می‌دونم.»

«فرض کنیم این دایره نمایانگر یه چرخه کامل خواب باشه. کل این چرخه حدود نود دقیقه طول می‌کشه و یه خواب عمیق شامل حدود پنج تا از این چرخه‌ها در طول شبه. این بخش در این‌جا مرحله یک نامیده می‌شه، و همونیه که ما بهش می‌گیم خواب سبک — بعد مرحله دو شروع می‌شه که ما بهش می‌گیم خواب متوسط. منظورم رو می‌گیری؟ حالا، به طور کلی، این طولانی‌ترین مرحله‌ست و بیشتر شب توی این مرحله سپری می‌شه. بسیار آرامش‌بخشه و این خواب برای بدن خوب و فرح‌بخش به شمار می‌آد. اما ترمیم‌کننده‌ترین مرحله محسوب نمی‌شه. مرحله‌ای که بیشترین ترمیم‌کنندگی رو داره، مرحله سه، خواب عمیق. وقتی توی این مرحله هستی ضربان قلبت کاهش پیدا می‌کنه و بیدار نمی‌شی مگه این‌که چیزی یا کسی مزاحمت بشه،

و حتی اگه کسی هم مزاحمت بشه، باز هم بیدار کردند کار سختیه. در دو یا چند چرخه اول خواب، این مرحله حدود نیم ساعت طول می کشه، اما هر چرخه کوتاه تر می شه، به طوری که توی اون چرخه زمان کمتری سپری می کنی. تا این جا همه چی روشنه؟ بعد مرحله ای از راه می رسه که ما بهش می گیم خواب با حرکت سریع چشم؛^۱ مرحله چهار. این جا جاییه که رؤیا می بینیم، و به نوعی برعکس مرحله خواب عمیق. ضربان قلبمون تندتر می شه و با هر چرخه این مرحله طولانی تر می شه. اولش فقط ده دقیقه یا بیشتر از ده دقیقه ست، اما یکی دو چرخه آخر حدود نیم ساعت طول می کشه. بعد دوباره همه مسیر رو طی می کنیم و به مرحله یک برمی گردیم — مرحله خواب سبک، در این مرحله تقریباً بیداریم. ممکنه در این مرحله نیمه شب از خواب بپریم. اغلب از خواب می پریم. حتی برای کسی که خواب عمیقی داره همچین چیزی طبیعی و عادیه. و بعد این چرخه دوباره از اول شروع می شه.»

((...))

«می خوایم چرخه های خواب باکیفیت و کامل و کمی بیشتر از مرحله خواب عمیق رو برات به ارمغان بیاریم.»

«موضوع اینه که خیلی چیزها درست نیست، من عذاب می کشم. دلم می خواد از خواهرم، پدرم و نامادری حمایت کنم، اما به خاطر نخوابیدن اون قدر از پا افتادم که به سختی می تونم این کار رو بکنم. نگرانم. برای همه چی. برای خونواده، برای نخوابیدن. دیگه نمی نویسم. من بدون این که بخوابم دانشگاه می رم و درس می دم، اون جا میشینم و جمله ای رو شروع می کنم و نمی دونم بعد از اون چه کلمه ای می آد یا چطوری راهی برای تموم کردن جمله پیدا می کنم. احساس می کنم دارم خفه می شم.»

«به نظرت آیا کمبود خواب بر سلامت روانت تأثیر می ذاره؟»

«مستأصل شده، می خوام بدونم این وضعیت تموم می شه. می خوام کنار

«برای همین این جا میم که بفهمیم.»

می‌خواهیدم، برای خوابیدن نیاز به افکار خاصی نداشتم.»

«از کی، تا حالا خوابیدن به باور و ایمان ربط پیدا کرده؟»

«باید سعی کنی منفی نگری رو به مثبت نگری تبدیل کنی.»

«فقط می خوام خیالم راحت شه.»

«ما به راحتی می‌تونیم توی الگوی 'بله چشم، اما' گیر کنیم. هر وقت

کمکی پیشنهاد می‌شده، پاسخش 'بله چشم، اما' ست. موضوع دور شدن از

این الگوئه. داشتن ذهنیت 'بله چشم' و نه ذهنیت 'بله چشم، اما.'»

«بله، چشم.»

اما — وقتی توی سه شب پنج ساعت خوابیده باشی، سعی می کنی نگرش

ذهنی مثبتی پیدا کنی۔ سعی کن۔

توی رختخواب دراز کشیده‌ام و ساعت‌ها این کلمه را تکرار می‌کنم. بله چشم.

ب۔ باہم ہوا

املاي بله چيه؟

ب۔ لام۔ ۵۔

املاى چشم چيه؟

چ-شین-میم.

بله بله بله بله بله بله.

چشم چشم چشم چشم چشم.

بله بله بله بله بله بله.

چشم چشم چشم چشم چشم.

چشم‌ها ت رو ببند چشم‌ها ت رو ببند چشم‌ها ت رو ببند چشم‌ها ت رو

ببند چشم‌ها ت رو ببند.

ببند چشم‌ها ت رو بگو چشم.

ببند بگو بله.

بله.

بله؟

«گرچه من جز خاک و خاکستر نیستم، اما در خواب، آرامش فرشتگان را دارم.»
این اولین سطر رمان تازه منتشرشده من است. کسی که این جمله را نوشته
نمی‌شناسم. کسی که این جمله را نوشته هیچ چیز نمی‌داند. از هیچ چیز
سر در نمی‌آورد و سر رشته‌ای از هیچ چیز نداشت.

«گرچه من جز خاک و خاکستر نیستم»، حتی این‌ها هم کلمات خودش
نیست؛ اولین کلمات از اعترافات یک گناهکار آگوستین قدیس است. «در
خواب آرامش فرشتگان را دارم» از اوست، اما او چیزی از فرشتگان نمی‌داند
و آن زمان چیزی از خواب نمی‌داند (همان‌طور که ماهی‌ها چیزی از آب
نمی‌دانند)، داشت الله‌بختی حدس‌هایی می‌زد، جوان خام و بی تجربه‌ای بود.
نوشت اما خواب آن شبم آشفته بود. اما این جمله را که می‌نوشت چیزی در
مورد خواب آشفته نمی‌داند. معنی کلمه آشفته را می‌داند و می‌داند
صفتی است که می‌تواند بسیاری از چیزها، از جمله خواب، را توصیف کند
اما چیزی در مورد خواب آشفته نمی‌داند. این روزها از حقه‌بازی و فریب

کلمات شگفت‌زده است. هر کلمه ادعای اقتدار می‌کند و هر کلمه تمایل دارد باورش کنند، و ما کلمات دیگران را می‌خوانیم و چیزی درونشان می‌یابیم که با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم، دلخوشی به یافتن تجربه‌ای مشترک با دیگران. با این حال لازم نیست پشت هر کلمه تجربه‌ای باشد. یک کلمه می‌تواند سایه‌ای باشد که هیچ شیئی ایجادش نکرده است.

اخیراً، هرگاه می‌خوانم کسی در رمانی خوابش مختل شده است، قلبم بی‌اختیار به سوی او کشیده می‌شود تا با شخصیت و بعد با نویسنده اثر یکی شوم، گویی توانایی نوشتن کلمات آگاهی نسبت به کلمات نوشته‌شده را تضمین می‌کند. با این حال یک کلمه فقط مجموعه‌ای از حروف است که به ایده‌ای متصل شده است. لازم نیست این ایده به چیزی در این جهان وابسته باشد. شما می‌توانید در دایره‌ی واژگان ثروتمند باشید و در تجربه فقیر، و می‌توانید کلمات را خرج کنید، خرج کنید، خرج کنید و به نوعی زندگی‌تان را با همین کلمه‌ها تأمین کنید.

حقه‌باز کوچک ما نوشت: «آن شب خوابم آشفته بود.» در نکوهش نویسندگانی که خارج از تخصصشان می‌نویسند بسیار گفته شده، و بدتر از آن، در نکوهش کسانی که تجربه‌ی دیگرانی را که نمی‌توانند به شناختی از آنان دست یابند تصاحب می‌کنند — مردی سفیدپوست تجربه‌ی زنی بنگلادشی، و زنی بدون فرزند تجربه‌ی مادری را تصاحب می‌کند — اما هیچ‌کس وقتی در خواب عمیقی فرو رفته بودم و در مغزم تصویری از بی‌خوابی شکل گرفت، قلم از دستم نگرفت. برای داستان نوشتن باید درگیر حقه‌بازی سازمان‌یافته شوید، نوعی پالایش تجربه در پناهگاه دور از دسترس واژه‌ها.

حقه‌باز کوچک ما که هزاران کلمه بیشتر از تجربیاتش بلد بود ناگزیر شد دروغ بیافد. هر چه گفت باور نکنید. کلمه می‌تواند قطعه کوچکی باشد که به ارث رسیده است. می‌شود بدون آن که به دست آمده باشد خرجش کرد.

ساعت ۱ صبح:

پس این جا دراز بکش. فقط این جا دراز بکش. که چه بشود؟ فقط همین طوری این جا دراز بکش. به چیزهای خوب فکر کن.

آسمان فرانسه — بسیار وسیع، بسیار سیاه، چنان پرستاره است که وقتی از ماشین پیاده شدیم، نگاه‌هایمان ناخودآگاه به سمت آسمان کشیده شد، هر دویمان به یکباره خاموش با نگاه‌های خیره ایستادیم. کهکشان راه شیری یک کمان عریض و مشخص بود که بر بالای سرمان کشیده شده بود و ستاره‌ها — که تعدادشان خیره‌کننده بود — به‌واقع چشمک می‌زدند.

غروب‌های فرانسه، آن افق قرمز خروشان و ماه مه‌آلود بالای سر، مانند شب‌پره‌ای بود که از میان دود برخاسته؛ زهره، مریخ، مشتری و زحل همه را به یکباره و در یک قاب می‌توان به چشم دید. خفاش‌هایی که از برج ویران‌شده قلعه قرون وسطایی بیرون می‌زدند بالای سرمان پرواز می‌کردند و دوباره به درون برج هجوم می‌بردند. صدای محو جیرجیرک‌ها. لباس شنای من، که روی نرده‌های بالکن آویزان مانده، به خاطر کِلر و استفاده بیش از حد طی دو ماه شنا کردن گشاد و شل و ول شده بود.

به شنا فکر می‌کنم. صدفی دارم که از عمان برایم آورده‌اند، یک گوش‌ماهی که صاف و سفید است و قشنگ کف دستم جا می‌گیرد، و برش داشته‌ام که شب‌ها توی دستم نگهش دارم. هرازگاهی به قدری رهایش می‌کنم که دوباره سرد شود. به شنا فکر کن، به بالا و پایین رفتن در استخر و دنبال کردن خط‌کشی حاشیه استخر. عقب‌عقب رفتن زیر آب و آن دستان جوان و روشنم. نعمت‌های را بشمار. در این جا دراز کشیده‌ام، به غروب‌ها و شنا و سیارات و ستارگان فکر می‌کنم، چه چیز ترسناکی آن جا هست؟ سعی کن شدت ضربان قلبت را کم کنی. چیزی به نام «بخشش شبانگاهی» وجود دارد، که عبارت است از رها کردن همه خطاها و همه گناه‌ها یا سرزنش‌ها فقط به مدت همان یک شب. همه این جور چیزها را بیرون از اتاق رها می‌کنی. هر چیزی را که به ذهنم

می‌رسد یکی‌یکی می‌بخشم — ماشین‌هایی را که با سرعت زیاد از خیابان می‌گذرند، زاغچه را به خاطر غارت غذای پرنده‌ها، کائنات را به سبب شکنجه‌ام، و خودم را به خاطر شکنجه‌ام می‌بخشم. چیزی که ناگهان به ذهنم می‌رسد این است که وقتی نه‌ساله بودم، چند هفته اول بعد از رفتن مادرم، پدرم موهایم را می‌بافت. با آن دستان بزرگ، زخمی و چروک‌خورده که مانند دستان کارگر ساختمانی بودند.

ساعت یک و نیم است، یک ربع به دو است. دارم سعی می‌کنم آلوهای را که از درختی کف رستوران افتاده‌اند جمع کنم. آلوهای شرابی بسیار رسیده‌ای که بعضی از آن‌ها زیر پا له شده‌اند. همزمان با این موضوع می‌فهمم که حتماً دارم این‌ها را در خواب می‌بینم و به خاطر همین معلوم می‌شود تا حدی خوابم برده. و با درک این مسئله و پیش از آن‌که بیدار شوم لحظه‌ای برق‌آسا از پیروزی را تجربه می‌کنم — بالاخره خوابم برد!

در طول شب به ساعت نگاه نمی‌کنم، اما آن‌قدر شب‌های زیادی بیدار مانده‌ام که معمولاً زمان را با اختلاف ده یا بیست دقیقه حدس می‌زنم. طعم ساعت‌های سپری‌شده و جنس افکارم را همان‌طور که شب آن‌ها را می‌فرساید و می‌خراشد می‌شناسم. در حال حاضر نشانه‌هایی از فرسودگی را می‌نمایانند. رغبت‌های کوچک به آرامی تبدیل به سرخوردگی می‌شوند. بخشش خنده‌دار می‌شود، و همه چیزهای بخشیده‌شده‌ای که باید بیرون از اتاق باشند، در واقع نیمه‌راضی کنار تخت من معلق می‌مانند، طوری که انگار چیز دیگری ازم می‌خواهند.

می‌خواهم به همان رؤیای آلوها برگردم. چشمانم را کاملاً باز می‌کنم و می‌بندم به این امید که این حرکت فریشتان دهد و پلک‌هایم را سنگین کند. حداقل خوابِ آلودیده‌ام. معنی‌اش این است که خوابم برده؛ همین هم خوب است. اما فقط پنج شش دقیقه خواب! این اصلاً خوب نیست. چه کسی می‌تواند فقط شش دقیقه بخوابد و زنده هم بماند؟ چطور می‌توانم دوام بیاورم؟

اجازه دادم گوش‌ماهی از دستم بیفتد. سرخوردگی و خشم. اما خشم فایده‌ای ندارد، فایده‌ای ندارد. به زهره و کهکشان راه شیری فکر کن، به تمامی فضای جهان، به کیهان، به جسممان و جانمان. همه‌چیز از فضا تشکیل شده و بیشتر فضا است تا جسم و شکل. در این باره فکر کن — تو هم بیشتر فضا هستی تا جسم. شب که به بالا نگاه می‌کنی به آسمان فکر کن — ستاره‌ها را می‌بینی، اما در واقع چیزی که می‌بینی خلأ و نیستی بی‌کران میان ستاره‌هاست، و می‌بینی که چطور نیستی شرط لازم چیزی بودن است، که هر شیء با چه حرص و ولعی برای تصاحب فضای خود می‌جنگد.

سعی کن لبخند بزنی. لبخند زدن با قدرت این پیام را به مغز می‌دهد که همه‌چیز خوب است و شادی را به ارمغان می‌آورد. در این جا دراز بکش و لبخند بزن. زهره، کهکشان راه شیری، ماه، خفاش‌ها، استخر، گنجینه بی‌کران خاطرات یک عمر، گرمای تخت. لبخند بزن. ردیف کوچک مضحک دندان‌ها در تاریکی. چیزی سرسختانه و ستودنی می‌گوید جرئت داشته باش — هنوز ده درصد احتمال دارد بخوابی، و اگر همین الآن بخوابی، هنوز هم پنج یا شش ساعت — به اندازه کافی — برای خوابیدن وقت داری. یک خواب غنی واقعی.

لحظه‌ای بعد امکان خوابیدن کم می‌شود. شش و در بهترین حالت هفت درصد. اما این تخمین بر اساس تجربیات گذشته است و احتمالات این‌طوری کار نمی‌کنند: هر بار که تاس می‌اندازی احتمالات برابرند. یک بار چهار بیاوری، شانس آمدن چهار در دفعه بعد یا صد بار بعدش کمتر نمی‌شود. هر شب شبی تازه و تاسی تازه است.

در تاریکی دوباره دنبال گوش‌ماهی ام می‌گردم. می‌گویند با دمیدن در گوش‌ماهی صدای زیبایی تولید می‌شود که ارواح منفی را دور می‌کند و من انگشت شستم را روی دهانه دمنده می‌کشم و آن را نزدیک لب‌هایم می‌آورم. صدا ندارد، فقط طعم شوری می‌دهد که پس از سال‌ها محصور ماندن کنار تختم نباید آن مزه را بدهد.

به شکم دراز می کشم. با توجه به حالتی که هرگز در آن خوابم نمی برد، شاید بتوانم به این شکل یقه خواب را بچسبم. شاید قبل از آن که ذهنم بفهمد چه اتفاقی دارد می افتد، خواب یواشکی به سراغم بیاید. شاید بتوانم ضربان قلبم را تا چهل بار در دقیقه سرکوب کنم و کاهش بدهم. نیم ساعت همین جوری دراز می کشم. شاید شب متوجهم نشود. شاید، شاید. زهره، کهکشان راه شیری، درخت آلو، تشک، خفاش ها، دستان روشنم زیر آب، گردن درد، آن تکان ناگهانی فرورفتن در خواب و با همان تکان بیدار شدن.

از ساعت دو خیلی گذشته است. قطاری باری عبور می کند.

شب تشییع جنازه پسرعمویم در کافه پمپ بنزینی هستم که دارد تعطیل می کند و سکوتی عبادت گونه دارد. صدای چرخش کف شور و صدای برخورد کفگیر فلزی روی سینی غذا شنیده می شود. و این منم کنار دیواری که پنجره سیاه دارد و دوباره منم بر دیواری که پنجره سیاه دارد؛ من، و انعکاس من. انعکاس من ماکارونی پنیری را در انعکاس دهانش می گذارد، که هیچ کدام وجود ندارند — بدن، ماکارونی پنیری، دهان.

انعکاس بدن در یک سیاهی و خلأ بی شیء معلق است. نادیده اش می گیرم، بیش از حد گرسنه ام. چه کسی تصور می کرد هویجی این چنین سفت و لطیف در حوالی بزرگراه پیدا شود؟ اما پس چرا این قدر طول کشیده است؟ انسان کاوشگری فضایی به حلقه های زحل فرستاده، بشر ماشینی زیرزمینی ساخته که ذرات را با سرعت ۲۹۹/۸ میلیون متر در ثانیه می چرخاند تا شرایطی را که پس از انفجار بزرگ به وجود آمد بازآفرینی کند. چطور ممکن است فقط حالا، در سال ۲۰۱۸، یک هویج خوب پخته شده سر از یک پمپ بنزین بین راهی درآورده باشد؟

شبحی از من که در جایی از دنیای بی عمق انعکاس سرگردان است هرگز گرسنه یا سیر نیست، و از هفته ها بی خوابی رنج نبرده است، و نمی داند من کل روز را به یغما برده ام تا میان جهان ها همین سی دقیقه را برای خودم

به چنگ بیاورم. روحم این حس کسل‌کننده غم و اندوه یا این وحشت را نمی‌شناسد وقتی به این فکر می‌کنم که دارم ماکارونی پنیری می‌خورم در حالی که پسرعمویم، که با هم دور باغ پدر بزرگ و مادر بزرگمان می‌دویدیم، حالا زیر خاک است.

با این حال گرم و آرام هستم. نمی‌خواهم برگردم خانه — خانه همان تخت‌خوابی است که دیگر نمی‌توانم در آن بخوابم. نمی‌خواهم به گذشته برگردم — گذشته همان پسرعمویم است که مرده. می‌خواهم بمانم؛ این صندلی پلاستیکی در یک کافه بزرگ ساکت، کنار پنجره بزرگ تیره مثل همان جایی است که همیشه دنبالش بوده‌ام.

روز تقریباً به پایان رسیده. دو مرد تقریباً دارند غذایشان را تمام می‌کنند، مردی در حال تمیز کردن زمین است، زوجی به‌ظاهر بازنشسته هم هستند، و زنی توی غذاخوری سینی‌های خالی شپردز پای و لازانیا را جمع می‌کند. فکر می‌کنم که همگی تان می‌میرید. شفقت درونم موج می‌زند. راه گلویم بسته می‌شود و دیگر نمی‌توانم چیزی قورت بدهم. ممکن است همین لحظه چنگالتان را توی بشقاب شپردز پای فرو کنید، اما شما هم مثل من می‌میرید و این‌ها تنها کلماتی هستند که می‌توانم به‌تان بگویم:

در حین زیستن ما در حال مردنیم.

وسط ایستگاه خدمات ما در حال مردنیم. وسط ایستگاه خدمات ما در

حال زیستیم.

در حین مردن ما توی پمپ بنزین هستیم.

در حین مردن ما هستیم — ما هستیم. ما هستیم.

برخی توضیحات:

وقتی خوابم نمی‌برد، که اغلب اوقات همین بساط است، دیگر اصلاً خوابم نمی‌برد. موضوع این نیست که این روزها بد خوابم، بلکه مسئله این