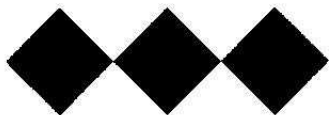


مؤسسۀ «مدرسۀ زندگی»
ترجمۀ نادیا فغانی

بی خواب شدن



عنوان و نام پدیدآور: بی خواب شدن / تألیف مؤسسه مدرسه زندگی؛

مترجم نادیا فغانی؛ ویراستار عالمه رجبی.

تهران: نشر هنوز، ۱۴۰۰.

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

۸۰ ص.

978-622-7255-45-4

شابک:

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Insomnia.

موضوع: بی خوابی -- جنبه های روان شناسی

موضوع: Insomnia -- Psychological aspects

شناسه افزوده: فغانی، نادیا، ۱۳۵۷-، مترجم

شناسه افزوده: مؤسسه مدرسه زندگی

شناسه افزوده: School of Life (Business enterprise)

رده بندی کنگره: BF۱۰۷۸

رده بندی دیویی: ۱۵۴/۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۶۲۶۹۳

بی خواب شدن

مؤسسه «مدرسه زندگی»

مترجم: نادیا فغانی

ویراستار: عالمه رجبی

چاپ اول، پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: بیست و هشت هزار تومان

طراحی یونیفرم کتاب: استودیوکارگاه - مصطفایهزادی، طراحی جلد کتاب: سپیده هنرمند

اجرا: یاسر عزآباد

ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است. هرگونه استفاده از متن این کتاب منوط به اجازه کتبی ناشر است.

نشر هنوز، تهران، صندوق پستی ۱۴۸۶-۱۹۳۹۵ ... info@hanoozpub.com ... www.hanoozbooks.com

۹		۱. پیش‌گفتار
۱۳		۲. قرار است بمیرم...
۱۷		۳. اضطراب
۲۱		۴. تا این‌جا آدم بدی بوده‌ام...
۲۳		۵. حسرت‌های شغلی
۲۵		۶. آشپزخانه در ساعت ۲ بامداد
۲۹		۷. نگرستن به کسی که خوابیده
۳۳		۸. خشم‌ها
۳۷		۹. سخنرانی‌های خیالی
۴۳		۱۰. خاطرات
۴۷		۱۱. در ستایش فهرست
۵۱		۱۲. پایان دنیا
۵۵		۱۳. معصومیت از دست‌رفته
۵۹		۱۴. در باب خواندن
۶۳		۱۵. پرسش‌هایی برای آدم‌های بی‌خواب
۶۷		۱۶. قدرشناسی
۶۹		۱۷. زمانی کسی برای تان آواز می‌خواند تا خواب‌تان ببرد
۷۱		۱۸. داشتم خواب می‌دیدم
۷۵		۱۹. مدرسه شب
۷۹		۲۰. اگر خوابم نبرد چه؟

پیش‌گفتار

پاسی از شب گذشته، ولی هنوز خواب خبری نیست. کمی وول می‌خورید. شاید اگر وضعیت بدنی‌تان عوض شود، ذهن‌تان هم آرام بگیرد. شاید از اول هم بهتر بود روی آن یکی پهلوی‌تان می‌خوابیدید. دچار هراس می‌شوید. به نظر می‌رسد بی‌خوابی فاجعه است. در فرهنگ ما، به دلایلی که کاملاً قابل‌درک است، بی‌خوابی موضوعی بسیار ناخوشایند تلقی می‌شود. خیلی زجرآور است که کسی بخواهد خودش را به کمک علم یا هنر، قرص‌های خواب‌آور، چای بابونه یا شمردن گوسفندان خیالی بخواباند. از آن‌جا که ساعت‌های زیادی گرفتاری بی‌خوابی هستیم، بهتر است به جای لعنت فرستادن به آن سعی کنیم آن را به خوبی بشناسیم و درک کنیم. این کار کمک می‌کند تا با مسئله «بی‌خوابی» راحت‌تر کنار بیاییم و بپذیریم که بی‌خوابی با این‌که موضوعی چالش‌برانگیز است، جزئی توجیه‌پذیر از طبیعت انسان است.

در طول روز، افکار عمیق، مهم، غنی و قابل‌توجه یکی پس از دیگری به ذهن ما خطوط

می کنند که درست به آن ها نمی پردازیم؛ شاید بی خوابی شبانه انتقامی است که این افکار دارند از ما می گیرند. بی خوابی ما شاید تا حدی به دلیل این باشد که هنوز کلی فکر ناتمام در مغزمان داریم.

گئورگ فریدریک کِرسْتینگ^۱، نقاش دانمارکی، معتقد است بی خوابی محاسنی هم دارد. با نگاه کردن به این نقاشی و مردی که مشغول کتاب خواندن است، می توان حدس زد که پاسی از شب گذشته است؛ بیشتر آدم ها خیلی وقت پیش به رختخواب رفته اند، اما مرد بیدار مانده تا کتابش را تمام کند، فکر کند و با آدمی که خیلی وقت است سراغی از او نگرفته — خودش — گپی بزند. دیروقت شب زمانی است که ذهن ممکن است بالاخره فرصت کند به مسائل بزرگ فکر کند. در طول روز ما مشغول انجام دادن وظایف مان در قبال دیگران هستیم، ولی شب ها می توانیم به وظیفه بزرگ تری که به عهده داریم پردازیم؛ وظیفه مان در قبال خودمان. روزها توقعات جامعه مسیر ما را تعیین می کند و شب ها به مسیر اصلی خودمان برمی گردیم. ممکن است در طول روز دندانپزشک یا معلم ریاضی باشیم، پدر، مادر یا سیاست مدار؛ اما شب به ما یادآور می شود که علاوه بر این ها، ما نوعی شعوری محدود و مرزویی نام و نشانیم، مجموعه ای بی نهایت از چیزهایی که می توانیم به آن ها تبدیل شویم و محدودی ندارند و پروازشان را نبریده اند، و الهام هایی ژرف و عمیق که هرازگاهی مهمان ذهن مان می شوند و ممکن است عجیب و غریب و ناخوشایند باشند و احساسات دوگانه ای در ما برانگیزند. این جور افکار شبانه ممکن است به نظر مادرمان، دوست مان، رئیس مان یا فرزندمان عجیب بیایند. این افراد دوست دارند ما فقط یک جور خاص باشیم. آن ها نمی توانند با همه حالت های محتمل ما کنار بیایند و ما هم به دلایلی پذیرفتنی، نمی خواهیم تصورات شان را به هم بریزیم؛ آن ها حق دارند فقط «ما» بی را

1. Georg Friedrich Kersting

بشناسند که برای‌شان قابل‌پیش‌بینی است. با این حال، توقعاتی که آن‌ها از ما دارند باعث می‌شود جنبه‌های مهمی از شخصیت ما فرصت بروز پیدا نکند. شب‌ها ما می‌توانیم پنجره را باز کنیم و به آسمان صاف بالای سرمان نگاه کنیم؛ حالا دیگر فقط ماییم و کل جهان هستی؛ اکنون زمانی است که می‌توانیم اندکی در پی کرانگی دنیا شریک شویم.

در حالت طبیعی، دنیای اطراف ما را دائم به سمت طبیعی بودن سوق می‌دهد. اما بی‌خوابی در حق ما لطف کرده و این فرصت را فراهم می‌کند که با جنبه‌های عجیب و غریب‌تر و در عین حال واقعی‌تر خودمان هم رویه‌رو شویم. از این عجیب و غریب بودن بی‌رتوش می‌توانیم چیزهایی یاد بگیریم. تصویری که ما در طول روز از ماهیت خودمان پیدا می‌کنیم تصویری درست و واقعی نیست. بی‌خوابی موهبتی است که به ما کمک می‌کند خود واقعی‌مان را بشناسیم.

درباره این که چه طور بخوابیم کتاب‌های بسیاری نوشته شده است. ما در این کتاب می‌خواهیم به شما نشان دهیم وقتی نمی‌خوابید چه اتفاقاتی می‌افتد؛ شاید به این ترتیب متوجه شوید فقط شما نیستید که دچار بی‌خوابی شده‌اید و شک‌کنه می‌شوید. این کتاب تصویری به شما ارائه می‌دهد که در آن می‌توانید برخی از جوانب بی‌خوابی را که کمتر درباره‌شان صحبت شده، و از قضا بسیار جالب و ارزشمندند، ببینید؛ تصویری از آنچه در شب در ذهن ما اتفاق می‌افتد؛ زمانی که قرار است ناهشیار و در خواب باشیم، اما اتفاقاً بیش از هر زمان دیگری در زندگی مان هشیاریم.