

آرامش یک تمرین است

نویسنده: مورگان هارپر نیکولز

ترجمه‌ی:

منا سهری

دعوتی برای عمیق نفس کشیدن و
یافتن ریتم جدیدی برای زندگی



نشر گویا

سرشناسه: نیکلز، مورگان هارپر، ۱۹۹۰-م.

Nichols, Morgan Harper, 1990-

عنوان و نام پدیدآور: آرامش یک تمرین است: دعوتی برای عمیق نفس

کشیدن و یافتن ریتم جدیدی برای زندگی/ مورگان هارپر نیکولز؛

مترجم منا سپهری؛ ویراستار بیتا دارابی.

مشخصات نشر: تهران: نشر گویا، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۲۲۸ ص: ۱۴ × ۲۱ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۲-۰۸۶-۲

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

رده بندی کنگره: BV۴۶۴۷

رده بندی دیویی: ۲۴۸/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۸۹۷۴۰۴۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، روبروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن: ۸۸۳۱۳۴۳ - ۸۸۸۲۸۸۴۴

www.gooyabooks.com info@gooyapub.com



gooya.publication

gooyabookstore

آرامش یک تمرین است

مورگان هارپر نیکولز

مترجم: منا سپهری ● ویراستار: بیتا دارابی

طراح جلد: جواد آشتیاری ● صفحه‌آرا: آسیه عاصی

چاپ نخست: ۱۴۰۱ ● تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۲-۰۸۶-۲

چاپ: خانه‌ی فرهنگ و هنر گویا

حق چاپ و انتشار کلیه‌ی مطالب محفوظ است.

هرگونه اقتباس و استفاده از مطالب منوط به دریافت اجازه از ناشر است.

«این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است»

فهرست

پیشگفتار.....	۷
فصل اول: آرامش یک تمرین است.....	۱۱
فصل دوم: تمرین یک چرخه است.....	۲۱
فصل سوم: سایه و نور.....	۳۵
فصل چهارم: ریتم.....	۵۵
فصل پنجم: تمامیت.....	۷۱
فصل ششم: آزادی.....	۸۱
فصل هفتم: انجمن.....	۸۹
فصل هشتم: یکدلی.....	۹۷
فصل نهم: گفت و گو.....	۱۰۷
فصل دهم: روزنامه نگاری.....	۱۱۷
فصل یازدهم: سکوت.....	۱۲۷
فصل دوازدهم: استراحت.....	۱۳۵
فصل سیزدهم: غم و اندوه.....	۱۴۹
فصل چهاردهم: شفا.....	۱۵۵
فصل پانزدهم: رهایش کن.....	۳۶۱
فصل شانزدهم: رهایی.....	۱۶۹
فصل هفدهم: برنامه ریزی.....	۱۷۷



پیشگفتار

بیشتر زمان عمرم را با اوتیسم تشخیص داده نشده زندگی کردم. من سال‌ها با کشمکشی بی‌نام زندگی کردم.

در طول زندگی روزمره آونگی در ذهنم میان این دو فکر به عقب و جلو تاب می‌خورد. فکر می‌کنم مشکلی دارم و باید بفهمم با خودم چه کار کنم و به گمانم به کمک نیاز دارم.

زمانی که بیست و هفت ساله بودم بلاخره جرئت کافی پیدا کردم تا از پزشک مراقبت‌های اولیه‌ام برای پیگیری تشخیص اوتیسم راهنمایی بخواهم. در طول دوران کودکی‌ام والدینم فکر می‌کردند که ممکن است من در طیف اوتیسم قرار داشته باشم، اما پس از سال‌ها پرسش از پزشکان به آن‌ها گفته شد که چیزی برای نگرانی وجود ندارد. بعداً متوجه شدم که بیشتر تحقیقات صورت گرفته در مورد اوتیسم روی پسران انجام شده است؛ بنابراین گاهی اوقات دختران برای پیگیری تشخیص اوتیسم به سختی پشتیبانی دریافت می‌کنند.

همان‌طور که زیر نور فلورسنت چشمک‌زن نشسته بودم به آرامی نگاهم را از کف کاشی قهوه‌ای بلند کردم و در نهایت این کلمات را رها کردم، آیا پیشنهادی دارید که بتوانم با کسی در رابطه با اختلال طیف اوتیسم صحبت کنم؟ فکر می‌کنم می‌توانم در این طیف قرار داشته باشم.



پزشکم بدون اینکه حتی از کلیپ بردش به بالا نگاه کند، با اطمینان فریاد زد تو چیزی برای نگرانی نداری. تو کاملاً نرمال هستی.

متأسفانه با باور او اتاق را ترک کردم. آونگ در ذهنم دوباره به عقب برگشت، حدس می‌زنم خودم باید این را بفهمم. من چندین سال را صرف این کار کردم.

سال‌ها بعد ویدئوهایی از زنان را کشف کردم که در رابطه با تجربیات خود در مورد تشخیص اوتیسم در بزرگسالی صحبت می‌کردند. همان‌طور که گوش می‌دادم با تعجب آنجا نشستم.

احساس می‌کردم که دارند تمام زندگی مرا توصیف می‌کنند. از طریق آن ویدئوها حسارت پیدا کردم تا دوباره به دنبال کمک باشم. در نهایت یک متخصص در منطقه خود پیدا کردم و بالاخره توانستم برای اولین بار با کسی صحبت کنم.

اختلال طیف اوتیسم یک اختلال پیش‌رونده است و دامنهٔ علائم آن بسیار متنوع است.

کلمهٔ طیف، زمانی مهم است که از اوتیسم صحبت می‌شود زیرا از فردی به فرد دیگر متفاوت به نظر می‌رسد.

علائم اوتیسم در اوایل کودکی آغاز می‌شود و به‌طور معمول در طول بزرگسالی تداوم می‌یابد.

اوتیسم می‌تواند بر همه‌چیز در زندگی روزمره تأثیر بگذارد، از نحوهٔ اجتماعی شدن و برقراری ارتباط افراد گرفته تا نحوهٔ یادگیری و عملکرد. تشخیص من شامل یک اختلال پردازش حسی است که در مورد من به معنای چیزی به سادگی بافت لباس یا یک نور روشن است که می‌تواند تأثیری عمیق روی من و توانایی‌ام در پردازش و در لحظه بودن داشته باشد.

سال‌هاست که به خاطر داشتن این حساسیت‌ها به‌شدت به خودم

سخت گرفته‌ام. زمانی که نوازنده تور بودم، گاهی اوقات درحالی که آماده گریه کردن بودم از صحنه خارج می‌شدم و نمی‌دانستم چرا.

حتی زمانی که از نظر عاطفی حالم خوب بود، احساس می‌کردم از نظر فیزیکی خسته شده‌ام. اکنون متوجه شدم که صدای بلند بلندگوهای بزرگ و صدای تمام آلات موسیقی من را دقیقه‌به‌دقیقه خسته می‌کرد.

زندگی من با داستان‌هایی از این قبیل پر شده است. از زمانی که به یاد می‌آورم تا بزرگسالی لحظه‌هایی را داشتم که احساس می‌کردم نیازمند سکوت هستم اما هیچ ایده‌ای نداشتم که چرا. زمان‌هایی به حمام می‌رفتم و فقط برای داشتن یک لحظه سکوت روی صندلی می‌نشستم.

زمان‌هایی می‌دویدم و پنهان می‌شدم و به یک مکان تاریک عقب‌نشینی می‌کردم تا ضربان قلبم را پایین بیاورم.

لحظاتی هم داشتم که به بیرون می‌رفتم و فقط به آسمان باز خیره می‌شدم. جلوی ایوان خانه کودکی‌ام می‌نشستم و صخره‌های اطرافم را با دقت تماشا می‌کردم.

به سمت نزدیک‌ترین درخت کاج می‌رفتم و پوست آن را می‌گرفتم و برای لحظه‌ای در آنجا می‌ایستادم.

دفتر طراحی‌ام را بیرون می‌آوردم و راهم را به حاشیه می‌رفتم.

پشت میز آشپزخانه می‌نشستم و شعر می‌نوشتم.

آواز می‌خواندم.

آرامش را تمرین می‌کردم.

زمانی که متخصص، بیماری من را به‌طور رسمی تشخیص داد نسبتاً طولانی بود و مطمئناً باید بسیار موردتوجه قرار می‌گرفت، آخرین چیزی که گفتم این بود: «و این تقصیر تو نیست.»

قبل از اینکه او وارد اتاق شود، من تمام مدت بالش روی مبل را

گرفته بودم. همان طور که او آن کلمات را می گفت، من دستم را شل می کردم، و با این دست شل شده، حداقل به اندازه یک دهه اشک ریختم. برای مدت طولانی با کارهای روزمره ای که احساس می کردم باید قادر به انجام آن ها باشم، دست و پنجه نرم کرده بودم.

به خودم گفته بودم که همه چیز به من بستگی دارد، اینکه چطور استرس ها و اضطراب های روزانه ای را که با آن مواجه بودم مدیریت کنم. جایی در مسیر تصمیم گرفته بودم سنگینی هرچه را که با آن دست و پنجه نرم می کردم به دوش بکشم، هر دوستی و شغلی که برای حفظ آن تلاش کرده بودم و هر موقعیت اجتماعی که در آن مجبور بودم از پیش موضوعاتی را برنامه ریزی کنم تا از احساس اینکه شاید منظورم را نرسانده ام، فرار کنم. هر بار برای حضور در جمعی تقلا می کردم، اما اکنون تقلا کردنم را طور دیگری می دیدم، بله، سختی کشیدم و مشکلی نداشت. من مجبور نبودم همه آن بار را حمل کنم. من مجبور نبودم همه چیز را در خود نگه دارم.

من وقتی به زندگی ام نگاه می کردم متوجه شدم، حتی اگر در آن زمان درک آن سخت بود اما در تمام آن لحظات سخت نفس می کشیدم، یک دم، یک بازدم. بارها و بارها، از میان قله ها و دره های زندگی ام، مسیر خود را از طریق چرخه های تنفسی باز کردم، آن قدر زیاد که نمی توانم آن را بشمارم. چالش هایی که با آن ها روبرو بودم، حضور در لحظه را دشوار می کردند، و درعین حال، یاد گرفتم که نفس کشیدن راهی به سوی آرامش است و این یک چیز معجزه آسا بود.

آبی امیدبخش آسمان، پوست درخت کاج و صفحه های خالی که مرادعوت می کردند تا بعد از یک روز طولانی آن ها را پر کنم، راه هایی بودند که درحالی که تلاش می کردم، به همراه آن ها نفس کشیدن را هم یاد گرفتم. درحالی که سعی می کردم از میان ناشناخته ها گام بردارم، آرامش را نیز تمرین می کردم.