

فصل (۱)

از کجا شروع شد؟

چه چیز باعث شد این سفر را آغاز کنم؟ چه چیز مرا از افسردگی خاموشی که مدت‌ها از آن رنج می بردم بیرون آورد و باعث شد تا دید منفی که تمام عمر نسبت به جهان داشتم را کنار بگذارم؟

به نوعی تصویر یک مرد...

تا آن زمان به زندگی اجازه داده بودم که خود به خود پیش برود.

هر روز مثل همیشه از خواب برمی خاستم ... بدون داشتن آگاهی نسبت به اینکه چه کسی هستم... حالم چطور است و چرا؟

بدون اطلاع از شخصیت درونی و آگاهی از جسمم ، که همواره برایم چیزی ناشناخته بودند.

تمام عمر غم را درون خودم انباشته بودم . شاهد فرصت هایی بودم که از بین می رفتند بدون اینکه از زندگی

لذتی بیرم.در واقع از زندگی متنفر بودم.

خجالت و نارضایتی من از شرایطم، سبب می شد تا نسبت به همه نفرت داشته باشم.

حتی حاضر نبودم قبول کنم که شاید از همه چیز آگاهی ندارم.اینکه در واقع نمی دانم چه چیز درست است و چه چیز نادرست. اینکه چه کسی هستم. از زندگی چیزی نمی دانستم.

این برایم دردناک بود.

شخصیتم برایم رنج آور بود. دردآور بود. و من را از درون می خورد.

برای همیشه در ذهنم نقش بسته بود.

و همواره در افکارم بود. من دوست داشتنی و جذاب نیستم. من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.

بنابراین همینطور دست و پا می زدم.

روزهایی بود که درهم شکسته می شدم . شب هایی که گریه می کردم. هفته‌ها می گذشتند ، بدون اینکه لبخند بزنم. گاهی آنقدر غمگین ،سر در گم و هراسان بودم که حتی نمی توانستم از خانه خارج شوم.به کلاسم بروم. خرید بروم یا حتی با دوستانم وقت بگذرانم.

من این گونه زندگی می کردم. بیست و چند سال اینگونه می زیستم.

در ترس ، خشم و ناامیدی...

در این مدت گاهی شادی وجود داشت (یا چیزی که من شادی می پنداشتم) اما بیشتر اوقات غمگین بودم.

کارهایی بود که به اقتضای سنم آن بیرون انتظارم را می کشیدند؛ اما برای انجام آنها نیز اشتیاقی نداشتم.

بطور ذاتی و درونی توان انجام آنها را در خود نمی دیدم.

در دانشگاه چیزهایی یافتم که پیش از این نداشتم...

دوستان اندکی که من را همانطور که بودم میخواستند و دختری که مدتی عاشقم بود...

اما اوضاع تغییر می کند. گاهی این تغییرات ناگهانی است. از آن تغییرات و از آنچه که از دوستان، روابط، خانواده و زندگی ام می دانستم خودم را دل شکسته و رنجیده خاطر یافتم.

در کنترل احساسات، عواطف و افکارم کاملاً ناتوان بودم.

انگار متحمل باری شده بودم که مرا به قعر غم فرو می برد. جایی که پیش از این تجربه نکرده بودم.

در بدترین لحظات سوالی به ذهنم خطور کرد.

زمانی که از وضعیتم و احساساتم به ستوه آمده بودم. خودم را تسلیم افسردگی کرده بودم و به این باور رسیده بودم که همواره همینطور خواهم بود.

آن سوال چه بود؟

چرا؟

چرا من؟ چرا نمی توانستم خودم را کنترل کنم؟ چرا تحت کنترل هیچ چیز نبودم؟ نه خاطراتی که به یاد می آوردم... نه افکاری که در ذهن داشتم . نه احساساتی که در دل داشتم.

چرا نمی توانستم به این رنج پایان دهم؟

چرا نمی توانستم آن کسی باشم که می خواهم؟

هر روز صبح به این امید برمی خاستم که آن خاطرات از بین رفته باشند، رنج ها ناپدید شده باشند و من مشغول انجام کارهای عادی شوم بدون اینکه احساس کنم اشک هایم سرازیر خواهند شد.

بدون اینکه احساس کنم هیچ چیز سر جایش نیست.

این دردی دائمی و همیشگی بود که قابل بازگو کردن نیست.

انگار دائماً در خطر بودم یا بر لبه صخره ای ایستاده بودم. برای همیشه، نگران بودم و ذهنم درگیر بود. همواره هراسان بودم و می ترسیدم.

و همه چیز من را به یاد آن می انداخت. هیچ جایی در امان نبودم. انگار تمام دنیا هم پیمان شده بود تا هرروز و هر لحظه به من گوشزد کند : زندگی سخت است. که هر چه قرار بود اتفاق بیفتد روی می دهد و هرچه که قرار بود بیاید می آید.

علیرغم تمام تلاش هایم نمی توانستم آرام بگیرم. نمی توانستم چشمانم را برهم گذاشته و احساس خوب

بودن داشته باشم.

نمی توانستم فراموشش کنم. خسته شده بودم. خیلی خسته.

امتحان کردم. تمام چیزهای معمول که گفته می شود را امتحان کردم . سر خودم را گرم کردم. بادیگران گپ زدم. بادوستانم درباره ی آن صحبت کردم و دوستان جدیدی یافتیم. حتی احساساتم را به قلم درآوردم اما هیچکدام فایده ایی نداشت.

توصیه هایی که دریافت کردم نیز کمکی نکرد.

فراموشش کن... درست میشه... از پشش برمیای... فقط به زمان احتیاج داری...

هیچکدام فایده ایی نداشت.هیچ یک کمکی نکرد.هیچ ایده ایی برایم معناداشت و حالم را بهتر نکرد. زیرا قادر به فراموش کردنش نبودم.

نمی توانستم از پس آن بر بیایم.احوالم خوب نبود و گذر زمان هم هیچ کمکی نمی کرد.

زیرا هر روز همانطور از خواب برمی خاستم.

هیچ چیز تغییر نکرده بود. من هم تفاوتی نکرده بودم.

علیرغم تمام پندهای بی ارزشی که دریافت می کردم و تمام تلاش های بیهوده ایی که داشتم حالم بهتر نشد...

فقط بدتر و بدتر می شدم. غمگین تر، خشمگین تر و افسرده تر.

همه چیز من را سر جای اولم باز می گرداند.

جایی درون وجودم که نجات از آن برایم غیرممکن بود.

درد، ترس و ناامیدی.

تنها آرزویم این بود که تمام شود. همان جا و همان موقع.

می توانستم سرعقل بیایم و به آن پایان دهم. از شرش خلاص شوم و احساس راحتی کنم. احساس کنم شرایط عادی است هرچند چنین احساسی را تجربه نکرده بودم.

شب ها نمی توانستم بخوابم و در بیداری، به روز وحشتناکی که پیش رو داشتم فکر می کردم.

چه چیز می توانست نجاتم دهد؟

پاسخم را در یک عکس یافتم.

یک روز در محل کارم، وقتی مثل همیشه مشغول جست و جو در اینترنت بودم، چشمم به خبری خورد.

قتلی رخ داده بود. صحنه‌ی برجا مانده بسیار وحشتناک بود و چشمان قاتل به صورتم خیره شده بود. تصویر صورتش را دیدم. برخلاف آنچه که از ظاهر یک قاتل می پنداشتم، بسیار عادی و معمول به نظر می رسید.

با هیچ یک از افرادی که در روزنامه‌ها و مقالات عکس شان را دیده بودم تفاوتی نداشت.

اما به هر دلیلی که بود در صورتش پرسشی را یافتم که سبب شد به زندگی ، موقعیت و شخص خودم فکر کنم.

چه چیز من را از او متمایز میکرد؟ چه چیز من را به فردی قانونمند و او را به یک قاتل مبدل ساخت؟

چه موقع ما دیگر یک فرد عادی نخواهیم بود؟

چرا او مشکلاتش را اینگونه حل کرد و من راه دیگری را برگزیدم؟

چیزی که می دانستم این بود که با برخی افراد تفاوت داشتم. آنهایی که از من بالاتر بودند و به نسبت به آنها احساس حسادت می کردم.

می دانستم کسانی هستند که دنیار ا آنگونه که من می بینم نمی بینند . احساساتی شبیه من ندارند و تنفرورزی نمی کنند.

افرادی که در همان دنیای سخت و خشن زندگی میکردند اما دچار افسردگی نمی شدند.

چگونه؟

چگونه حالشان خوب بود درحالیکه من چنین احساس وحشتناکی داشتم؟

و چرا من اینگونه بودم در صورتی که قاتل خیلی از من بدتر بود؟

درمحل کارم نشسته بودم (درحالیکه احساس می کردم بی ارزش و افسرده‌ام).متقاعد شده بودم که زندگی

بهتر نخواهد شد.

هرگز دست از گریستن برنخواهم داشت.

هرگز التیام نخواهم یافت و هرگز مورد مهر محبت قرار نخواهم گرفت.

او آنجا بود. تک و تنها. در یک سلول پوسیده و آلوده. با دستانی آغشته به خون.

فکر کردم. بازهم فکر کردم و شاید هرگز اینقدر تأمل نکرده بودم.

زمانی بود که من و این مرد بیش از تفاوت باهم، به یکدیگر شبیه بودیم.

در پست ترین نقطه‌ی زندگی مان . جایی که هرگز فکر نمی کردیم خودمان را آنجا بیابیم.

پس چرا من اینقدر افسرده، پریشان و درمانده بودم و دیگران شاد، سرحال و پرانرژی؟

چرا او اینقدر راحت آدم میکشت ولی دیگران نمی توانستند بدون داشتن احساس تأسف حتی به یک حشره آسیب برسانند؟

چه چیز ما را ازهم متمایز می ساخت؟

چه چیز من را از او و شما را از من متمایز می ساخت؟

فصل (۲)

مبدأ و منشأ رفتارهای او و ما کجاست؟

مشکلات زندگی:

مطمئناً اتفاقاتی که آن زمان برایم رخ می داد، و سبب می شد که ناراحت و غمگین باشم، دلیل تفاوت ما نبود.

این من بودم که آن را باتمام وجودم می خواستم. هر روز صبح که از خواب برمی خاستم متقاعد شده بودم که یک قربانی هستم . (همانطور که تمام آدم های افسرده این کار را می کنند.)

من اینگونه هستم.(بیچاره و افسرده). زیرا : «آن تغییر رخ داد. آن اتفاق نیفتاد و یا او مرا ترک کرد...»

هرچقدر هم که می خواستم واقعیت داشته باشد، نمی توانست حقیقت داشته باشد.

زیرا از این گونه اتفاقات (و حتی بدتر از آنها) در زندگی همه ی ما رخ می دهند.و من از این موضوع مطلع بودم.

می دانستم افرادی هستند که خانواده شان به قتل رسیده ولی ، بیش از من، به فردا امید دارند.

افرادی که همه چیزشان را ازدست داده بودند و هنوز احساس ثروت می کردند.

افرادی که دلایل زیادی برای تنفرورزی داشتند اما نسبت به دیگران احساس عشق و دوستی می کردند.

افرادی که تمام آنچه که تجربه کرده بودم و حتی چیزی بدتر از آن را دیده بودند ولی کاملاً متفاوت با من عمل می کردند.

آنها شکست ناپذیر و استوار بنظر می رسیدند. چیزی فراتر از انسان.

افرادی که دید مثبتشان نسبت به خودشان و دیگران را ازدست نداده بودند حتی با وجود اینکه به معنای واقعی بدشانسی، بدبختی و فلاکت را چشیده بودند.

افرادی که قابل احترام بودند و با اعمالی که انجام می دادند مستحق اتفاقاتی که برایشان رخ می داد نبودند. خیلی بیشتر از من .

من این را قبول داشتم و باید می پذیرفتم.

اینکه دچارمشکلاتی در زندگی بودم برای داشتن احساس فلاکت و بدبختی کافی نبود. زیرا برخی از افراد چیزهایی فراتر از این را تحمل می کنند و هنوز سرحال اند.

علیرغم میل باطنی ام باید برای مشکلاتم دلیل دیگری پیدا می کردم.

مشکلاتی که داشتم، دلیلی برای اوضاع فعلی ام نبودند. دلیلی برای ایجاد تمایز میان من و مرد قاتل. میان ما. میان فردی افسرده و کسانی که از نظر عاطفی پایدار و استوار بودند.

پس چه چیز عامل اصلی این تفاوت بود؟ چه چیز باعث شد او مرتکب قتل شود؟

ژنتیک:

آیا دلیلش ژنتیک بود؟ آیا خشونت به او داده شده بود؟

آیا ژن و پروتئین خاصی او را قاتل کرده بود یا او هم مقصر بود؟ آیا او هم باید سرزنش می‌شد همانطور که من برای انسان بودن و سگ برای حیوان بودنش؟

واضح است که چون ما فرزندان پدر و مادرمان هستیم چیزهایی شبیه به هم داریم . مهارت ها، استعدادها و ظرفیت ذهنی والدینمان به ما انتقال می یابند.

ما از ترکیب دو نوار ژنی ایجاد شده‌ایم و خیلی از چیزها را مدیون آن هستیم. از ظاهرمان گرفته تا ویژگیهای رفتاریمان و برخی از ابعاد شخصیتیمان.

بدن ما نتیجه کدهای ژنتیکی بسیار پیچیده است. کدی که از یک پدر ، یک مادر و شانس زندگی به ما ارث رسیده.

ما حاصل یک طرح‌ریزی اجرا یافته‌ایم.

نتیجه‌ی یک فرآیند هوشمندانه.

زمانی که اسپرم ، تخمک را ملاقات کرد. فرآیندی که خارج از حیطه‌ی کنترل و خواست ما بود.

در این مورد دستمان بسته است.

من نمی توانم موی طلائی داشته باشم (که البته برایم اهمیتی ندارد!) و شما نمی توانید من باشید (هرچقدر هم که بخواهید!).

ژن های ما این اجازه را به ما نمیدهند، زیرا برنامه ریزی ژنی ما به گونه ی دیگری بوده.

شاید این مرد تمایل خاصی به خشونت داشته . تمایلی غیر قابل توصیف برای آزار رسانیدن به دیگران. همانگونه که برخی به ورزش و یا یادگیری گرایش دارند.

مطالعه ی ژنتیک امری پیچیده است و حتی در حال حاضر قسمتی اعظمی از آن خارج از حیطه ی دانش ما قرار دارد.

من می توانم تصدیق کنم که او (بطور ذاتی) خشن تر از دیگران بوده؛ و اگر فاکتورهای دیگر را کنار بگذاریم، پرخاشگرتر از دیگران بوده.

حتی اگر اینگونه هم باشد، هنوز دلیل خوبی برای توجیه کارهای او وجود ندارد.

باوجود ساختار ژنتیکی ام ، هیچ ژنی در من وجود ندارد که مرا مجبور به انجام کاری بکند.

آن افراد کشته نشدند به این دلیل که بطور ناگهانی ژنی درون او کنترل امور را بدست گرفته و یا نوارهای درهم تنیده ی پروتئینی درون کروموزمش اینگونه طرح ریزی شده.

اگر این گونه بود تمام ما باید نگران بیماریهای ناشناخته ایی بودیم که درون (دی ان ای)مان جا خوش