

خاطرات یک بیش فعال

ملیسا ہود

مترجم: الہام شیخ



خاطرات یک پیش فعال

نویسنده: ملیسا هود

ترجمه ی الهام شیخی



انتشارات
متمدن

خداوند بزرگ در نوع خلقت من سخاوت بسیار به خرج داده است.

ملیسا هود

شهر کتاب (nbookcity.com)

تقدیر و تشکر

می‌خواستم از این صفحه استفاده کنم تا از مادرم برای ابراز آن همه عشق، حمایت، تشویق و دل‌گرمی تشکر کنم و اینکه همیشه با رفتارهایش به من نشان داده که عشق واقعی چیست. تو عشق خدایی را به من نشان داده‌ای و همان عشق به من کمک کرده تا همانی باشم که خدا و عیسی مسیح برایم در نظر داشتند. از تو به خاطر آن همه جان‌فشانی و از خودگذشتگی سپاسگزارم، از اینکه برایم هم پدر بودی و هم مادر و من می‌دانم قطعاً باید خیلی سخت بوده باشد، به‌ویژه وقتی تلاش می‌کردی با آسیب‌ها و رنج‌های خودت دست‌وپنجه نرم کنی. هیچ‌وقت نمی‌توانم قدردانی خودم را به تو ابراز کنم که مرا ترغیب می‌کردی پا به عرصه‌ای بگذارم که رؤیای آن را داشتم چون تو به آن عقیده داشتی!

از تو برای درک و تشخیص استعداد ذاتی من در این شرایط ممنونم، شرایطی که بیشتر برایم ناامیدی، سرخوردگی و عذاب روحی به‌همراه داشت ولی در نهایت بیشتر از هر درس دیگری که به انسان آموخته می‌شود چیزهای بیشتری راجع به خودم به من آموخت. دوست دارم مامان - از اینکه تو و پدرم به من آموختید که ثابت‌قدم باشم و اینکه واقعاً می‌توانم هرآنچه را اراده کنم در این زندگی انجام دهم و مغز و قلبم را هدایت کنم دوستان دارم.

همین طور - برای خوانندگان - همه اسامی به‌جز اسم خودم در این کتاب به‌خاطر احترام به آن‌هایی که احتمالاً نمی‌خواهند به حریم خصوصی‌شان تجاوز شود تغییر کرده‌اند.

همچنین به خوانندگان پیشنهاد می‌کنم موقعی که اقدام به مطالعه این کتاب می‌کنید هر بار فقط یک فصل از آن را بخوانید. در هر فصل «مفاهیم عمیق» بسیاری وجود دارد و این فرجه‌ها در مطالعاتتان به شما این امکان را می‌دهد که اطلاعات بیشتری را در ذهن خود نگاه دارید. قالب این کتاب به‌گونه‌ای است که باعث می‌شود شما به گذشته من سفر کنید و بعد شما را با زمان حال من و دیدگاه‌های کنونی من در خصوص بیش‌فعالی بزرگ‌سالان و تأثیراتی که بر من داشته همگام می‌سازد.

پیش به سمت جلو!

مقدمه

زندگی با (ADD) اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی بزرگ‌سالان (ADHD) چه شکلی است؟ یک نفر در حالی که مشغول تحصیل یا کار است و یا خانواده دارد چطور با این شرایط کنار می‌آید؟ وقتی به‌نظر می‌رسد زندگی خیلی پیچیده، آشفته و بسیار خسته‌کننده شده، کسی که به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی بزرگ‌سالان مبتلاست برای اینکه درکش کند یا از او حمایت کنند باید به کجا مراجعه کند؟ والدین، خواهرها و برادرها و دیگران چطور محیط مناسبی را برای بچه‌ها و یا بزرگ‌سالانی که دچار اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستند ایجاد کنند تا آن‌ها بتوانند یک زندگی هدفمند را تجربه کنند؟

اگر شما، یکی از دوستانتان، یا شخصی در خانواده‌تان مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی بزرگ‌سالان است و به‌دنبال راهکارهای بیشتری است تا از طریق آن‌ها بتواند به این شرایط غلبه کند می‌توانید کتاب میسی هود با عنوان «خاطرات یک بیش‌فعال» را به او معرفی کنید، این کتابی است که شما باید آن را مطالعه کنید و حتی بعدها باز به آن مراجعه کنید.

وقتی اولین بار میسی را ملاقات کردم تازه از دانشگاه ایالت تگزاس در رشته مطالعات میان‌رشته‌ای مقطع کارشناسی ارشد فارغ‌التحصیل شده بود. به‌عنوان تکمیل بخشی از پایان‌نامه‌اش پانزده ماه به مطالعه و تحقیق بر روی دانش‌آموزان مبتلا به بیش‌فعالی بزرگ‌سالان کالج و شیوه‌های مقابله آن‌ها پرداخت که به موفقیت حرفه‌ای، دانشگاهی و شخصی وی منجر شد.

بله افرادی که مثل میسی دارای بیش‌فعالی بزرگ‌سالان هستند دستاوردهایی با درجات بالا کسب می‌کنند که دسترسی به آن‌ها خارج از تصور بسیاری از افراد دیگر می‌باشد!

این کتاب نشان می‌دهد که این دستاوردها چطور اتفاق می‌افتند. با مطالعه کتاب میسی سفر شما این‌گونه آغاز می‌شود: داستان زندگی او را مطالعه می‌کنید و متوجه می‌شوید که چطور او بچه‌ای بوده که بیش‌فعالیش تشخیص داده نشده و چطور طی دوران مدرسه با آن دست‌وپنجه نرم می‌کرده و در نهایت شما درکی از دنیای اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی بزرگ‌سالان به‌دست خواهید آورد. در اینجا خواننده از داستان‌های واقعی او در خصوص زندگی وی در دنیای اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی به‌طور کامل بهره‌مند خواهد شد - به والدین و خواهر برادرها و همین‌طور به استادان و معلم‌ها دیدگاه‌هایی در خصوص نیازهای عاطفی، احساسی، فیزیکی و روانی بچه‌های نوجوان مبتلا به بیش‌فعالی متناسب با موفقیت آن‌ها در منزل، مدرسه و جامعه ارائه می‌دهد. سپس

طبق تجربیات شخصی میسی شما به عنوان یک نوجوان و جوان در حالی که قدردان چالش‌هایی هستید که به خاطر بیش‌فعالی باعث پیشرفت‌هایی در بچگی و نوجوانی شده، زندگی همراه با بیش‌فعالی را امتحان می‌کنید. در این مرحله از مطالعه، میسی درک قابل‌قبولی از بیش‌فعالی را از تجربیات شخصی خودش و شیوه مقابله با شرایط القا می‌کند و سپس در بخش دوم شروع به توضیح گسترده‌ای از دیدگاه خودش در خصوص این عنوان کتاب: «چقدر خداوند در نوع خلقت من سخاوت به خرج داده است»، می‌نماید.

این دیدگاه برای من به‌شخصه بسیار خوشایند بود چون من همواره در حرفه خودم برای کمک به دیگران برای برنامه‌ریزی زندگی‌شان با این موضوع روبرو هستم که توانایی افراد برای مقابله با چالش‌های شخصی به‌طور گسترده با نقاط قوت شخصیت آن‌ها بر مبنای برخی از اعتقادات معنوی آن‌ها مرتبط است.

از این بابت، میسی نه تنها به بیش‌فعالی به عنوان یک «فلاکت» نمی‌نگرد بلکه از آن به عنوان «موقعیتی برای شکوفایی» یاد می‌کند و عقیده دارد چیزی که خدا برای زندگی او در نظر گرفته کامل و بی‌نقص بوده است.

خواننده در طول مطالعه دائماً مجذوب خواندن مابقی فصل‌های کتابی است که میسی در آن داستان‌های پرحادثه زندگی خودش با بیش‌فعالی را به اشتراک می‌گذارد و به شرح مقابله با تداخل این بیماری و دیدگاه‌هایی که برای موفقیت در خلال این اعتقادات معنوی هستند می‌پردازد. به این ترتیب میسی به دنبال این است تا به شما القا کند که به خودتان یا دیگرانی که به بیش‌فعالی مبتلا هستند کمک کنید تا به سطوح بالایی از موفقیت‌های شخصی، دانشگاهی و حرفه‌ای دست پیدا کنید. این بخشی از زندگی هدفمند اوست - تا به دیگران القا کند که علیرغم وجود اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی می‌توانند به مراتب عالی دست پیدا کنند.

اگر این همان چیزی است که شما هم به دنبال آن هستید و یا کسانی را می‌شناسید که چنین چیزی می‌خواهند پس این کتاب هدیه به شما!

من خوانندگان را با این دیدگاه آخرم تنها می‌گذارم و در عین حال میسی را این‌گونه توصیف می‌کنم که او شخصی است که: با به معرض نمایش گذاشتن داستان زندگی خودش به دیگران کمک می‌کند تا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی غلبه کنند و از این هم فراتر رفته و به جای اینکه

بیش فعالی را «موقعیتی برای شکوفایی» در نظر بگیرند آن را «هدیه‌ای برای دیگران» تلقی کنند.
بله می‌سی. خداوند در نوع خلقت تو سخاوت به خرج داده است.

دکتر عمر اس. لوپز

شهر کتاب (nbookcity.com)

فصل اول: دوران کودکی من

- بچه‌ای که بیش‌فعالی او تشخیص داده نشده - تکانش‌گری و بی‌قراری

شاید چسباندن موهایم سر جایشان از آن ایده‌های خفنی نبود که می‌توانست به ذهنم راه یابد، اما در سن ده سالگی - آهای، یک بچه مگر چه کار می‌تواند بکند؟ من فقط چتری‌هایم را چیده بودم و خیلی هم زشت شدند آن قدر که دیگر نمی‌شد پوشاندشان. مادرم قطعاً مرا می‌کشت بنابراین دست‌آخر این راه‌حل به ذهنم رسید: چرا آن‌ها را سر جایشان نچسبانم؟ او هرگز متوجه نمی‌شود و موهایم هم زمان کافی دارند که دوباره رشد کنند. من جلوی آینه ایستادم و با خوش‌بینی و البته کمی هم ترس به ایده جدیدم نگاه کردم، از درون می‌دانستم که مادرم (زنی که خیلی به جزئیات اهمیت می‌دهد و همیشه همین‌طور بوده و هست) هرچور هست از این طرح جامع من سر در خواهد آورد.

طرز فکر من در مقام یک بچه، بچه‌ای که بیش‌فعالی او تشخیص داده نشده، همین‌گونه بود. من همیشه خودم را در چنین مخمصه‌هایی می‌انداختم که به‌نظر کسانی که در اطرافم بودند ناپسند بود. بیچاره مامانم! من کاری کرده بودم که او شب و روز با فعالیت دائم و بیش از حد من مشغول بود، در حالی که دیگران (اقوام و دوستان خانوادگی) به‌خاطر اینکه من همیشه نیاز داشتم در تکاپو باشم از حضور من هراس داشتند.

علیرغم اینکه من تا آن موقع چیزی در این مورد نمی‌دانستم ولی بازهم تمام این‌ها تقصیر من نبود. حتی دنیای علم هم هنوز نیازمند کشف «چگونگی و وضعیت» این به‌اصطلاح بیش‌فعالی (اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی) است. درمورد خود من، خانواده‌ام عقیده داشتند که من فقط یک بچه احمق شیطان هستم که نهایت تلاشم را می‌کنم تا این چیزی را که به آن زندگی می‌گویند به نحوی به پایان برسانم.

بزرگ شدن برای من آسان نبود. من یک دختر پسرمانند بودم که در خانواده‌ای نظامی بزرگ می‌شدم، خانواده‌ای که همه‌چیز و همه‌کس باید سر جایش می‌بود. البته به‌جز من. به‌نظر می‌رسید در زندگی من هیچ‌چیز سر جایش نیست - تا اینکه مادرم کنترل مرا به‌دست گرفت. او همیشه تلاش می‌کرد مرا همان دختر بچه کوچکی بار بیاورد که باید باشم؛ اما در اعماق وجود من، یک ولوله و هیاهوی دائمی از این مدل فعالیت وجود داشت. شبیه این بود که انگار من در طول زندگیم می‌دانستم که اتفاق بسیار بزرگی برایم در شرف رخ دادن است، اما نمی‌دانستم چطور باید بدون

تلاش به آن دست پیدا کنم.

من یک اسم مستعار داشتم، ماجراجو و اگر به نظر می‌رسید یک‌سری چیزها بدون حرکت و راکد هستند، خوب، من کاری می‌کردم که در آن لحظه‌ای که پا به اتاق می‌گذارم همه‌چیز به هم بریزد. من عقیده داشتم اگر زندگی هیجان خود را از دست داده این وظیفه من است که آن هیجان را به همان روش خودم تا زمانی که محیط را ترک می‌کردم بازگردانم. شعارم این بود: «از هیچ اقدامی فروگذار نکن.» نیاز به گفتن نیست که برای همه آن افراد خونسرد در خانواده‌ام، این یک چالش بود. من باعث شده بودم همه دائماً گوش به‌زنگ و مراقب باشند.

از ثانیه دوم که پاهایم روی زمین قرار می‌گرفت، چه در خانه بودم چه در یک فروشگاه، بدون دقت همه‌جا شروع می‌کردم به دویدن، به همه‌چیز ضربه می‌زدم یا می‌زدم همه‌چیز را می‌شکستم. زندگی من واقعاً با بقیه فرق داشت تا اینکه اتفاقی افتاد که نمی‌دانم خوب بود یا بد. (وقتی این را می‌نویسم گریه‌ام می‌گیرد).

مamanم همیشه خونسردتر از پدرم بود. لحظه‌ای که پدرم پایش را داخل اتاق می‌گذاشت، اگر کسی نظم را رعایت نکرده بود، می‌دانست که در دردسر بزرگی افتاده است. او واقعاً سرسخت و خشن بود ولی در عین حال شیرین و مهربان و من در اعماق قلبم می‌دانستم که مرا عاشقانه دوست دارد. در واقع من همیشه به مamanم بیشتر نزدیک بوده و هنوز هم هستم، به‌ویژه پس از فوت پدرم، آن موقع بیست‌ودو سالم بود. مرگ او باعث شد چشمانم به روی شرایطی که دارم بیشتر باز شود. من بعدها آموختم که در واقع سابقه نظم و مقررات او کمک کرده تا بیش‌فعالی تشخیص داده نشده مهار شود و تحت‌کنترل باشد. منظم بودن طبق آنچه او می‌خواست برای من آسان نبود چون در دنیای بیش‌فعالی من، من در یک بی‌نظمی ماندگار زندگی می‌کردم. هدف من این نبود که نامرتب باشم اما مغز من (که برای والدینم مجهول بود) بد عمل می‌کرد و باعث تکانش‌گری من می‌شد که بعدها به انتخابات نامناسب خودم منجر شد و در جاهایی مرا زمین زد که هرگز انتظارش را نداشتم.

می‌دانید، شما باید درکی از یک مغز بیش‌فعال داشته باشید: مغزی که بیش‌فعال است از بدو تولد به طرز متفاوتی پیچ خورده است. وقتی والدین یک بچه عادی به او می‌گویند که اجاق گاز داغ است «دست نزن»، مغز او این را می‌فهمد.

یک بچه عادی به همدارها اعتنا می کند و احتمالاً به دنبال انجام کارهایی می رود که خطر کمتری داشته باشند. مغز من هم می شنید تا فرمان دهد اما تکانش گری و کنجکاوی غلبه می کردند و تنها کاری که من می کردم این بود که به اجاق دست بزنم تا بینم آیا آن چیزی که آن ها می گویند واقعاً درست است یا نه. در آن وهله نتیجه نهایی تاول بزرگی بود که دو هفته به طول می انجامید تا التیام یابد و درد آن با سرزنش بسیار زیاد اطرافیان به خاطر حرف گوش نکردن توامان می شد.

کودکان مبتلابه بیش فعالی به دستورات گوش فرامی دهند اما تکانش گری آن ها مانع می شود و معمولاً خلاف آنچه را شنیده اند انجام می دهند. این قضیه عموماً برای بزرگ ترهای اطراف آن ها سوء تفاهم ایجاد می کند و آن ها را خیره سر و نافرمان و سرکش قلمداد می کنند. هدف این بچه ها واقعاً این نیست که نافرمانی کنند؛ آن ها فقط هیچ درکی از رفتارها و عواقب آن ندارند. تکانش گری واقعاً باعث چنین چیزی می شود. رفتارهای من همیشه شیطانی و شرورانه قلمداد می شد اما نیاز بود که کسی چیزی در این خصوص بداند. مردم هیچ گاه از من به نیکی یاد نمی کردند، به جز زمانی که بزرگ تر شدم و یاد گرفتم تکانش گری خود را مدیریت کنم. من ذات بدجنسی نداشتم و یا قصد نداشتم خودم را توی دردسر بیندازم، این چیزی بود که برای من اتفاق می افتاد.

تکانش گری یک نیروی قدرتمند در وجود بچه های بیش فعال است. من معتقدم تا زمانی که مدیریت نشود باعث می شود بیش فعالی، بچه ها را به سمتی هدایت کند که مجبور باشند خودشان زندگی را تجربه کنند. به عنوان یک کودک هیچ گاه منظورم این نبود که نافرمانی و سرکشی کنم. هدفم این بود که به کامل ترین شیوه زندگی کنم تا اینکه همه چیز سرریز می شد و گویی گاهی اوقات مرا به داخل آب داغ می انداختند.

زمان هایی بود که تکانش گری من واقعاً والدینم را به شدت خشمگین می کرد. یک بار ما به خانه مادر بزرگ مائه در تایلور تگزاس رفته بودیم و مادر من به طور واضح و شمرده به من گفته بود که نباید با کبریت ها بازی کنم. پدر بزرگ و مادر بزرگ من در طبقه دوم یک آپارتمان کوچک گاراژ دار زندگی می کردند. به هر طریقی که بود تلاش کردم تا رول دستمال توالت را که به آویز حوله داخل حمام آویزان بود باز کنم و دستمال کاغذی را آتش بزنم. من این کار را کردم چون هم کنجکاو بودم هم حوصله ام سر رفته بود و تکانش گری من مرا وادار به انجام این کار کرد. مادرم به سرعت مرا بغل کرد و دیوانه وار درست قبل از آنکه شعله آتش کناره پایین پرده های پنجره را در بر گیرد رول مشتعل دستمال توالت را از دستم قاپید و آتش را خاموش کرد. وقتی دارم این را می نویسم چشمانم را

می‌مالم و از خودم می‌پرسم: «آه خدای من، آن لحظه با خودم چه فکری می‌کردم؟»

آیا تا به حال والدینتان از شما این سؤال را پرسیده‌اند که «با خودت چه فکری می‌کردی؟!» خوب پدر و مادر من که همیشه این را می‌پرسیدند، خیلی زیاد، به حدی که من دیگر اثر تحریک‌آمیز نهفته در کلمات آن پرسش را نمی‌فهمیدم و دیگر اثری روی من نداشت. در رابطه با من، کنجکاوی نیروی عاملی بود که در پشت رفتارهای من قرار داشت، اما من نمی‌دانستم چطور آن را برای خودم تشریح کنم چه برسد به اینکه رفتارم را کنترل کنم.

آخرین فاجعه‌ای که برای مادرم به بار آوردم وقتی بود که کلاس پنجم بودم. به دفتر مدرسه رفته بودم چون یکی از هم‌کلاسی‌هایم به نام کارل لهماان را ترغیب کرده بودم که از پنجره کلاس‌مان بالا بیاید. دو سال بود که نسبت به او یک حس رمانتیک و عاشقانه داشتم و این روشی بود برای اینکه نهایت عشقم را به او ثابت کنم. به او گفتم: «مشکلی نیست، فقط از پنجره بیا بالا.» اندکی فکر نکردم که ممکن است پایش بلغزد و بیفتد. در حقیقت لحظه‌ای که پای چپش با زمین تماس پیدا کرد سکندری خورد و اختیارش را از دست داد و با تمام بدنش به قفسه کتاب برخورد کرد. این سقوط ناگهانی او و برخوردش با قفسه کتاب خانم کیلیبرو باعث شد که تمام کریستال‌های اروپایی او که بالای قفسه کتاب قرار داشت از آن بالا بر زمین بیفتند. چون کارل تمام وزنش را روی قفسه کتاب انداخته بود تا نیفتد خواست خودش را صاف کند کمی به راست متمایل شد و فشاری که به قفسه کتاب وارد آورد باعث شد قفسه کتاب کاملاً نقش بر زمین شود. من از کجا می‌دانستم که این کار کارل باعث شکستن کریستال‌های خانم کیلیبرو می‌شود و متعاقب آن همه کتاب‌های تدریسش هم روی زمین پخش می‌شوند و کریستال‌های شکسته و کتاب‌ها روی هم روی زمین انباشته می‌شوند؟ وقتی نگاه یخ‌زده و منجمدش را اطراف کلاس چرخاند با یک نگاه به صورتش کافی بود تا هر کلاس پنجمی از ترس به خود بلرزد. سر بلند کردم تا نگاهی به مدل موهایش که مثل کندوی عسل بود بیندازم. وقتی نگاهم را از روی موهایش به آرامی پایین آوردم و نگاهمان با هم تلاقی پیدا کرد بی‌درنگ دیدم که حالت چهره‌اش از شوک بیرون آمد و به عصبانیت گرایید. همان لحظه فهمیدم که سال طولانی و سختی را پیش رو خواهم داشت.

به‌راستی هم سال بسیار سختی بود. خودم را در موقعیتی قرار داده بودم که پیش روی خیلی‌ها شرمنده و خجل شدم، دیگر هر کاری که دلم می‌خواست را نمی‌توانستم انجام دهم چون حالا در رادار خانم کیلیبرو بودم. فکر می‌کردم از من متنفر است. به‌علاوه پیوسته مرا به دفتر مدرسه

می‌فرستاد، مرا مسخره می‌کرد یا از من می‌خواست که بعد از اتمام کلاس‌ها در مدرسه بمانم.

«ماندن‌های» بعد از مدرسه معمولاً به این صورت بود که او روی یک صندلی جلوی من می‌نشست و سؤالات مختلفی از من می‌پرسید که همه آن‌ها به یک سؤال ختم می‌شد: «آیا در خانه با من بدرفتاری می‌شود؟» در خانه با من بدرفتاری نمی‌شد، اما مطمئناً احساس می‌کردم در مدرسه با من بدرفتاری می‌شود چون او آن وضعیت عجیب و غریب احمقانه را به وجود آورده بود تا به من بفهماند پاسخ به نیاز من این است که با محیط اطرافم تعامل داشته باشم. پدر و مادرم همیشه مرا دوست داشتند و این دوست داشتن را در رفتارشان به من نشان می‌دادند، بنابراین من هیچ‌وقت به سؤال و جواب‌های خانم کیلیبرو توجهی نمی‌کردم. من فقط داشتم همچون یک بچه بیش‌فعال رفتار می‌کردم و متأسفانه این موقعیت آن موقع هنوز تشخیص داده نشده بود. او خیلی خوش‌شانس بود نه؟

وقتی آن روز صبح که من از کارل لهما ن خواسته بودم تا از پنجره بیاید تو به دفتر مدرسه خانم سندوال قدم گذاشتم، خانم سندوال داشت با دقت به لیوان‌هایش می‌نگریست و از من پرسید که آنجا چه می‌کنم. من با خجالت وضع نامساعدی را که باعث آن شده بودم برایش شرح دادم و او فوراً از من رو برگرداند. می‌توانم قسم بخورم که او داشت سعی می‌کرد به شدت جلوی خودش را بگیرد که بلندبلند نخندد چون شانه‌هایش شروع به بالا و پایین رفتن کردند و تکان می‌خوردند. او خیلی سریع بر خود تسلط پیدا کرد و کنترل اوضاع را به دست گرفت. با مادرم تماس گرفتند، با پدرم تماس گرفتند و من فقط می‌خواستم به خاطر وضع دشواری که معشوقه‌ام به وجود آورده بود زمین دهن باز کند و مرا ببلعد. کارل لهما ن هیچ‌گاه توییخ نشد - فقط من. من خودم به تنهایی باعث به وجود آمدن این وضعیت شده بودم و بنابراین عواقب آن هم گریبان گیر خودم می‌شد.

مادرم در تلاش برای کم‌اهمیت جلوه دادن این رخداد از خونسردی به خیار می‌مانست. گفتگویش را با خانم سندوال این‌گونه آغاز کرد: «خوب، شما می‌دانید این‌ها بچه هستند و من مطمئنم بچه من اولین نفری نیست که از این نوع کارها انجام می‌دهد.» مکثی خیلی طولانی و ناراحت‌کننده برقرار شد و وقتی خانم سندوال سرانجام شروع به صحبت کرد مستقیم به چشم‌های مادرم نگاه کرد و گفت: «خانم هود، این اولین باری است که چنین اتفاقی در این مدرسه رخ می‌دهد بنابراین بچه شما یک استثناست.»

من آن روز باید به کلاس برمی‌گشتم و مجبور بودم سرزنش معلم را جلوی دیگر دانش‌آموزان تحمل

کنم، او آن روز به خاطر هر چیز دیگری که برایش مشکل ایجاد کرده بود مرا مقصر می‌دانست و مدام مرا ملامت می‌کرد. من نتوانستم تا پایان سال صبر کنم. احساس می‌کردم خانم کیلیبرو هم خیلی با احساساتش درگیر است، رفتارها، تغییرات ناگهانی و تکانش‌گری من فقط شرایط او را بدتر می‌کرد. من (وقتی شب شد) شنیدم که پدرم (تلفنی) به خانم کیلیبرو می‌گفت که «فقط لازم بوده او را گوشمالی بدهید و چند تا در پشتش بزنید و چند تا فحش هم نثارش کنید.» من دستپاچه و وحشت‌زده شدم و با خودم فکر کردم: «نه! این را به او نگویند! این آخرین نصیحتی است که واقعاً لازم است او بشنود چون شما که نمی‌دانید وقتی نیستید او با من چه می‌کند و چه چیزی به من می‌گوید.»

رفتارهای آن روز صبح من درباره کارل و پنجره خیلی قابل‌قبول نبودند، اما بعد از آن حمله‌ها و توهین‌های مداومی که به دلیل پیشامد آن روز دریافت می‌کردم دیگر رفتارهایم قابل‌پیش‌بینی و ضمانت شده نبودند.

من فکر می‌کنم والدینم نه تنها می‌دانستند که رفتار معلم من در قبال من چگونه است بلکه یک گفتگوی بسیار متفاوت هم با مدیر مدرسه سندوال داشتند.

ماه‌ها پس از آن اتفاق، همکاران خانم کیلیبرو در راهرو می‌ایستادند و وقتی می‌شنیدند که چطور مرا برای کوچک‌ترین چیزها سرزنش می‌کند با او هم‌دردی می‌کردند و چاپلوسی او را می‌کردند. معلم من با هر چیزی که زیر این آسمان به من مربوط می‌شد مشکل داشت و این موضوع به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای همکاری‌اش را هم‌آزار می‌داد.

روز بعد از پیشامد قفسه کتاب، من گوشه‌ای ایستاده و کز کرده بودم و خودم را می‌دیدم که گویی از بالای یک تپه کوچک به سمت یک میدان توپ قل می‌خورم. من آنجا ایستادم و افکار من در خصوص اتفاقات روز قبل به من نهیب می‌زدند. با خودم فکر می‌کردم: «من متفاوت هستم! نمی‌دانم چرا متفاوت هستم، اما متفاوت هستم. راستش، می‌دانی موضوع چیست؟ فکر می‌کنم این تفاوت را دوست دارم!» بعد از ظهر آن روز برگشتم و کنار کلاس خانم کیلیبرو نشستم و برای اولین بار در طول آن همه سال از درون لبخند می‌زدم. چیزی در درونم باعث شده بود که به این اتفاق که خودم باعث‌وبانی آن بودم از زاویه‌ای متفاوت بنگرم. در اعماق درونم داشتم چیزهایی را می‌دیدم که به دنبالشان بودم.

افراد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی سرانجام می‌توانند بر تکانش‌گری این بیماری غلبه کنند. وقتی مغز آن‌ها رشد می‌کند و توانایی‌های بالقوه آن‌ها تکامل می‌یابد، آن‌ها کنترل بیشتری اعمال می‌کنند و مجبور نیستند دیگر تکانشی باشند. تکانش‌گری در دوران جوانی افراد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی یک ویژگی قابل‌توجه محسوب می‌شود و دلیل آن هم این است که از جنبه شناختی آن‌ها فرصت این را نداشته‌اند که با طرز تفکری در سطح بالا رشد کنند. من فهمیدم که هرچه بزرگ‌تر می‌شوم رفتار تکانش‌گری من کاهش پیدا می‌کند. من مهارت‌های مقابله‌ای جدیدی را گسترش دادم و توانستم آن مهارت‌ها را برای احاطه بر تغییرات ناگهانی خودم به کار گیرم. همان طور که واقعاً توانستم به هرچیزی خوب فکر کنم و رفتارها و عواقب آن را سبک‌سنگین کنم از این جهت زندگیم خیلی آرام‌تر شد. خدا را شکر! وقتی تکانش‌گری با فعالیت بسیار زیاد ترکیب شود واقعاً می‌تواند برای بچه‌ای که نمی‌داند چطور آن‌ها را به‌موقع مهار کند مہلک و کشنده باشد.

فعالیت بیش از حد هم می‌تواند بعدها به طریقی منفی بر سلامت شخصی که مبتلا به بیش‌فعالی است تأثیر بگذارد. من تمام عمرم ورزش می‌کردم چون این کار به من آرامش می‌داد ولی وقتی به سن شانزده سالگی پا گذاشتم ورزش را اولویت درجه اول خودم قرار دادم. من فهمیدم که ورزش نوعی رها کردن همان انرژی است که به‌خاطر بیش‌فعالی در جسم من انباشته شده است. همچنین فهمیدم که وقتی ورزش می‌کنم، مواد شیمیایی خوب، مثل اندورفین‌ها، در بدن من ترشح می‌شوند که باعث می‌شوند احساس واقعاً خوبی داشته باشم. من تا همین امروز ورزش کرده‌ام و عاشق احساسی هستم که ورزش کردن به من القا می‌کند. با این وجود حتی با تمرینات خوب و تغذیه مناسب هم مجبورم داروهای فشارخون را مصرف کنم. به عقیده من فشارخون بالا به‌خاطر فعالیت بیش از حد من است که مسبب آن همین بیش‌فعالی است، ولی برخی هم معتقدند این فشارخون ارثی است و به‌خاطر ژن من است. پدرم در چهل‌وشش سالگی به‌خاطر گرفتگی عروق فوت کرد.

مهم نیست این فشارخون ارثی باشد یا به‌خاطر بیش‌فعالی، مهم این است که من همیشه تلاش کرده‌ام یک ورزشکار مشتاق باشم تا از بروز چنین مشکلات خاص سلامتی جلوگیری کنم.

به‌نظر می‌رسد مشکلات قلبی در خانواده پدرم موروثی است و بسیاری از آن‌ها در سن‌های پایین فوت کرده‌اند. وقتی جوان‌تر بودم به این موضوع اهمیت می‌دادم اما حالا روی موضوعات دیگر و خصلت‌های ویژه دیگر خانواده پدرم تمرکز می‌کنم.

من دقت کردم همه آن خویشاوندانی که زود فوت کردند، حتی پدر خودم، فوق‌العاده فعال بودند. آن‌ها همیشه در تکاپو بودند و هیچ‌گاه نمی‌دانستند چطور باید استراحت کنند و اجازه دهند جسمشان کمی آرامش بگیرد. نمی‌دانم که آیا این واکنش نسل به نسل آن‌ها به زندگی بوده یا اینکه این بیش‌فعالی به ساختار خصوصیات شخصی هر فرد مربوط می‌شده است.

من ذهنم را پرورش دادم تا تلاش کنم از جسمم به‌خوبی مراقبت کنم و تغذیه مناسبی داشته باشم تا بیش‌فعالی خود را به حداقل برسانم. من واقعاً متوجه می‌شوم چه موقع انرژی مازاد ایجاد می‌شود (برخی ممکن است آن را استرس یا اضطراب بنامند)، اما من مطمئنم که می‌توانم با ورزش، روزه‌ای برای خروج آن انرژی ایجاد کنم. همچنین فهمیده‌ام که داروهای فشارخون به من کمک می‌کنند تا بیش‌فعالی در پایین‌ترین سطح خود باقی بماند.

فصل دوم: مشکلات من در دوران تحصیل

وقتی وارد دبیرستان شدم تازه متوجه شدم که مشکل واقعی من با درس و مدرسه چیست. چیزی که واقعاً به آن پی بردم این بود که من در برخی از درس‌ها واقعاً موفق‌تر بودم در حالی که در برخی دیگر خیلی ضعیف عمل می‌کردم. چیزی که بیشتر از همه تعجب مرا برمی‌انگیخت این بود که من در کلاس یک معلم نسبت به یک موضوع خیلی ضعیف بودم ولی وقتی به کلاس معلمی دیگر می‌رفتم نسبت به همان موضوع خیلی حرفه‌ای عمل می‌کردم. این ویژگی خاص مرا گیج کرده بود. دلیل آن را نمی‌فهمیدم، اما در کل متوجه این خصلت خودم شده بودم.

من هیچ‌وقت به‌طور واقعی در مدرسه از خودم پشتکار به خرج نمی‌دادم چون تلاش بیش از حد من درست مانند این بود که دارم در یک اقیانوس خیلی بزرگ دست‌وپا می‌زنم و سعی می‌کنم مسیری را پیدا کنم تا نجات یابم. جزئیات خیلی زیاد بودند. بعدها متوجه شدم که مغز من دائماً برای سازمان‌دهی اطلاعات با خود در کشمکش است تا من بتوانم آن‌ها را پردازش کنم و سپس آن‌ها را بیاموزم. من آن‌قدر با خیال‌بافی‌های خودم سرگرم می‌شدم که معمولاً همیشه حواسم پرت بود، به بیرون از پنجره خیره می‌شدم و فکر می‌کردم که کی بزرگ خواهم شد و برنامه‌ریزی می‌کردم به پاریس بروم یا فیلم سینمایی بازی کنم یا شخصی مشهور باشم.

برنامه‌ریزی می‌کردم یک شخصیت برجسته باشم ... تا اینکه خانم جانسون، معلم ریاضی کلاس دوم به‌سبب آمد و گفت: «ملیسا، اگر از این خیال‌بافی‌ها و حواس‌پرتی‌ها دست برداری هرگز جدول ضرب را نخواهی آموخت.» سپس خیلی آرام مرا به آخر کلاس برد و روی نیمکت آخر نشاند و شروع به آموزش من از طریق کارت‌های کمک یادگیری کرد. من آن روز جدول ضرب را خیلی سریع آموختم که این موضوع هم من و هم معلم را به‌شدت متحیر کرد! اما خیلی خوشحال بودم و خانم جانسون را خیلی دوست داشتم چون به‌نظر می‌رسید که او ما را به‌عنوان دانش‌آموزانش خیلی دوست دارد.

او همان خانم سیاه‌پوست مهربانی بود که از بس دوست‌داشتنی بود هرکسی دلش می‌خواست بغلش کند. به‌نظر می‌رسید که او هیچ‌گاه به حرکات ناگهانی من و تغییر رفتار من توجهی نمی‌کند اما در عوض فقط به من فرصت می‌دهد که خودم باشم. در کلاس او احساس می‌کردم که در خانه هستم. یک دختر کوچک دیگر هم در کلاس او با من بود که نامش آیلونا بود. آیلونا مبتلابه سندروم داون بود و خانم جانسون همیشه او را در نیمکت من می‌نشاند. من و آیلونا واقعاً خوب با هم کنار

می‌آمدیم و این موضوع که ظاهر او با بقیه فرق دارد یا او ناتوانی دارد مرا تحت تأثیر قرار نمی‌داد. من گاهی اوقات متعجب می‌شدم که چرا چشم‌های او چپ می‌شود ولی مال من نمی‌شود، اما از نظر من او فقط یک دوست دیگر برای من بود که با او بازی می‌کردم و کنارش درس می‌آموختم. علاوه بر این او جزو دوستان معدودی بود که مرا می‌پذیرفت. او فقط کمی در حرف زدن مشکل داشت، اما به‌نظرم با آن‌همه ورجه‌وورجه‌ای که من همیشه داشتم صدای او بیشتر به وزوز می‌مانست و فکر می‌کنم توجه کردن چقدر برایم سخت بوده. خدای من! گردبادی که در دنیای من وجود داشت همیشه آن‌قدر مرا مشغول نگاه می‌داشت که کمبودهای دیگران هیچ‌گاه به‌نظرم نمی‌آمدند و نمی‌توانستم به آن‌ها توجه نشان دهم. من خودم به حد کافی از آن کمبودها داشتم.

آن موقع‌ها کلاس‌های ویژه جهت کودکان استثنایی با نیازهای خاص وجود نداشت. سی‌وپنج سال پیش کلاس‌های این نوع بچه‌ها را از بقیه جدا نمی‌کردند. تمام آن کودکان استثنایی و خاص را به کلاس‌های معمولی پیش بقیه دانش‌آموزان می‌فرستادند. این موضوع هیچ‌وقت مرا آزار نمی‌داد چون والدین من حتی آن موقع هم که بیماری من تشخیص داده شد، اصلاً جوری رفتار نمی‌کردند که من احساس کنم مشکلی دارم. این عدم جداسازی دانش‌آموزان هم مرا قادر ساخت تا در این مورد فکر کنم و ببینم که بچه‌های دیگر هم که در آموختن ناتوان هستند به‌عنوان دانش‌آموزان عادی و معمولی به حساب می‌آیند. تا قبل از آنکه به دبیرستان بروم و نیاز به آموزش با سطوح بالاتر پیدا کنم، هیچ‌کس در آن چند سال اول متوجه وضعیت من نشد. آنچه مردم سریعاً به آن توجه می‌کردند این بود که من همه را با فعالیت بیش از اندازه خودم به مرز جنون می‌کشانم.

خانم جانسون رؤیایی من کاری کرد که زندگی برایم قابل تحمل شود. با وجود او و دیگر معلمان شیه او، من همیشه احساس امنیت می‌کردم. می‌دانستم که آن‌ها مرا برای خودم دوست دارند و عشقشان مرا برای مواجه شدن با تمام آن معلم‌های بدجنسی که قرار بود بعدها با آن‌ها روبرو شوم و مرا درک نکنند، رد کنند، یا مرا به‌خاطر بیش‌فعالیم کلامی یا احساسی مورد آزار و سوءاستفاده قرار دهند آماده می‌کرد.

وقتی خانم جانسون می‌دید که من با خودم درگیرم، می‌گفت: «ملیسا، آن قدرها اهمیت ندارد که خودت را آزار بدهی، سخت نگیر.» وقتی جوان‌تر بودم برایم آسان‌تر بود اما هرچه بزرگ‌تر می‌شدم و تلاش می‌کردم که روی موضوعات سخت کنترل داشته باشم و بتوانم با آدم‌های بدجنس روبرو شوم قضیه سخت‌تر می‌شد. کم‌کم حواس‌پرتی‌ها بیشتر و بیشتر می‌شد، به‌خصوص با این ذهن من

که همچون رادار هر لحظه و هر جا در حال رصد کردن بود، تمرکز برایم سخت می‌شد. وقتی بزرگ‌تر شدم نقطه‌ضعف خودم را یافتم و فهمیدم چه مواقعی میزان حواس‌پرتی‌م افزایش می‌یابد و توانستم از مهارت‌های موردنیاز برای مقابله با آن استفاده کنم و همین امر موجب شد تا بیشتر تمرکز کنم و بیاموزم. قبل از آن، هر چیزی باعث حواس‌پرتی من می‌شد، هر چیزی از تابش نور آفتاب در بیرون از کلاس و جیک‌جیک پرنده‌ها گرفته تا صدای تق‌تق نوک مداد روی میز هم‌کلاسی‌هایم. گویی مغز من به سمت هر صدا یا تصویری متمایل می‌شود - و این واقعاً آزاردهنده و وحشتناک بود.

من بعدها فهمیدم که کودکان بیش‌فعال نسبت به روشنایی نور چراغ‌ها (عموماً فلورسنت)، بوها و صداها فوق‌حساس هستند. تا همین امروز هم صداهای ناگهانی باعث وحشتم می‌شود و مرا شوکه می‌کند. حساسیت من به صداهای بلند محیط اطرافم کاملاً آشکار است. من می‌فهمم که اگر سروصداهای اطرافم خیلی زیاد باشد به سرعت تحریک‌پذیر می‌شوم و باعث می‌شود کج خلق و تندمزاج شوم. آنگاه این تندمزاجی برایم نوعی اخطار محسوب می‌شود که سریعاً به دنبال مکانی آرام باشم تا مغزم بتواند آرام گیرد و استراحت کند. این سکوت به من اجازه می‌دهد تا تمرکز کنم و وظیفه‌ای که به عهده من است را به اتمام برسانم.

همچنین می‌فهمم که اگر مدت طولانی روی موضوعی تمرکز کنم مغزم آرام آرام خسته می‌شود؛ بنابراین مجبورم به مغزم استراحت بدهم و به خودم اجازه می‌دهم تا کار دیگری را که خیلی هم سخت نباشد انجام دهم. پس از استراحت، می‌توانم دوباره متمرکز شوم و روی وظیفه‌ای که دارم تمرکز کنم. وقتی دارم تلاش می‌کنم تا کاری را به انجام برسانم بعد از هر بیست تا سی دقیقه کار کردن یک وقفه ایجاد می‌کنم. اگر استراحت نکنم، سردرد واقعاً بدی به سراغم می‌آید و گاهی حالت تهوع می‌گیرم و شروع می‌کنم به بالا آوردن. می‌دانم که عجیب به نظر می‌رسد اما حقیقت دارد.

من نکته خیلی مهم‌تر دیگری هم درمورد خودم و این «مغز» حیرت‌انگیزم یاد گرفته‌ام. آموخته‌ام که وقتی معلم‌ها هر چهار روش یادگیری (دیداری، شنیداری، خواندنی، نوشتنی) را روی من پیاده می‌کنند عملکرد من در یادگیری بهتر می‌شود. بعد از آن که لیسانسم را گرفتم این الگو را بیشتر بررسی کردم. فهمیدم که من شاگردی هستم که دارای قدرت شنیداری، دیداری و عملی می‌باشم و دانش‌آموزی هستم که باید مدام تکرار کنم. بسیاری از دانش‌آموزان برای یادگیری تنها به قدرت شنیداری نیازمندند، اما دانش‌آموزانی که مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستند به‌طور هم‌زمان به هر چهار سبک یادگیری نیازمندند.

آن روز که خانم جانسون مرا به آخر کلاس برد تا جدول ضرب را با من کار کند از چند روش استفاده کرد. اول کارت‌های یادگیری را نشانم داد (دیداری) و اعداد را گفت - «دو دو تا؟» (شنیداری) - و یک کارت مشابه را چندین بار آموزش داد (تکرار). استفاده از چندین روش متفاوت توسط او علاقه مرا برانگیخت؛ او تمام مغز من را درگیر موضوع کرد.

خانم جانسون همچنین به من زمان کافی داد تا اطلاعات را پردازش کنم، کاری که خیلی از معلم‌ها برای دانش‌آموزان خاص انجام نمی‌دهند. وقتی من به اعداد فکر می‌کردم مغزم جوری درگیر می‌شد که گویی این یک بازی است. دیدم که چقدر سریع می‌توانم جواب‌ها را به‌خاطر بسپارم و این باعث شد که یادگیری برایم مثل یک سرگرمی شود. کارت‌ها را بارها و بارها به من نشان می‌دادند تا من بازی را خیلی سریع یاد بگیرم. تکرار یک تکنیک اصولی است و باعث ایجاد ساختار می‌شود. هر یک از این سبک‌های یادگیری در ایجاد ساختار موردنیاز برای مغز یک بیمار مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی نقش عمده‌ای را ایفا می‌کند. وقتی جوان‌تر بودم، اگر کسی یک دسته برگه حاوی یک سری اطلاعات تایپ شده به‌دست من می‌داد تا آن‌ها را مطالعه کنم و متن با جوهر مشکی بر روی کاغذ سفید نوشته شده بود، مغز من خیلی زود خسته می‌شد. نمی‌دانستم چگونه نکات مهم‌تر آن اطلاعات را از نکات کم‌اهمیت‌تر تشخیص دهم. بعدها آموختم که استفاده از مایک‌های رنگی به مغز من در دیدن و پردازش این وجه تمایزها کمک شایانی می‌کند.

سرعت من در یادگیری اعداد به‌خاطر خانم جانسون بود چون روش تدریس او بسیار اصولی بود؛ و ریاضی یک موضوع ساختاری است. آن‌هایی که مثل من ذهن بیش‌فعال دارند به‌طور طبیعی اندیشمندان اصولی هستند. اگر مغز ما بتواند همه‌چیز را به ترتیب سر جای خودش قرار دهد، می‌تواند جهت و معنی اطلاعات را دریابد؛ بنابراین هر موضوعی که به روش ساختاری و یا اصولی آموزش داده شود (و هر چهار سبک آموزش در آن اعمال گردد) مغز ما را برای فعال شدن، مشارکت کردن، آموختن و حفظ کردن اطلاعات و ... درگیر می‌کند! ما درون یک بازی هستیم، ما درگیر هستیم و حوصله‌مان سر نمی‌رود.

مغز من همیشه در حال فکر کردن است که چگونه در حداقل بازه زمانی با صرف حداقل میزان تلاش، بهترین راه را برای طی کردن از نقطه آ به نقطه ب انتخاب کند. من معمولاً در لحظه می‌توانم به مشکلی که با آن سروکار دارم از پنج زاویه متفاوت بنگرم. من در دستیابی به هدفم بسیار اصولی عمل می‌کنم بنابراین در موقعیت‌هایی که برایم پیش می‌آید متفاوت به‌نظر می‌رسد و قادر هستم

هرچیزی را که خیلی مهم نیست فیلتر کنم و قادر هستم اصول کاربردی چیزی را که باعث به وجود آمدن مشکل شده و راه حل آن را بینم. وقتی جوان تر بودم، همه آن حواس پرتی ها سد راه مغز من و مانع تمرکز من بر روی مهم ترین عواملی که می شد با آن ها راه حل ها را پیدا کرد می شدند. تجویز داروهای آدرال برای پیشرفت مهارت های شناختی من بسیار حیاتی بود و به مغز من اجازه داد تا رشد کند و به سطوح بالای فکری و آموزشی دست پیدا کند.

وقتی من درباره مشکلی فکر می کنم بیشتر افراد حوصله شان واقعاً از دست من سر می رود چون آن ها به روشی که من به مشکل نگاه می کنم نمی نگرند. آن ها معمولاً در قضاوت نسبت به من عجله می کنند و مرا تحت فشار می گذارند تا تصمیم بگیرم که این موضوع باعث بروز اشتباهاتی می شود و اغلب در اکثر کارهایی که همیشه باید انجام دهم اشکال ایجاد می کند. وقتی جوان تر بودم این مورد به کرات اتفاق می افتاد و من هر کاری را بایستی دوبار به اتمام می رساندم و البته از این موضوع متنفر بودم. این نوع بی حوصلگی و بی تابی به عصبانیت و رنجش من منتهی می شد، چون اگر همه به کسانی که مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش فعالی هستند زمان لازم را اختصاص دهند تا راه حل «مناسب» را بیابند به میزان بسیار زیادی از همه نظر در وقت صرفه جویی می شود.

من می دانم که در برخی مواقع بایستی به جواب فوری دست پیدا کرد اما از طرفی می دانم بیش فعالی من به عنوان یک هدیه فوق العاده می تواند در یافتن راه حل مشکلاتی که دارای پیچیدگی های زیاد هستند کمک کند. من می توانم تصویر هرچیز را خیلی بزرگ بینم و می شود گفت که یک غیب گو هستم. این آن بخش از هدیه بیش فعالی به من است. اگر به من اجازه بدهند که از این هدیه خودم استفاده کنم می توانم باعث ایجاد تغییرات خوب شوم و بینم چطور هرچیزی در وهله اول به درستی سر جایش قرار می گیرد؛ و بله! بیش فعالی یک هدیه فوق العاده است!

مبتلا بودن به بیش فعالی در مدرسه باعث می شد که در دوست پیدا کردن مشکل داشته باشم. فعالیت بیش از اندازه من و تکانش گری من هر دو دیگران را عصبی می کردند و به آن ها اجازه نمی داد زمان کافی داشته باشند تا بنشینند و سر صبر مرا بشناسند. بچه ها مرا درک نمی کردند و بنابراین خیلی هم سربه سر من می گذاشتند. من تیک داشتم و یا رفتارهایم ناگهان تغییر می کرد - مثل اینکه همیشه مجبور بودم فین فین کنم و آب دماغم را بالا بکشم - که دیگر بچه ها یا به من می خندیدند یا فقط سر تکان می دادند. آن ها فکر می کردند که این خیلی عجیب است. من عادت داشتم که برای رفع و رجوع آن بگویم: «ببخشید (فین فین)، می شود تکرار کنید (فین فین)، (سرفه)

ببخشید،» بالاخره بعد از صدبار شنیدن دیگران فکر می‌کنند که من یک مشکلی دارم درست است؟ کلاس نهم که بودم دیگر خیلی فین فین می‌کردم. من و بهترین دوستم در یک کلاس بودیم و او ابتدا می‌خندید اما بعد شروع می‌کرد به گریه چون فکر می‌کرد که من آن کار را تعمداً انجام می‌دهم تا معلم تاریخمان، خانم اسمیت را عصبانی کنم.

خانم اسمیت از فین فین کردن من متنفر بود و به من می‌گفت: «از آن کار مسخره دست بردار» کار من واقعاً کلاس را مختل می‌کرد ولی من نمی‌توانستم کمکی بکنم چون این یک تیک عصبی بود و اگر واقعاً می‌توانستم دیگر آن کار را نمی‌کردم - باور کنید. حالا وقتی یک تیک عصبی به سراغم می‌آید من فقط آب دماغ را بالا می‌کشم و دهانم را بسته نگاه می‌دارم و هیچ توضیحی هم از خودم ارائه نمی‌دهم. بگذار همه فکر کنند که من دیوانه هستم. آه خوب، چه می‌توان گفت؟

خانه برای من جای امنی بود و بنابراین من خودم را خیلی نسبت به پدر و مادرم نزدیک احساس می‌کردم و تلاش می‌کردم محیط دلدزیری برای خودم فراهم کنم. تیک‌های عصبی و تغییرات ناگهانی چیزهای مسخره‌ای محسوب می‌شدند اما والدین من به هیچ عنوان به آن‌ها توجهی نمی‌کردند.

زمانی که مجبور بودم با مردم ارتباط چشمی داشته باشم خیلی برایم سخت بود چون من خیلی بی‌قرار بودم. مثل این بود که مغز من نمی‌تواند چشمانم را در طول مدت یک مکالمه در چشمان دیگران برای یک زمان مشخصی ثابت نگاه دارد. در سال‌های نوجوانی خودم را وادار می‌کردم تا در طول یک مکالمه به چشم‌های طرف مقابلم نگاه کنم. این کار به‌طور مداوم برایم غیرقابل تحمل بود چون مغز من همه‌جا پرسه می‌زد. چیزی که اوضاع را بدتر می‌کرد این بود که وقتی با شخصی صحبت می‌کردم به‌مرور زمان از شدت زل زدن من معذب و ناراحت و حتی کمی هم بی‌قرار می‌شد و تلاش می‌کرد که این مکالمه را خیلی زود به پایان برساند. در مقابله با تکنیک این تیک خیلی ناموفق بودم. احتمالاً شخصی که با او صحبت می‌کردم فکر می‌کرد که من خیلی مرموز هستم یا مشکل ذهنی دارم.

احتمالاً مردم با خود فکر می‌کردند چرا من آن مدت طولانی به آن‌ها خیره شده‌ام. آن‌ها نمی‌دانستند دارم تلاش می‌کنم بر این تیک عصبی غلبه کنم. اگر خودم را وادار نمی‌کردم که با آن‌ها ارتباط چشمی داشته باشم و تمرکز کنم مغزم به همه‌جا و همه‌چیز سرک می‌کشید و حواسم از بحث مکالمه پرت می‌شد. وقتی بزرگ‌تر شدم این تیک عصبی بهتر شد و من به خودم قانون سه

ثانیه را یاد دادم: به مدت سه ثانیه به چشمان طرف مقابلت نگاه کن و بعد نگاهت را از او بگیر؛ دوباره ارتباط چشمیت را برای سه ثانیه با او برقرار کن، سپس به جایی دیگر نگاه کن. به مرور زمان این تکنیک در مهارت‌های اجتماعی واقعاً کمکم کرد. («خدا را شکر»، احتمالاً اکثر شما همین را گفتید!) تیک‌های عصبی و تغییرات ناگهانی و عدم رعایت نزاکت در روابط اجتماعی مرا گاه‌گاهی دچار مشکل می‌کرد، بنابراین من همیشه آویزان دوستانی بودم که مرا واقعاً به‌خاطر خودم دوست داشتند و تلاش می‌کردند که نگران چیزهای دیگر نباشم.

برقراری ارتباط با مردم یک چالش بود، اما چیزی که بیشتر مرا می‌ترساند آموختن بود چون معلم‌های من نمی‌دانستند باید با من چه کنند. آن‌ها روشی را که من از طریق آن می‌توانستم آموزش ببینم نمی‌فهمیدند. من شاید به‌نظری توجه می‌آدم اما مشکل فقط من نبودم بلکه سبک آموزشی که غالباً استفاده می‌شد هم یک طرف قضیه بود. این سبک برای معلم سودمند بود ولی برای دانش‌آموز نه. من آن چیزی را که آن‌ها تدریس می‌کردند نمی‌فهمیدم و از طرفی حوصله‌ام سر می‌رفت چون قبلاً روی این مسئله کار کرده بودم و خیلی هم آسان بود. من سرخوردگی و ناامیدی آن‌ها را هم درک می‌کنم، زیرا اگر قرار بود چیزی را یاد بگیرم خیلی سریع یاد می‌گرفتم و وقتی هم نمی‌توانستم، خوب، فقط نمی‌توانستم. این شیهه دکمه روشن - خاموش بود و با اینکه چراغ‌ها همه روشن بودند ولی هیچ‌کس خانه نبود.

در کلاس چهارم، من در کلاس خانم پندل بودم (او یک معلم فوق‌عالی بود)، علیرغم این‌که دوستش داشتم، اما کلاً از روش تدریسش سر در نمی‌آوردم. یک روز پس از پایان آزمون‌های پیشرفته کلاس چهارم کالیفرنیا، مرا به کناری کشید و از من پرسید که امتحاناتم را چگونه داده‌ام و برای آن‌ها چقدر تلاش کرده‌ام؟ با تعجب پرسیدم: «چی؟ یعنی چی که چه قدر تلاش کرده‌ام؟» او به من گفت که من بالاترین نمره را در امتحانات نهایی مدرسه کسب کرده‌ام. با اینکه هنوز در برخی از کلاس‌هایم خیلی خوب نبودم. به عقیده من این فقط بخشی از قضیه بود، چون همان‌طور که توانسته بودم برخی از موضوعات درسی را به‌خوبی فراگیرم اصلاً متوجه بقیه موضوعات درسی نشده بودم. این به روش تدریس و علاقه من به آن موضوعات مربوط می‌شد، از طرفی با یک سری موضوعات هم مشکل داشتم.

در دبیرستان و کالج هم متوجه تکرار این سبک یادگیری شدم. من در کلاس‌ها عالی بودم، وقتی معلمی داشتم که می‌توانست هر چهار روش تدریس را درمورد من به کار گیرد دیگر مهم نبود

موضوع درس چیست، این معلم‌ها خیلی خوب ارتباط برقرار می‌کردند و نه تنها از من که از هیچ دانش‌آموزی انتظار نداشتند تا ذهن آن‌ها را بخواند. آن‌ها خودشان می‌فهمیدند که چه مفاهیمی را تدریس می‌کنند اما می‌دانستند که من آن‌ها را نمی‌فهمم و می‌توانستند با دقت تمام به نکاتی اشاره کنند که برای من در یادگیری قابل‌فهم نبود. روش تدریس آن‌ها فقط شنیداری نبود. این معلم‌های موفق از تکنیک‌های شنیداری، دیداری و تکرار استفاده می‌کردند و سپس به من اجازه می‌دادند تا برگردم و دوباره آنچه را فهمیده‌ام تکرار کنم.

سپس می‌توانستند جاهای خالی آن چیزی را که من نمی‌فهمیدم پر کنند. وقتی به این روش تدریس می‌کردند، من با سرعت فوق‌بالایی می‌آموختم.

مغز بیش‌فعال را بایستی در همه سطوح درگیر کرد تا بیاموزد. افراد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی با محیط اطرافشان در تعامل هستند و وقتی ما بتوانیم در چندین سطح آن‌ها را درگیر کنیم پس ما تعلیم‌پذیر هستیم. من معتقدم مشکلاتی که من در یادگیری با آن‌ها مواجه بودم دوگانه بودند. من به این نتیجه رسیده‌ام که بیشتر معلم‌ها آن روش از تدریس را که شخصاً ترجیح می‌دهند به کار می‌بندند اما آن روش تدریس ممکن است برای همه دانش‌آموزان مناسب نباشد. به عقیده من اگر مغز یک فرد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی با هر چهار روش تدریس آموزش نبیند دقیقاً همان بازخوردی را خواهد داشت که مغز من از خود نشان داد، برخی از موضوعات درسی را می‌قایید ولی در یادگیری برخی دیگر یا حداقل نه به‌طور کامل بلکه در برخی قسمت‌ها به مشکل برمی‌خورد.

به‌عنوان مثال، در کلاس تاریخ، یک معلم می‌تواند اطلاعات را به‌گونه‌ای انتقال دهد که با گفتن داستان (شنیداری) و سپس با نمایش دادن عکس و فیلم (دیداری) مرا به گذشته ببرد. حتی می‌تواند با ابداع یک بازی به روش متفاوتی از ابزار نمایشی استفاده کند (تکرار)، یا اینکه مرا صدا بزند تا بایستم و درمورد آنچه در خصوص موضوع می‌دانم صحبت کنم. این یک روش تعاملی است. گردش‌های علمی هم روش فوق‌العاده‌ای برای اجرای روش تعاملی است و می‌تواند آموزش‌های قبلی را تقویت کند. هرگاه مغز مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی به این روش آموزش ببیند، به‌طور کامل درگیر می‌شود، هم اطلاعات را جذب می‌کند و هم در خود ذخیره می‌کند چون آن اطلاعات در زندگی به کار گرفته می‌شوند! ما عاشق آن هستیم که آنچه را می‌آموزیم تجربه کنیم!

آیا تا به حال شنیده‌اید که مردم بگویند شخصی در زندگیش خیلی دیر به بلوغ رسیده است؟ وقتی

چنین چیزی درمورد من گفته شود من به شدت با آن مخالفت می‌کنم. وقتی من شروع به خوردن داروهای بیش‌فعالی (آدرال) کردم، این داروها زندگی مرا تغییر دادند. آنچه اکثر مردم نمی‌فهمند این است که دارو همان چیزی است که دائماً مغز مرا تحریک می‌کند تا من بتوانم مهارت‌های فکری مهم و سطح بالا را کسب کرده و به حد کافی روی آن‌ها تمرکز کنم. تأثیر دارو باعث می‌شود مغز من بتواند از لحاظ احساسی و شناختی به بلوغ برسد. مغز بیش‌فعال (بدون دارو) دائماً برانگیخته نمی‌شود و از پیشرفت در توانایی‌های احساسی و شناختی ممانعت می‌ورزد. من احساس می‌کنم برجسب دیر به بلوغ رسیدن غیرمنصفانه است. اگر به جای هفده سال پیش، بیست‌وپنج یا سی‌وپنج سال پیش این وضعیت در من تشخیص داده می‌شد من به‌موقع به بلوغ می‌رسیدم. با یک تشخیص و کمک داروها، من سریع‌تر بهبود می‌یافتم و پیشرفت می‌کردم. اگر می‌توانستم تمرکز کنم و هر آنچه را مطالعه می‌کنم زودتر یاد بگیرم خیلی سریع‌تر می‌آموختم.

کودکانی که به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی مبتلا هستند متفکران واقعی هستند. ما زندگی را به‌گونه‌ای درک می‌کنیم که آن را می‌بینیم. وقتی با کسانی مواجه می‌شویم که در ارتباط برقرار کردن مهارتی ندارند دوست داریم با آن‌ها بجنگیم چون ما در پردازش اطلاعات بسیار تحت‌اللفظی عمل می‌کنیم.

ما آنچه را می‌گوییم که منظورمان است و منظورمان همانی است که می‌گوییم. این منطق می‌تواند سهواً باعث ایجاد مانع شود چون هیچ‌کس یک روش آشکار و نیرومند برای برقراری ارتباط ندارد.

آیا تابه‌حال درمورد کتاب آملیا بلدیا چیزی شنیده‌اید؟ شخصیت اصلی آن، آملیا بلدیا، شخصی است که کاملاً تحت‌اللفظی عمل می‌کند. اگر شما از او می‌خواستید که پارچه‌ها را بکشد، آملیا بی‌کم‌وکاست یک‌تکه کاغذ و یک خودکار برمی‌داشت و تصویری از پارچه‌ها می‌کشید. احتمالاً شما از او خواسته بودید که پرده‌های هر پنجره را بکشد، اما چون او شخصی کاملاً تحت‌اللفظی است آنچه را انجام می‌دهد که خودش از منظور شما درک می‌کند. من معتقدم بسیاری از دانش‌آموزان به‌خاطر دستورالعمل‌هایی که به آن‌ها داده می‌شود اطلاعات را دیر می‌فهمند یا بد تعبیر می‌کنند چون این دستورالعمل‌ها فاقد تفسیری از نیاز آن‌ها برای برقراری ارتباطی شفاف و آشکار است. همان‌طور که من خودم تجربه کرده‌ام این موضوع در خصوص اشخاصی که به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی مبتلا هستند کاملاً رایج است. من نه‌تنها نمی‌توانم ذهن کسی را بخوانم بلکه نمی‌توانم وقتی دارند با من صحبت می‌کنند از لابه‌لای حرف‌هایشان بفهمم که دارند راجع به چه چیزی فکر

می‌کنند. من این کار را نه در خصوص معلم‌ها نه مدیران و نه هیچ‌کس دیگری نمی‌توانم انجام دهم. من مجبور بوده‌ام بیاموزم و به خودم یاد بدهم که از معلم‌ها و مدیرهایم سؤالات خوب بپرسم تا بتوانم اطلاعات لازمی را که برای تکمیل تکالیفی که آن‌ها از من خواسته بودند انجام دهم بگیرم.

من همچنین معتقدم که بسیاری در جامعه فراموش کرده‌اند که چطور به‌طور مؤثر ارتباط برقرار کنند. به‌نظر می‌رسد هیچ‌کس آن چیزی را که منظورش است نمی‌گوید و منظورش اصلاً آن چیزی نیست که می‌گوید و بدین ترتیب، در اینجا ما در برقراری ارتباط با مشکلات بزرگی مواجه هستیم؛ اما شاید این موضوعی است که نیاز به نگارش یک کتاب مجزا برای خود دارد.

«تفکر تحت‌اللفظی» بخشی از تعامل من با محیط اطرافم است. من آنچه را که می‌بینم می‌گویم - به‌طور واقعی. این صداقت یا بی‌پردگی نتیجه پردازش فکر یک شخص مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی است. ما همانی را می‌گوییم که می‌بینیم چون ما دنیا را به‌سادگی و بی‌آلایشی یک کودک می‌بینیم. در طول سال‌ها این موضوع بیشتر برای من مشکل‌ساز شده چون فهمیده‌ام که مردم این سادگی و بی‌آلایشی را در گفتگو با من دوست ندارند. بستگان درجه‌یک خانواده من هیچ مشکلی با این موضوع نداشتند، اما کسانی که به خانواده اضافه می‌شدند قطعاً به مشکل برمی‌خوردند.

هنوز هم در تعاملات با من مشکل دارند چون مردم همیشه دوست ندارند حقیقت واقعی را بدانند و بیشتر ترجیح می‌دهند مسائل واقعی در لفافه باقی بماند. من خودم می‌دانم که زیادی چرند می‌گویم چون در روابط ما چنین مسائلی زیاد اتفاق می‌افتد. اگر ما خودمان و دیگران را وادار نکنیم که صادق و راستین باشیم نخواهیم توانست خودمان را با مشکلات وفق دهیم. شما باید حقیقت را سرلوحه خود قرار دهید تا بتوانید موانع را از سر راه بردارید و مغایرت‌ها را حل و فصل نمایید. هرچند حقیقت زیاد می‌تواند بسیار مضر باشد و آسیب برساند ولی شما باید درستی آن حقیقت را با قلبی که می‌خواهید با آن ارتباط برقرار کنید اندازه‌گیری کنید.

من (طی سال‌ها) خودم را مجبور می‌کردم تا در طول یک گفتگو حرف‌هایم را کنترل کنم و هرچیزی را نگویم و آن چیزی را که در ذهنم بود به‌طور دقیق به زبان نیاورم زیرا این موضوع مردم را می‌رنجاند. سادگی و بی‌آلایشی من در محیط کارم آن‌قدر برایم مشکل ایجاد کرد تا اینکه آموختم تا زمانی که کسی گرایشی برای ارتباط عمیق‌تر با دیگران نداشته باشد نمی‌تواند عمق حقایق و شرایطی که درمورد اشخاص دیگر وجود دارد را درک کند. آن دسته از ما انسان‌ها که مبتلا به

اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستیم مدت‌زمان زیادی لازم داریم تا یاد بگیریم رفتار ما عواقبی در بر دارد، بنابراین برای پیشروی در یک رابطه همیشه با خود درگیریم. حرف آخر: شما خصوصی‌ترین اطلاعات خود را برای یک شخص کاملاً غریبه و همین‌طور برای کسی که تازه سعی دارید با او وارد یک رابطه جدید شوید فاش نمی‌کنید. «TMI» (اطلاعات بیش از حد) باعث می‌شود مردم خسته شوند و تا زمانی که آن‌ها درکی از قلب شما نداشته باشند احتمالاً نمی‌توانند حقیقت وجودی شما را بپذیرند. من این‌گونه آن را برای خودم تشریح می‌کنم که کسی مرواریدش را جلوی گراز نمی‌اندازد. در این زندگی هیچ‌کس بهترین‌هایش را در قبال شما رو نمی‌کند بنابراین هیچ‌کس استحقاق این را ندارد که عمیق‌ترین بخش از قلب و روح شما را ببیند.

زمان زیادی برد تا من برای شناخت دیگران از عقل خود استفاده کنم، در عین حال مجبور بودم مغزم را برای این موضوع کنترل کنم. امروزه من در روابطم یک گام به عقب برمی‌دارم تا قلب طرف مقابل را ببینم و مقاصدش را درمورد خودم درک کنم. تنها زمانی که من قلب آن‌ها را می‌بینم برای برقراری با آن‌ها احساس امنیت می‌کنم و وارد رابطه‌ای عمیق‌تر می‌شوم. این احتیاط کاری از جریحه‌دار شدن روح من جلوگیری می‌کند.

نمی‌دانم اعتقاد دارید یا نه ولی در واقع این روشی است که شما روابط معنی‌دار خود را طبق آن تنظیم می‌کنید - چه رمانتیک باشد چه غیررمانتیک. این یک فرایند است و هرکسی به‌راحتی آن را درک نمی‌کند. شما باید خود را به‌عنوان یک «محموله گران‌بها» در نظر بگیرید - به‌ویژه قلبتان را. این موضوع برای من خیلی سخت بود و در همه روابطی که دوست داشتم در آن‌ها بمانم سال‌ها باعث ایجاد مشکلات بزرگی می‌شد. من کار کردن روی مهارت‌های ارتباطاتی خودم را حدوداً از سیزده سال پیش شروع کردم و وقتی تغییرات موردنیاز را اعمال کردم به پیشرفت قابل‌توجهی دست یافتم.

صادقانه بگویم من عاشق مردمی هستم که با من از روی صدق و صفا و سادگی رفتار می‌کنند چون این روشی است که من در دنیای خودم و در رابطه با کسانی که مرا می‌شناسند اعمال می‌کنم. من واقعاً مجبور بوده‌ام که بیاموزم چطور در عشق صادقانه صحبت کنم و چطور میزان معین اطلاعات را در طول یک رابطه بسنجم. حقیقتی که به‌طور واقعی گفته می‌شود می‌تواند به قلب و روحی که آماده ارتباط برقرار کردن نیست آسیب برساند، درست مثل اتفاقاتی که برای من می‌افتاد.

نگاه افراد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی به دنیایشان، خواه کودک باشند خواه

بزرگسال، به سطح بلوغ و میزان احساسی که دریافت می‌کنند بستگی دارد و متقابلاً برقراری ارتباط آن‌ها با دیگران هم مطابق با همین سطح بلوغ صورت می‌گیرد.

عدم بلوغ احساسی نمایانگر مشکلات خاص کسانی است که با اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی درگیر هستند. اغلب مردم وقتی با ما برخورد می‌کنند ادای «آدم‌های خوب و نیکوکار» را درمی‌آورند. به نظر می‌رسد که این آدم‌های خوب و نیکوکار در تلاشند به ما کمک کنند تا یک سری چیزها را برایمان فراهم کنند ولی واقعیت این است که آن‌ها صیادانی هستند که خیال می‌کنند چون چنین افرادی ضعیف هستند و به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند می‌توانند از آن‌ها به عنوان طعمه استفاده کنند. آن‌ها چه زبانی و چه احساسی و گاهی هم فیزیکی قصد سوءاستفاده دارند و نگاهشان به گونه‌ای است که گویی می‌توانند به ما بی‌احترامی کنند - تا وقتی که ما متوجه انگیزه و اهدافشان بشویم. این نوع سوءاستفاده بارها و بارها برای من اتفاق افتاده تا اینکه بالاخره من قادر به درک و تشخیص این نوع سوءاستفاده شدم. آدم‌های خوب و نیکوکار به زندگی من می‌آیند و از همان اول به خوبی شروع می‌کنند به مراقبت از من، اما بعد سوءاستفاده زبانی و احساسی با ظرافت خاصی آغاز می‌گردد. خیلی پیش‌ترها، در دوران بلوغم، من به این آدم‌ها اعتماد می‌کردم و به آن‌ها اجازه می‌دادم که وارد زندگیم شوند. پیامد آن این بود که روح من همیشه جریحه‌دار می‌شد چون اغلب آدم‌ها می‌خواستند به خاطر اهداف خبیثانه خودشان مرا تحت تأثیر قرار دهند یا کنترل کنند. آن‌ها تلاش می‌کردند مرا ساکت کنند و یا بر من تسلط داشته باشند، با خشمشان سعی در کنترل من داشتند، مرا وادار به ارتکاب به اشتباه می‌کردند، دائماً از من خرده می‌گرفتند و یا عشقشان را از من دریغ می‌کردند، «اگر تحت کنترل من باشی، آنگاه تو را می‌پذیرم و دوست دارم»، و به این طریق می‌خواستند مرا کنترل کنند. این رفتارها به وضوح نشانگر سوءاستفاده‌های احساسی هستند و بارها و بارها در شغل‌هایی که داشته‌ام برایم اتفاق افتاده، حتی توسط روحانی کلیسا، تا اینکه بزرگ‌تر شدم. وقتی شروع به درمان کردم و توانایی‌های شناختی خودم را بهبود بخشیدم و پیشرفت کردم توانستم به انگیزه‌هایشان پی ببرم. من توانستم روی آن‌ها شناخت پیدا کرده (چه در خانواده‌ام و چه در دنیای بیرون) و از سوء عملکرد آن‌ها جلوگیری کنم. یک سرخ زیرکانه: مداوا از درون آغاز می‌شود نه از بیرون، بنابراین کنترل دیگران یا تحت کنترل دیگران بودن به مداوای یک شخص کمکی نخواهد کرد. وقتی مردم دیگران را کنترل می‌کنند در واقع تلاش می‌کنند بهم ریختگی و آشفتگی دنیای خودشان را کنترل کنند. تنها شخصی که اجازه دارد مرا کنترل کند

خداست.

آن دسته از افرادی که به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی مبتلا هستند آن‌قدر آشفتگی دارند که این بی‌عقلی‌ها فقط شرایط آن‌ها را سخت‌تر می‌کند. من از وضعیت خودم اطلاعی نداشتم چون بیماریم تشخیص داده نشده بود. به همین خاطر برخی از افراد وقتی از نزدیک زندگی مرا می‌دیدند گمان می‌کردند که من به کمک آن‌ها نیاز دارم پس باید تحت کنترل آن‌ها باشم. نه مچکرم! من به این نوع عشق ورزیدن نیازی ندارم. من نیاز نداشتم که آن‌ها مرا کنترل کنند - من فقط نیاز داشتم بیماریم تشخیص داده شود تا بتوانم بیاورم و مانند دیگر انسان‌ها پیشرفت کنم. من به آن‌هایی هم که دچار اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی نیستند هم همین توصیه را می‌کنم - از نظر من سلامتی روانی از همه چیز مهم‌تر است.

در سی و پنج سالگی بسیاری از این آشفتگی‌ها در زندگی من ناپدید شدند چون توانسته بودم روی مهارت‌های ارتباطی خودم متمرکز شوم و سرانجام تکامل یابم و آدم‌های سالم‌تری را به قلمرو خودم بکشانم، آدم‌هایی که واقعاً می‌دانند روابط عاشقانه یعنی چه و چطور باید با افراد عاشق رفتار کنند.

افرادی که شما را دوست دارند از شما محافظت می‌کنند؛ آن‌ها نگران شما می‌شوند و روی شما حساب باز می‌کنند. انسان‌های عاشق تلاش نمی‌کنند تا به جای شما تصمیم بگیرند، آن‌ها به خط قرمزهای شما احترام می‌گذارند و می‌فهمند که نه یعنی نه.

نقطه. پایان داستان. من نمی‌خواهم کسی را تربیت کنم و نمی‌خواهم کسی مرا تربیت کند - من فقط می‌خواهم آدم‌های اطراف من مرا برای آنچه خودم هستم دوست داشته باشند و مرا بپذیرند. این تمام چیزی است که من همیشه می‌خواستم. در این صورت من هم مثل تمام آدم‌های دیگر هستم، چه بیش‌فعالی داشته باشم چه نداشته باشم. من می‌خواهم که مرا با وجود تمام نقص‌هایم دوست بدارند - اما با روشی سالم.

تشخیص یک کلید است. اگر ما یاد نگیریم برای آدم‌های اطرافمان استانداردها و خط قرمزهای سالمی ایجاد کنیم زندگی‌مان در آشفتگی‌ها غوطه‌ور خواهد شد. مردم بیمار به سمت ماهایی که اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی داریم کشیده می‌شوند. من معتقدم چون بسیاری از ماها به خاطر عدم آگاهی در خصوص چیزهای غلط‌طرد شدن را تجربه کرده‌ایم به همین خاطر آسیب‌پذیرتر

شده‌ایم. هیچ چیز اشتباهی در مورد شما وجود ندارد! شما فقط به طرز متفاوتی همه چیز را می‌آموزید! (در مورد چیزی که الآن می‌خواهم بگویم فوق‌العاده جدی هستم) آیا می‌دانستید شما به‌خاطر توانایی‌هایتان و روشی که دنیا را درک می‌کنید و می‌آموزید سرحد یک نابغه تمام‌عیار هستید؟

بنابراین به آن‌هایی که هنوز قادر نیستند به جایگاهی که لایق آن هستند برسند توصیه می‌کنم - گاهی شما بایستی آن جایگاه را توسط خودتان ایجاد کنید و هم‌بازی‌های جدید و زمین بازی جدیدی برای خودتان برگزینید. وقتی آدم‌هایی را که برای شما مشکل ایجاد کرده‌اند از زندگی‌تان حذف می‌کنید، ممکن است قدم به فصل کوتاهی از تنهایی خود بگذارید، اما همان طور که شما تغییر می‌کنید و کامل‌تر می‌شوید محدوده شما هم تغییر خواهد کرد!

به‌خاطر داشته باشید: شما کسانی را به‌سمت خود جذب می‌کنید که شبیه شما هستند و آن وقت زندگی‌تان و همچنین روابطتان روال طبیعی خود را طی خواهد کرد! شما هرگز نمی‌توانید دیگران را کنترل کنید و دیگران هم هرگز به بهانه عدم توانایی‌های شما حق اینکه شما را کنترل کنند نخواهند داشت. شما یک قربانی نیستید، اما اگر به آن دسته از شخصیت‌هایی که در زندگی‌تان حضور پیدا می‌کنند اجازه دهید، می‌توانید قربانی برداشت و دیدگاه آن‌ها در خصوص اختلالات خودتان در زندگی شوید.

بله! من کسی هستم که می‌توانم به مشکلات غلبه کنم پس شما هم می‌توانید!

فصل سوم: سال‌های نوجوانی

- تیم رقص هماهنگ

سال‌های دبیرستان در آغاز خیلی هم بد نبودند. من سریعاً یاد گرفتم که اگر در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنم راحت‌تر پذیرفته می‌شوم. مادرم برای پایین نگه داشتن وزنم به مدت هشت سال مرا به کلاس رقص فرستاده بود - رقص‌پا، جاز، باله، رقص چرخشی - به همین علت در تیم رقص هماهنگ دبیرستان ثبت‌نام کردم تا هم برقصم و هم پذیرفته شوم - دو چیزی که در دنیا بیشتر از هر چیزی برایم اهمیت داشت. تجربیات قبلی رقص به من کمک کرد تا تیمم را تشکیل دهم اما همین موضوع مشکلات دیگری را پیش رویم قرار داد.

تیم رقص هماهنگ در مسابقات ملی شناخته شده بود و در ایالت جزو بهترین تیم‌ها محسوب می‌شد اما حتی آن وضعیت هم نمی‌توانست پذیرش مرا ضمانت کند. تجربیات من در تیم، عوارض بیش‌فعالی مرا تشدید می‌کرد از طرفی آن روی متفاوت و شیطانی افراد را هم بر من نمایان می‌ساخت.

یکی از عوارض بیش‌فعالی که مانع ایجاد می‌کند استرس است، من استرس این را داشتم که نمره کمتر از ۷۵ بگیرم چون مجبور می‌شدم مثلاً تمام آن آداب هنر رقص را برای مسابقات جمعه‌شب بیاموزم و این موضوع از حد ظرفیت من خارج بود.

من هنوز چیزی از مهارت‌های مقابله‌ای که به حد کافی قدرتمند باشند نمی‌دانستم و معلم‌ها هم هنوز تمام شیوه‌های آموزشی را به من نیاموخته بودند. من می‌فهمیدم که در بسیاری از کلاس‌هایم خیلی خوب عمل نمی‌کنم. دوبار در دوره آموزشی تحصیلی شرکت کردم و پس از گذراندن دوره دوم به مدت هشت ماه در همان سال عضو تیم شدم.

تمام طول آن هشت ماه متوجه رفتار گزنده پنهان معلم در قبال خودم می‌شدم. تازه پس از آنکه نزد معلم تاریخ خود رفتم و از او درخواست کردم چند واحد تکلیف اضافه‌تر به من بدهد نفرت او کاملاً آشکار شد. من تکالیف بیشتر می‌خواستم تا میانگین نمره ترمم را به ۷۵٪ نمره موردنیاز برسانم تا بتوانم در تیم رقص هماهنگ باقی بمانم. به نظر می‌رسید که من همیشه مجبور بودم دوبار میانگین تلاش دیگر دانش‌آموزان را به کار بندم تا در فعالیت‌های فوق‌برنامه شرکت کنم. این تلاش مضاعف استرس بیشتری ایجاد می‌کرد که روی استرسی که همیشه به‌خاطر یادگیری داشتم تلمبار می‌شد؛ بنابراین این برایم مجهول بود، من اساساً سه برابر استرس دیگر دانش‌آموزان را تجربه

می‌کردم - از تحصیلات آکادمیک گرفته تا آموزش‌های رقص هماهنگ گروهی و بعد از آن نگرانی‌هایی که در خصوص نمره‌هایم داشتم که مجبور می‌شدم به دنبال تکالیف اضافه باشم تا بتوانم میانگین نمره مورد نظر را کسب کنم. دیوانه کننده بود.

من عاشق تاریخ بودم و به همین خاطر نزد معلم تاریخم می‌رفتم و درخواست می‌دادم تا پنج کتاب اضافه مطالعه کنم تا ۷۵٪ میانگین نمره کل را کسب کنم. معلم هم با این درخواست موافقت می‌کرد. این تلاش نتیجه مطلوبی داشت و میانگین نمرات مرا به بالای ۷۵٪ نمره کل رساند؛ اما این واحدهای درسی اضافه در نظر خانم میلر، معلم تیم رقص چندان خوب جلوه نمی‌کرد.

او به من اخطار داد می‌خواهد در برابر تصمیم کلی مخالفت کرده و مرا وادار کند تا از تیم کناره‌گیری کنم.

پدرم به دفتر او رفت تا او را از تصمیمش منصرف کند. به او گفت که رفتارهایش اشتباه و ناعادلانه هستند. به او گفت که من واقعاً می‌توانم انتظارات او را برآورده کنم و نمره میانگین مرا هم نشانش داده و سپس از او خواسته که فوراً رفتارش را تغییر دهد. من می‌دانستم که پدرم می‌دید در درس‌هایم مشکل دارم اما تمایل داشت تا به خاطر من بجنگد چون از طرفی می‌دانست که من تلاش خودم را کرده‌ام. قطعاً هیچ‌گاه نمی‌فهمیدم که خانم میلر کدام رفتارش را باید سریعاً تغییر دهد اما اینکه او فکر می‌کرد من برای آموختن دروسم همه‌روزه به حد کافی تلاش نمی‌کنم واقعاً برایم آزاردهنده بود. شاید اگر چند سؤال از من می‌پرسید می‌فهمید که من برای یادگیری هر چیزی شدیداً تلاش می‌کنم ولی مشکل دارم.

من و مادرم بارها و بارها در مورد این موضوع در طول سال باهم صحبت کرده بودیم و هر دویمان به یک حقیقت دست پیدا کردیم. ما هر دو به این نتیجه رسیدیم که من به خاطر کسب نمره مشخص میانگین استرس دارم، به خاطر آموختن مسائل روزمره هم همیشه استرس دارم و این مضاعف شدن استرس باعث شده در توانایی‌هایم نسبت به انجام هر کاری اختلال ایجاد شود (و این واضح است که افرادی که به بیش‌فعالی مبتلا هستند به خوبی نمی‌توانند آن را کنترل کنند).

با این وجود صادقانه و از ته قلبم می‌گویم که من همیشه احساس می‌کردم علت حضور من در تیم رقص هماهنگ نوعی تعصب، ظاهرسازی و از روی بدجنسی و کینه‌توزی بود. حس می‌کردم که واقعاً استعداد دارم.

چون معلم در خصوص وضعیت من اطلاعات و آگاهی نداشت هم خودش و هم دخترانی که رهبری تیمشان را به عهده داشت با من بدرفتاری می‌کردند. به‌نظر می‌رسید طرفداری از معلم برای دیگر دخترهای تیم فوق‌العاده اهمیت دارد، بنابراین رفتار بد او را در قبال من تقلید می‌کردند. من شدیداً مورد ظلم واقع می‌شدم.

یکی از این ظلم‌ها پنهان کردن بخشی از یونیفرم من بود که به‌خاطر نداشتن آن توبیخ می‌شدم و حین تمرین جلوی دیگران با سخنان کنایه‌آمیز و تذکرات انتقادی تحقیر می‌شدم. خانم میلر درمورد من نسبت به بقیه دخترها سخت‌گیرتر بود. زمانی را به‌خاطر می‌آورم که من و یک رده بالایی هر دو موهای خود را در طول فصل مسابقات کوتاه کرده بودیم. خانم میلر برای اینکه موهایم را کوتاه کرده بودم سرزنش‌م کرد ولی آن‌یکی دختر را مورد تعریف و تمجید قرار داد. این فقط یک نمونه کوچک از ظلم و آزاری بود که من تجربه کردم.

امروز من به‌خاطر اذیت و آزارهای طاقت‌فرسای این آدم‌ها انگیزه‌ی طرح دعوی پیدا کرده‌ام. یک روز موقع تمرین، یک رده بالایی به‌خاطر من در برابر دیگران موضع گرفت و همین باعث شد رفتار آن‌ها با من خیلی بدتر شود. من هیچ‌گاه حرف‌هایی را که به خانم میلر زد فراموش نمی‌کنم. اولیویا کیسی مطرح و بسیار محبوب بود، آن روز علناً از من حمایت کرد. او به خانم میلر و باقی دخترها گفت که رفتارشان در قبال من نابخشودنی و بی‌نهایت توهین‌آمیز است. تنها واکنش خانم میلر این بود «بله می‌سی مسیری طولانی را طی کرده و ما باید با او بهتر رفتار کنیم.» اظهارنظرش رفتار بد او را لاپوشانی کرد و مسیر توجه همه را به این حقیقت معطوف داشت که من بی‌کفایتی‌های زیادی دارم و این موضوع باعث شد او احساس خشنودی بیشتری داشته باشد.

آن روز، روزی بود که چشمان من به روی رفتارهایی که در تمام طول عمرم در شرایط گوناگون نسبت به من اعمال می‌شد باز شد. من به خودم یاد داده بودم که از آن‌ها چشم‌پوشی کنم، اما درد آن هر روز عمیق‌تر می‌شد. به‌نظرم سعی می‌کردم که آن رفتارها را ناچیز بشمارم و تلاش می‌کردم روی چیزهای خوب دیگری که در زندگیم بودند تمرکز کنم. این حادثه خاص مرا تغییر داد. برای اولین بار، فهمیدم چطور آدم‌های شرور می‌توانند در برابر دیدگان دیگران رنگ عوض کنند.

از پدرم برای اینکه به‌خاطر من در مقابل این زن موضع گرفت و بی‌عدالتی‌هایش را در قبال من به او گوشزد کرد فوق‌العاده سپاسگزارم. پدرم می‌دانست که من عاشق او هستم، او همیشه به‌دنبال حقیقت بود و از کسانی که به حمایت نیاز داشتند محافظت می‌کرد. والدین من قدرتمندترین

آدم‌هایی بودند که دوستانشان داشتیم. هرچند من متفاوت بودم، آن‌ها چیزی را در من می‌دیدند که من هنوز خودم نتوانسته بودم آن را ببینم.

بعدها با اینکه قلباً می‌دانستم مثل دیگر دانش‌آموزان درست یاد نگرفته‌ام و می‌دانستم که متفاوت هستم، اما لزوماً به آن از دید بد نگاه نمی‌کردم. آن را به‌عنوان دردی در پشت خود احساس می‌کردم و می‌دانستم که احمق نیستم. از آن زمان که این را متوجه شدم همه‌چیز به طرز متفاوتی تغییر کرد؛ اما فکر می‌کنم این کوهی است که ما در زندگی خود در حال بالا رفتن از آن هستیم و یا ما را می‌سازد یا در هم می‌شکند و من از اینکه از این‌یکی کوه که خیلی هم خاص بود بالا رفتم هیچ احساس پشیمانی ندارم!

آن سال من فرصت گرفتن ژاکت مخصوص با طرح نام خودم را از دست دادم. برای اکثر شماهایی که دارید این کتاب را مطالعه می‌کنید، شاید این موضوع خیلی هم مهم به‌نظر نیاید ولی برای یک دختر شانزده ساله که تمام تلاشش را کرده و از بهترین توانایی‌هایش مایه گذاشته قضیه فرق می‌کند.

خانم میلر هم همسایه ما بود و تا بیست سال بعد از آن اتفاق هم همسایه ما باقی ماند. صحبت درمورد مشکلات! پس از آن سال، من کاملاً احترام خود را نزد او از دست دادم. او با ماشین از روبروی خانه ما رد می‌شد و دست تکان می‌داد و تمام کاری که من می‌توانستم انجام دهم این بود که برگردم و راهم را از یک مسیر دیگر ادامه دهم. حتی نمی‌توانستم به او نگاه کنم چون تمام چیزی که از او در ذهنم نقش بسته بود زنی بود که واقعاً هیچ اهمیتی برای من قائل نمی‌شد، زنی که فقط برای خودش و آبرو و اعتبار خودش ارزش قائل می‌شد و فقط می‌خواست در برابر دیگران به‌عنوان انسانی موفق به چشم بیاید. خدا به داد آن‌هایی برسد که باعث می‌شدند او به‌گونه‌ای دیگر به چشم بیاید. او در طول آن دوره هرگز مرا نشانده تا از من بپرسد که من با چه چیزی در تنازع هستم یا تلاش نکرد تا راه‌هایی را بیابد تا به من در روش‌های یادگیری کمک کند. در عوض همیشه مرا قضاوت و تحقیر کرد و سن و سال کم دختران دیگر را به رخ من می‌کشید تا مرا آزار دهد و باعث سرافکندگی من شود.

در طول ده سال بعد من نظر خودم را به خانم میلر گفتم. داشتم واحدهای آخر دوره تحصیل را می‌گذراندم و تلاش می‌کردم برای برخی از سوابقی که در دبیرستان داشتم از اعتبارات اعطایی کالج استفاده کنم تا بتوانم زودتر فارغ‌التحصیل شوم. من به او نیاز داشتم چون باید یک سری

فرم‌هایی را برای کلاس‌های ویژه پر می‌کرد و سوابق رقصی که من در گروه رقص هماهنگ در دبیرستان کسب کرده بودم را تأیید می‌کرد.

اکراه او را از اینکه می‌خواستم نزدش بروم حس کرده بودم اما اخذ آن اعتبارات که تصمیم داشتم از او بگیرم در زمان و پول من صرفه‌جویی می‌کرد. من هجده ساعت اعتبار کالج را در امتحانات پیش‌نیاز، برنامه‌آزمون سطح کالج، به‌همراه شانزده ساعت اعتبار در رشته‌های این ترم کسب کردم. فکر کردم با این میزان کار کالج ناراحتی اعصاب می‌گیرم ولی در عین حال فهمیدم که من احمق و کودن نیستم. استادی که در دانشگاه سنت ادوارد بود امکان این را برایم فراهم کرد که موفق شوم. چون من در دانشگاه کوچک‌تری بودم قادر بودم زمان‌های زیادی را با هر یک از استاد‌های خودم به‌صورت کلاس تک نفر بگذارم و آن‌ها همگی تلاش مضاعف می‌کردند تا به من کمک کنند! خیلی از آن‌ها سپاسگزارم.

و اما برگردیم به خانم میلر. طبق معمول و مطابق انتظار او به‌دلیلی فرم‌هایی را که من در ایوان کناری منزلش گذاشته بودم (خودش از من خواسته بود آن‌ها را آنجا بگذارم) گم کرده بود. بعد شب کریسمس درست زمانی که من و مادرم می‌خواستیم از منزل خارج شویم تا به کلیسا برویم با گستاخی کنار خانه ما توقف کرد تا مرا به‌خاطر «قصور خودم» سرزنش کند.

من و مادرم تازه در اتومبیل نشسته بودیم که او ماشین را جلوی ما متوقف کرد و شیشه را پایین کشید؛ و شروع کرد به سرزنش من: «میسی، چرا آن فرم‌ها را روی ایوان من نگذاشتی؟!» جوری وانمود کرد که گویی واقعاً حق دارد این‌گونه عصبانی باشد. این درست همان روشی بود که وقتی من در گروه رقص هماهنگ دبیرستان بودم برای متهم کردن من از آن استفاده می‌کرد؛ اما این بار همه‌چیز جور دیگری بود. من کمی بزرگ‌تر و بالغ‌تر و به‌خواست خدا عاقل‌تر شده بودم و گویی زمان‌های گذشته پیش روی چشمم رژه می‌رفتند.

حرف‌هایش حس عصبانیت زیادی را در قلب من تحریک می‌کرد. من به‌خاطر تمام آن توهین‌هایی که در گروه رقص هماهنگ مجبور به تحملشان شده بودم خیلی از دستش عصبانی بودم! با خودم فکر کردم: «واقعاً چقدر گستاخ است که آنجا ایستاده و حقیقت را این‌چنین برمی‌گرداند، انگار که من کار اشتباهی انجام داده‌ام. در وهله اول رفتارش شبیه این بود که گویی دارد لطف بسیار بزرگی در حق من انجام می‌دهد یا من درخواست خیلی بزرگی از او داشته‌ام، خدا خیرش بدهد!»

واکنش من به رفتارش رک و مختصر بود. مستقیم به چشمانش خیره شدم و گفتم: «من فرم‌ها را روی ایوان کناری خانه‌تان گذاشتم خانم - من آن‌ها را داخل یک پاکت جایی که شما از من خواستید گذاشتم. حتی یک‌تکه سنگ هم روی آن گذاشتم تا پاکت تکان نخورد تا مطمئن باشم شما آن‌ها را می‌بینید. محال است آن‌ها را ندیده باشید. مثل تمام آن کارهایی که من تلاش می‌کردم به انجام برسانم و شما سعی در نادیده گرفتنشان داشتید کاملاً مشخص است که این بار هم آن برگه‌ها را نادیده انگاشتید، از زمانی که شما را می‌شناسم همین‌گونه بوده است. این بار هدف‌تان روی این کار است نه من.»

واکنشش گیج‌کننده بود: «میسی، منظورت این است که من نمی‌خواستم به تو کمک کنم، ولی من می‌خواستم کمکت کنم.» او احتمالاً جای فرم‌ها را عوض کرده یا باد آن‌ها را برده است اما هر کار می‌کردم به هیچ عنوان در قلبم نمی‌توانستم چیزی که او می‌گوید را باور کنم. او دوازده سال پیش احترام و اعتماد من را نسبت به خودش از دست داده بود. برایم خیلی جالب است آن‌هایی که در حق شما اشتباه می‌کنند فراموش می‌کنند رفتارشان چه نتایجی در بر داشته است - یا آیا این فقط برای متقاعد کردن خودشان است؟

پاسخ آخر من به او این بود: «بله - این دقیقاً همان چیزی است که می‌خواهم بگویم؛ اما شما اصلاً خودتان را ناراحت نکنید خانم میلر، چون من اطلاعاتی را که نیاز داشتم به‌دست آوردم و خودم هجده ساعت اعتبار موردنیاز برای کالج را بدون نیاز به کمک شما پر کرده‌ام؛ بنابراین، خیلی ممنونم و کریسمس مبارک!»

پس از دوازده سال انتظار آن شب توانستم حقانیت خودم را ثابت کنم! خانم میلر همیشه مرا به‌عنوان آدمی که خیلی صادق و رک و راست بوده شناخته است. من دروغ نگفتم و همان کاری را کردم که به همه می‌گفتم روزی انجامش می‌دهم چون این روشی بود که من با آن بزرگ شده بودم. چیزی که بعدها آموختم این بود که من نمی‌توانستم کاری کنم که ناتوانیم روی تلاش‌هایم را بپوشاند و آن‌ها را عقب بزنند. من او را بخشیده‌ام اما دیگر آن رفتارها را نه از جانب او و نه از هیچ‌کس دیگری دوباره تحمل نخواهم کرد. توهین‌های او احساس من را جریحه‌دار می‌کرد. به‌خصوص وقتی آن‌همه دختر هم با او همراهی می‌کردند و اعتمادبه‌نفس مرا لگدمال می‌کردند این آزار دوچندان می‌شد. چیزی که من از اعماق قلبم به آن ایمان دارم این است: پدرم به من آموخت که من از عهده انجام هر کاری برمی‌آیم و علیرغم نادانی‌ها یا نامهربانی‌های دیگران می‌توانم قلب و

احساسم را محکم کنم. او به من آموخت که همیشه افراد نادانی وجود دارند که تلاش می کنند به ازای آنچه خودشان نمی فهمند به من ضربه بزنند.

من همیشه به معنای واقعی کلمه یک زن خواهم بود و از شما می خواهم که این چیزها را مدنظر قرار دهید: من دیگر اجازه نخواهم داد آن هایی که توهین می کنند و سوءاستفاده می کنند مانعی سر راهم باشند یا آزارم دهند چون من اکنون آگاه شده ام پس شما هم همین گونه رفتار کنید.

پس از آن شب کریسمس و تجربیات من با خانم میلر، من آمادگی مقابله در برابر آن هایی که از من سوءاستفاده کردند را پیدا کردم و بارها و بارها در مقابلشان ایستادم. قبل از آن من هرگز به خاطر خودم ایستادگی نکرده بودم، اما آن لحظه این کار را کردم و این برایم بسیار بزرگ و مقدس بود و برایم بهبودی بزرگی به ارمغان آورد.

فصل چهارم: از بیست سالگی تا سی سالگی من

- من از تغییر متنفرم - آشفته‌گی‌های زندگی من

«جو، بگو که این طور نیست!» سرانجام من به سن بیست سالگی پا گذاشتم و با دومین دوست‌پسرم قرار ملاقات گذاشتم و متوجه شدم که هیچ چیز خوب پیش نمی‌رود. من چنین مشکلاتی را با دوست‌پسر اولم نداشتم چون او مرا بی‌قید و شرط دوست داشت پس این رابطه دوم را در حالی تجربه می‌کردم که چشمانم را بازتر کرد پس رابطه را تمام کردم. این اولین بار بود که متوجه شدم تغییرات ناگهانی من و تیک‌های عصیم روی اعصاب طرف مقابلم تأثیر می‌گذارد.

من و کایل دو سال با هم بودیم. من هنوز از خللی که به خاطر مشکلات دوران دبیرستان در اعتماد به نفس من ایجاد شده بود گیج و پریشان بودم. احساس می‌کردم شبیه کسی هستم که با چیزهای زیادی درگیر است اما هیچ کدام را نمی‌توانستم به طور مشخص عنوان کنم، فقط می‌توانستم بگویم که خیلی در زندگیم ناراحت هستم. می‌توانم بگویم حسم شبیه این بود که گویی شکست خورده‌ام. احساس می‌کردم ترسی در جانم رخنه کرده که مرا از رفتن به کالج باز نگه داشته است. یک نظریه در درون به من نهیب می‌زد و مرا می‌ترساند. ترس من از شکست خیلی زیاد بود و مرا به این نتیجه می‌رساند که - چرا باید تلاش کنم؟ به هر حال من شکست خواهم خورد.

من به سختی دوران دبیرستان را پشت سر گذاشته بودم و فکر اینکه خودم را دوباره در چنان شرایطی قرار دهم چیزی بیش از سطح تحمل بود. نمراتم در دبیرستان خوب بودند. استرسی که در ورای یادگیری پنهان بود واقعاً در من هراس ایجاد می‌کرد.

به وضوح به خاطر می‌آورم که مامان و بابا می‌گفتند: «میسی، اگر به کالج نروی، پیشرفت در زندگی برایت سخت‌تر خواهد شد و ما نمی‌خواهیم با مشکلاتی دست و پنجه نرم کنی که گریبان گیر خود ما بوده.» مشکل این بود که من هم به مراتب با مشکلات خودم درگیر بودم و برای مقابله با شرایطی که حتی دلیلش را هم نمی‌دانستم زمان سختی را پشت سر گذاشته بودم. می‌دانستم در این میان یک چیزی اشتباه است اما روش من برای کنار آمدن با آن این بود که فقط به نیمه روشن‌تر زندگی بنگرم و آن چیزی را انجام دهم که فکر می‌کردم بهتر از پسش برمی‌آیم. شروع کردم به نوشیدن مشروبات الکلی، آن هم به میزان زیاد، چون نمی‌توانستم با این حقیقت که یک چیزی در این میان اشتباه است کنار بیایم و مقابله کنم. بی‌حسی و کرخ شدن بهتر از این بود که همیشه افسرده باشم.

من کودن بودم یا مشکل این بود که فقط نمی‌خواستم به حرف کسانی گوش کنم که سعی داشتند

مرا به مسیری هدایت کنند که می‌دانستم انتهای آن به شکست منتهی می‌شود؟ پدرم خیلی مرا تحت فشار قرار می‌داد و هر بار که امتناع می‌کردم بحث شهریه را پیش می‌کشید که اگر «تلاش کنم» و به مدرسه بروم شهریه‌ام را خواهد پرداخت. سرانجام کوتاه آمدم و گفتم: «باشد!» برای اینکه دیگر دست از سرم بردارد، برای بار دوم تلاش کردم که به کالج بروم فقط برای اینکه بفهمم این کار درست است و نتیجه همان چیزی از آب درآمد که از قبل می‌دانستم.

من به کلاس می‌رفتم و کلاس‌ها آن قدر با سرعت سپری می‌شدند که نمی‌توانستم خودم را با خواندن و تمرکز روی درس‌ها منطبق کنم و به نظر خودم همه این تلاش‌ها بی‌فایده بودند.

یک نفر در حالی که بیش‌فعالی او تشخیص داده نشده دقیقاً به همان اندازه در کالج موفق است که یک نهنگ بیرون از آب گرفتار شده باشد. من در میان تلاش‌های خودم دست‌وپا می‌زدم و همه شاهد آن بودند. من دارویی مصرف نمی‌کردم که به من کمک کند تا بتوانم تمرکز کنم و یادداشت بردارم و اطلاعات را برای خودم نگه دارم. در این مرحله، تمام دنیای من از کنترل خارج شده بود. من از یک محیط دارای ساختار (دبیرستان) فارغ‌التحصیل شده بودم و اکنون در کالج بودم، جایی که مجبور بودم خودم ساختار خودم را ایجاد کنم. الآن دو برابر گذشته در همه چیز گم می‌شدم: نه تنها نمی‌دانستم ساختاری لازم دارم که به من در یادگیری کمک کند بلکه نمی‌دانستم چگونه باید آن را ایجاد کنم. من هنوز از ساختار نظامی پدرم پیروی می‌کردم.

او برنامه زمان‌بندی شده‌ای ایجاد کرد و برای سررسید هر کدام یک یادآور ترتیب داد؛ با این وجود تلاش می‌کرد مرا کنترل نکند و فکر می‌کرد دارد به رشد من کمک می‌کند. بعدها فهمیدم حمایت او و ساختاری که برایم مهیا کرده بود به این خاطر بود که مجبورم کند همان کاری را انجام دهم که آن‌ها از من می‌خواهند. بسیاری از افراد ممکن است بگویند که من هنوز بالغ نشده و آمادگی برگشتن به مدرسه را نداشته‌ام؛ هرچند من با این نظریه مخالفم. در اعماق درونم من واقعاً آرزو داشتم مثل هر کس دیگری باشم و همه چیز را سریعاً فراگیرم و تحصیلاتم را به اتمام برسانم. هیچ کس نمی‌داند تمام آن مواقعی که من به سمت دانشگاه تگزاس می‌راندم مخفیانه آرزو می‌کردم که‌ای کاش می‌توانستم عملکردی در سطح دیگر دانش‌آموزان داشته باشم و بتوانم در مدرسه موفق باشم. هیچ کس نمی‌دانست چرا من در کلاس‌ها غیبت می‌کنم یا وقتی تلاش می‌کنم که بنشینم و همه چیز را بیاموزم چه چیزی را واقعاً تجربه می‌کنم. من خیلی سرخورده بودم و هر کسی که در اطرافم بود به وضوح متوجه عصبانیتی که به سراغم می‌آمد می‌شد. عدم توانایی من در

یادگیری باعث می‌شد احساس کنم یک بازنده واقعی هستم. تنها احساسی که در درونم داشتم احساس شکست بود.

از طرف دیگر به نظر می‌رسید که برادرم هیچ مشکلی در یادگیری ندارد. او هم در کالج درس می‌خواند و عملکردش عالی بود و روی حرفه معماری‌اش کار می‌کرد. او همیشه درس‌خوان و باهوش بود و به نظر می‌رسید که دوران تحصیل همیشه برایش به راحتی سپری می‌شود.

شروع کردم به مهمانی رفتن. این تنها چیزی بود که به نظرم خوب می‌آمد و بنابراین تمرکز را روی آن گذاشتم. مادر و پدرم می‌دیدند که کنترل من بسیار مشکل شده است. اینکه تمام شب را بیرون از خانه سپری می‌کردم و به مهمانی‌های جورواجور می‌رفتم بین ما اصطکاک ایجاد کرده بود. آن‌ها می‌دیدند که من به سرعت وارد سبک جدیدی از زندگی می‌شوم که برای زندگی با این سبک مرا بزرگ نکرده بودند.

دوست‌پسرم در فعالیت‌های فوق برنامه‌ای که من مخالف آن‌ها بودم شرکت می‌کرد و به همین خاطر رفتارش سریعاً تبدیل به موضوع داغی در رابطه ما شد. من هم شرمند بودم و هم گیج شده بودم اما هنوز هم می‌دانستم که خدا رؤیاهای خوبی در اعماق قلبم گذاشته است و با اینکه خیلی دوستشان داشتم اما تنها مشکل این بود که نمی‌دانستم چطور باید به آن‌ها دست پیدا کنم، همه‌اش هم به خاطر این مانع احمقانه بود: یادگیری!

این سردرگمی در زندگی من بود تا اینکه به سن بیست و دو سالگی پا گذاشتم، در آن زمان کل دنیای من به چشم بر هم زدنی برعکس شد. ۳۱ اکتبر ۱۹۸۷ روزی است که زندگی من برای همیشه زیرورو شد.

خانواده من هر سال دور هم جمع می‌شدند تا به اتفاق یکدیگر بروند و برای زمستان چوب جمع کنند. این رخدادی بسیار بزرگ بود که همه در آن شرکت می‌کردند. چون من تمام شب قبل از آن روز را بیرون از خانه بودم و کاملاً گیج و خمار بودم، امسال این روز بسیار متفاوت آغاز شد. می‌دانستم که پدرم قصد دارد مرا زود بیدار کند تا با آن‌ها به این گردش بروم درواقع این همان چیزی بود که ما همیشه انجام می‌دادیم. پدرم پشتیبان محکم من بود اما اخیراً من و او ارتباط خوبی با یکدیگر نداشتیم چون من هم مثل هر جوان دیگری فکر می‌کردم که خودم همه‌چیز را بلدم. با این وجود او به عمق مشکل واقف بود و می‌دانست که من با همه‌چیز درگیر هستم اما

نمی دانست چطور به من کمک کند. او از این نگرانی دم نمی زد و این همیشه برای من یک یادآور بود که یک نفر «حواسش به من هست».

مشکل من در این مرحله از زندگی این بود که همیشه فکر کرده بودم همه چیز خودش به خودی خود اتفاق می افتد. هر درایتی که پدرم به خرج می داد از این گوش وارد می شد و از آن گوش به در می شد. من با درد خودم و بیش فعالی تشخیص داده نشده خودم روزگار سپری می کردم. احساس می کردم شبیه کسی هستم که با بیچارگی تمام شکست خورده و حقیقت این بود که ظاهراً به طرز ناخوشایندی باعث سرخوردگی پدرم هم شده بودم، خوب چرا باید این روز خاص با بقیه روزها فرقی داشته باشد؟

آن روز صبح به اتاقم آمد و پیشانیم را بوسید و گفت: «میس، اگر نمی خواهی با ما بیایی اشکالی ندارد. وقتی برگشتم خانه می بینمت.» این آخرین باری بود که او مرا بوسید و آخرین باری بود که من دوباره می توانستم او را در آغوش بگیرم. آخرین مکالمه ما به نظرم عجیب می آمد؛ می دانستم یک چیزی فرق کرده است. من به او نیاز داشتم تا شاهد موفقیت من در زندگیم باشد، اما نمی دانستم چگونه به این هدف دست یابم. من در مرحله ای بودم که واقعاً به خاطر همه دردهایی که کشیده بودم، به خاطر شکست هایم، دل شکستگی هایم در روابط و هر چیز دیگری که به نظر می رسید آشفته گی های بیشتری را وارد زندگی می کند، از زندگی متنفر بودم.

آن روز، ۳۱ اکتبر، ساعت ۱۰:۲۵ صبح، پدرم به صحرا رفت تا چوب ببرد در همان لحظه به خاطر اتساع عروق فوراً جاننش را از دست داد. آن روز صبح شنیدم که زنگ می زنند و دیدم که پدر و مادرزن برادرم وارد شدند. آن ها آمده بودند تا مرا به لامپاساس تگزاس ببرند. آن ها آمده بودند که مرا ببرند چون پدرم دچار یک سکت قلبی وخیم و گرفتگی عروق شده بود. بدترین کابوس من حالا به واقعیت پیوسته بود - من پشتیبانم را از دست داده بودم.

از طرف خانواده پدری ام خیلی ها تا سن چهل سالگی به خاطر بیماری های قلبی فوت کرده بودند اما من همیشه فکر می کردم که خانواده من با بقیه متفاوت است یا اینکه ما با این عارضه مقابله می کنیم. مرگ برای خانواده من اتفاق نمی افتد. خانواده من شبیه دیگر خانواده ها نیست چون اعضای خانواده من قلباً عاشق همدیگر هستند. پدرم بهترین دوست من بود. من هر چهارشنبه در کمال صفا و صمیمیت نهار را با او می خوردم و جمعه ها هم با پدر و مادرم نهار می خوردم.

با وجود همه پریشانی‌هایم خیلی به آن‌ها نزدیک بودم. آن‌ها پشتیبان من بودند (البته مادرم هنوز هم هست)، امنیت زندگی من و پذیرش من به آن‌ها وابسته بود. می‌دانستم که آن‌ها همیشه در پستی و بلندی زندگی من، شکست‌هایم، تیک‌های عصیم، تغییرات ناگهانی‌م همیشه مرا دوست دارند و این چیزها اهمیتی برایشان ندارد. آن‌ها مرا فقط در جایگاه «میسی» کوچک‌ترین دخترشان می‌دیدند و می‌دانستم که مجبور نیستم برای دریافت عشقشان نقش بازی کنم چون عشق آن‌ها بی‌قید و شرط بود؛ و هنوز هم هست.

(نگارش این قسمت بیش از حد برایم دردناک بود بنابراین تصمیم گرفتم دیگر چیزی ننویسم.)
گاهی اوقات در زندگی چیزهایی وجود دارند که دارای اهمیت بسیار زیادی هستند و عشق بدون قید و شرط لایق قلب‌هایی است که ظاهراً با مال دیگران فرق دارد. می‌دانم که من متفاوت هستم و می‌دانم خدا مرا منحصر به فرد آفریده است اما گاهی اوقات یک قلب نمی‌تواند درک کند با اینکه خدا همه این دردها را می‌شناسد چرا این تفاوت‌ها را ایجاد می‌کند.

روزی که پدرم فوت کرد دنیای من زیرورو شد چون در اطراف من هیچ‌کس دیگری نمی‌دانست چطور باید با دنیای من که تحت سیطره بیش‌فعالی قرار داشت کنار بیاید. این که کسی به روحیات آدم واقف باشد یک موهبت شگرف است. اینکه یک آدم دیگر روحیات آدم را بشناسد، اینکه آن شخص آدم را به‌خوبی درک کند، تو را بپذیرد و دوست داشته باشد، عیب‌هایت را ببیند ولی به روی خودش نیاورد، همه این‌ها قابل ستایش است.

آن‌ها می‌توانند چگونگی و چرایی تیک‌های عصی تو را درک کنند و می‌دانند که چطور باید به تو کمک کنند تا از میان فصول زندگی به سلامت گذر کنی. این همان کاری است که مربیان و مشاورها انجام می‌دهند؛ اما من هیچ‌کدام را نداشتم. اکنون من در جایگاهی وحشتناک بودم، اقیانوسی عظیم از دل شکستگی و کاملاً بازنده بودم.

فصل پنجم: رویدادهای خدایی

- قدم زدن در بهشت

مرگ پدرم مرا از لحاظ احساسی در وضعیت بسیار دشواری قرار داد. نه تنها مجبور بودم با وضعیت تشخیص داده نشده خودم کنار بیایم بلکه در یک سوگ بسیار بیشتر از حد توانم دست و پنجه نرم می کردم و تنها راه حل مشکلاتم این بود که بیشتر از گذشته به مهمانی بروم. به طور کلی آن سال کنترل من از دست خارج شده بود. چه می مردم چه زنده می ماندم دیگر برایم چندان اهمیتی نداشت. خودم عین مرده متحرک شده بودم و دوستانم روز به روز بیشتر نگرانم می شدند و تلاش می کردند حال مرا تغییر دهند.

من تا سال بعد در این حس و حال ماندم، بیست و سه ساله شده بودم که یک رویداد خدایی در زندگیم جرقه ای ایجاد کرد و حسی که نسبت به بی عدالتی خدا داشتم تغییر کرد. در این رویداد ورای همه آن چیزهایی که از دست داده بودم او (خدا) را دیدم و این موضوع باعث شد که من به سمت ذات و ریشه خودم هدایت شوم.

یک شب وقتی به خاطر تمام آن چیزهایی که در زندگیم از دست داده بودم کاملاً افسرده و ناراحت بودم روی تختم دراز کشیدم، وقتی روی تخت خوابیدم ناگهان چیزی شبیه قوسی سفیدرنگ از جنس نور نگاهم را به سمت خودش جلب کرد.

خودم را دیدم که به جلو حرکت می کنم اما هم زمان هم می دانستم که روی تخت دراز کشیده ام. صدایی را شنیدم که به من می گفت: «همه چیز مرتب است، زود باش بیا، تو روی زمین امن هستی.» من به سمت نور حرکت کردم و داخل حیاط بزرگی شدم و بعد دانستم که دیگر داخل اتاق خوابم نیستم. اولین چیزی که به یاد دارم دیدن یک دیوار سنگی زیبا بود. بسیار مدهوش کننده بود.

تا به حال چنین چیز شکوهمندی در عمرم ندیده بودم. احساساتم به سرحد خود رسیده بودند. همه چیزهای اطرافم در بالاترین سطح شکوه و جلال خود بودند و به طرز نفس گیری زیبا بودند. از آنجایی که قبلاً تجربه ای مثل این در سراسر زندگیم نداشتم هم می دانستم کجا هستم هم نمی دانستم.

پشت دیوار یک تپه چمنی شگفت انگیز دیدم که یک درخت بلوط زیبا روی آن خودنمایی می کرد و

بعد به سمت چپ خودم نگاه کردم و مردی سیاهپوش را دیدم که در باغی بیل می‌زد. اصلاً سرش را بلند نمی‌کرد فقط به بیل زدن باغش ادامه می‌داد. سبزی‌های رسیده‌اش کاملاً اطراف را پوشانده بودند و کاملاً رنگی بودند. سپس نگاهی به سمت راست خود انداختم. در آنجا پدرم در حالی که لباس بلند و گشادی پوشیده بود ایستاده بود و من فوراً با سرعت دویدم تا او را در آغوش بگیرم. او را به‌طور واقعی محکم در آغوشم فشردم و گویی هرگز نمی‌خواستم او را رها کنم. می‌توانستم پوستش را احساس کنم و گرمای عشقی که نثارم می‌کرد خیلی قوی بود و احساس کردم دیگر هرگز نمی‌خواهم این مکان را که ما در آن ایستاده بودیم و یکدیگر را در آغوش گرفته بودیم ترک کنم.

او به آرامی از آغوش من بیرون آمد، از این که یک کارت در دستم گذاشت خیلی متعجب شدم. کمی گیج شده بودم و از او پرسیدم که آیا می‌توانم آنجا با او بمانم، او پاسخ داد: «نه میسی، تو هنوز آن رسالتی را که بایستی به انجام برسانی تمام نکرده‌ای.» نگاهی به کارت انداختم و دیدم روی آن نوشته «برای مامان و شاون» (مادر و برادرم). کارت را باز کردم. داخل آن نوشته بود «من خوب هستم.» سر برگرداندم و به مرد سیاهپوش نگاهی انداختم و او داشت به من لبخند می‌زد. آخرین چیزی که به‌خاطر می‌آورم این بود که به تختم برگشتم. وحشت سرناپای مرا در برگرفته بود!

روز بعد با نیرو و لذت بیشتری از خواب برخاستم که نظیر آن را هرگز در سراسر عمرم تجربه نکرده بودم. به سمت تخت مامانم دویدم و این اتفاق را برایش تعریف کردم. ما خندیدیم و صحبت کردیم و او با اینکه من برآستی در بهشت قدم زده‌ام و پدرم را ملاقات کرده‌ام موافق بود.

این تجربه کل زندگی مرا بی‌کم‌وکاست تغییر می‌داد چون از آن مرحله این واقعیت به من نهیب می‌زد که اگر بهشتی وجود داشته پس قطعاً جهنمی هم وجود خواهد داشت. می‌دانستم که مجبورم به همه بگویم و به همه هشدار بدهم که بهشت واقعی است! بنابراین نیاز داشتم که عیسی مسیح را بهتر بشناسم و بنابراین کلیسا رفتن را از سر گرفتم و شروع کردم به کنترل خشم و ناامیدی خودم تا بتوانم آنچه پدرم در بهشت به من گفته بود را بهتر درک کنم. من نه‌تنها در آن لحظه یک معجزه را تجربه کرده بودم بلکه خدا مقرر کرده بود به من کمک کند تا به بیش‌فعالی خودم غلبه کنم.

همه ما در زندگی‌مان همه‌روزه یک معجزه را تجربه می‌کنیم. به‌نظر من خیلی طول می‌کشد هرکدام از ما این حقیقت را بفهمیم که: خدا نویسنده و پایان دهنده تک‌تک جزئیات زندگی همه ماست و متأسفانه ما این را فراموش می‌کنیم. من فهمیدم که خدا واقعاً مراقب من است و این

شرایط دیوانه‌کننده‌ای که در تمام طول زندگیم باعث رنج من شده برای تغییر من بوده است. خدا آرام‌آرام ولی با اطمینان شروع به آموزش همه‌چیز به من کرد و فقط خدا می‌توانست یک روح را به من نشان دهد. مهم‌ترین چیزی که از او آموختم حین نگارش این کتاب بود. من همیشه فکر می‌کردم خدا فقط می‌خواهد به من کمک کند اما بعد فهمیدم که خداوند معجزات زیادی را نه تنها به من بلکه به بسیاری از بندگان آشکار می‌نماید.

تابه حال چیزی درمورد تمپل گراندین شنیده‌اید؟ تمپل گراندین بچه نابغه‌ای بود که با اوتیسم به دنیا آمد. توانایی این را داشت که چیزهای جدید خلق کند و شبیه انیشتن بود و هنوز هم هست. سراسر دوران کودکی‌اش برای برقراری ارتباط با دیگران مشکل داشت تا اینکه به کالج رفت. ملاقات با عمه و عمویش در مزرعه‌شان در کالیفرنیا برایش آرامش و تسلا‌ی خاطر به همراه داشت. عمویش پرورش گاو داشت و تمپل دریافت وقتی مضطرب می‌شود اگر بتواند وقتش را در میان گاوها سپری کند و آن‌ها را تیمار کند می‌تواند از اضطراب خود بکاهد و در میان گاوها بودن و یافتن روش‌هایی برای کنترل آن‌ها به او آرامش می‌داد، (همان‌جا بود که توانست روشی برای کنترل دام ابداع نماید و برای تعیین مسیر یا نشانه‌گذاری گاوها، آن‌ها را تحت کنترل بگیرد).

او کار خود را با اختراع بازکننده در نرده‌ای مخصوص حیوانات و بعدها ابداع روشی برای به صف کردن دام ادامه داد که این کار در معامله دام، نگاهداری و سازمان‌دهی دامی که به اصطبل داخل و یا از آن خارج می‌شود بسیار کمک می‌کرد.

او یک انسان فوق‌العاده بوده و هست! (فیلم کلیر دینز را کرایه کنید و ببینید؛ درمورد زندگی تمپل گراندین است.) هدف من از بیان داستان گراندین این است که گاهی اوقات بزرگ‌ترین ضعف ما که خیلی «به چشم می‌آید» به بزرگ‌ترین قدرت ما تبدیل خواهد شد!

می‌دانی موضوع چیست؟ اگر با روشی که جامعه به تو تحمیل می‌کند مشکل داری اصلاً مهم نیست! من خودم سرانجام در چهل‌وشش‌سالگی به جایگاهی رسیدم که باید این شرایط را بپذیرم پس بهتر است شما هم خودتان را بپذیرید.

هرچند سال‌ها طول کشید، تا سی‌وهفت‌سالگی همه‌چیز برای من فوق‌العاده ناامن و نامطمئن بود. وقتی بیست‌ونه‌ساله بودم بیش‌فعالیم تشخیص داده شد و آن موقع تازه کالج را تمام کرده بودم. همه فکر می‌کردند که دیوانه هستم یا از مشکل روانی رنج می‌برم و زندگیم خیلی درهم‌وبرهم بود!

با مردی قرار گذاشتم که دشنام دادن و ناسزا گفتن در خانواده‌اش بی‌نهایت باب بود. در خانواده خودم، هرگز چنین تجربه‌ای نداشتم. هیچ‌کس هیچ‌گاه به‌خاطر کاری که مرتکب نشده‌ای به‌سمت هجوم نمی‌آورد و بدوی‌راه نمی‌گوید. در خانواده من هیچ‌کس اجازه ندارد دیگری را دوست نداشته باشد.

موقعیتی که من با دوست‌پسرم و خانواده‌اش داشتم مانند این بود که گویی داخل یک حباب زندگی می‌کنم و عشق و حمایت فقط در اطراف این حباب غوطه‌ور است. من در خانواده‌ای بزرگ شده بودم که اعضای آن خیلی به هم نزدیک بوده و هستند. ما هرکدام مسائل مربوط به خودمان را داریم و شاید در روابطمان نسبت به یکدیگر کامل نباشیم و در همه مواقع با هم موافق نباشیم، اما همدیگر را دوست داریم و عاشق موفقیت هستیم.

ما هم‌زمان از مسافت دور هم به همدیگر علاقه داریم و واقعاً عاشق هم هستیم. ارتباط برقرار کردن برای افرادی که دارای اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستند معمولاً یک چالش محسوب می‌شود، این نکته‌ای است که کتاب‌های زیادی هم به آن اشاره کرده‌اند. با این وجود، می‌دانی اصل موضوع چیست؟ من اعتقاد دارم صداقت در خصوص هر مسئله‌ای بسیار مهم است و باور دارم که عشق قوی‌ترین نیروی روی زمین است. من عاشقم بنابراین می‌توانم ارتباط برقرار کنم. حتی اگر شرایط بیماریم تشخیص داده نشده باشد و نتوانم خیلی خوب از عهده آن برآیم ولی باز می‌توانم ارتباط برقرار کنم.

از آن زمان به بعد من رشد کرده و بالغ شده‌ام و بنابراین توانایی‌های احساسی و شناختی خاص خودم را دارم. دارو به من کمک کرده تا بتوانم تمرکز کنم و حائز اهمیت است که برای آسیب‌هایی که از گذشته بر من وارد شده به‌دنبال التیام عمیق درونی باشم. با کمک این دو ابزار و مهارت‌های مقابله توانسته‌ام پیشرفت کنم، آموخته‌ام که به‌طور کاملاً مؤثر ارتباط برقرار کنم. گاهی اوقات وقتی افراد از خود رفتارهای دیوانه‌وار نشان می‌دهند سعی می‌کنم با آن‌ها فاصله ایجاد کنم و مواقعی که با آن‌ها مخالف هستم فقط سکوت می‌کنم، اما می‌دانم چطور باید عشق بورزم. عشق یک زبان جهانی است و هر انسانی آن را می‌فهمد و می‌تواند مقابله به‌مثل کند.

صادقانه بگویم، عشق به خدا و عیسی مسیح به من کمک کرد تا در کلیسا از آرامش و التیام بیشتری برخوردار شوم. من در مقابل همه‌ی آن چیزهای عجیب و غریب و آن لکه‌های ننگی که دنیا تلاش داشت بر من بچسباند ایستادم و مبارزه کردم.

هیچ نیرویی قدرتمندتر از عشق به خداوند و عیسی مسیح نیست و وقتی ما از آن‌ها کمک بخواهیم تا دردمان را التیام بخشند هیچ انسانی قدرت این را ندارد که ما را از آن‌ها دور کند و عشق آن‌ها را در دل ما سرد کند. به نظر می‌رسد ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که همه از یاد خداوند و عیسی مسیح غافل شده‌اند اما آن‌ها هیچ‌گاه ما را به حال خود رها نمی‌کنند.

او به من کمک کرد تا رابطه‌ای بسیار توهین‌آمیز را با مردی که هیچ شناختی از عشق به خداوند و عیسی مسیح نداشت و از عشق زمینی هم هیچ آگاهی نداشت تمام کنم. عیسی مسیح به من کمک کرد تا به بیش‌فعالی خودم غلبه کنم تا بتوانم بیاموزم و مانند هر دانش‌آموز دیگر پله‌های ترقی را طی کنم. گاهی اوقات درهم‌پیچیدگی‌هایی هست اما نه به اندازه گذشته! اکنون پانزده سال است که داروهای آدرال مصرف می‌کنم و برایم خیلی مفید بوده‌اند. با این وجود بهترین قسمت آن این است: سرانجام توانستم به میزان زیادی افکارم را التیام بخشم (نبرد ذهنم در برابر استرس، هدف درجه اول درمان بیماری اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی) و در حال حاضر فقط مجبورم این نوع دارو را یک بار آن‌هم هر دو تا پنج ماه مصرف کنم. جدی می‌گویم! من آموخته‌ام که وقتی استرس وجودم را فرامی‌گیرد مهارت‌های مقابله را به کار گیرم و وقتی در محیط‌های آموزشی هستم می‌دانم چگونه آن مهارت‌ها را در جای خود استفاده کنم. من می‌توانم درست مثل بقیه دانش‌آموزان پله‌های ترقی را طی کنم و اگر سریع‌تر از آن‌ها یاد نمی‌گیرم دست‌کم سرعت یادگیریم کندتر از آن‌ها نیست. لطفاً نگوئید آن خدای هراسناک به کار من نمی‌آید. خدا را پرستش کنید! من اصل زندگی خودم را بر پایه این حقیقت بنا کرده‌ام!

در واقع خداوند خردمندان را با چالش‌های ضعیفی که در این دنیا بر سر راه آن‌ها قرار می‌دهد حیرت‌زده می‌کند. او وقوع اتفاقات «ناخوشایند و زننده» را در این زندگی افزایش می‌دهد تا به ما نشان دهد که در جای جای این دنیا چه کسی با خدا هست و چه کسی نیست.

حالا دیگر شما از راز من خبر دارید و از مهارت‌های مخفیانه من در این شرایط آگاه هستید. به راستی که معجزه زندگی من همان خط‌مشی‌ای بود که برایم تعیین شده بود. خانواده من شاهد تمام این تغییرات بودند و دیدند که چگونه خداوند مرا به‌طور کامل بهبود بخشید. خداوند برایم مقدر کرده به شیوه خودم در کنار مردم زندگی کنم تا شاید آن‌ها هم بتوانند از بهبودی و شفای باطنی موردنیاز بهره‌مند شده و از بیش‌فعالی‌های یابند. من معتقدم که بهبودی و شفای درونی غلبه بر تمام آن شرایطی است که باعث شده روح و جسم ما ضربه‌ها و آسیب‌های جبران‌ناپذیری را تجربه کنند.

از لحاظ روحی این آسیب‌ها باعث شکست ذهن می‌شود. ذهنی که شکست می‌خورد شبیه تکه چوبی است که ترک‌هایی در آن ایجاد شده، این ذهن نمی‌تواند روی چیزی تمرکز کند و بنابراین نمی‌تواند در توانایی‌های دل‌خواه عملکرد پسندیده‌ای داشته باشد. آسیب‌های شدید باعث این ترک‌خوردگی‌ها می‌شود. من خودم انواع مختلف بدرفتاری و سوءاستفاده را تجربه کرده‌ام: جنسی (از طریق شخصی خارج از خانواده‌ام)، توهین کلامی، احساسی و سوءاستفاده فیزیکی (از طریق یکی از دوست‌پسرهايم در گذشته).

مصرف داروهای آدرال آن بهبودی درونی موردنیاز را تأمین می‌کند سپس قدرت استفاده از مهارت‌های مقابله را بالا می‌برد و به همه افرادی که به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی مبتلا هستند کمک می‌کند تا درون خود را ترمیم و اصلاح کنند یا باور و اعتقاد خود را استحکام بخشند. باور و اعتقاد زمانی استحکام می‌یابد که ذهن شما، تمایلاتتان و احساساتتان معالجه می‌شوند و بهبود می‌یابند، درست مثل یک کشتی شکسته‌ای که به‌طور کامل ترمیم می‌شود و شما می‌توانید در این زندگی پیشرفت کنید.

من این شفا و بهبودی را مدیون دو موسسه هستم: موسسه چاک پیرس و موسسه مارک چیرونا، زیرا وقتی من به حرف‌های مشاوران آن‌ها گوش فرامی‌دهم به‌راستی خداوند را در قلب سخنان آن‌ها می‌یابم. من هر سه‌شنبه و هر یکشنبه به‌صورت آنلاین به حرف‌های آن‌ها گوش می‌دهم. (موسسه چاک پیرس بازپخش دارد بنابراین من می‌توانم در خلال برنامه‌های مدرسه برنامه‌های آن را تماشا کنم.)

احتمال می‌دهم که دنیای علمی کنونی به‌خاطر این طرز گفتگوی من با شما درمورد این موضوع خاص بر من ترش خواهد کرد. همچنین می‌دانم چون بسیاری از مردم از تغییر هراس دارند از ذکر نام عیسی مسیح امتناع می‌ورزند چون می‌دانند که ذکر نام او همان تغییر را تداعی می‌کند - تغییری که به روشی کاملاً متفاوت اتفاق می‌افتد و احتمالاً باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود.

از طرفی می‌دانم افرادی که در کلیسا خدمت می‌کنند شکل واقعی ناجی مرا که همان عشق است به من نشان نخواهند داد و بدین ترتیب مرا ناامید می‌کنند؛ اما این را هم می‌دانم که فقط این مهارت‌های مقابله و مصرف داروها نیستند که باعث بهبودی و معالجه ذهن من شده‌اند، من به‌تنهایی نمی‌توانستم مسیر طولانی غلبه بر شرایط این بیماری را تنها با استفاده از ابزار دنیوی پشت‌سر بگذارم.

من به چیزی ماوراء طبیعی مثل شفای خداوند و عیسی مسیح و آن دو موسسه وابسته به کلیسا نیاز داشتم تا به من کمک کنند با آسیب‌هایی که از گذشته بر من وارد آمده بود و عدم پذیرش این آسیب‌ها کنار بیایم. کمک‌های ماوراء طبیعی اصلاً اسرارآمیز و مخفیانه نیستند چون در این صورت نمی‌توانند از طرف خداوند یا عیسی مسیح باشند.

بسیاری از مردم در این دنیا به دنبال پاسخ‌هایی از همین کمک‌های ماوراء طبیعی هستند اما همه این چیزهای ماوراء طبیعی خوب، خالص یا دوستانه نیستند. در کتاب مقدس آمده که اگر چیزی خوب، خالص و دوستانه بود به آن فکر کنید. اگر چیزها شیطانی هستند و یا هاله‌ای از تاریکی اطراف آن‌ها وجود دارد، بدانید که از طرف خداوند نیستند. همچنین در کتاب مقدس آمده که دشمن در قالب فرشته یا نور ناخالص بر شما ظاهر می‌شود. این نوع به خصوص از نور هم قدرتمند است - اما قدرتمندتر از نور یا قدرت پروردگار و یا عیسی مسیح نیست.

کتاب مقدس به وضوح می‌گوید که «آن چیزی که در وجود من است شگرف‌تر از آن چیزی است که در دنیاست» (منظور همان شیطان و پیروان اوست که به دنبال نورهای غلط یا قدرت اشتباه هستند). این روزها همه می‌خواهند دارای قدرت باشند اما اگر شما با نوعی از نور که منبع آن اشتباه است قدرتمند شوید در واقع شما هیچ قدرتی ندارید. من چیزی در مورد شما نمی‌دانم اما اگر قرار باشد که من زندگی خودم را صرف یادگیری و جنگیدن به خاطر مسائل معنوی کنم ترجیح می‌دهم که با گونه‌ای از نور و قدرت مجهز شوم که منبع درستی دارند - که همین امر خودش باعث غلبه بر تاریکی و دفع آن می‌شود! آمین؟ آمین! شما به ابزار درستی نیاز دارید تا به شما کمک کند تاریکی‌ای که به توانایی‌های شما حمله‌ور می‌شود دفع کنید و فکر کنید و به طرز صحیحی فرایند آن را طی کنید! ترکیب تمامی این ابزارها با هم به مغز من اجازه داد تا تمرکز کند و عملکرد درستی داشته باشد بنابراین من توانستم بهبود یابم و یاد بگیرم و آن چیزی بشوم که امروز هستم.

خداوند مرا در این مسیر قرار داد نه به خاطر اینکه من احساس می‌کردم آدم کاملی نیستم، یا سرخورده و ناامیدم، بلکه به این دلیل که من درهم بشکنم تا بتوانم به طور طبیعی رفتار کنم. او می‌خواست که من توانایی نزدیک شدن به خودش را کسب کنم فقط به این خاطر که (با وجود تمام ایراداتم) قدرت شفای خودش را به من نشان دهد. او یک عصا یا تکیه‌گاه نیست؛ او دوست من است و یکی از عزیزترین و مهربان‌ترین دوستانی که تا به حال داشتم. از اینکه او را در مقابل دیگران دوست خودم خطاب کنم اصلاً خجالت نمی‌کشم. عشق او واقعاً زندگی مرا دچار تغییر و

تحول کرد و برای همه شماهایی که دوست دارید او را بشناسید، چون واقعاً با شما موافق هستم، تنها این دعا را خواهم کرد:

پدر - از تو خواهش می‌کنم که گناهان مرا ببخشی - پروردگارم، من به کمک نیاز دارم و نمی‌دانم چطور با این شرایط کنار بیایم یا چطور آسیب‌های گذشته خودم را که خودم مسبب آن بوده‌ام التیام بخشم. داروها و هیچ‌یک از ابزاری که من تاکنون تلاش کردم به کار بگیرم کارساز نبوده‌اند. لطفاً ذهن مرا و قلب مرا التیام بخش، لطفاً با روح مقدس خود به زندگی من قدم بگذار و به من کمک کن تا همانی بشوم که برایم مقدر کرده‌ای.

به نام عیسی مسیح، آمین

قلب من واقعاً به خاطر آن‌هایی که با اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی دست‌وپنجه نرم می‌کنند می‌گیرد. من تجربه این دام را داشته‌ام و از طرف آن‌هایی که هیچ‌گاه فکرم را نمی‌کردم طرد شده‌ام. از تمام شمایی که با این شرایط دست‌به‌گریبان هستید یا با برخی مسائلی که عنوان کرده‌ام دست‌وپنجه نرم کرده‌اید، می‌خواهم که بدانید شما تنها نیستید. خیلی دوست دارم که شماها را ببینم و اگر به من اجازه می‌دادید شما را سخت در آغوش بگیرم تا به شما این فرصت را بدهم که بدانید همه‌چیز روبراه می‌شود.

همه‌چیز در زندگی شما روبراه می‌شود و چنانچه خودتان انتخاب کنید می‌توانید به موفقیت دست یابید. تنها چیزی که برای موفقیت شما اهمیت دارد این است که درک کنید شما نمی‌توانید خودتان به‌تنهایی از عهده آن برآیید. گزینه‌های کمی وجود دارند که شما باید با کمک خداوند آن‌ها را انتخاب کنید تا بتوانید به آینده‌ای دست پیدا کنید که رؤیای آن را در سر می‌پرورانید. بهتر است یکی از انتخابات شما این باشد که مهارت‌های مقابله‌ی قوی‌تری برای خود برگزینید.

اگر هنوز دارویی مصرف نمی‌کنید باید مصرف آن را مدنظر قرار دهید تا به عملکرد مغز خود کمک کنید. گاهی اوقات ما یک کمک کوچک مازاد نیاز داریم و آن هم مانعی ندارد چون نیاز به کمک به معنای ضعف شما نیست؛ بلکه بدین معناست که شما آن‌قدر شخص قدرتمندی هستید که پیرسید و تقاضا کنید. آیا باور دارید که خداوند و عیسی مسیح می‌توانند به بهبودی شما کمک کنند؟ این که شما بخواهید دعا کنید یک موضوع دیگر است چون من می‌دانم که خداوند می‌تواند اجابت کند اما من باید انتخاب می‌کردم که به او نزدیک شوم تا او بتواند قدرت خودش را به من نشان دهد.

این‌ها موانع محکم ابتدایی هستند تا ناامیدی و سرخوردگی شما خاتمه یابد. خداوند وعده داده هر زمان که ما نیاز به کمک داشته باشیم در صحنه حاضر باشد و در فرازونشیب زندگی ما حضور داشته باشد تا در طول سال‌ها خودش را به ما ثابت کند.

اجازه دهید به شما بگویم که عیسی مسیح در حق من چه کرده است (در ترکیب با ابزارهای جدید مقابله و مصرف داروها):

در حال حاضر من یک فارغ‌التحصیل از دانشگاه ایالت تگزاس هستم و در جایگاهی هستم که بر طبق تمام آمارهای موجود تصور نمی‌رفت در چنین جایگاهی باشم. اعداد همگی گویای این هستند که (از اینکه این موضوع را به هر دانش‌آموز مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی بگویم تردید دارم) در بین تمامی دانش‌آموزانی که اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی آن‌ها تشخیص داده شده تنها ۱۲٪ از آن‌ها از دبیرستان فارغ‌التحصیل می‌شوند. مابقی آن‌ها به کار در فست‌فودها، پیمانکاری و شغل‌های مربوط به ساخت‌وساز مشغول می‌شوند چون آن‌ها نمی‌توانند به یادگیری در سطوح بالاتر بپردازند و سطح فهمشان پایین‌تر است. در بین تمامی آن ۱۲٪ تنها ۸٪-۷٪ موفق به اخذ مدرک کارشناسی خود می‌شوند. در بین آن ۸٪-۷٪ کمتر از ۴٪ موفق به اخذ کارشناسی ارشد و دکترا می‌شوند (کامینسکی، تورناک، روزن و لستر، ۲۰۰۶، صفحات ۶۱-۶۰).

هدف من این است که این آمار و ارقام را افزایش دهم تا همه دانش‌آموزانی که ناتوانی‌شان تشخیص داده شده بتوانند به تحصیلات با سطوح بالاتری دست پیدا کنند و قادر باشند به رؤیاهایی که خداوند در قلب آن‌ها قرار داده دست پیدا کنند.

آن لکه‌های ننگی که به‌خاطر شرایط این بیماری با فرد مبتلا همراه است فقط یک اسم هستند - لکه‌های ننگ. من می‌خواهم به دانش‌آموزان، دانشگاه‌ها و جامعه یاد بدهم که این لکه‌های ننگ صحیح و منصفانه نیستند.

ما انسان هستیم، دانش‌آموز هستیم، نه بچه‌ها یا افرادی که «نیازهای خاص» و ناتوانی دارند. ما انسان‌هایی هستیم که می‌توانیم حرکت کنیم و سخن بگوییم و رؤیاها و اهدافی داریم و تمایل داریم که پیشرفت کنیم و درست مثل تمامی آن‌هایی که با این شرایط دست‌وپنجه نرم نمی‌کنند دوست داریم به هر چیزی دست پیدا کنیم. من به هرکسی اجازه نمی‌دهم که به من برچسب بزند یا آینده مرا پیشگویی کند چون تنها یک نفر از آینده من باخبر است و خودش هم تعداد روزهای عمر مرا

می‌داند.

عیسی مسیح می‌گوید: «من از سرنوشتی که برای شما مقدر کرده‌ام آگاهم، سرنوشتی به‌سوی کامیابی شما و نه برای آزار و آسیب به شما و این سرنوشت شما را به‌سوی آینده‌ای پر امید سوق می‌دهد.» من در طول زندگیم بارها کتاب مقدس را خوانده‌ام. آن را در پرچالش‌ترین لحظات زندگیم مطالعه کرده‌ام. بعد از آنکه از یک شغل اخراج شدم آن را خواندم، اخراج شدم چون نمی‌توانستم به سرعتی که آن‌ها دوست داشتند کالاهای را بشناسم و بفهمم. آن را پس از دریافت نمرات ردی در کلاس خواندم، کلاسی که وقتی جوان‌تر بودم برای بار دوم آن را می‌گذراندم. در اعماق قلب من، در میان تمامی این چالش‌ها، می‌دانستم که خداوند دروغ نمی‌گوید. می‌دانستم مرا دوست دارد و اوست که تمام این به‌هم‌ریختگی‌ها را برای من فراهم کرده تا از میان آن‌ها به‌سمت نیک‌بختی پیش بروم.

این وعده‌ای دیگر از جانب اوست. او وعده داده که برای آن‌هایی که به عیسی مسیح اعتقاد دارند پایان همه‌چیز خیر و نیکی است. من کسانی را می‌شناسم که دوست ندارند در خصوص چیزهای ماوراء طبیعی یا چیزهایی که به روح مربوط است و اینکه روح خدا واقعاً چه کارهایی می‌تواند برای ما انجام دهد سخن بگویند. ولی من دوست دارم! من سال‌هاست که کتاب مقدس را می‌خوانم، از زمانی که دختر بچه‌ای بیش نبودم و خیلی وقت پیش در لامپاساس تگزاس (موقعی که عکس عیسی مسیح را روی دیوار دیدم) ذهنم را آماده کردم و خواستم که با چشمان خودم معجزات الهی را ببینم.

خواستم ببینم که کتاب مقدس چطور در مقابل چشمان من محیط اطراف هر روز مرا اصلاح می‌کند و ببینم چطور مرا از گرفتاری‌هایم نجات می‌دهد. می‌خواستم ببینم که آیا واقعاً صحت دارد! و صحت داشت! سراسر زندگی به عشق او ختم می‌شود. عشق در کامل‌ترین نوع خود آن قدر زیاد است که سرریز می‌شود!

پس من به تمام آن‌هایی که با این شرایط زندگی کرده‌اند و مبارزه کرده‌اند و زمان طولانی است که آن را تجربه کرده‌اند می‌گویم که شروع به خواندن این کتاب کنید و تا زمانی که به پاسخ‌های خود دست نیافته‌اید به خواندن آن ادامه دهید! من شما را تشویق می‌کنم و برایتان دست می‌زنم و به شما می‌گویم: «همین جاست، همین جاست» و «رحمت خداوند بر شما باد!» من برای شجاعتتان و پایداری‌تان و از اینکه تاکنون از تلاش دست برنداشته‌اید تا این مسابقه را ببرید برایتان دست

می‌زنم!

برای شمایی که مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستید و علیرغم آن به سطوح بالاتر علم دست یافته‌اید و حتی برای برخی از شما که به برنامه‌های افتخارآمیز دست پیدا کرده‌اید هم دست می‌زنم و شما را به چالش می‌کشم تا بیرون بیایید و با دیگر کسانی که با این شرایط دست‌به‌گریبان هستند همراه شوید. هیچ‌یک از ما بدون کمک دیگری نتوانسته از این مانع عبور کند. این همان چیزی است که به کل زندگی معنا می‌بخشد. همه ما به کمک یکدیگر نیاز داریم، حتی اندک و نیاز داریم که بیاموزیم و بدانیم که می‌توانیم در شرایط سخت زندگی برای حمایت به یکدیگر تکیه کنیم.

فصل ششم: در دسر نگاه داشتن شغل و برگشت به کالج

وقتی جوان بودم هیچ گاه به طور واقعی به مشکلاتی که در شغل داشتم توجه نمی کردم، دلیل آن هم این بود که من در شغل هایی استخدام می شدم که سطح پایینی داشتند و به مهارت های فکری خیلی دقیقی نیاز نداشتند. در دبیرستان که بودم گویی همیشه خودم را مناسب کار در فست فودها می دیدم و پس از آن در بخش های پذیرش مشغول به کار می شدم.

سرانجام، از اینکه در پست های شغلی ای فعالیت کنم که نتوانم در آن ها پیشرفت کنم یا آن شغل مرا به چالش نمی کشید خسته شدم. هنوز به کالج نرفته بودم، در آن مرحله مطمئن نبودم که می خواهم به کالج بروم یا نه اما بعد از مرگ پدرم مجبور شدم بروم.

استرس امانم را بریده بود اما پس از ملاقاتی که یکشنبه بعد از ظهر با مادر و برادرم داشتم متقاعد شدم که باید مسیری را برگزینم که بتوانم از خودم محافظت کنم. بهتر بود به خودم ثابت کنم که باید تلاش کنم یک بار دیگر به کالج بروم - برای سومین بار.

از این چالش وحشت داشتم. بزرگ ترین ترس من سرم آمده بود - ترس از دست دادن پدرم. او تنها کسی بود که مرا با چالش هایی که بیش فعالی برایم ایجاد کرده بود می دید و درک می کرد.

هرگز به من حس یک قربانی را نمی داد، اما در عوض همیشه حکم مشوق مرا داشت، کسی بود که می توانستم به او وابسته باشم و برای حرکت و داشتن انگیزه به او تکیه کنم، او باعث شد خودم را باور کنم. تشویق های او همچون موهبتی باعث شد باور کنم می توانم موفق به انجام هرکاری که در ذهن و دل دارم باشم. ولی این بار مطمئن نبودم که تنهایی از پشش برمی آیم یا نه. دبیرستان به اندازه کافی سخت بود، اما در کالج با یک سری چالش های یادگیری کاملاً متفاوت روبرو بودم که مطمئن نبودم بتوانم از عهده آن برآیم. قبلاً دوبار آن را امتحان کرده بودم و به طرز اسف باری در آن شکست خورده بودم و حالا دوباره در مقابل چنین دیواری می خواستم قد راست کنم.

خب! نمی دانم چطور انجامش دادم اما به ترس خودم غلبه کردم و هرجور بود در کالج عمومی آستین ثبت نام کردم. فشاری که بر من وارد می شد مانند این بود که یک بلوک بسیار بزرگ بر شانه هایم قرار دارد اما تلاش کردم تا با روبرو شدن با مشکلی که در زندگی به شکست منتهی می شد با بزرگ ترین چالش بعدی سفرم مواجه شوم.

با این وجود این بار یک چیزی متفاوت بود. یک انگیزه و تحرک نو در درون خودم حس می کردم. به

خودم گفتم که این بار برای خودم قانون‌هایی وضع می‌کنم که با زور مرا به سمت جلو هدایت کند.

قانون‌ها این بودند:

نمی‌توانستم عقب بکشم و

هیچ نوع شکست یا هر عامل دیگری که باعث عقب کشیدن من می‌شد را نباید به قلب خودم راه می‌دادم.

به همین سادگی

این بار دهنم را جوری آماده کردم که می‌توانم این مسیر را به پایان برسانم، این که چقدر این کار سخت است مهم نبود، این که چه موانعی سر راهم سبز می‌شدند مهم نبود، مهم به اتمام رساندن آن بود. به آرامی طرز فکرم شروع به تغییر کرد و توانایی من برای پردازش اطلاعات (با توقف و شروع) آرام‌آرام شروع به تغییرات کرد. تا چهار سال بعد وقتی بیست‌ونه ساله شدم هنوز درمورد ناتوانی خودم اطلاعی نداشتم. در آن زمان بیست‌وپنج سالم بود.

اولین کاری که کردم این بود که با دوست‌پسرم به هم زدم (در درون به خودم لبخند می‌زدم چون انجام این کار خیلی برایم سخت بود، اما انجامش دادم). هر مسیری که سدی بر سر راه موفقیت‌هایم محسوب می‌شد پاک کردم. هم‌بازی‌های جدید و زمین بازی جدید شعار جدید من شده بود! من حتی نمی‌دانستم که نوعی ناتوانی دارم، اما برای تغییر کاملاً آماده بودم از این‌رو از دریچه‌ای متفاوت شروع کردم به بررسی و اعمال تغییراتی در زندگی خودم.

اغلب مردم این کار را برای ایجاد تحول در زندگی‌شان انجام می‌دهند و من معتقدم که این موقعیت‌ها بسیار مهم هستند چون در این زمان است که ما متوجه می‌شویم که برای چه هدفی به این دنیا آمده‌ایم. من می‌دانستم پدر و مادرم با چه هدفی مرا تربیت می‌کنند و کسی بودم که همیشه با خودم صادق بودم.

خیلی زود فهمیدم که اهداف من از خودم بزرگ‌تر هستند و اینکه با وجود افرادی که در زندگی‌م حضور دارند ولی مرا حمایت نمی‌کنند و دوستم ندارند نمی‌توانم به آن‌ها جامه عمل بپوشانم. زندگی با وجود آدم‌هایی که به دلیل کمبودها یا سوء عملکردهای خودشان می‌خواهند مانع پیشرفت تو شوند به حد کافی دشوار هست (چه ناتوانی داشته باشی چه نداشته باشی!) بنابراین من خانه را پاک‌سازی کردم و خودم را آماده کردم تا بدون دوست‌پسر یا آثار باقیمانده از گذشته

خودم که باعث پسر فتم می شد به مدرسه بازگردم.

اولین روز مدرسه به من ثابت شد که باید چشم و گوشم را حسابی باز کنم. شب قبل پس از آنکه تا دیروقت بیدار مانده و مشروب نوشیده بودم روی کاناپه بهترین دوستم خوابم برده بود. لباس کامل پوشیده بودم و چون موهایم به هم ریخته بودند با یک دستمال (یا چیزی شبیه کش مو) آن ها را محکم بسته بودم و رفته بودم. حتی یادم نمی آمد که آن روز کلاس داشتم. بهترین دوستم از حرف هایم فهمیده بودم که کلاس دارم و آلام گوشیش را تنظیم کرده بود تا مرا بیدار کند. در آن تابستان وقتی به کلاس تاریخ پا گذاشتم فهمیدم که من آخرین نفری هستم که به کلاس آمده ام. استادم با گفتن «سلام خانم هود، از این که بالاخره به ما ملحق شدید بسیار خوشحالم.» از من استقبال کرد.

سعی کردم به سرعت بروم و سر جایم بنشینم و تلاش می کردم تا توجهی به گفته های او نکنم. در ذهنم داشتم فکر می کردم «آه خدای من، این انگار یک تجربه دیگر مشابه تجربه ای است که با خانم کیلیبرو داشتم و با اینکه اصلاً قصد نداشتم که دیر سر کلاس حاضر شوم ولی در رادار او هستم.»

دکتر الچی استاد فوق العاده جدی بود که از اینکه در کل دانشگاه به عنوان سخت گیرترین استاد تاریخ شناخته شده بود به خودش می بالید. (من ترم بعد متوجه این موضوع شدم.) او در اولین روز کلاس عنوان کرد که اولین امتحان را روز بعد از ما خواهد گرفت بنابراین ما مجبور بودیم فصل اول کتاب را مطالعه کنیم تا بتوانیم این امتحان را پاس کنیم.

جلسه دوم کلاس تاریخ را با این ذهنیت رفتم که برای امتحان تاریخ آماده ام، اما مردود شدم. لعنتی. همه انگیزه ام را گرفت اما این را با خودم تکرار می کردم که این فقط یک مانع بوده و من نتوانستم از آن عبور کنم! خودم را وادار می کردم قوانین را به خاطر بسپارم. به رفتن به کلاس دکتر الچی ادامه دادم و برای نخستین بار الگوهایی را که دکتر طبق آن ها درس را توضیح می داد دریافتم. متوجه شدم که او فقط رئوس مطالب را توضیح می دهد. هر کلمه ای که او می گفت را می نوشتم و توانستم بفهمم چه موقع بحث را تغییر می دهد من هم بی درنگ موضوع بعدی را روی برگه های یادداشت می نوشتم.

من آن یادداشت ها را کلمه به کلمه می خواندم و آن ها را از بر می کردم. یک هفته بعد در امتحان

بعدی توانستم نمره ب را کسب کنم! من بردم! کورسوی امیدی بود! استراتژی درس خواندنم جواب داد! دیگر تمام نکات را مثل همان کاری که روز اول کرده بودم با سرعت زیاد یادداشت کردم، امتحان پشت امتحان، نمراتم تغییر کردند و نمره الف را کسب کردم. تجربه این کلاس به من آن قدر اعتماد به نفس و انگیزه داد تا در این رشته بمانم و ادامه دهم.

من کلاس‌های تاریخ ۱ و تاریخ ۲ را (که پیش‌نیاز بودند) با همین دکتر الجی گذراندم و در هر دو کلاس موفق به کسب نمره الف شدم. من در کالج با بیش‌فعالی‌ای که گریبان‌گیرم بود با یادداشت‌برداری یک روش برای یادگیری خودم ابداع کرده بودم و اصلاً قصد نداشتم کنار بکشم تا به مرحله‌ای برسم که به‌خاطر آن تلاش می‌کردم.

این استراتژی یادداشت‌برداری موفقیت‌آمیز بود تا اینکه وارد کلاس زیست‌شناسی شدم. در آنجا فهمیدم که استاد زیست‌شناسی من روش متفاوتی برای ارائه اطلاعات دارد و روش ارائه اطلاعاتش با چیزی که من در کلاس تاریخ برداشت می‌کردم کاملاً متفاوت بود. این یک مانع دیگر در مسیر من بود. قوانین آن‌ها تغییر می‌کرد ولی مال من نه!

من یکی پس از دیگری در کلاس‌های زیست‌شناسی شرکت می‌کردم و عاقبت با یک دریانورد به نام مت ملاقات کردم. البته او را از سال‌ها پیش وقتی در رستوران کار می‌کردم می‌شناختم. من و مت یک تیم تشکیل دادیم و در آن تیم دو هم‌کلاسی بودیم که با هم درس می‌خواندیم و به این نتیجه رسیدیم که هر دو می‌توانیم در درک و فهم مفاهیمی که هر کدام جداگانه با آن مشکل داریم و دست‌وپنجه نرم می‌کنیم به یکدیگر کمک کنیم. من از اینکه دوست و مربی‌ای داشتم که با او درس بخوانم احساس خرسندی می‌کردم و روش‌های دیگری برای مقابله یافته بودم. هرچند عملکردم در این کلاس خیلی خوب نبود چون با خودم کشمکش داشتم که چگونه یادداشت‌هایم را مرتب کنم و همین‌طور با یادگیری کل درس مشکل داشتم.

مشکل واقعی این بود که نمی‌فهمیدم استاد اطلاعات را از کدام منبع می‌آورد که بتوانم برای هر امتحان آن را مطالعه کنم. من در انجام تکالیف قابل‌قبول بودم ولی در امتحانات ضعیف عمل می‌کردم و مطمئن نبودم که آیا من از مفاد این درس خوشم نمی‌آید و آن را دوست ندارم یا اینکه روش تدریس استاد با روش یادگیری من مغایرت دارد؛ بنابراین تنها کاری که کردم این بود که روش قبلی را ادامه دادم؛ و پیشرفت قابل‌توجهی هم داشتم.

در طول تحصیل در کالج تلاش‌هایم در شغل ثمری نداشتند. این چهلمین شغلی بود که در طول پانزده سال باید آن را ترک می‌کردم.

شکست‌هایم در شغل به‌خاطر این بود که نمی‌توانستم وظایفی را که در شغل به من محول شده با سرعت لازم یاد بگیرم (و آن هم به‌خاطر روش یادگیری خودم بود) و بنابراین کارفرما مرا اخراج می‌کرد.

من همه چیز را با تکرار و تمرین، دیدن، شنیدن و دست‌به‌دست کردن می‌آموختم اما کارفرماها آن صبر و حوصله‌ای را که من نیاز داشتم در قبال من به خرج نمی‌دادند. به‌نظر می‌رسید که من خیلی سؤال می‌پرسم و این موضوع باعث می‌شد که کارفرماها بی‌حوصله شوند و در آخر نتیجه‌ای نمی‌شد که همیشه اتفاق می‌افتاد. این شغل از دست دادن‌ها استرس فوق‌العاده زیادی به من وارد می‌کرد اما من ادامه می‌دادم و امید داشتم که این بار در این جایی که استخدام شده‌ام از ضعف‌هایم چشم‌پوشی کنند و مرا به پست دیگری بگمارند.

حتی با وجود ضعف‌هایی که داریم خداوند روش جالبی برای محافظت از ما در پیش گرفته است، چون هم‌زمان با این که احساس می‌کردم در بازار کار شکست می‌خورم، در مدرسه و تحصیل دل‌گرم‌تر می‌شدم. من واقعاً تلاش می‌کردم که بیاموزم و برای کارفرماهایم کار می‌کردم اما از بهبود مهارت‌های مقابله چیزی نمی‌دانستم و نمی‌خواستم این حقیقت را که من با خودم درگیر هستم برملا سازم. تنها آرزو داشتم مهارت‌های مقابله بهتری می‌داشتم یا در خصوص روش‌های یادگیری بیشتر می‌آموختم چون من می‌توانستم با همه کارفرماهایم ارتباط برقرار کنم.

من به مدت پنج سال در این زمینه شغلی به‌طور موقت استخدام شدم، در عین حال تلاش می‌کردم که در شغلی دولتی استخدام شوم تا قبل از آنکه فارغ‌التحصیل شوم بتوانم بار کاری را کاهش دهم. فهمیدم محیط پیرامون شغلی که در آن استخدام می‌شوم یکی از این دو نوع است.

یا جاهایی بودند که داشتن توقعات غیرواقع‌بینانه از دیگران عادی بود (من با افرادی کار کردم که کارهایی از من می‌خواستند که دیروز انجام شده بود؛) یا محیط‌هایی که هیچ فرصتی برای پیشرفت و ترقی در آن‌ها وجود نداشت (دست‌کم برای پست‌هایی که من را در آن‌ها به کار می‌گماردند این گونه نبود). هر دو موقعیت برای من ایجاد ناامیدی و سرخوردگی بسیار می‌کرد.

من به‌مرور زمان از افرادی که چنین درخواست‌هایی داشتند و از ناتوانی خودم برای رسیدن به

رؤیاهایم منجر می‌شدم. دستمزدهایی که در این شغل‌ها پرداخت می‌شد به‌خاطر اینکه مهارت خاصی نیاز نداشتند بسیار محدود بودند و به من اجازه پیشرفت و ترقی داده نمی‌شد چون من از روی بی‌دقتی مدام مرتکب اشتباهات در جزئیات می‌شدم. اشتباهات همان چیزهایی هستند که افراد مبتلا به بیش‌فعالی به‌خاطر آن‌ها بدنام می‌شوند زیرا ما برای توجه کردن به جزئیات همیشه مشکل داریم.

افراد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی نه‌تنها جزئیات را نادیده می‌گیرند بلکه از آن‌ها خسته و دل‌زده می‌شوند. من هنوز هم در این مقطع از پرداختن به جزئیات خسته می‌شوم و با آن مشکل دارم. وقتی وظایفی برای انجام دادن داشتم یا می‌بایست پروژه‌ای را به پایان برسانم که نیازمند یک سری جزئیات بودند زمان می‌برد تا ذهنم را آماده انجام کارها کنم. همچنین هنوز هم اگر اطلاعاتی به من بدهند که با خط مشکی روی یک سری برگه سفید تایپ شده باشد به مشکل برمی‌خورم. شبیه این است که مغز من نمی‌تواند تمام اطلاعات را بگیرد و گاهی اوقات من اعداد را پس‌وپیش می‌بینم یا به‌طور کامل از اطلاعاتی که حتی مورد نیاز هم هستند چشم‌پوشی می‌کنم.

من آموخته‌ام خودم را وادار کنم با پشتکار کارهایم را بررسی کنم و دوباره بررسی کنم تا بتوانم بهتر به جزئیات توجه کنم. این برایم مشکل است اما کیست که از چالش خوشش نیاید، درست است؟

من به شغل فعلی خودم عشق می‌ورزم، به همین خاطر مهم نیست چقدر سخت تلاش می‌کنم، شاید من اصلاً برای توجه به جزئیات ساخته نشده‌ام. خداوند همه ما را کاملاً متفاوت با یکدیگر خلق کرده و یک دلیل هم برای آن وجود دارد. من متفکری هستم که به همه چیز نگاه کلی دارد پس می‌توانم در شغل‌ها به‌عنوان یک فرد بصیر مشارکت داشته باشم، فردی که تصاویر بزرگ را می‌بیند. یا یک رهبر! افراد بصیر یا افرادی که به همه چیز نگاهی کلی دارند به کسانی نیاز دارند که به جزئیات دقت زیادی دارند تا به آن‌ها کمک کنند جزئیات را در زندگی‌شان درک کنند.

من معتقدم به همین دلیل است که در این زندگی ما همه به هم نیاز داریم و باور دارم که نیمی از جامعه کسانی هستند که به جزئیات دقت می‌کنند و نیم دیگر شبیه من هستند که تصاویر را در حالت بزرگ‌نمایی خود مشاهده می‌کنند! بنابراین شاید در واقعیت من کاری را اشتباه انجام نمی‌دهم تنها چیزی که متفاوت است نحوه یادگیری من است! وای، پس حالا به یک مفهوم می‌رسیم. واقعیت این است که گاهی اوقات شغل‌هایی که ما انجام می‌دهیم شغل‌هایی نیستند که ما برای آن‌ها ساخته شده‌ایم و همین می‌تواند باعث ناامیدی و سرخوردگی زیاد شود. خط زیر

بیانگر این حقیقت است که:

احتمالاً خداوند از این ناامیدی و استیصال به عنوان روشی برای برانگیختن ما و هدایت ما به مسیر درست استفاده می کند یا حتی برخی از راه ها را بدون آنکه ما بفهمیم به گونه ای می بندد تا به مسیر درست هدایت شویم.

من حتی در زندگی شخصی خودم هم با جزئیات مشکل دارم، مثل اینکه لباس هایی را که از خشک کن خارج می کنم تا کنم و سر جایشان بگذارم. من پشت گوش می اندازم و بعد وقتی به خاطر لباس هایی که اطرافم ریخته شده اند مریض می شوم آن ها را سروسامان می دهم و اتاقم را تمیز می کنم تا آن نظم و ترتیبی را که به آن نیاز دارم ایجاد کنم. نظم و انضباط ایجاد ساختار می کند و وقتی ما به جزئیات زندگی خود یا شغلی که در آن هستیم یا هر جای دیگر اهمیتی نمی دهیم همه چیز آشفته و درهم و برهم می شود. جزئیات مهم هستند و ما مجبور خواهیم بود که آن ها را تا حدی مدیریت کنیم تا به بقای هر نوع ساختار و هنجار در زندگی خود کمک کرده باشیم.

نمی خواهم چیزی را به خاطر بیش فعالی سرزنش کنم اما دوباره باید بگویم که من یک فرد «کلی نگر» و یک متفکر «تصاویر بزرگ» هستم. صادقانه می گویم که من به جزئیات زندگی اهمیت نمی دادم تا اینکه تأثیر آن ها را شخصاً احساس کردم. در بازار کار هم در برخی از زمینه ها از ما انتظار می رود که به جزئیات توجه کنیم چون وقتی جزئیات نادیده گرفته می شوند می توانند تأثیرات بسیار زیادی داشته باشند.

توصیه من به شما این است که دعا کنید و اجازه دهید که خداوند شما را به هر جایی که می داند و صلاح شما در آن است هدایت کند! من می دانم که یک آدم شکست خورده نیستم و می دانم که خداوند هدیه هایش را به زندگی من فرستاده تا به من کمک کند همه چیز را به نحو احسن به انجام برسانم. من فقط مجبور بودم زمینه شغلی ای برگزینم که به آن علاقه داشتم و شغلی باشد که در آن از من انتظار نداشته باشند با وجود ابتلا به بیش فعالی کسی باشم که نمی توانم باشم.

یادتان می آید در مورد سطوح رشد اختلال نقص توجه یا بیش فعالی سخن گفتم؟ مغز شما بالغ می شود و هر چه شما بزرگ تر می شوید مغزتان هم رشد می کند و انشاء الله همگی عاقل تر می شویم و به سطوح بالاتر یادگیری و آموزش دست می یابیم.

در کالج عمومی آستین، از من یک تست علاقه گرفته شد که شخصیت و علائق من مورد ارزیابی قرار

گرفته می‌شد و شغل‌هایی که من برای آن‌ها کاملاً مناسب بودم پیشنهاد داده می‌شد. زمینه‌های شغلی که آن تست پیشنهاد داد روانشناسی، مشاوره، تدریس، طراحی، هنر و آشپزی بود.

من همه این زمینه‌های شغلی را که آن تست مشخص می‌کرد دوست داشتم؛ اما نتایج آن‌ها یک چالش بر سر راه من قرار می‌داد و آن اینکه من هنوز مطمئن نبودم که آیا این زمینه‌های شغلی همان زمینه‌های شغلی بودند که من می‌خواستم در طولانی‌مدت در آن‌ها فعالیت کنم؛ بنابراین فقط به خدا توکل کردم تا مرا به سمت جلو هدایت کند و به او اجازه دادم خودش یک شغل برای من انتخاب کند و او هم انتخاب کرد! او واقعاً آگاه است که ما به چه چیزی نیاز داریم تا بتوانیم خودمان را در این زندگی با آن قوی کنیم (چه بیش‌فعالی داشته باشیم چه نداشته باشیم) و آماده شویم تا در جایگاه اصلی خود که ما را به سمت رؤیاهای واقعی خودمان سوق می‌دهد قرار گیریم.

سال ۱۹۹۶ با مدرک کارشناسی در رشته علوم انسانی از دانشگاه سنت ادواردز فارغ‌التحصیل شدم. پس از فارغ‌التحصیلی بایستی یک‌راست به کار اداری مشغول می‌شدم که از آن متنفر بودم. چرا ما با خودمان این کار را می‌کنیم؟ من از کارهای پشت میزی متنفر بودم و حالا دوباره یکی از همین کارها برایم پیش آمده بود!

خیلی جالب بود، خداوند برای این دختر کوچولوی کلاس دومی که همیشه رؤیای بازیگری را در سر داشته نقشه دیگری در سر دارد.

این تغییر پس از ۱۱/۹ سال ۲۰۰۱ اتفاق افتاد. در آن زمان من از شغلی که در یک شرکت ساختمان‌سازی داشتم اخراج شده بودم. خانمی که با او کار می‌کردم می‌دانست که طراحی و خیاطی من خیلی خوب است به همین خاطر به من اطلاع داد که در بخش طراحی لباس تئاتر نیاز به یک خیاط دارند. (خیاطی را در کارگاه مدرسه آموخته بودم). این پست شغلی برای طراحی لباس در سریال «وفای به عهد» بود. این موقعیت شغلی فرصت‌های بسیار دیگری را برای کار در فیلم فراهم می‌کرد.

در این کار من با ستاره‌های سینمایی همچون میمی راجرز (همسر سابق تام کروز که در فیلم «قدرت‌های آستین» نقش بازی کرده بود)، سین پاتریک فلنری (مقدسات بونداک)، رایان فیلیپس (پرچم پدرانمان)، چنینگ تاتوم (جان عزیز) و سیاران هیندز (سرباز جاسوس تینکر تیلور) و بازیگران بسیار دیگر از نزدیک کار می‌کردم. من به مدت هفده سال در پروژه‌های تولید برنامه‌های زنده و

ضبط شده فعالیت داشتم و گاهی هم در فیلم‌های سینمایی کالج و برنامه‌های تلویزیونی مخصوص کریسمس شرکت داشتم. من به مدت هفت سال در صنعت فیلم‌سازی فعالیت داشتم. هم‌زمان هم در بخش طراحی لباس یک فیلم کار می‌کردم همچنین به‌عنوان دستیار اجرایی هم به کار گماشته شدم، به همین خاطر حتی اگر پروژه‌ای در فیلم هم نداشتم همیشه درآمد داشتم.

در بخش طراحی صنعت فیلم شما نهایتاً یک ماه تا یک ماه و نیم فعالیت دارید و بعد بایستی حدوداً سه ماه صبر کنید تا در پروژه بعدی مشغول به کار شوید.

من نه تنها نمی‌خواستم منتظر بمانم بلکه موقعیت مالی من هم اجازه نمی‌داد که صبر کنم به همین خاطر به سر همان کار اداری برمی‌گشتم تا موقعیت شغلی دیگری در بخش طراحی به من پیشنهاد شود. وقتی کارهایی را که به فیلم مرتبط می‌شد انجام می‌دادم بیش‌فعالیم مشکلی برایم ایجاد نمی‌کرد. در صنعت فیلم هیچ‌کس به تیک‌های عصی و تغییرات ناگهانی من هیچ توجهی نمی‌کرد. ما همه اردک‌های عجیبی بودیم و از این‌رو این کار با من جور درمی‌آمد!

من با طراحان و آدم‌های مشهوری ملاقات می‌کردم و دوست می‌شدم و واقعاً درهای زیادی به‌سمت موفقیت به روی من باز می‌شدند. وای ... اغلب به یاد کلاس خانم جانسون می‌افتادم که به خودم یادآوری می‌کردم باید از خیال‌پردازی دست بردارم تا بتوانم جدول‌ضرب را بیاموزم. هیچ‌وقت دوست نداشتم به چیزهایی که برایم سخت هستند حمله کنم چون همیشه می‌ترسیدم که یادگیری آن‌ها برایم خیلی سخت باشد یا اینکه نتوانم از عهده‌شان برآیم و موفق نشوم. حرفه طراحی برای من دشوار نبود و من متوجه شدم که در این حرفه مشکلاتی را که بیش‌فعالیم در بقیه شغل‌ها ایجاد می‌کرد ایجاد نمی‌کند. من در این حرفه واقعاً حرفه‌ای بودم و هنوز هم اینجا و آنجا یک چیزهایی طراحی می‌کنم. گاهی با ایده برگشت به فیلم اسباب‌بازی طراحی می‌کنم. شبیه خریدن یک ماشین نو است - آن‌قدر اشتیاق داری که تا آن را نخری فکرش دست از سرت برنمی‌داری. از اینکه یک درآمد ثابت نداشتم متنفر بودم و به ساختارهای بیشتری نیاز داشتم تا بتوانم سرپا بمانم.

علائق زیادی هستند که افراد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی با آن‌ها دست‌به‌گریبان هستند! من به طراحی، مدلینگ، هنر، علوم سیاسی و زیست‌شناسی علاقه داشتم و هنوز هم علاقه دارم! با این وجود معتقدم اگر شما می‌خواهید موفق شوید در یک زمان تنها می‌توانید روی یکی از آن‌ها تمرکز کنید. ابتدا شما روی آن حرفه تسلط پیدا می‌کنید، مختارید به‌سمت چیز دیگری بروید

که بیشتر شما را به چالش می کشد. من اعتقاد دارم شما می توانید در چند چیز استعداد داشته باشید اما برای اینکه همه استعدادهای خود را به طور مؤثر به کار گیرید مجبور هستید آن استعدادهایی را که در سطح رو به رشد هستند تقویت کنید و بهبود بخشید تا بتوانید از آنها در بالاترین سطح بالقوه شان بهره بگیرید. باید بدانید، افراد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش فعالی مستعد آن هستند که به راحتی از چیزی خسته و کسل شوند و به عقیده من دلیل اینکه ما علائق زیادی داریم همین است.

صنعت فیلم حرفه ای بود که من در آن ماندگار شدم اما جایی نبود که به طور واقعی جوابگوی احساسات من باشد. من با پشتکار فراوان به دنبال آن اشتیاق و علاقه بودم. پدرم آنجا نبود که به گونه ای مرا حمایت کند و من در سنی بودم که نیاز داشتم موقعیت خودم را تثبیت کنم و بفهمم که چه خاکی باید بر سر بریزم. باور من این است که هر شخصی یک تقدیر و سرنوشتی دارد و من هنوز مال خودم را پیدا نکرده بودم و این نقص کوچک هم که بیش فعالی من باعث شده بود کمکی نمی کرد. ترکیب تمام این ها باهم کوه های کوچکی بودند که در مسیر من ایجاد شده بودند. آن ها مشکل ساز بودند، گاهی هم گیج کننده و گاهی با من کاری می کردند که دیوانه وار به سمت ناشناخته ها کشیده می شدم. اگر به سمت چیزهای مشکل حمله نمی کردم برای عبور از کوه های بزرگ آماده نمی شدم، باید از این کوه ها بالا می رفتم و تلاش می کردم تا بر شرایطی که بیش فعالی برایم فراهم کرده بود چیره شوم و به سمت تقدیر و شادی واقعی پیش بروم.

شادی واقعی زمانی بر من فاش شد که با یک شرکت دارو و الکل مشارکت کردم (به مدت هشت سال به طول انجامید). این مشارکت به جهت کمک و خدمت به دیگران برای غلبه به ضعف های شخصی شان بود. من این را فهمیدم که اگر در دیگران جاری شوم نیرویی درون من ایجاد می شود که مرا وامی دارد به آن ها کمک کنم تا مسیح را درک کنند و بتوانند به کل برسند و سرنوشت خود را از سر بگیرند. دلیل اینکه به آنجا رفتم این بود و این مشارکت وجود مرا تکمیل می کرد و می کند!

اختلال نقص توجه یک مشکل است - یک مشکل بزرگ - که باید تلاش کرد و آن را مدیریت کرد و هنوز هم گاهی اوقات مرا دیوانه می کند. وضعیتی است که هنوز در جوامع خیلی ها ظاهراً اطلاعات بسیار کمی در مورد آن دارند و به خصوص نمی دانند که چه تأثیری در یادگیری می گذارد. صادقانه بگویم احساس می کنم یک دانش آموز در حد متوسط وقتی زمان زیادی را صرف یادگیری می کند نتیجه آن را به خوبی دریافت می کند. اکثر آن ها حتی یک بار هم با مشکلات دست و پاگیری که

آدم‌های ناتوان با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند و روبرو نمی‌شوند. آن‌ها آن گیر و گرفتاری‌هایی که ما داریم را تجربه نمی‌کنند چون هرگز برای فکر کردنشان مشکل و مانعی ندارند.

آن‌ها مجبور نیستند با مغز خود سروکله بزنند، مدام اخراج نمی‌شوند یا پردازش مغز آن‌ها بصورت توقف و شروع نیست، حواس‌پرت و گیج نیستند (هواپیماها، بشقاب‌پرنده‌ها، یا صداها یا ناگهانی که نمونه اندکی از آن‌ها هستند باعث حواس‌پرتی آن‌ها نمی‌شوند). قصدم شکایت کردن نیست، فقط دارم این نکته را عنوان می‌کنم که بعضی وقت‌ها توقعات آن‌ها از ما مسخره است.

امروزه دنیا در حال پیشروی به سمت کمال‌گرایی است و افراد خیلی زیادی هستند که توقعات غیرواقع‌بینانه از دیگران دارند و من فکر می‌کنم جامعه هم به‌نوبه خود آشفتگی و هرج‌ومرج مخصوص به خود را دارد؛ بنابراین من مخالف تفکرات آن‌هایی هستم که می‌گویند ما (به‌عنوان کسی که مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی است) اشتباه می‌کنیم و مشکل داریم و آن را نمی‌پذیریم. من قاطعانه روی حرف خودم می‌ایستم که داشتن توقعات غیرممکن از شخصی دیگر کاملاً اشتباه است! هیچ دو آدمی روی این سیاره شبیه هم نیستند و اگر کسی فکر کند که می‌تواند دیگران را وادار کند روش او را بیاموزند سخت مرا متحیر می‌سازد!

ما قربانی نیستیم؛ ما پیروز هستیم! ما با آموختن مهارت‌های مقابله‌ای که برای پیشرفت و موفق شدن لازم داریم به مشکلات غلبه می‌کنیم و پیروز می‌شویم.

من شاید توانسته باشم اجازه دهم تمام شغل‌هایی که از دست دادم باعث شکست من شوند اما پا پس نکشیدم چون اعتقاد داشتم که شرایط من جهت خدمت به من در راستای یک هدف برتر است. آن هدف مرا به جلو هدایت کرد تا اینکه من سرانجام موفق به دیدن نوری در انتهای تونل تاریک شدم - من شروع به یادگیری و موفق شدن کردم. به‌علاوه من نمی‌توانستم پا پس بکشم چون به یک شغل و تحصیلاتی نیاز داشتم تا بتوانم زنده بمانم بنابراین با کمک خداوند به جلو گام برمی‌داشتم و تلاش می‌کردم درک کنم چگونه بیش‌فعالی را به زمین بزنم. پس الهام بگیرید، تسلیم نشوید و ادامه دهید چون اگر من می‌توانم از پس آن برآیم پس شما هم می‌توانید! هیچ کوهی آن قدر بزرگ نیست و هیچ مانعی آن قدر صعب‌العبور نیست! به‌درستی که خداوند وقتی همه‌ی راه‌ها بسته‌اند راهی را برای شما باز می‌کند. ما شکست خورده و مغلوب نیستیم! ما هرکدام به‌نوبه خود یک دانش‌آموز نابغه با استعدادهای درخشان و هوشی سرشار هستیم و این هوش سرشار منتظر شکوفا شدن است تا ما بتوانیم انیشتین بعدی یا جان اف کندی یا برنده بعدی جایزه صلح نوبل

باشیم.

ما هر کدام به نوبه خود بسیار حیرت‌انگیز هستیم! روشی که تو فکر می‌کنی و یاد می‌گیری همان است که تو را قادر می‌سازد دنیا را از دریچه نور متفاوت بنگری، پس چالش‌ها ارزشش را دارند. پس تو نمی‌توانی عقب‌بکشی یا حتی فکر تسلیم شدن به خودت راه بدهی چون چه کسی می‌داند، اگر تسلیم شوی ممکن است بزرگ‌ترین معجزه یا شغل یا روزنه‌ای که خداوند خواسته آن را به شما نشان دهد از دست بدهی. تو هیچ‌وقت نمی‌دانی خداوند چه موقع می‌خواهد آن روزنه را به تو نشان دهد و یا معجزه‌ها را به زندگی تو وارد کند! پس ترک مدرسه یا عقب کشیدن از زندگی گزینه مناسبی نیست و تو باید قوانین جدید خودت را وضع کنی!

فصل هفتم: ۱۰۰ عدد لباس زیر

- خب، چرا من انعطاف پذیر نیستم!

من چیزی درمورد شما نمی دانم اما من از لباس شستن متنفرم. از فکر کردن به تمام جزئیاتی که به این کار مربوط می شود متنفرم، فرایند جداسازی و اینکه کدام را اول بشوی، کدام رنگ ها را باید با هم بشوی و کدام را باید جدا بشوی. (افراد مبتلا به بیش فعالی با جزئیات مشکل دارند، یادتان هست که؟) با این وجود چیزی که بیشتر از همه اعصاب مرا خرد می کند این است که لباس زیر تمیز نداشته باشم. این معضلی است که من هرگز نمی توانم اجازه دهم که اتفاق بیفتد. به ویژه وقتی جوان تر بودم این وضعیت همیشه خیلی اعصاب مرا به هم می ریخته، من درمورد دو چیز خیلی سمج و یک دنده بودم.

یکی اینکه لباس زیر من حتماً بایستی سفید می بود و دوم اینکه کفش های تنیسم تمیز و براق. این دو مورد حتماً بایستی اتفاق می افتاد تا اینکه من بزرگ تر شدم و تیک های عصبی من نسبت به چیزهای دیگری معطوف شد. (من به آن انقباض غیرارادی ماهیچه گویم چون می دانم که این نوعی تغییر ناگهانی حالات بدن است). لباس زیر تمیز چیزی است که هیچ شخصی نباید بدون آن از خانه خارج شود. حساسیت شدید من نسبت به لباس زیر به کودکی من بازمی گردد.

یک روز پدرم برای رفتن به سر کار دیرش شده بود و تلاش می کرد من و برادرم را برای بردن به مدرسه آماده کند. مامان قبل از آن به سر کار رفته بود و شب قبل هم برای لباس شستن وقت زیادی صرف کرده بود. من قطعاً نمی توانستم خودم این کار را انجام دهم. قد من به سه فوت نمی رسید و چهار سال داشتم، یا با خوشحالی اطمینان حاصل می کردم که سریعاً به این وضعیت رسیدگی می شود.

من همان جا لبه تختم نشستم و داشتم فکر می کردم چکار کنم چون می دانستم که پدرم هر دقیقه شروع به قدم زدن در راهروی هال خواهد کرد و به من می گوید که وقت رفتن است. با این حال من با این شرایط جایی نمی رفتم. من شلوار کوتاه را پوشیده بودم (بدون اینکه زیر آن لباس زیر بپوشم) و منتظر بودم شخصی بیاید تا بگوید چکار کنم چون بدون لباس زیر نمی توانستم بیرون بروم. من قبلاً به آن ها گفته بودم که هیچ لباس زیر تمیزی در کشوی لباس زیر من نیست. پدرم برای اینکه مرا از سر خود باز کند گفت: «بسیار خوب ... برو یکی دیگر از توی سبد بردار و بپوش تا شب مامانت بیاید و بقیه لباس ها را بشوید.»

فکر می‌کنم چون کوتاه بودم و کوچک‌ترین فرد خانواده مرا زیاد از سر خود باز می‌کردند، اما امروز روز متفاوتی بود زیرا امروز روزی بود که من لباس‌زیر تمیز نداشتم و این توجیه‌ناپذیر و نابخشودنی بود.

من وحشت کرده بودم. قطعاً آن‌ها موقعیت مرا درک می‌کردند و می‌فهمیدند که به چیزی نیاز دارم و می‌توانم در این دنیا عکس‌العمل مخصوص خودم را داشته باشم. این خواسته خیلی زیادی بود؟ داشتن لباس‌زیر ساده؟

در اتاق با صدای تندوتیزی باز شد و پدرم فریاد زد «ملیسا، من دیرم شده و انگار باید تو را یک گوشمالی اساسی بدهم! جداً همین را می‌خواهی! مگر نگفتم وسایلت را جمع کن، هی پوت، خیره‌سر، من باید به‌موقع سر کارم حاضر شوم.» (حالا این را هم بگویم که ذهنم قد نمی‌داد که چرا پدرم مرا این‌گونه خطاب می‌کند و مرا با نام سگش، پوتر بیل صدا می‌زند، به‌نظرم گستاخانه و غریب می‌آمد.) علیرغم دستور پدرم از روی تخرم جم نخوردم. آنجا نشستم و داشتم در آن تنگنایی که گرفتار شده بودم با خودم کلنجار می‌رفتم که چطور از این مخمصه‌رهایی یابم و به طریقی یک شورت تمیز پیدا کنم و بیوشم و آن روز را با آن سر کنم. پدرم در حالی که فریاد می‌زد از کنار در گذشت اما دوباره به‌سمت در برگشت. ایستاد و با کنجکاو‌ی به من نگرست.

«میسی، مشکل تو چیست؟ چرا با اینکه به تو می‌گویم باید عجله کنی از جای تکان نمی‌خوری؟» وقتی نگاه هر دوی ما با هم تلاقی کرد من زدم زیر گریه چون نمی‌توانستم این مدلی با شلوارک کوتاه و بدون لباس‌زیر به مدرسه بروم. سرانجام دوباره مشکلم را به او گفتم و او نگاهی را به پایین دوخت و آه کشید.

پدرم بحث را تمام کرد و یکی از لباس‌زیرهای کثیف من را برداشت و در سینک ظرفشویی با تاید شست. سپس آن را به مدت ده دقیقه داخل خشک‌کن انداخت و پس از کلی ریشخند مرا متقاعد کرد که دیگر تمیز شد و من می‌توانم آن را بیوشم. پس از ده دقیقه اول که خشک‌کن داشت کار می‌کرد گفتم که دیگر باید توی تنم در مجاورت هوا خشک‌خشک شود چون خیلی دیر شده است! از نظر من این که لباس‌زیرم در تنم در مجاورت هوا خشک شود بهتر از این بود که لباس‌زیر نداشته باشم و پوشیدم و رفتیم!

بچه‌های مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی دچار اختلال‌های عصبی شبیه این هستند. ما در

خصوص کارهایی که انجام می‌دهیم تیک‌های عصبی مشخص و یا تغییرات ناگهانی این مدلی داریم و وقتی تحت فشار قرار می‌گیریم تا برنامه‌ها یا روزمرگی‌های خودمان را زیر پا بگذاریم کاملاً گیج و مبهوت می‌شویم، گویی داریم سقوط می‌کنیم. من روزمرگی‌های خودم را داشتم و یک برنامه خاص برای خودم تنظیم کرده بودم.

به اینکه همه چیز طبق روال پیش رود وابسته بودم تا بتوانم در دنیای کوچک بیش‌فعالی خودم وظایفم را انجام دهم. چرا؟ چون برنامه‌ها و روزمرگی‌ها ایجاد ساختار می‌کنند. روزمرگی نوعی ساختار است؛ اما متأسفانه برای افراد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی تغییر یک امر اجتناب‌ناپذیر است. برای اینکه بتوانیم در این دنیایی که هر لحظه در حال تغییر است زنده بمانیم مجبوریم خودمان را وادار کنیم سازگار و انعطاف‌پذیر باشیم. به‌عنوان فردی که به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی مبتلاست، اگر یک چیز از هماهنگی خارج شود کل دنیای من چین می‌خورد و به هم می‌پیچد. این یک موضوع کاملاً جدی است. به‌خاطر تجربه آن روز تاکنون من دست‌کم صد عدد لباس‌زیر برای خودم تهیه کرده‌ام. همیشه سعی می‌کنم همان تعداد لباس‌زیر داشته باشم تا دیگر هیچ‌وقت چنین تجربه‌ای دوباره تکرار نشود.

در سال‌های نوجوانی، تیک‌های عصبی یا روزمرگی‌های متفاوتی به سراغم می‌آمدند که برایم تبدیل به ساختار می‌شدند. این یک مهارت مقابله بود که من حتی نمی‌دانستم دارم آن را اجرا می‌کنم اما به من کمک می‌کرد تا اموراتم بگذرد.

این مهارت‌های مقابله چه هستند؟

مهارت‌های مقابله تمام آن چیزهایی هستند که یک فرد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی از آن‌ها استفاده می‌کند تا به ذهن خود کمک کند روز را به شب برساند. هم مهارت‌های مقابله‌ای سالم داریم هم ناسالم.

ابزار و مهارت‌های مقابله‌ای سالم شامل موارد زیر هستند:

هایلایترها: از هایلایترهای رنگی استفاده کنید و نکات مربوط را هایلایت کنید تا ذهن شما بتواند تشخیص دهد که چه موضوعاتی را مطالعه کند. وقتی جوان‌تر بودم می‌دانستم که مغز من برای دسته‌بندی اطلاعاتی که روی یک‌تکه برگه کاغذ تایپ شده به مشکل برمی‌خورد. استفاده از این هایلایترها برای من به‌عنوان روشی بودند برای حل این مشکل چون رنگ‌ها به ذهن من اجازه می‌دادند تا اطلاعات مهم را ببیند.

برچسب‌ها: از برچسب‌های رنگی استفاده کنید. من همان طور که از هایلایترها استفاده می‌کردم از این برچسب‌ها هم برای تعیین اهداف ویژه استفاده می‌کردم و این کار تا به امروز ادامه دارد. می‌توانم این برچسب‌ها را چه در محل کارم و چه در مدرسه روی برگه‌هایم بچسبانم. یادداشت‌های خاصی روی آن‌ها می‌نویسم تا برای مغزم ایجاد انگیزه کنم تا توجه خود را به آن بخش از اطلاعات ویژه معطوف کند. من مکرراً از این برچسب‌ها استفاده می‌کنم و حالا دیگر مغز من به‌طور اتوماتیک می‌داند که اگر یک برچسب رنگی روی هر چیزی دید - بداند که اطلاعات مهمی روی آن درج شده است.



تصویر بالا کامپیوتر محل کار فعلی من است. بیش از سی برچسب رنگی روی آن چسبانده شده است. من حدود پانزده تا از آن‌ها را کنده‌ام چون اطلاعات آن‌ها دیگر به دردم نمی‌خوردند. من معمولاً حدود سی تا سی‌وپنج یادداشت در یک زمان روی کامپیوترم دارم تا بتوانم کارهایم را به‌طور مؤثر به انجام برسانم - کامپیوتر من با آن‌ها پوشیده شده است.

مغز من می‌داند که من اطلاعات مهمی روی هر برچسب قید کرده‌ام؛ بنابراین به‌طور اتوماتیک به دنبال رنگ‌های برچسب‌هاست و آن را با جزئیات ویژه‌ای که مورد نیاز است هماهنگ می‌کند. من زمانی از این تکنیک استفاده می‌کنم که در دفتر کار در خصوص موضوعی سؤالی برایم پیش آمده باشد. در حال حاضر در دفتر کارم یک مدیر دفتر هستم و به این ابزار وابسته هستم چون به من کمک می‌کنند برای بی‌نهایت جزئیاتی که مورد نیاز هستند وظیفه‌ام را به خوبی انجام دهم.

تقویم‌ها: از تقویم و یادآور گوشتان و تقویم رومیزی و دیواری استفاده کنید تا همیشه به‌صورت بصری تاریخ‌ها و سررسیدهای مهم را به شما یادآوری کنند. تقویم گوشی شما ابزاری است که شما هرگز نباید بدون آن کار کنید. دقیقه‌ای که یک سررسید مهم سر می‌رسد من آن را در موبایلم وارد می‌کنم و هم‌زمان در تقویم روی میز هم علامت می‌گذارم. این کار آن قدر مرا از فراموشی نجات داده که نمی‌توانم تعدادش را برایتان بگویم. استفاده از تقویم موبایل یا کامپیوتر باید عادت همیشگی شما باشد. تقویم‌ها به تکمیل ساختارهای شما کمک می‌کنند و شما را در مسیر نگاه

می‌دارند. (به یاد داشته باشید - ما با انجام جزئیات مشکل داریم و خیلی خوب از پس آن‌ها برنمی‌آئیم.) این ابزار به شما کمک خواهند کرد!

داروها: شما داروهایی شبیه آدرال و ریتالین مصرف می‌کنید؟ (روزانه) یک یادآور تقویم برای مصرف داروهایتان تنظیم کنید! آن‌ها به شما کمک می‌کنند تا تمرکز کنید و بتوانید اطلاعات را در ذهن خود نگاه دارید.

محیط: وقتی مجبور می‌شوید درس بخوانید یا پروژه‌های بزرگ را به انجام برسانید آیا جایی را دارید که آرام باشد و باعث حواس‌پرتی‌های خارج از کنترل نشود، جایی را دارید که بتوانید در آن متمرکز بمانید؟ این به شما کمک می‌کند بتوانید وظایفی را که باید انجام بدهید به نحو احسن تکمیل کنید. آیا نورپردازی آن مکان خوب است؟ یا اینکه نورها و صداها مغز شما را بیش از اندازه تحریک می‌کنند؟ وقتی دارید مطالعه می‌کنید یا وظایف شغلی خود را انجام می‌دهید یک محیط مناسب عامل بسیار مهمی است.

ورزش: شما ورزش می‌کنید؟ ورزش یک ابزار مقابله با استرس است؛ فعالیت‌های فیزیکی استرس را آزاد می‌کند. همچنین باعث ترشح اندرفین مناسب در مغز شما می‌شود که به شما در تمرکز کمک شایانی می‌کند. همچنین به سلامتی شما و تنظیم وزن‌تان کمک می‌کند. همه این‌ها سی دقیقه در روز بیشتر طول نمی‌کشد - چرا از آن غافل می‌شوید؟

کسی که با او درس بخوانید: وقتی برنامه‌های کلاسی خود را تنظیم می‌کنید آیا قالب تدریس استاد خود را درک می‌کنید؟ آیا آن‌ها رئوس مطالب را توضیح می‌دهند یا فقط مطالب را به روش من درآوردی به نحوی توضیح می‌دهند و انتظار دارند شما آن‌ها را خوانده باشید و یا بلد باشید؟

این می‌تواند دشوار باشد. اگر یک هم‌کلاسی داشته باشید که با او درس بخوانید یا در گروهی باشید که همه با هم درس می‌خوانند می‌توانید بر این مشکل غلبه کنید چون دانش‌آموزان دیگر می‌توانند کمکی باشند برای اینکه شما مفهوم درس را بهتر بفهمید. ممکن است این دانش‌آموزان بتوانند به شما بیشتر از استادان کمک کنند چون روش تدریس آن‌ها روش یادگیری شما را کامل می‌کند.

ساعات کاری: دانش‌آموزان، آیا شما ایمیل استادان را دارید یا در ساعات اداری سؤالاتان در خصوص تکالیف یا کارهایی که باید انجام دهید را از او می‌پرسید؟ بیشتر اساتیدی که من با آن‌ها کار کرده‌ام در ملاقات با دانش‌آموزان و پاسخگویی به ایمیل‌هایشان هیچ ابایی ندارند و با آن‌ها

همکاری می کنند. شما بدون این که در طول کلاس درس وسط حرف استاد بپريد از این زمان ها و منابع می توانید برای پرسیدن سؤالاتان استفاده کنید.

معلم سرخانه: دانش آموزان، آیا نیاز به کمک مازاد مثل معلم سرخانه یا مربی دارید؟ اکثر دانشگاه ها یک دفتر خدمات به دانش آموزان ناتوان دارند که برای دانش آموزانی که دارای ناتوانی هستند خدمات مازاد فراهم می کنند. من هر زمان که نمی توانستم یک هم کلاسی در کلاس پیدا کنم که با او درس بخوانم به این دفتر مراجعه می کردم.

علاوه بر این ها ابزار مقابله ای ناسالم هم وجود دارند که افراد برای کمک به گذران زندگی خود از آن ها استفاده می کنند. من نام ابزار را روی آن ها گذاشته ام چون هر مکانیسمی که شما برای مقابله با مشکلات از آن ها استفاده می کنید نوعی ابزار است، حتی اگر در طولانی مدت هم به طور مؤثر جوابگو نباشد. این ابزار هم می تواند در کمک به شما برای غلبه به بیماری موفقیت آمیز باشد و هم می تواند نوعی مکانیسم خودآزاری باشد که شما را در تنگنا قرار دهد؛ بنابراین شمایی که همچون من از ابزار مقابله ای ناسالم استفاده کرده اید، نظرتان چیست؟

استفاده از ابزارهای مقابله ای ناسالم منجر به چه رفتارهایی می شود؟
من اطلاعاتی در این خصوص دارم، چون چه وقتی جوان تر بودم و چه گاهی الان از آن استفاده می کنم، وقتی تحت فشار استرس فوق العاده زیادی هستم فقط می خواهم بروم و یک پیک شراب یا آبجو بنوشم. اگر وقتی استرس حالم را خراب می کند خوب فکر کنم شاید متوجه شوم که دويدن یا پیاده روی برای رها شدن از استرس و اضطراب می تواند سودمندتر باشد.

استرس و بیش فعالی ترکیب واقعاً تأسف باری برای فرد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش فعالی می باشد. اگر این دو کنترل نشوند پیامد بلندمدت آن ها می تواند مرگ بار باشد و با منجر شدن به بیماری های قلبی، افزایش فشارخون و دیگر مشکلات سلامتی به قیمت جان یک فرد تمام شود.

تأثیرات کوتاه مدت آن هم می تواند منجر به جریمه های سنگین به خاطر رانندگی در مستی یا اختلال در رانندگی به خاطر مصرف مواد شود. اگر فردی در مصرف داروهایی که برایش تجویز شده، داروهای قاقاق یا الکل زیاده روی کند معمولاً مشمول جریمه های بسیار سنگینی می شود. مهارت های مقابله ای ناسالم شما را محدود می سازد و به خاطر وجود اختلال نقص توجه یا بیش فعالی باعث می شوند نتوانید انتخاب های عاقلانه داشته باشید. درمورد آن فکر کنید. آیا ما

به اندازه کافی در زندگی هایمان گرفتاری نداریم؟ چرا بخواهیم باز به این گرفتاری ها اضافه کنیم؟
اشتباه برداشت نکنید، وقتی من تحت فشار استرس نباشم چیزی بیشتر از اینکه با دوستان یا خانواده ام باشم و یک نوشیدنی در حد عرف بنوشم دوست ندارم. با این وجود ایجاد تعادل کلید دور ماندن از گرفتاری و مخمسه در زندگی مان است و معمولاً من خودم شخصاً (این روزها) این تعادل را این گونه حفظ کرده ام که اصلاً به سراغ هیچ گونه نوشیدنی الکلی نروم.
می دانم که به من برچسب «کسل کننده» می زنید اما من ترجیح می دهم در صلح و آرامش باشم تا اینکه دوباره دیوانه شوم و خودم را گرفتار کنم. حرف آخر اینکه: تمام این ها بستگی به این دارد که شما چقدر برای خودتان ارزش قائل می شوید.

فصل هشتم: سخت نگیرید! سخت نگیرید!

- آسان گرفتن یک برگ برنده است!

شاید راندن یک اسکوتر در چهل و شش سالگی برای برخی کمی عجیب به نظر بیاید اما این موضوع به من یادآوری می‌کند که در برزیل یا ایتالیا هستم و دارم در جاده‌های مناطق بکر می‌رانم. اسکوتر من و تجهیزاتش کامل است و به درد زندگی من می‌خورد. در بخش عقب آن یک محفظه برای کیف و کتاب‌های من قرار دارد و یک وسیله‌ی نقلیه‌ی عالی برای صرفه‌جویی در سوخت است. پر کردن آن تنها ۷ دلار هزینه می‌برد و با هر گالن تا ۲۸۰ مایل می‌راند که باعث می‌شود در ۴۰ دلار هزینه سوخت یک باک ماشینم صرفه‌جویی شود. درمورد شخص من اسکوتر حکم ساده‌تر کردن جهان را برایم داشته است.

شاید وقتی من با این وسیله دور شهر می‌گردم شبیه گوفی به نظر برسم ولی انتخاب این که بتوانی هزینه سوخت را به میزان زیادی صرفه‌جویی کنی، یک تصمیم بسیار ساده است. من فرد بسیار فعال و هیجانی هستم ولی اخیراً خانواده‌ام دیگر چنین انتظاری از من ندارند. اسکوتر با کلیه تجهیزاتش واقعاً از نظر آن‌ها یک چیز پیش‌پاافتاده است. اگر پیش‌پاافتاده نبود به آن‌ها الهام می‌شد کارهایی را انجام دهند که حتی با وجود سنشان دلشان می‌خواهد انجام دهند، چون قرار نیست یک عدد ما را در زندگی‌مان محدود کند.

پس خودتان باشید و از زندگی لذت ببرید!

من شاید یک هواپیما برانم اما کابین خلبان با تمام آن سوئیچ‌ها (جزئیات!) احتمالاً ترکیب امنی برای من محسوب نمی‌شود. اوهم ... نه! من خوب از پس اسکوتر آبی خودم (با آن پالتو ضخیم و پشمی و روسری) برمی‌آیم و همین پایین توی جاده در امنیت کامل پرواز می‌کنم؛ و موقع پرواز نیاز ندارم خودم را در شرایط سختی قرار دهم.

گاهی اوقات وقتی دارم اسکوتر خودم را می‌رانم نگرانم که نتوانم استفاده از همه اجزاء آن همچون چراغ چشمک‌زن در کنار بوق یا ترمز را به‌خاطر بسپارم. یک روز داشتم پایین جاده می‌راندم و به یک تابلو توقف رسیدم که دستم خورد به فلاشر و آن را روشن کردم (یا این چیزی است که خودم فکر می‌کنم) وقتی دارید دور می‌زنید یا می‌خواهید شتاب زیاد را کنترل کنید نمی‌توانید به‌طور کامل بایستید بنابراین من به هوا بلند شدم و با نیرویی بیش از حد تصورم تقریباً از عقب به زمین پرتاب شدم. شما هم باید متوجه شده باشید که دکمه فلاشر درست بالای دکمه بوق است. من داشتم از

کنار پیاده‌رو می‌راندم که متوجه شدم دختر نوجوانی در پیاده‌رو به من زل زده است.

در تلاش بودم تا دکمه فلاشر را خاموش کنم که اتفاقی دکمه بوق را فشار دادم (وقتی داشتم به سرعت از کنارش عبور می‌کردم) او در واکنش به این کار من چند دشنام نثارم کرد. در حالی که گیج شده بودم داشتم فکر می‌کردم «آیا او مرا فلان فلان شده لعنتی صدا زد؟» من گفتم «اوه خدای من - الان با این اسکوتر دور می‌زنم و می‌آیم تا با مادر تو صحبت کنم، تو هنوز خیلی کوچکی ...» و «یه مشت بچه جفله!» - این چیزی بود که دوستم سوزان همیشه می‌گفت - که خوردم زمین. بعد با خودم فکر می‌کردم «هاه، بوق، فلاشر، ترمز - کدام یکی بود؟ بله من قطعاً می‌دانم چطور باید این وسیله نفرت‌انگیز را برانم!» سعی کردم این‌گونه خودم را متقاعد کنم که خودم را از شر سنگینی آن دشنامی که به من گفته شده بود رها کنم. حرف این نوجوان باعث شد آرزو کنم ای کاش یکی از آن بوق‌های ترن را روی اسکوترم داشتم که وقتی از کنار او رد می‌شدم بزنم. با این وجود شانس با من بود، صدای بوق خیلی بلند بود، باعث شده بود که من با سرعت زیاد وارد پیاده‌رو شوم و با یک درخت برخورد کنم. سرانجام به این نتیجه رسیدم که بهترین واکنش به آن وضع نامساعدی که در آن گرفتار شده بودم این بود که «بحث کردن فایده‌ای ندارد.»

با این حال هفته بعد وقتی دیدم مردی با کامیونش در خیابان مانع عبور زنی سیاه‌پوش شده خودم را متقاعد کردم که یک بوق قطار تهیه کنم. ظاهراً ابتدا زن سد راه او شده بود که این کار مرد را عصبانی کرده بود و بنابراین او هم دستش را روی بوق گذاشته و زن را ترسانده و هر دو طرف تا مایل‌ها پشت‌سرشان ترافیک شده بود. همه از این ترافیک پیش آمده میبهوت بودند و از همه جهات ایستاده بودند ببینند عاقبت این کار چه می‌شود.

این زن بیچاره (از بابت این اتفاق) از ماشینش پیاده شد و شروع کرد به فریاد زدن که «تو یک سبک‌مغزی می‌مخ بی‌مخ هستی! حرکت نمی‌کنی و این زن سیاه‌پوست را می‌ترسانی. دارم با تو حرف می‌زنم سبک‌مغزی می‌مخ بی‌مخ هستی!» از اطراف من نجواها به هوا برخاست و همه می‌گفتند: «لعنتی!» (من هم همین را گفتم.) و بله تمام داستان‌های موجود در این کتاب واقعیت دارند، اما برای احترام گذاشتن به شخصیت همه اسامی تغییر یافته‌اند ... بجز اسم خودم. «زندگی دیوانه‌کننده من» ... بیش‌فعالی دارم یا نه.

بسیار خوب! کجا بودیم؟ داشتم درمورد ساده کردن همه‌چیز صحبت می‌کردم. ساده کردن چیزها برای افرادی که مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستند بسیار حائز اهمیت است چون

وقتی همه چیز طاقت فرسا باشد، افراد مبتلا به این بیماری برای تمرکز کردن مشکلات بسیاری سر راه خود دارند.

منظورم از ساده کردن چیست؟ خوب، از دیدگاه من به حداقل رساندن میزان جزئیات و مراحل است که مغز شما باید آن‌ها را به خاطر بسپارد.

ساده کردن تکالیف مدرسه

چطور یک کار یا تکلیف مدرسه را ساده کنیم؟ من از چند استراتژی استفاده می‌کنم اما اجازه دهید روی یکی از آن‌ها تمرکز کنیم. وقتی من تلاش می‌کنم تا اطلاعات مربوط به مدرسه یا محل کار را به حافظه‌ام بسپارم از هایلایت‌های رنگی استفاده می‌کنم. من نکات مهم و اصلی را هایلایت می‌کنم و یادداشت‌هایم را با استناد به کدهای رنگی حفظ می‌کنم.

در اینجا به یک مثال از یادداشت‌های هایلایت شده در کلاس تاریخ می‌پردازم:

انقلاب ۱۷۷۶ (موضوع اصلی با صورتی یا هر رنگی که شما انتخاب می‌کنید هایلایت می‌شود).

کت قرمزا (موضوع فرعی با رنگ متفاوت دیگری هایلایت می‌شود).

آن‌ها تلاش کردند تا مانع جنگیدن آمریکایی‌ها برای آزادی‌شان شوند.

پاول ریور سردمدار کمک به جنگجویان بود و به آن‌ها اخطار می‌داد که کت قرمزا آمده‌اند.

ایالاتی که آن‌ها در آن جنگیدند (موضوع فرعی)

ماین، بوستون، جزیره رود، بالتیمور و غیره.

هر مطلبی که زیر قسمت صورتی قرار داشت به انقلاب ۱۷۷۶ (موضوع اصلی) مرتبط می‌شد،

بنابراین مغز من می‌دانست که «صورتی» یعنی همه چیز در خصوص انقلاب ۱۷۷۶. مغز شما دقیقاً

شبه همین فکر خواهد کرد چون وقتی رنگ‌ها را می‌بیند می‌فهمد که اطلاعات به بخش‌های

کوچک‌تری تقسیم شده‌اند. از این رو شما اطلاعات را در قطعه‌های کوچک یا قطعه‌های رنگی حفظ

می‌کنید. حرف آخر: این ابزار مقابله یک نوع «ساده کردن» را برای مغز شما انجام می‌دهد و شما

اطلاعات بیشتری را آسان‌تر و سریع‌تر به خاطر می‌سپارید.

به خاطر داشته باشید که مغز ما میانه خوبی با جزئیات زیاد ندارد. برای ساده کردن ابتدا من تعداد

قطعه‌های رنگی ای که باید حفظ کنم را می‌شمارم. در نظر بگیرید من هشت مستطیل آبی رنگ

(موضوعات فرعی مختلف)، داشته باشم پس مغز من می‌داند که من باید هشت مستطیل از

اطلاعات فرعی را در مورد یک موضوع اصلی، یا صورتی - که همان انقلاب ۱۷۷۶ است - حفظ کنم.

هشت مستطیل رنگ خیلی خیلی ساده تر مغز مرا پوشش می دهد تا یک برگه پر از اطلاعات سیاه و سفید.

ساده کردن کار خانه

بیایید به مثال دوم ساده کردن بپردازیم. برای این یکی، اجازه دهید یک کار در خانه را مثال بزنم. لباس شستن را در نظر بگیرید! من از لباس شستن متنفرم و می دانم که ماهی دوبار لباس شستن روند این کار را راحت تر می کند و اغلب جوابگوی من هم هست (مگر آنکه استثناء پیش بیاید). من سفیدها را هر دو هفته و تیره ها/رنگی ها را دو هفته بعد می شویم. ساده شد! شاید این استراتژی به درد همه نخورد چون ممکن است برای برخی از شما چهار بار در ماه شستن بهتر باشد، ولی برای من نه چون در زندگی من آن قدر جزئیات بسیار زیاد دیگری هست که مجبورم برای آن ها هم وقت بگذارم. شما هر کاری که بیشتر به دردتان می خورد انجام دهید.

من در مورد ساده کردن کارها با شما صحبت می کنم چون بسیاری از ما با جزئیات یا اطلاعات بسیار زیاد میانه خوبی نداریم اما اگر بتوانیم کارهای مربوط به مدرسه، شغل یا خانه را انجام دهیم و آن ها را به حداقل کاهش دهیم راحت تر می توانیم آن ها را به خاطر بسپاریم. پس اگر شما مراحل و جزئیات را ساده کنید، به خوبی می توانید از عهده انجام هر چیزی، هر وظیفه ای، هر برنامه ای، هر حفظیاتی برای کلاس ها برآیید.

فصل نهم: روش مقابله با تشخیص

- سرانجام، پاسخ سؤال‌ها

جاده سفر من به دلیل حضور بیش‌فعالی در زندگیم یک جاده طولانی و دشوار برای من بوده، همان طور که مطمئنم برای بسیاری از شما هم به همین صورت بوده است. قلب من برای تک‌تک شمایی که این کتاب را می‌خوانید خالصانه می‌تپد. امیدوارم که شما آنچه را که خوانده‌اید برایتان مفید واقع شده باشد. من حتی اگر یک میلیون سال هم می‌گذشت هیچ‌گاه فکر نمی‌کردم خداوند به من کمک کند یا حتی اجازه دهد خودم را تا اینجا بکشانم، اما او کمکم کرد. برایم خیلی جالب است زمانی که او داشت تمام این نشانه‌ها را درمورد بیماریم به من نشان می‌داد فکر می‌کردم که او فقط در کمک کردن به من این قدر دل‌سوز و مهربان است. این حماقت من بود که این‌طور فکر می‌کردم چون در کتاب مقدس به وضوح آمده است که کاری که خدا در حق یک نفر انجام می‌دهد در حق همه انجام می‌دهد. او کمک کرده (و هنوز هم دارد کمک می‌کند) او مرا شفا داده بنابراین چرا نخواهد این کار را در حق شمایی که داری این کتاب را می‌خوانی انجام دهد؟ من از مهربانی و عشقی که به من روا می‌دارد در حیرتم و حتی حیرت من بیشتر از بابت عشقی است که او حتی در مواقع ساده لوحی ما به ما ابراز می‌دارد.

در سال ۱۹۹۳ وقتی بیماری من تشخیص داده شد هرگز رؤیای چنین سفری را در سر نمی‌پروراندم. من مدت‌زمان طولانی قبل از آن با این بیماری دست‌به‌گریبان بودم تا توانستم خودم را با چنین زندگی وفق دهم در حالی که اعتقاد داشتم این نوع زندگی برای من رقم زده شده پس خیلی هم خوب است؛ اما در سال ۱۹۹۳ سرانجام به این نتیجه رسیدم که شدیداً به کمک یک حرفه‌ای برای تشخیص مشکلاتم نیاز دارم. از این ایده متنفر بودم اما می‌دانستم که یک چیزی در این میان خیلی اشتباه است و این «نادرستی» بر تمام جنبه‌های زندگی من تأثیر می‌گذارد. حیف که نشد قبل از رفتن به کالج از این وضعیت آگاه شوم، در عوض تقریباً بعد از اتمام آن متوجه این وضعیت شدم.

نام دکترم دکتر تنودور دیگر بود. ده دقیقه از ملاقاتمان گذشته بود که پرسید «خانم هود، آیا تا به حال به این فکر افتاده‌ای که یک تست بدهی تا مشخص شود آیا مشکلی داری، ممکن است در یادگیری ناتوانی داشته باشی؟» من خرد شدم چون تا به حال یک متخصص این قدر صریح به من نگفته بود که اشکالاتی در من وجود دارد. در یک لحظه گمان‌پردازی‌های کارفرماها، معلم‌ها، دوست‌پسرها و بقیه از نظرم گذشتند.

گمان‌پردازی آن‌ها آسان‌تر از پذیرفتن و شنیدن سؤال دکتر دیگر بود چون دست‌کم به دلیل عدم تشخیص وضعیتم می‌شد آن را انکار کرد و مخفی نمود و همین باعث می‌شد احساس کنم قابل‌قبول‌تر هستم. چند تن از دوستانم طبق عادت مدام از من می‌پرسیدند آیا ممکن است من بیش‌فعالی داشته باشم و من بی‌درنگ به آن‌ها می‌گفتم «خفه شو» و یا اینکه «ناتوانی مشکل محسوب نمی‌شود.» گاهی دیگران چنین چیزهایی از من می‌پرسیدند و تلاش می‌کردند مرا وادار کنند بر ترسم غلبه کنم، اما آن لحظه حتی ناامیدی هم نمی‌تواند توصیف احساسی باشد که در مقابل پرسش آن‌ها به من دست می‌داد. من نمی‌توانستم ذهنم را متمرکز کنم که مشکل واقعی من در این دنیا چیست تا اینکه دکتر دیگر تلاش کرد آن را به من نشان دهد. دکتر دیگر یک گزینه جدید مطرح کرد و من حق این را داشتم که انتخاب کنم آیا می‌خواهم در آن وضعیتی که هستم بمانم یا اطلاعات جدیدی را کسب کنم که ممکن است بتواند مرا به یک جایگاه جدید هدایت کند، جایگاهی دشوار اما سودمند برای آینده‌ام. آن موقع می‌توانستم به دکتر دیگر بگویم که باید بروم بیرون و کمی هوا بخورم اما برای دریافت پاسخ سؤال‌هایم آن قدر مستأصل و درمانده بودم که سرانجام پذیرفتم احتمالاً مشکلاتی وجود دارند.

تست مربوط به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی را دادم و یک نوبت برای دو هفته بعد گرفتم. شگفتا! دکتر دیگر جواب‌های زیادی برای من آماده کرده بود. او شروع کرد به پرسیدن این سؤال که آیا من از علائم مختلفی رنج می‌برم. وقتی سؤالات را با یک «بله! بله! همین طور است» جانانه پاسخ می‌گفتم چشمانم گشادتر و گشادتر می‌شدند. در آن ساعت الهامات الهی مرا مات و مبهوت می‌کرد و شفقت و مهربانی و درک او تأیید چیزی بود که من همیشه از آن هراس داشتم: من از بیماری بیش‌فعالی (اختلال بیش‌فعالی با کمبود توجه) رنج می‌بردم؛ اما حداقل حالا پاسخ‌ها را دریافت کرده بودم و مسیر یافتن راه‌حل‌های ممکن را می‌دانستم.

اینکه قلب شما بپذیرد که در خصوص شما چیز اشتباهی وجود دارد یا اینکه دیگران بفهمند که چیزی در شما غلط است یا سر جایش نیست خیلی دشوار است.

به من گفته شد که تمام زندگیم «ایراد» داشته یا «عملکردم استاندارد نبوده» (به جز در قبال پدر و مادرم) و در این مرحله من یک بیمار هستم.

دکتر دیگر داروی ریتالین بزرگ‌سالان را برای من تجویز کرد. این تجویز بعدها به آدرال تغییر کرد و این دارو تاکنون درمورد من بسیار خوب جواب داده است. در ابتدا به خاطر سرکشی نهفته‌ای که

به دلیل تشخیص بیماری در من سربرآورده بود و از وضعیت موجود راضی نبودم، حالم با مصرف داروها خیلی خوب نشد. در آخر متوجه شدم تنها شخصی که دارم او را موردآزار قرار می‌دادم خودم هستم، بنابراین خودم را وادار کردم داروها را مصرف کنم و بینم آن‌ها چه اثری می‌توانند در من داشته باشند. وقتی شروع به مصرف داروها کردم متوجه تفاوت‌هایی در توانایی تمرکز خودم شدم که قبلاً تجربه‌اش نکرده بودم. وقتی مصرف داروها را قطع کردم دنیای من دوباره به همان آشفتگی و بهم‌ریختگی قبل بازگشت. آرره! داروها کلید حل مشکلاتی بود که مرا احاطه کرده بودند.

من در اعماق قلبم به این نتیجه رسیدم که می‌توانم به این شرایط غلبه کنم. شرایطی که همچون تغییرات آب و هوایی بودند؛ آن‌ها باید تغییر می‌کردند. همچنین می‌دانستم که من باید خدمتگزار خدایی باشم که به من قدرت و توانایی غلبه بر هر «شرایطی» در زندگی را عطا فرموده و من انتخاب کردم که هرچه او درمورد من گفته را باور کنم. من خودم را واداشتم که باور کنم می‌توانم آینده‌ای در واقعیت برای خود داشته باشم. زندگی من در کف دستان اوست و او از سرنوشتی که برای زندگی من در نظر گرفته آگاه است و سرنوشت من این است که به من امید و یک آینده خوب عطا فرماید.

من به خاطر شرایطم از ناامیدی و سرخوردگی زیادی رنج برده بودم. غیر از آغوش مسیح جای دیگری نبود که به دنبال نجات باشم. حقیقت وجودی ابتلا به بیش‌فعالی، افسردگی و ناامیدی بود. برای من دردناک بود که حقیقت را درمورد خودم بدانم به‌ویژه وقتی این حقیقت از طریق کسان دیگری برملا می‌شد. بیشتر دوست داشتم کسی نکته‌های مثبتی درمورد من بگوید تا حداقل برای یک‌بار هم که شده بتوانم خودم را بپذیرم.

می‌دانید، افراد مبتلا به بیش‌فعالی تمایل دارند ثابت‌قدم و کمال‌گرا به نظر بیایند - همه چیز باید به روشی مشخص انجام شود. حتی این کمال‌گرایی درمورد شخص خودمان هم صدق می‌کند و تا عمق رگ‌هایمان نفوذ می‌کند. خیلی طول کشید و خیلی دشوار بود که من این کاستی را درمورد خودم بپذیرم اما شاید هم به خاطر تمام آن لکه‌های ننگی بود که این بیماری به همراه داشت. این وضعیت در برنامه من نبود و به من احساس ناکامل بودن و ایراد داشتن می‌داد. حتی وقتی درمورد آن اطلاعی نداشتم یا نمی‌دانستم چه چیزی باعث آزار من می‌شود عزت نفس چندساله من زیر سؤال برده می‌شد. من در دبیرستان عزت نفس خیلی کمی داشتم. من یک دختر بلوند بودم و چیزهای خنده‌داری درمورد بلوند بودنم بار من می‌کردند و فکر می‌کردم باید آن تمسخرها را به

دوش بکشم؛ اما حقیقت این بود که دیگران می‌خواستند سطح هوش مرا مسخره کنند برای همین با گفتن این چرندیات سربه‌سر من می‌گذاشتند. من می‌دانستم که احمق و کودن نیستم و همیشه از اینکه احساس می‌کردم باید با دشواری حواسم را به یادگیری معطوف کنم تا بتوانم شغلم را حفظ کنم یا به‌خوبی آن را انجام دهم یا هرچیز دیگری خسته و بیزار می‌شدم.

این تشخیص ورای تحمل قلب من بود اما با این حال می‌دانستم که این قلب شخصی است که برایش اهمیت دارد و آدم‌ها می‌دانند چه موقع به آن‌ها عشق ورزیده می‌شود، آن‌هم عشق خالصی که صادقانه آن را می‌پذیرند. من می‌دانستم به تغییر نیاز دارم و تصمیم گرفتم به خدا اعتماد کنم تا او هم به من نشان دهد که من می‌توانم دوباره خودم را دوست داشته باشم؛ اما سؤال این بود آیا خداوند می‌توانست این کار را انجام دهد؟ من نیاز داشتم خداوند مرا از درون تغییر دهد. می‌دانستم که باهوش هستم. جایی در پس آن تیک‌های عصبی و تغییرات ناگهانی شخصی پنهان شده بود که منتظر بود سر بر بیاورد! شاید آن شخص ذهن من بود، شاید برایم در نظر گرفته بودند به‌جای ذهنی که موقع تولد به من داده بودند ذهنی جدید در بهشت به من عطا کنند.

می‌دانستم که خداوند پاسخ تمام سؤالات مرا می‌داند و اگر از او بخواهم مرا اجابت می‌کند پس گریان و برافروخته شروع کردم به دعا کردن و پرسیدن پاسخ تمام سؤال‌هایم. داروهایم را مصرف کردم چون این تنها راهی بود که به من کمک می‌کرد تا تمرکز کنم. می‌دانستم که می‌توانم از عهده انجام هرکاری برآیم و پس از آن ذهنم را آرامم تا ببینم که آیا خداوند واقعاً بنده‌ها را شفا می‌دهد.

تجربه خسته‌کننده اما در عین حال جالبی بود، من خودم را در روند دگرگونی می‌دیدم که به‌سوی تغییرات بسیاری هدایت می‌شوم، تغییراتی که قبلاً هیچ‌گاه تجربه‌اش نکرده بودم. این روند به من نشان داد که واقعاً کیستم و چرا تاکنون این نبوده‌ام و به من کمک کرد تا حقیقت خدا را در مورد خودم درک کنم و این حقیقت با تمام آن چیزی که دیگران سال‌ها قبل در مغز من فرو کرده بودند متفاوت بود.

یک‌بار جویس میر چنین موقعیتی را در زندگی این‌گونه توصیف کرد: «مغز در میدان جنگی است که آن را احاطه کرده‌اند» (میر، ۲۰۰۲، صفحات ۱۶-۱۵). همیشه شنیده‌ام که ما باید افکار خود را تحت کنترل خودمان بگیریم و به‌جای ترس از اتفاقاتی که برایمان می‌افتد نام خدا را بر زبان بیاوریم و آیه‌های او را بخوانیم. از ما خواسته شده چنین کنیم چون آیات خداوند زنده، جوابگو و تیزتر از هر دولبه شمشیر هستند. از دهان بیرون می‌آیند و همانی را به انجام می‌رسانند که برای آن هدف گفته

شده‌اند. کتاب مقدس هم گفته که در ابتدای این آیات کلمه‌ای هست و آن کلمه خداست و همه چیز با نام خدا آغاز می‌شود - پس من می‌دانستم که این یک قدرت است! آخرین تصویری که خدا به من نشان داد این بود که خداوند قول داده اگر در میان آیاتش کنکاش کنیم می‌توانیم آنچه را می‌خواهیم تحقق بخشیم. وقتی خدا حقیقت این سه را بر من عیان کرد من آن‌ها را به کار گرفتم.

آیا آن‌ها واقعاً جواب می‌دهند؟ اینکه کتاب مقدس را با صدای بلند بخوانیم؟ اگر من معنی کلمه یا معانی کتاب مقدس را ندانم چه؟ (در آن لحظه من به تمامی این‌ها فکر کردم.) اگر من نمی‌دانستم آن جهنمی که درمورد آن صحبت می‌شود و من در قبال آن چه باید بکنم چه؟ من به سرعت از این کتاب به سراغ کتاب بعدی که شخص دیگری آن را تفسیر کرده بود می‌رفتم. (جوئیس میر، دکتر مارک چیرونا، چاک پیرس، درک پرنیس) و در این مرحله مغز من داشت بار اضافی را تحمل می‌کرد.

همیشه استرس داشتم شغلم را از دست بدهم به همین خاطر تلاش می‌کردم تا در محیط کاری به درستی رفتار کنم و آیات کتاب مقدس را بیاموزم.

از نظر خیلی‌ها، این کار ممکن است باعث لبریز شدن صبر آن‌ها شود و یک جایی از آن دست بکشند اما درمورد من قضیه فرق می‌کرد و من انتخاب دیگری نداشتم.

به نظر می‌رسید دلیل اخراج من از محل‌های کارم بیشتر تیک‌های عصی و تغییرات ناگهانی من بودند تا عدم توانایی من در یادگیری خود شغل؛ اما کارفرماها همیشه من را به خاطر یکی از این اشکالات مورد قضاوت قرار می‌دادند. گویی آن‌ها نمی‌توانستند مرا درک کنند. این موضوع عزت نفس مرا لگدمال می‌کرد و من از نزدیک شدن به مردم وحشت داشتم. همیشه در موضعی بودم که بتوانم خودم را نجات دهم تا زندگی کنم. من هنوز هم با نزدیک شدن به دیگران مشکل دارم - فکر می‌کنم دلیل آن این است از این‌که از طرف دیگران پس زده شوم یا طرد شوم با یک ترس نهفته دست‌به‌گریبان هستم. پدرم رفت و هیچ کس نبود به من کمک کند. به نظر می‌رسید هیچ کس جواب‌هایی که برای سؤال‌هایم نیاز دارم را نمی‌داند و من از خواندن کتاب‌ها خسته می‌شدم.

من هنوز به کلیسا رفتن خود ادامه می‌دادم چون کودک درون قلبم می‌دانست که خداوند اجازه نمی‌دهد من زمین بخورم.

چهار سال پس از آغاز این پروسه شاهد تغییراتی بودم که به وضوح داشت در من ایجاد می شد و خواندن آیات خدا داشت زندگی و ذهن مرا متحول می کرد. من هر روز دعا می کردم و دعاهايم از این دو آیه نشأت می گرفتند:

پروردگارا، مرا نسبت به سال های سنم خردمند و آگاه کن و ذهن مرا التیام بخش.
آغاز خردمندی این است: بهای درک و آگاهی این است که هرچه داری فدا کنی (گفتار حکیمانه ۴:۷، نسخه بین المللی جدید).

بعد کورسوی نوری همچون سحرگاهان در زندگی شما تابیدن خواهد گرفت و علائم التیام و شفای شما به سرعت نمایان می شود؛ سپس پرهیزگاری و درستکاری شما از ظاهر شما عیان خواهد شد و عظمت خداوند عقب دار خردمندی شما خواهد شد (بنی اسرائیل ۵۸:۸، نسخه بین المللی جدید).

همان طور که من به خواندن این دعا ادامه می دادم مشاهده کردم که در احساسات و طرز فکر من پیشرفتی حاصل شده که بر توانایی های شناختی من تأثیر گذاشته است. هنوز هم تا حدی تیک های عصبی و تغییرات ناگهانی مرا آزار می دادند. (همین امروز هم گاهی به سراغم می آیند) اما اصلاً شبیه علائم آن اوائل نبودند؛ بنابراین من به خواندن کتاب مقدس ادامه دادم و همین طور پیش می رفتم و آیات خداوند را می آموختم. شبیه این بود که من در آن واحد دارم سه شغل را با هم انجام می دهم؛ اما گویی در میانه این دیوانه بازی ها، مکانی سعادت مند یافته بودم که در آن دیگر با شرایط بیش فعالی خودم نمی جنگیدم. می دانستم خداوند به من اجازه داده تا وارد این روند درمانی شوم و به جای مبارزه با آن تنها بر روی یادگیری و شفا و التیام خودم تمرکز می کردم و همان کاری را می کردم که فکر می کردم خداوند به من دستور داده تا انجام دهم؛ و آن هم در درجه اول تمرکز بر روی خودش بود.

روی سختم به آنانی است که اعتقادی به خدا ندارند، وقتی شما آسیب می بینید و نیاز به تغییر دارید نیروی بسیار قدرتمندی وجود دارد که می توانید به آن تکیه کنید.

در کتاب مقدس آمده است که اگر شما به دنبال خدا باشید یا تلاش کنید خود را به او نزدیک کنید، او خود را به شما نزدیک خواهد کرد؛ بنابراین اگر شما به دنبال شفا، التیام، تغییر و یا دگرگونی هستید بایستی او را بجوید تا بتوانید موقعیت خود را متحول کنید!

می دانم احتمالاً بسیاری از شما فکر می کنید این هم جزو آن دسته خرافات های مذهبی است اما این

روند زندگی من، دیدگاه من و تصورات مرا عمیقاً تغییر داد. در آخر، من دارم کاری را انجام می‌دهم که آسیب آن یک هشتادم آسیب‌ها و جراحاتی که به‌خاطر بیش‌فعالی در طول زندگی بر من وارد شده هم نیست. من دارم به‌سمت کمال حرکت می‌کنم. اجازه بدهید روراست باشم: درست است تمام علائم بیماری من به‌طور کامل التیام نیافته اما دوست دارم بدانید در چهل‌وشش‌سالگی هنوز هم بر صداقت و اعتقادات خود استوار هستم و به آنچه خداوند می‌تواند در حق من انجام دهد ایمان کامل دارم. من تقریباً به‌طور کامل شفا یافته‌ام و کامل شده‌ام اما مغزم هنوز کمی به «سرعت بیشتری» نیاز دارد.

می‌دانم برخی از شما ممکن است فکر کنید «آه خدایا - او دارد تلاش می‌کند برای راه‌حل این مشکل مذهب و عقیده خودش را در حلقوم ما فرو کند.» در واقع این‌طور نیست و من چنین قصدی ندارم. شما می‌توانید جنبه مهارت‌های مقابله این کتاب را به کار بگیرید و شاید هم این تمام آن چیزی باشد که به آن نیاز دارید تا انجام دهید و در این زندگی به موفقیت برسید.

توصیه من به شما این است اگر فکر می‌کنید احتمالاً به کمی کمک بیشتر نیاز دارید تا با شرایط خود یا زندگی‌تان مقابله کنید، خداوند اینجاست، از او کمک بگیرید، او به شما کمک خواهد کرد.

در این دنیای بی‌رحم برای افرادی شبیه ما احتمال موفقیت بسیار کم است پس او اینجاست تا به شما کمک کند از پس هر روزی که از قرار معلوم مجبور هستید در این دنیای بی‌رحم گام بردارید برآیید. او همچنان اینجاست تا به شما نشان دهد که حقایق معنوی وجود دارند و جوابگو هستند. من اینجا هستم تا به شما بگویم که می‌توانید راه خود یا راه او را ادامه دهید اما من یک شاهد سخنگوی متحرک هستم که می‌توانم به شما بگویم آیات او جواب می‌دهند و معجزات وجود خارجی دارند و واقعی هستند!

با این وجود او یک جنتل‌من است و به هیچ عنوان خودش را به کسی تحمیل نخواهد کرد؛ بنابراین حرف آخر این است که این گفتگو از دل یک دعوت می‌آید و انتخاب گام برداشتن در معیت او و کمک گرفتن از او فقط و فقط به خود شما مربوط است.

اما همان‌طور که برای من و خانه من اتفاق افتاد - ما همگی خدمتگزار پروردگارمان هستیم.

فصل دهم: حقیقت تلخ است، اما برای ما محدودیت‌هایی وجود دارد

اینکه به عنوان یک انسان احساس کنید که محدودیت‌هایی دارید دشوار است اما واقعیت دارد - برای تک تک ما این محدودیت‌ها وجود دارد. امسال من وارد چهل و شش سالگی شدم (همان سنی که پدرم فوت کرد). با گذران هر سال من می‌فهمم که جسم من تغییر می‌کند و توانایی آن کمتر می‌شود و از آن چابکی و رگ‌های پر قدرتی که اوایل داشتم دیگر خبری نیست. همیشه ترجیح می‌دادم از جاده‌هایی عبور کنم که کمتر سنگریزه داشته باشند. رؤیاهایم مرا به مسیر بسیار متفاوت‌تری هدایت کردند. من قلب خیلی نازکی دارم و اگر می‌توانستم با بال‌هایی روی پشتم به دنیا بیایم شاید عقاب بودن برایم آسان‌تر از انسان بودن بود. من در گذران زندگی با دام‌هایی که بیش‌فعالی برایم پهن کرده بود احساس محدودیت کرده‌ام. درست است که آسان نبوده اما توانسته‌ام هم بر روی نکات منفی تمرکز کنم و هم لحظه‌های زندگی‌م را در دست بگیرم و وقتی مثلاً لیوان لیمونادم می‌ریزد بایستم و تلاش کنم نکته مثبتی از آن بیرون بکشم - و بعد خودم یک لیموناد دیگر برای خودم درست کنم. من انتخاب می‌کنم که به نکات مثبت بیش‌فعالی و زندگی‌م نگاه کنم تا درک کنم که این شرایط هدیه‌ای از جانب خداست و واقعاً هم هست.

می‌دانستید که انیشتین به بیش‌فعالی مبتلا بوده است؟ در اینجا اسامی برخی از آن‌هایی که به بیش‌فعالی مبتلا بوده‌اند را ذکر می‌کنم: جان اف کندی، رابرت اف کندی، تای پنینگتون، استیون اسپیلبرگ، تام کروز، بروس جنر، پرنس چارلز، دوایت آیزنهاور، چرچیل (قهرمان من).

بسیاری از دانش‌آموزانی که به بیش‌فعالی مبتلا هستند احساس حماقت، تنبلی یا بی‌سوادی می‌کنند. با این وجود آن کسانی که در بالا از آن‌ها یاد کردم از این برچسب‌ها به دور هستند. این لکه‌های ننگ اغلب به آن‌هایی داده می‌شود که چنین ناتوانی‌هایی دارند اما هنوز جوان هستند چون نمی‌توانند شبیه دیگر مردم رفتار کنند. از دیدگاه من در واقع کسانی که باعث می‌شوند چنین احساساتی به بقیه دست بدهد خودشان تنبل و بی‌سواد هستند. آن‌ها تنبل و بی‌سواد هستند چون از اینکه رفتار خودشان را در قبال دیگران اصلاح کنند امتناع می‌ورزند، آن‌ها نمی‌توانند در مقابل ناتوانی‌های دیگران و اثراتی که بیش‌فعالی و اختلال نقص توجه بر رفتار آن‌ها می‌گذارد درست رفتار کنند.

افراد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی همیشه روی مرز هستند، درست است کامل نیستند، اما در عوض نابه‌هایی هستند که اکثراً با همان سرعتی که هرکسی در آموزش به آن نیاز دارد از بقیه

پیشی می گیرند، اگر سریع تر نباشند با ابزار مناسب و در جایی مناسب می توانند بهترین خود را ارائه دهند. خوب! آیا شما به هر چیزی که می خوانید یا می شنوید اعتقاد پیدا نمی کنید؛ دروغ ها مشخص هستند - دروغند. فقط به این خاطر که شما در مسیر اصلی جامعه نیستید بدین معنا نیست که قادر نیستید شخص منحصر بفردی باشید یا کاری بزرگ در زندگی تان انجام دهید.

من با تمام وجود و از اعماق قلبم باور دارم که تعداد معینی در جامعه هستند که تمام تلاش خود را به کار می گیرند و از وجود خود مایه می گذارند تا دیگران را با قالب مشابهی متناسب کنند - آن هم قالب خودشان - تا بلکه آن ها «قابل قبول» یا «عادی» به نظر بیایند. اصلاً «عادی» چیست؟ آیا یک فرد عادی همانی است که فقط مانند بقیه لباس می پوشد؟ آیا عادی به شخصی گفته می شود که مثل بقیه می آموزد؟ نمی دانم اما چیزی که قطعاً می دانم این است که من به کسی اجازه نمی دهم به من برچسب بزند یا سدی سر راه آینده من باشد. آن ها این کار را به خاطر کمبود فهم شخصی خودشان انجام می دهند.

این اشخاص باید کنار ما بنشینند و از ما درمورد روزهایمان سؤال بپرسند و اگر این کار را انجام دهند فکر می کنید چه چیزی دستگیرشان می شود؟ آن ها می فهمند علیرغم اینکه وضعیت اغلب ما تشخیص داده شده ولی هنوز هم تغییرات ناگهانی به سراغمان می آید و برخی از ما ممکن است با خودمان درگیر باشیم اما از اینکه خودمان هستیم راضی هستیم! من نمی خواهم شبیه شما یا شبیه هرکس دیگری در این جامعه باشم. من فقط می خواهم شبیه خودم باشم! من از اینکه خودم هستم راضی هستم و خودم را دوست دارم و حتی تغییرات ناگهانی خودم را هم دوست دارم و عاشق این حقیقت هستم که من می توانم به توپ بیس بالی که به زمین زندگی من پرتاب می شود لبخند بزنم. اقرار می کنم که من بدون آن اندک تیک های عصبی هم که گه گاه به دلیل وضعیتم به سراغم می آیند و می روند می توانستم عملکرد بهتری داشته باشم ولی با این حال خودم را همین گونه دوست دارم!

نکته من: یاد بگیرید برای خودتان ارزش قائل شوید و شروع کنید به دیدن خودتان تا آن انسان اعجاب انگیز واقعی درون خودتان را با وجود این شرایط بیابید. حتی به کسی اجازه ندهید آینده شما و تصورات شخصی شما را برایتان دیکته کند. شما کسی نیستید که «دیگران» می گویند هستید، شما کسی هستید که خداوند می گوید هستید و شما به زیبایی و اعجاب انگیزی همان تصویر و عشقی هستید که او از شما ساخته است.

اگر شرایط و وضعیت ما با ساختار مناسب، مهارت‌های مقابله یا دارو کنترل نشود برخی از ما مبتلایان به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی به‌خاطر محدودیت‌های موجود اغلب در مراحل اولیه کم می‌آوریم. ساختار موجود در دبیرستان ساختار تعهد به برنامه‌ریزی و حضور و توجه است. بسیاری از خانواده‌ها هم نوعی ساختار تعهد دارند که بر مبنای قوانین، دستورات (محدودیت‌ها و چیزهای دیگر) و توقعات پایه‌ریزی می‌شود و از هر بچه در خانواده انتظار می‌رود از آن تبعیت کند.

وقتی دانش‌آموزان این محیط ساختاری را ترک می‌کنند به درون دریایی ناشناخته پرتاب می‌شوند که مجبورند ساختار خودشان را ابداع کنند و این ساختار بخشی از فرایند بلوغ است. برخی از دانش‌آموزان می‌توانند بهتر از دیگران رفتار کنند. آن‌هایی که به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی مبتلا هستند ممکن است پس از ورود به این محیط‌ها به‌خاطر استرسی که برای سررسیدها به آن‌ها دست می‌دهد یا شرایط شخصی خودشان در تمرکز کردن به مشکل برخوردند که این استرس به میزان تیک‌های عصبی و تغییرات ناگهانی آن‌ها می‌افزاید. این استرس باعث دائمی شدن وضعیت شده و سدی بر سر راه پیشرفت توانایی‌ها و بلوغشان می‌شود.

حرف من به آن دسته از شماست که اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی ندارید، اگر مغز شما هم در هر لحظه باز ایستد قطعاً توانایی کمتری برای تمرکز بر افکار رده‌بالتر خواهید داشت! این توقف و شروع دائمی است که آموزش را مختل می‌کند. به همین دلیل است که مصرف دارو برای کودکان و دانش‌آموزان مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی از بچگی الزامی است تا بتوانند پیشرفت کنند و مانند دیگر دانش‌آموزان به بلوغ فکری برسند.

وقتی من تحت استرس قرار می‌گیرم محدودیت‌های من بیشتر و بیشتر می‌شوند. استرس اصلی‌ترین علامت بیش‌فعالی است و اگر من ابزار مقابله را به کار نگیرم باعث می‌شود که مغز من تا زمانی که استرس به‌طور کلی ناپدید شود بار اضافی را متحمل شود. وقتی تحت استرس قرار می‌گیرم چطور مقابله می‌کنم یا اگر دارو مصرف نکنم چه می‌کنم؟

خوب، من سرعت خودم را کاهش می‌دهم تا جزئیات را از قلم نیندازم. فشار انجام کارها خود باعث ایجاد حس بی‌اختیار استرس می‌شود. همه ما انسان هستیم و ربات نیستیم. اگر بخواهیم کاری را به نحو احسن انجام دهیم تنها می‌توانیم در یک زمان یک کار انجام دهیم. من هم آموخته‌ام از کسانی که از من انتظاراتی دارند بخواهم منتظر بمانند تا من بتوانم به وقتش به آن‌ها کمک کنم. دیگر وقتی دارم وظایف شغلی‌ام، تکالیف مدرسه یا کارهای دیگر را انجام می‌دهم از بی‌صبری

خودخواهانه آن‌ها تحت فشار قرار نمی‌گیرم. چندین کار را با هم انجام دادن برای هر شخص به‌تنهایی ایجاد مشکل می‌کند بنابراین من به آن‌هایی که از من توقعات غیرواقع‌بینانه دارند و می‌خواهند مرا کنترل کنند اجازه چنین کاری را نمی‌دهم.

شما هم نباید اجازه دهید! می‌فهمم که شاید همیشه نتوانید از پس آن برآید، گاهی اوقات استاد یا رئیس شما چپ و راست وظایفی به شما محول می‌کند و سررسید تعیین می‌کند؛ اما می‌توانید این را برای خودتان به‌عنوان یک عادت قرار دهید و برای آن سررسیدها یک زنگ هشدار در تقویم موبایلتان تنظیم کنید یا آن را در تقویم دیواری و رومیزی‌تان علامت بزنید تا به شما یادآوری کند که موعد مقرر نزدیک است. این اقدامات و تدارکات، وظیفه «نشانه‌های بصری» را انجام می‌دهند، نگه داشتن تاریخ جلوی رویتان باعث می‌شود مغزتان مدام آن را ببیند.

این نشانه‌های بصری نوعی روش آموزش از طریق تکرار است. بزرگ‌سالان و دانش‌آموزان مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی با تکرار پیشرفت می‌کنند و به همین خاطر من هرگاه بتوانم از این روش و ابزار استفاده می‌کنم. من در این کتاب هم با تکرار اطلاعات در اینجا و آنجا، دوباره و دوباره از این روش استفاده کرده‌ام تا شما بتوانید آن اطلاعات را یاد بگیرید. برخی از خوانندگان ممکن است فکر کنند من زیاد از حد لزوم نوشته‌ام اما این روشی است که از دیوانگی من سرچشمه می‌گیرد!

همچنین آموخته‌ام که برای هر کار یا هر مأموریتی زمان بسیار زیادی اختصاص دهم تا به‌موقع آن‌ها را به اتمام برسانم. آموخته‌ام چطور زمانم را اولویت‌بندی کنم و برای تکمیل برنامه‌هایم سخت‌کوش باشم و به آن‌ها بچسبم تا تمام شوند. اگر یادآور تلفن من کار بر روی برگه‌ای را یک هفته قبل از سررسید آن اعلام کند من به آن می‌چسبم و دیگر آن را رها نمی‌کنم تا آن را به انجام برسانم. این کار انضباط زیادی می‌طلبد اما در عوض اگر شما کاری را زودتر از موعدش انجام دهید استرس کمتری خواهید داشت، اگر تا شب قبل از موعد صبر کنید به‌خاطر استرسی که دارید نمی‌توانید به‌خوبی تمرکز کنید و یک کار ضعیف ارائه می‌دهید. به‌خاطر داشته باشید استرس باعث عدم تمرکز می‌شود و باعث بروز علائم اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی می‌گردد.

در خصوص روابط، استرس مقوله‌ای دیگر است که می‌خواهم در خصوص آن با شما صحبت کنم. من به دیگر اشخاص اجازه نمی‌دهم استرس خود را به من منتقل کنند. این عدم تناسب در دنیای روان‌شناسی «فراکنی» نامیده می‌شود. من سال‌هاست که تمایل دارم و تلاش می‌کنم آرام و بی‌شتاب باشم (باورش سخت است، البته هرچه سن شما بالاتر می‌رود از میزان جوش و خروشتان

کاسته می‌شود) و فهمیده‌ام وقتی سعی می‌کنم آرام باشم دیگران سعی می‌کنند تحقیرم کنند. این تحقیر باعث ایجاد استرس احساسی ناخواسته در فرد مبتلابه اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی می‌شود.

وقتی مطمئن می‌شوم شخصی می‌خواهد شکایت کند یا تحقیرم کند این جمله را به او می‌گویم «مرا ببخشید، من واقعاً سرم شلوغ است» - حتی اگر سرم شلوغ نباشد. برخی از مردم همیشه «منفی‌نگر» هستند در حالی که من دوست دارم شاد باشم.

علاوه بر این من به دیگران اجازه نمی‌دهم به خاطر اختلالات شخصی خودشان رفتاری بیش‌تری به دنیای من بیفزایند. من دوست دارم در اطرافم کسانی باشند که مرا تشویق کنند و محرک من به سمت چیزهای خوب باشند نه اینکه از خود رفتارهایی بروز دهند که حال مرا خراب کند یا باعث انحطاط من شود. تنفرانگیز است. البته این را می‌دانم که برخی از افراد به خاطر انتخاب‌های نادرست خودشان اکنون در جایگاهی نامناسب قرار دارند و از این بابت بسیار عصبانی هستند، اما صادقانه بگویم، این نه تنها مشکل من نیست بلکه مشکل شما هم نیست چون هیچ‌یک از ما نمی‌تواند به جای کس دیگری زندگی کند و برایش تصمیم بگیرد. ما نمی‌توانیم کسی را وادار کنیم آن‌گونه که ما ترجیح می‌دهیم زندگی کند و اگر شما تلاش می‌کنید این‌گونه باشید استرسی توجیه نکردنی را بر خود تحمیل کرده‌اید که می‌توانستید از آن اجتناب کنید. من تنها می‌توانم به جای خودم زندگی کنم و امیدوارم که اثر خوبی بر اطرافیانم که زندگی و عادات مرا مشاهده می‌کنند بگذارم. هرکدام از ما به تنهایی مسئول انتخاب‌های خوب یا بد خود هستیم و آن انتخاب‌ها بر پیامدهای بلندمدت زندگی مان تأثیر می‌گذارد.

تنها آرزوی من این است که در این چیزی که نامش را «زندگی» گذاشته‌اند بتوانم زندگی کنم و بتوانم این زندگی را با تمام توانم به اتمام برسانم. من یک انسان درستکار هستم و شخصیت راست‌گو و حقیقی دارم و بیش‌فعالی باعث شده که همیشه حقیقت را بگویم. اگر کسی بخواهد مرا تحقیر کند یا عصبانیتش را سر من خالی کند حقیقت را نخواهد پذیرفت، پس تمام کاری که می‌توانم برایش انجام دهم این است که عذرخواهی کنم و محیط را ترک کنم. من می‌دانم که همه ما آسیب‌ها و مشکلات خودمان را داریم اما برای رسیدگی به هرکدام از آن‌ها زمان و وقت خودش مناسب است.

اگر فردی دوست ندارد در خصوص موقعیتش کاری انجام دهد من نمی‌خواهم عروسک

خیمه شب‌بازی او باشم. من نمی‌خواهم کسی باشم که هرکسی به خودش اجازه دهد مرا تحقیر کند؛ اما اگر شما انتخاب کنید که به جلو حرکت کنید و یاد بگیرید و با طرز فکری سالم‌تر رشد کنید مشوق شما خواهم بود. به یاد داشته باشید که انتخاب‌های شما هم می‌توانند برای زندگی‌تان آسودگی و آرامش به ارمغان بیاورند و هم گرفتاری و بدبختی.

شما هستید که با انتخاب‌های امروز خودتان زندگی فردای خود را رقم می‌زنید. مثل اینکه بخواهید انتخاب کنید آویزان یک سری از آدم‌ها باشید و اجازه دهید آن‌ها با رفتارهایشان روی شما تأثیر بگذارند.

تطابق و انس با محیط‌های جدید می‌تواند برای آن دسته از افرادی که مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی هستند دشوار باشد. برخی از مردم بهتر و سریع‌تر از دیگران خود را با تغییرات وفق می‌دهند. افراد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی تغییر را دوست ندارند چون تغییر بدین معناست که روزمرگی‌های ما از هم می‌پاشد و این از هم‌پاشیدگی‌ها معمولاً باعث سردرگمی ما می‌شود و بعد ما مجبور می‌شویم روزمرگی‌ها و برنامه‌های جدیدی برای خود تنظیم کنیم. توصیه من این است که یک نفس عمیق بکشید و درک کنید که تغییر اجتناب‌ناپذیر است اما استرس اختیاری است؛ و تغییر می‌تواند فرصت دیگری برای رشد و بهبود مهارت‌های شما باشد. به یاد داشته باشید که مهارت‌های مقابله را هنگام ایجاد ساختار جدید به کار گیرید.

همچنین اطمینان حاصل کنید که انعطاف‌پذیر باقی بمانید و هر لحظه به روی تغییر آغوش بکشید. این به شما اجازه می‌دهد وقتی نیمسال تحصیلی تمام می‌شود یا شروع می‌شود و یا وقتی شغلی را از دست می‌دهید یا می‌خواهید سر شغل جدید بروید یا وقتی افراد به زندگی شما وارد می‌شوند یا از زندگی‌تان خارج می‌شوند احساس ترس و وحشت نداشته باشید. دوباره می‌گویم، تغییر اجتناب‌ناپذیر است اما استرس و ناامیدی اختیاری هستند.

وقتی جوان‌تر بودم تغییر دنیای مرا به کلی از هم دگرگون کرد. وقتی دختر کوچکی بودم من و برادرم با هم به کودکانستان می‌رفتیم اما او دو سال از من جلوتر بود، وقتی زمان آن فرارسید که او به کلاس اول برود این تغییر مرا در هم کوبید. او به مدرسه ابتدایی رفت و من این بار بدون او بایستی به مهد کودک می‌رفتم. من نابود شدم و این‌گونه ذهنم را پروراندم که در قبال هر بازگشتی طغیان کنم. پیشرفت‌های برادرم همچون آچار بزرگی بود که لای اسپوک‌های من گیر کرده بود. من به حضورش عادت داشتم و به عنوان یک کودک مبتلا به بیش‌فعالی ظاهراً با ترک افراد زندگیم بسیار

مشکل داشتم؛ بنابراین ذهنم را این گونه پرورش دادم که فقط به عقب بازنگردم. یک هفته طول کشید تا مادرم مرا متقاعد کرد که برادرم اخراج نشده فقط سطح درسی اش بالا رفته و به کلاس بالاتر رفته است.

تغییر در روابط، از دست دادن های ناگهانی، ضربه های روحی روانی، یا قطع روابط می تواند برای آن هایی که از بیماری اختلال نقص توجه یا بیش فعالی رنج می برند خانمان سوز باشد. این به اعتماد و دل گرمی ما به روزمرگی ها و عدم توانایی مقابله با تغییرات برمی گردد. تغییر در روابط می تواند بسیار دشوار باشد و کمک گرفتن از گروه های مشاوره و پشتیبان برای بسیاری از ما که نمی توانیم به خوبی با تغییرات کنار بیاییم لازم و ضروری است. ما انسان هستیم و بنابراین عاشق می شویم و عادت می کنیم که آدم های اطرافمان را دوست داشته باشیم اما باید قادر باشیم که رفتنشان را تحمل کنیم و اگر می خواهیم رشد کنیم اجازه دهیم خداوند وارد قلب و زندگی مان شود. هر تغییری تهدید بسیار بزرگی برای آن هایی که با این بیماری دست و پنجه نرم می کنند محسوب می شود. برخی از ما شدیداً از شکست می هراسیم به همین خاطر به اشخاص آشنایی که در اطرافمان هستند تکیه می کنیم تا احساس امنیت بیشتری داشته باشیم. باید راز کوچکی را با شما در میان بگذارم: ما تنها به این دنیا پا می گذاریم و تنها از دنیا می رویم و فقط به یک نفر پاسخگو هستیم و او هم خداوند است. مجبور نیستید از چیز ناشناسی که دوستش ندارید بترسید چون خداوند به شما وعده داده که نه شما را هیچ گاه ترک می کند و نه به حال خود رها می کند.

من حدود چهل سال با این ترس دست و پنجه نرم می کردم تا اینکه دو سال قبل تقریباً یک حمله قلبی سنگین به سراغم آمد. یک نیمه شب ساعت ۳ صبح با دردی وحشتناک که از سمت چپ سینه ام به سمت شانه چپ و گردنم کشیده می شد از خواب برخاستم. (در حالت نیمه هوشیاری) گویی خداوند به من گفت که فوراً با ۹۱۱ تماس بگیرم. در عوض من با پرستاری در بیمارستان تماس گرفتم و پرستار به من گفت که یک آمبولانس برایم می فرستد که من بی درنگ رد کردم. نمی خواستم مادرم را بترسانم اما زمانی که او مرا به بیمارستان می رساند آن قدر درد داشتم که آرزو کردم ای کاش به آمبولانس زنگ زده بودم.

پرستارها مرا به سرعت به بخش اورژانس بردند و پروردگار فوراً به من وحی کرد که سکنه شدیدی بوده اما به نظر خفیف می آمده است. پرستاران بخش اورژانس خروارها مورفین به من تزریق کردند تا درد را تسکین دهند و بعد تلاش کردند تا علائم حیاتی مرا ثابت کنند. من بستری شدم و

سرانجام مرا به اتاقم فرستادند. در آنجا یک پرستار اطلاعاتی از من خواست. آزمایش‌های بسیار زیادی روی قلب من انجام شده بود و آن‌ها با جواب آزمایش برگشتند، آزمایش وجود لخته خون بزرگی را نشان می‌داد.

لخته‌های خون بزرگ بد هستند چون معمولاً بدین معنا هستند که قلب شما به شدت تحت فشار است که آن هم نشان‌دهنده این است که شما مشکوک به حمله قلبی هستید. وقتی آزمایش‌های قلب من انجام شد و مرا به اتاق خصوصی خودم بردند و پرستار بالای سرم آمد من درد خیلی زیادی نداشتم. او با کامپیوتر کوچک سیارش روی کاناپه نشست تا اطلاعات مرا برای پذیرش وارد کند.

او برای حدود بیست ثانیه در سکوت آنجا نشست اما کنجکاوانه و پرسشگرانه به من چشم دوخته بود و من در درون خودم می‌پرسیدم «او لعنتی چه کار دارد می‌کند؟»

بعد او به من نگاه کرد و گفت: «شما کی هستید؟!» بعد گفت: «هرگز در طول عمرم چنین احساس صلح و آرامشی در یک فضا نداشته‌ام. واقعاً ... شما کی هستید؟»

خیلی خرسند شدم اما پاسخم بسیار ساده بود. لبخند زدم و گفتم: «من از مسیح پیروی می‌کنم و در کنار انجام هزاران کار دیگر به مدت هجده سال به عنوان خواهر مقدس فعالیت داشته‌ام؛ اما تلاش می‌کنم تا یک مسیحی باشم و به مسیح خدمت کنم.»

او فقط سرش را با ناباوری تکان داد و بعد ما در خصوص آنچه برای من اتفاق افتاده بود صحبت کردیم. او حدود سی دقیقه بعد آنجا را ترک کرد و من حضور پر بار مسیح را در اتاقم احساس می‌کردم. روی سخنم با شماست که اعتقادی به این چیزها ندارید، وقتی خداوند بزرگ خودش را در اطراف ظرف وجودی شما نشان می‌دهد شما چیزی شبیه حضور سنگین او احساس خواهید کرد. حضور او معمولاً آن قدر قدرتمند است که اگر شما ایستاده باشید به دلیل حضور او خواهید افتاد چون بدن شما نمی‌تواند وزن روح را تحمل کند.

من حضور او را حس کردم (شبه حسی که همین الآن موقع نوشتن احساس می‌کنم) و بعد مسیح در اتاق بیمارستان خودش را نشان داد. نمی‌توانستم با چشمان طبیعی او را ببینم اما در اعماق قلبم می‌دانستم که روح او آنجاست به‌ویژه وقتی که شروع به صحبت با من کرد.

او گفت: «مسیحی، تعداد روزهای زندگی تو در دستان من است و درست شبیه این است که من

امشب از اینکه دشمنان بخواهند تو را ببرند از تو محافظت کنم، پس من باید هر روز از تو محافظت کنم و من از تو در مقابل تمام اتفاقاتی که می افتد محافظت می کنم.»

من بسیار شگفت زده شدم. بدون آنکه بدانم بعد از آن چه باید بکنم همان جا نشستم. این محدودیت، یعنی ترس از مرگ و تنها بودن، تمام عمر مرا تحت کنترل خود درآورده بود و در این لحظه حساس من احساس آزادی می کردم. حضورش کم شد و من تا آن موقع این چنین از مردن زودتر از موعد یا تنها بودن نترسیده بودم. پدرم و بسیاری از بستگان او خیلی زود در چهل سالگی شان دار فانی را وداع گفته بودند اما من می دانستم که زندگی طولانی دارم. من تا آن موقع حس آسودگی نسبت به مرگ داشتم و به هیچ وجه نگران آینده یا آنچه دیگران درمورد آن می گویند نبوده ام. او مرا به زیبایی و به طرز شگفت انگیزی خلق کرده است و اگر به من بگوید که از کوهی بالا بروم برایم هیچ کوه بسیار بلندی وجود ندارد، پس بیش فعالی که سهل است! همیشه وقتی همه درها بسته است خداوند یک در برای انسان باز می کند.

فصل یازدهم: روابط

- من احمق نیستم، فقط روش یادگیریم متفاوت است

وقتی آدم‌های اطرافم روش یادگیری مرا نمی‌فهمند احساس «حماقت» می‌کنم و این یکی از بزرگ‌ترین عوامل دل‌خراش در زندگی من است. این جور که جامعه - اساتید، کارفرماها، حتی اعضای خانواده - رفتار می‌کنند و فکر می‌کنند که راجع به ما بیشتر از خودمان می‌دانند و اطلاعات دارند باعث تشنج من می‌شود. آموزگاران ما تاکنون نه به‌طور واقعی ما را دیده‌اند و نه شنیده‌اند و به‌جای درک نیازهای آموزشی ما تلاش کرده‌اند ما را وادار کنند از الگوهای آموزشی آن‌ها تبعیت کنیم. تحصیلات واقعاً یک موضوع آزاد است اما بسیاری از آموزگاران باید در خصوص اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی آموزش ببینند تا دست از تلاش برای کاری عبث و بیهوده بردارند.

در واقع من می‌دانم این نادیده گرفتن‌ها همه‌اش تقصیر آن‌ها نیست و خوشبختانه دنیای علم هم با سرعت بیشتری به آن‌ها می‌آموزد که اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی چیست. تمام آرزوهای من در این خلاصه می‌شود که این کتاب بتواند چشمان بسیار بسیار زیادی را بروی این مبحث بگشاید و نه‌تنها به آموزگاران بلکه به دانشمندان و افراد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی که بیماری آن‌ها تشخیص داده شده پیام‌آموز که چگونه کمک برسانند و کمک بگیرند.

افرادی که «فکر می‌کنند» کلید حل تمامی مشکلات آموزشی من در دستان آن‌هاست مرا به حیرت می‌اندازند. قهرمانان واقعی زندگی من آن معلم‌ها و اساتیدی بودند که بصیرت و درایت داشتند. این آموزگاران یک حس درونی و ذاتی داشتند که به آن‌ها اجازه می‌داد ناتوانی من را در یادگیری ببینند و بفهمند کمبود و مشکل من در کجاست و سعی می‌کردند کمبودهای مرا جبران کنند از این رو من هم می‌توانستم از یادگیری واقعاً لذت ببرم.

من نه‌تنها از عدم درک آموزگاران خود ناامید می‌شدم بلکه سوء عملکرد من به‌خاطر شرایط خودم اوضاع را بدتر می‌کرد (وقتی دارو مصرف نمی‌کردم مغز من به‌خوبی کار نمی‌کرد) و این موضوع باعث سرخوردگی من و مانع بهبود توانایی شناختی و احساسی من می‌شد. این مسئله مانع از آن می‌شد که من بتوانم پیشرفت کنم و به سطوح بالاتر تفکرات تحلیلی دست یابم، سطح فکری بالاتر بستری برایم فراهم می‌کرد تا در پست‌های شغلی با درآمدهای بالاتر و مسئولیت‌های بیشتر استخدام شوم و من از آن محروم بودم. بیش‌فعالی سرعت پیشرفت و بهبود من در تحصیلات را هم پایین می‌آورد. به‌طور طبیعی چهار سال طول می‌کشید تا یک دانشجو مدرک کارشناسی خود را

بگیرد در حالی که من به خاطر فرایند توقف - شروعی که بیش فعالی باعث آن می شد و در آموزش من خلل ایجاد می کرد شش ساله این دوره را گذراندم. تجارب دوران دانشجویی من آن قدر دشوار بود که پانزده سال طول کشید تا من برای بازگشت دوباره به تحصیل و تلاش برای اتمام آن دل گرم شوم.

من مجبور بودم آن قدر مسائل مربوط به عزت نفسم را تقویت کنم تا باور کنم که می توانم در تحصیلاتم پیشرفت کنم و به سطوح بالا دست یابم. «احمق حماقت می کند» عبارتی است که فارست گامپ در فیلم سینمایی بیان می کند و منظورش آن هایی هستند که خلاف روشی که فکر می کنند عمل می کنند.

من به این نتیجه رسیده ام که دیگر جز برای خدا و مسیح برای هیچ کس دیگر کاری نکنم (و همانی را انجام دهم که او به من فرمان می دهد) و در حقیقت دیگر خودم را مجبور نکنم با آنچه دیگران درمورد من فکر می کنند بجنگم. در کتاب مقدس آمده است که من (با تمام ایرادات و نقص هایم) پذیرفته می شوم و دوست داشته می شوم و من زیبا و حیرت انگیز خلق شده ام. اگر خداوند نادان نیست - پس نه من نادانم! و نه شما! حقیقت امر اینست که برخی از شما دارای امتیازات تحصیلی هستید و این یعنی اینکه شما خیلی باهوش هستید. اگر امتیازات تحصیلی ندارید پس بدین معناست که ما باید به شما آموزش دهیم چگونه ساختارهای بهتری به کار گیرید و نظم بیشتری در زندگی خود ایجاد کنید.

افراد مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش فعالی باهوش هستند و اگر اکثریت آن ها این حقیقت را می دانستند الگو تغییر می کرد و می فهمیدند که چقدر خوب می توانند پیشرفت کنند. ابزار مقابله صحیح در کنار رفتار صحیح به هر کسی که مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش فعالی است کمک می کند نه لزوماً به سرعت یک دانش آموز متوسط، لاقلاً به طور طبیعی پیشرفت کند. بسیاری از دانش آموزان مبتلا به اختلال نقص توجه یا بیش فعالی با پیروی از ساختاری نیرومند و با کمک پدر و مادری که نیازهای آموزشی آن ها را درک کرده اند از رشد خوبی در خانواده شان بهره برده اند و دارای امتیاز تحصیلاتی هستند؛ بنابراین شرایط اختلال نقص توجه یا بیش فعالی تنها نیازمند افراد تحصیل کرده ای است که در کنار ما باشند و کمک کنند تا ما شیوه یادگیری مورد نیاز خود را بیابیم و ساختاری را در زندگی مان ایجاد کنیم که بتوانیم به راحتی پیشرفت کنیم.

وابستگی ... وابستگی در طول سال ها بسیار مرا فریب داده است. احساس می کنم که بسیاری از

آدم‌های اطرافم به خاطر تنبل بودنم، بی‌عرضه بودنم یا عدم علاقه‌ام به پیشرفت (البته از دید آن‌ها) به اشتباه مرا قضاوت می‌کردند. در واقع IQ من خارج از نمودارهاست و من از چیزهای عادی و پیش‌پاافتاده به راحتی حوصله‌ام سر می‌رود و تمایل به موضوعات چالش‌برانگیزتر دارم. من عاشق ماجراجویی هستم و تا همین لحظه زندگی‌م سراسر پر بوده از ماجراجویی و پیشامدها و وقایع خطرناک بسیار زیادی که هیچ چیزی نمی‌تواند میزان هیجانی را که به من وارد کرده است اندازه‌گیری کند. من لحظاتی را سپری کرده‌ام که خانواده‌ام مرا به اشتباه قضاوت کرده‌اند و قضاوت مرا هم زیر سؤال برده‌اند اما من برای آینده‌ام فقط به خدا توکل می‌کردم.

می‌دانستم که خداوند می‌داند کجا هوای مرا داشته باشد. بزرگ‌ترین کینه و بغض من وقتی است که دیگران باعث می‌شوند احساس کنم مجبورم خودم را یا رفتارم را توضیح دهم. احساس می‌کنم که در چهل‌وشش‌سالگی این حق را دارم که زیر بار منت کسی نباشم و مجبور نباشم به کسی توضیح دهم (مگر اینکه کاری غیرقانونی یا توهین‌آمیز از من سر زده باشد؛ بنابراین من به هیچ عنوان در مورد خودم توضیحی به کسی ارائه نمی‌دهم. فقط به روش خود ادامه می‌دهم و از زندگی لذت می‌برم. تلاش می‌کنم هرچه «دیوانه» هست از دوروبرم دور کنم. منظورم از دیوانه‌ها آن‌هایی هستند که تلاش می‌کنند مرا وادار کنند آنچه آن‌ها می‌خواهند باشم.

روابط از نظر من بسیار مهم هستند، اما چون شخصیت من پر از تیک‌های عصبی و تغییرات ناگهانی است، فهمیده‌ام که باید در قبال آجیل‌ها، میوه‌ها و غلات مقاومت و پرهیز کنم. احساس می‌کنم که بخش عمده جامعه تمایل دارند که با جریان رودخانه حرکت کند و به جای اینکه یگانگی خودشان را جشن بگیرند از رهبری شخصی دیگر تبعیت کنند؛ و به طریقی تلاش می‌کنند تا دیگران را هم وادار به تبعیت از الگوی مشابه کنند. چرا من بخواهم شبیه کس دیگری باشم در حالی که من متولد شده‌ام تا شبیه خودم باشم؟ می‌توانم از هریک از شما هم که دارید این کتاب را می‌خوانید همین را بخواهم.

من شوخ‌طبع و خنده‌آور هستم، اگر می‌خواهید مرا بشناسید بدانید که بسیار سرگرم‌کننده هستم. من با آن‌هایی که مرا به خاطر خودم دوست دارند گرم و صمیمی هستم. من بخشنده هستم - بخشنده‌گی یکی از کارهای موردعلاقه من است. من فقط به کسانی که صورتشان از فرط هیجان می‌درخشد هدیه می‌دهم. من چنین آدمی هستم و هریک از شما که این کتاب را مطالعه می‌کنید باید به خاطر اینکه خداوند شما را خلق کرده تا این‌گونه باشید جشن بگیرید. شما نباید دائماً

خودتان را در زندگی با دیگران مقایسه کنید یا تلاش کنید به سوء عملکرد استانداردهای آنها دست پیدا کنید چون ممکن است استانداردهای آنها مناسب شما نباشند.

من می‌فهمم که در زندگی هیچ آدمی کامل نیست، اما یک چیزی را هم می‌دانم: وابستگی یک انتخاب است و ما انتخاب می‌کنیم که می‌خواهیم با چه کسی رابطه داشته باشیم. ما نباید کسانی را در اطرافمان انتخاب کنیم که ما را مورد اهانت قرار می‌دهند (چه از لحاظ احساسی، چه لفظی و چه فیزیکی).

این تصمیم ماست؛ بنابراین چرا باید کسی خودش را در چنین موقعیت‌هایی قرار دهد؟ در زندگی چیزهای بدتر از تنهایی هم هستند. ارتباط داشتن یک امتیاز است؛ بنابراین روابط خود را آگاهانه انتخاب کنید. این روزها ایجاد رابطه برای من بدین گونه است که به دنبال کسانی باشم که گویی درون سینه‌شان گنجی دارند و این گنج با گرمی عشق خداوند آزاد می‌شود و یک‌باره منفجر می‌شود. در کتاب مقدس آمده است که در آخرالزمان ما تتمه آگاهی خود نسبت به خداوند را از طریق عشق او کسب خواهیم کرد. من ممکن است کامل نباشم اما عشق می‌ورزم و عاشق نوشتن این کتاب شده‌ام. نمایان شدن عشق خداوند به هر یک از شما برایتان آزادی به همراه می‌آورد و من این را از صمیم قلبم برایتان می‌خواهم.

نگارش این کتاب التیام زیادی برای قلب من به همراه داشت. به من اجازه داده است تا بالاخره به آن‌هایی که در اطرافم هستند (و شبیه خودم هستند) درد، انکار شدن و سوء تعبیرهایی را که در طول سی و پنج سال زندگیم تجربه کرده‌ام و در عین حال تلاش می‌کردم در مورد وضعیتم آگاهی‌هایی را کسب کنم نشان دهم. هدف من در نگارش این کتاب این بود که به مبتلایان به اختلال نقص توجه یا بیش‌فعالی که بیماری‌شان تشخیص داده شده نشان دهم که کسانی هم هستند که شما را بی‌قید و شرط فقط برای وجود خودتان و برای آن شخصیتی که به خاطر آن به دنیا آمده‌اید دوست داشته باشند. من می‌گویم «با تمام ایرادات و نقص‌ها»، اما خداوند در شیوه خود در آفرینش ما اشتباه نمی‌کند و کار بی‌معنی انجام نمی‌دهد. ما به همان زیبایی و شگفت‌انگیزی هستیم که او ما را خلق کرده و به تصویر کشیده است؛ و او در تمام روش‌هایش کامل است - به‌ویژه در روشی که ما را خلق کرده است!

فصل دوازدهم: به تکامل رسیدن

- پذیرش بیش فعالیم به عنوان یک هدیه از جانب پروردگارم

دوست دارم این کتاب را با گفتن این جمله به پایان برسانم که زندگی یک هدیه است. می تواند دشوار باشد ولی اجباری در آن نیست. این بسته به آن است شما چطور با چالش های زندگی که شما را می سازد یا در هم می شکند مقابله کنید. هم می توانید زندگی را به کام خود تلخ کنید و هم می توانید وضعیت را با کمک مسیح بهتر کنید. من می فهمم که از دیدگاه برخی که این کتاب را مطالعه می کنند ممکن است متفاوت به نظر برسم، خوب، من نمی دانم از دیدگاه هرکسی چگونه هستم اما چیزهای بسیار زیادی در زندگی هستند که باید انجام دهم! وقتی داشتم فصل ۳ این کتاب را می نوشتم عصبانی بودم چون جهنمی که در آن بودم و اتفاقات ناخوشایند و ناخواسته ای که به خاطر خودخواهی و نادانی آدم ها برایم رخ داده بود را به یاد می آوردم.

با این وجود امروز من انتخاب می کنم که شرایط را به عنوان موهبت و هدیه ای ببینم که خداوند به من ارزانی داشته است. این وضعیت مزیت های بسیار زیادی را از خیلی جهات برایم به وجود آورده و به من اجازه داده تا از آن مزیت ها بهره ببرم.

توانایی من در یادگیری آن قدر رشد کرده است که در این مرحله از زندگی دیگر آن مشکلات گذشته را در روابط خود ندارم. فقط آن نوع از شخصیت هایی که می خواهند مرا کنترل کنند و به من آسیب برسانند را به زندگی راه نمی دهم چون اکنون می دانم که من که هستم. می دانم که من که هستم و متعلق به چه کسی هستم - من فرزند خداوند هستم. به هیچ عنوان برای یک رابطه دست و پا نمی زنم. تلاش نمی کنم دیگران را تغییر دهم و به آن ها هم اجازه نمی دهم که مرا تغییر دهند. مردم حق دارند تا به سوء عملکردهای رقت انگیز خود ادامه دهند و این امتیاز مخصوص خود آن هاست. همچنین آموخته ام که من هم حق دارم به آن دسته از مردم اجازه بدهم از زندگی بروند تا بتوانم ارتباط برقرار کنم و شکوفا شوم و همان شخصی باشم که خداوند مرا به آن منظور آفریده و با کسانی که مرا به خاطر خودم دوست دارند رابطه داشته باشم. شخصیت هایی که من از آن ها فراری هستم ممکن نیست دیگر به هیچ روشی مرا ببینند اما دوباره می گویم که این مشکل من نیست. من واقعاً دیگر اهمیت نمی دهم که آن ها چه فکری می کنند. مهم ترین چیز برای قلب من اینست که خودم باشم و از زندگی که خداوند به من هدیه داده لذت ببرم.

موهبت دیگری که برایم التیام و تکامل به همراه داشته این است که آن قدر از لحاظ شناختی و

احساسی پیشرفت کرده‌ام که می‌دانم وقتی تحت استرس بی‌نهایت هستم تنها با مصرف دارو می‌توانم آن را بهبود بخشم. آموخته‌ام چگونه با ورزش و حفظ ارتباطم با مسیح با استرس خود کنار بیایم. من معمولاً هر دو تا پنج ماه آن‌هم یک یا دو بار دارو مصرف می‌کنم. مغز من هنوز به این طرف و آن طرف جست‌وخیز دارد اما من آن را تشخیص می‌دهم و فقط تلاش می‌کنم به درستی به سفر خودم ادامه دهم. من سرانجام به نهایت رضایتمندی خود دست پیدا خواهم کرد.

باهوش‌ترین فردی که تاکنون شناخته‌ام در کودکی به من گفت: «میسی همیشه در این زندگی آدم‌هایی در اطرافت هستند که تو را دوست نخواهند داشت. تو نه می‌توانی آن‌ها را شبیه خودت کنی نه کاری کنی که دوست داشته باشند (حتی اگر در خانواده تو باشند). تو فقط باید پاشنه‌های خود را وربکشی و در مسیر جلوی رویت حرکت کنی و به خودت اجازه ندهی در میان راه گیر کنی.» این توصیه پدرم بود وقتی من کلاس هفتم بودم.

دومین فرد باهوشی که تاکنون می‌شناسم گفت: «میسی، فراموش نکن چیزهای ناخوشایندی در این زندگی وجود دارند ولی مسیح آن‌ها را دوست دارد پس تو هم باید دوست داشته باشی - این را به‌خاطر بسپار، باشد عزیزم؟»

این توصیه مادرم بود و من تا همین لحظه آن را آویزه گوشم کرده‌ام. باهوش‌ترین فرد روی این سیاره به من گفت: «بره کوچولوی من، من قادر هستم از تو محافظت کنم، چون روزهای تو کف دستان من هستند و هیچ چیز نمی‌تواند تو را بدون اذن اولیه من لمس کند. من تعداد روزهای عمر تو را می‌دانم و یک برنامه عالی و شگفت‌انگیز برای زندگی تو دارم ... در این مسیر به من اعتماد کن!» این سخنی بود که پروردگار من و مسیح ناجی آن روز در اتاق بیمارستان به من گفتند.

پس می‌بینید که من دیگر از هیچ‌کسی غیر از خداوند نمی‌هراسم. من در اعماق قلبم این حقیقت را می‌دانم و می‌خواهم برای هر یک از شما آن را نقل کنم تا شما هم بدانید که خداوند هم شما را دوست دارد و می‌خواهد به شما کمک کند و شما را شفا دهد.

شما هم در این زندگی یک موهبت هستید و می‌دانید که من دوستان دارم اما آنچه بیشتر از همه اهمیت دارد عشق مسیح به شماست! و عشق او واقعی است.

پس با این سخن من این کتاب را به پایان می‌رسانم اما این پایان راه شما نیست. این تنها آغاز راه

سفر بسیاری از شما به سوی تکامل و موفقیت است! مبارکتان باشد!

شهر کتاب (nbookcity.com)

سخنی از طرف نویسنده

در این زندگانی هیچ چیز ارزشمند نیست مگر اینکه شما قلباً بدانید که باید برای آن تلاش بسیار زیاد به کار بندید. من یک بچه روستایی هستم و بسیار خرسندم که در صنعت فیلم سازی فعالیت داشته ام و بخشی از رؤیاهای من به حقیقت پیوسته است. با این حال من دریافته ام که به پایان رساندن این زندگی به روشی درست با خوشحال کردن دیگران و خدمت به آنها کامل می شود. امید دارم با این کتاب دعای خیری از جانب شما نصیبم گردد. از این که زمان گذاشتید و کتاب مرا مطالعه کردید بسیار سپاسگزارم و امیدوارم با همتی که در قلب و مغزتان سراغ دارید به کامیابی و موفقیت دست یابید.

با عشق به مسیح،

مسیحی هود