





سرشناسه: لمبکی، آنا، Lembke, Anna. عنوان و پدیدآور: ملت میل: تعادل در مصرف دوپامین در عصر افراطی‌گری / آنا لمبکی . ترجمهٔ بهناز دهکردی. شابک: ۳-۴۸-۷۶۶۸-۶۷۸-۹۷۸ . وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا. مشخصات ناشر: تهران، نشر لگا، ۱۴۰۲. یادداشت: عنوان اصلی: Dopamine nation finding balance in the age of indulgence. موضوع: لذت، درد، رفتار بیمارگونه، سوء مصرف مواد. شناسهٔ افزودن: دهکردی، بهناز، - ۱۳۶۱، مترجم. رده‌بندی کنگره: BF ۵۱۵. رده‌بندی دیویی: ۱۵۲/۴۲. شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۳۷۱۰۱۹



نشر لگا

مجموعه «معنای زندگی»

ملتِ میل

تعاادل در مصرف

دوپامین

در عصر افراطی‌گری

آنا لمبکی

بهناز ده‌گردی

از مجموعه «معنای زندگی»

ملتِ میل ■

تعادل در مصرف دوپامین در عصر افراطی‌گری

نوشته‌ی آنا لمبکی . ترجمه‌ی بهناز ده‌گردی

ویراستار و دبیر مجموعه . قاسم نجاری

نمونه‌خوان . شیوا بهرامپور ■ تصویرساز و طراح جلد . محبوبه گروسی

چاپ اول . زمستان ۱۴۰۲ . ۵۰۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج،
ساختمان ۴۰۰، طبقه ۲، واحد ۵، نشر لگا . تلفن تماس : ۹۹ ۶۵ ۹۶ ۶۶ (۰۲۱)

«کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.»

فروشگاه آنلاین و وبسایت نشر لگا: www.legapress.ir

اینستاگرام نشر : lega.press

فهرست مطالب

۷ مقدمه

۹ بخش اول: ردگیری لذت

۱۰ ۱. ماشین لذت آفرینی

۳۲ ۲. فرار از درد

۴۶ ۳. تعادل لذت و درد

۶۵ بخش دوم: خودمهاری

۶۶ ۴. روزه دوپامین

۸۱ ۵. فضا، زمان و معنا

۱۰۵ ۶. تعادل از دست رفته؟

۱۱۹ بخش سوم: تعقیب درد

۱۲۰ ۷. سنگین کردن کفه درد

۱۴۶ ۸. صداقت افراطی

۱۷۴ ۹. شرم اجتماعی

۱۹۳ جمع‌بندی: درس‌هایی که از تعادل می‌گیریم

۱۹۷ کتاب‌شناسی

۲۰۶ نمایه

۲۱۰ درباره نویسنده



«مقدمه»

مسئله

«حس خوب، حس خوب، همه پول‌های عالم صرف داشتن حس خوب.»

- لیون هلم ، موسیقی‌دان آمریکایی (۲۰۱۲ - ۱۹۴۰)

این کتاب درباره لذت است. این کتاب درباره درد است. مهم‌تر از همه، این کتاب درباره رابطه بین لذت و درد است و درک اینکه چگونه این رابطه برای یک زندگی خوب به امری ضروری تبدیل شده است. راستی، چرا چنین شده است؟

زیرا ما جهان را از مکانی پر از کمبود به مکانی تبدیل کرده‌ایم که در آن همه چیز در فراوانی سرسام‌آوری است: مواد مخدر، غذا، اخبار، قمار، خرید، بازی، پیام‌دادن، چت‌کردن، فعالیت در فیسبوک، اینستاگرام، یوتیوب، توئیتر و غیره. افزایش تعداد، تنوع و قدرت محرک‌های امروزی که بسیار پاداش‌محورند، سرسام‌آور است. گوشی‌های هوشمند سرنگ‌های مدرن هستند که هر ساعت شبانه‌روز و هر روز هفته دوپامین دیجیتال را در رگ‌های این نسل آنلاین تزریق می‌کنند. اگر هنوز مخدر خود را پیدا نکرده‌اید، به‌زودی در وبسایتی آن را خواهید یافت.

دانشمندان دوپامین را گونه‌ای ارز جهانی می‌دانند که می‌توان با آن پتانسیل اعتیادآور هر تجربه بشری‌ای را اندازه‌گیری کرد. هرچه میزان پاداش دوپامین در مسیری که مغز طی

می‌کند بیشتر باشد، آن تجربه اعتیادآورتر است. پس از کشف دوپامین، یکی دیگر از یافته‌های جالب توجه در عصب‌شناسی قرن گذشته این بود که مغز ما لذت و درد را به یک شیوه پردازش می‌کند. لذت و درد دو کفه یک ترازو هستند. همه ما تجربه لحظه‌ای را داریم که هوس یک‌تکه شکلات می‌کنیم یا دل‌مان یک کتاب، فیلم یا بازی خوب می‌خواهد و دوست داریم این لحظه تا ابد کش بیاید. این لحظه هوس نشان‌دهنده منحرف شدن تعادل لذت در مغز به سمت درد است.

هدف این کتاب شرح علمی سیستم پاداش عصبی است. این دانش به ما کمک می‌کند به شیوه‌ای بهتر و سالم‌تر بین لذت و درد خود تعادل ایجاد کنیم. اما دانش عصب‌شناسی کافی نیست. برای این کار به تجربه زیسته انسان نیز نیاز است. افراد معتاد، به یک ماده نسبت به هرچیز دیگری آسیب‌پذیرترند. چه کسی می‌تواند بهتر از یک معتاد به ما بیاموزد که چگونه باید بر مصرف بیش از حد و اجباری آن ماده غلبه کنیم؟

این کتاب براساس داستان‌های واقعی بیماران من که در دام اعتیاد افتاده و سپس راه‌هایی خود را بازیافته‌اند نوشته شده است. آن‌ها به من اجازه دادند داستان‌هایشان را بازگو کنم تا شما نیز مانند من از خرد آن‌ها بهره ببرید. شاید برخی از این داستان‌ها برای شما تکان‌دهنده باشند، اما برای من این داستان‌ها نسخه‌هایی افراطی‌اند از آنچه همه ما بالقوه در معرض هستیم. همان‌طور که کنت دانینگتون فیلسوف و الهی‌دان می‌گوید: «افرادی که اعتیاد شدید دارند، پیامبران عصر حاضر هستند که آن‌ها را تا زمان مرگ انکار می‌کنیم، زیرا خود واقعی ما را نشان می‌دهند.»

همه ما درگیر عاداتی هستیم که آرزو می‌کنیم ای کاش آن‌ها را نداشتیم یا تاحدی از داشتن آن‌ها پشیمان هستیم، چه مصرف شکر باشد یا اعتیاد به خریدکردن، چه فضولی در کار دیگران باشد یا سیگارکشیدن، چه دیدن پست‌های شبکه‌های اجتماعی باشد یا خواندن روزنامه. این کتاب راه‌حل‌های عملی برای مدیریت مصرف بیش از حد و اجباری را در اختیار شما قرار می‌دهد، آن هم در دنیایی که مصرف به انگیزه‌ای تمام‌وکمال برای زندگی تبدیل شده است. راز یافتن تعادل اساساً ترکیب علم میل با حکمت بهبودی و درمان است.



بخش اول ■

«ردگیری لذت»



ماشین لذت آفرینی □

برای استقبال از جیکوب به اتاق انتظار رفتم. اولین برداشتم از او این بود که آدمی مهربان است. او در اوایل دهه شصت زندگی خود بود، وزن متوسط و چهره‌ای مهربان داشت و خوش تیپ بود. بالارفتن سن به او ساخته بود. لباس معمول در سیلیکُن ولی را پوشیده بود، یعنی پیراهن یقه‌دار با تن رنگ خاکی. به نظر معمولی می‌رسید. اصلاً شبیه آدم‌هایی نبود که رازی را پنهان می‌کنند.

جیکوب به دنبال من در پیچ‌وخم راهرو می‌آمد و من اضطراب او را حس می‌کردم؛ همچون موجی که روی پشتم می‌غلطد. یاد زمانی افتادم که بیماران را تا اتاقم همراهی می‌کردم و خودم مضطرب می‌شدم. فکر می‌کردم نکند زیادی تند راه بروم یا نکند موقع راه رفتن پایین تنه‌ام را تاب بدهم یا از پشت بد به نظر برسم. حالا از آن زمان بسیار گذشته بود. باید اعتراف کنم که از آن زمان بسیار محکم‌تر شده‌ام، پرتحمل‌تر، شاید بی‌تفاوت‌تر. آیا آن زمان که کمتر می‌دانستم و احساساتم قوی‌تر بودند، پزشک بهتری نبودم؟

۱. گفتگوها و سرگذشت‌های این کتاب با رضایت مصاحبه‌شوندگان نقل شده‌اند و برای حفظ حریم خصوصی افراد، نام و سایر خصوصیت آن‌ها را عوض کرده‌ام، حتی در مواردی که خودشان می‌خواستند اسم‌شان باشد - ن.

به دفترم رسیدیم و من در را پشت سر او بستم. با ملایمت یکی از دو صندلی هم‌سان و هم‌قد را که نیم‌متر از هم فاصله داشتند و بالشت‌های سبز روی هر دو بود به او تعارف کردم، از آن صندلی‌های معمول در مطب‌های روان‌درمانگران. او نشست و من هم همین‌طور. چشمانش دور اتاق می‌گشت.

مطب من اتاقی سه در چهار است با دو پنجره، یک میز تحریر و رایانه‌ای روی آن، یک قفسه پر از کتاب و یک میز پذیرایی بین صندلی‌ها. میز تحریر، بوفه و میز پذیرایی همه از چوب قرمز مایل به قهوه‌ای هستند. میز تحریر را رئیس سابق بخش به من داده است. میز از زیر در وسط شکاف برداشته است، جایی که هیچ‌کس جز خودم نمی‌تواند آن را ببیند: استعاره‌ای دقیق از کارم. روی میز ده دسته کاغذ جداگانه هست که به‌دقت چیده شده‌اند و شبیه یک آکاردئون است. به من گفته‌اند که این چینش کاغذها، کارایی سازمانی را تداعی می‌کند.

دکور دیوار اتاقم درهم‌برهم است. مدارک مورد نیاز برای کار را اغلب بدون قاب به دیوار زده‌ام. از تنبلی است. نقاشی یک گربه که در زباله‌های همسایه پیدا کرده‌ام، قاب آن را دور ریختم اما تصویر گربه را نگه داشتم. یک ملیله‌دوزی رنگارنگ از تصویر کودکانی که اطراف پاگوداها بازی می‌کنند، یادگاری زمانی که در بیست‌سالگی در چین معلم زبان انگلیسی بودم. این ملیله‌دوزی ردی از لکه قهوه روی خود دارد، اما اگر دقت نکند آن را نمی‌بینید، مثل یک رورشاخ.

۲

روی کمد مجموعه‌ای از خرت‌وپرت‌ها را چیده‌ام که اغلب هدایای بیماران یا دانشجویان هستند: کتاب، مجموعه شعر، مقاله، آثار هنری، کارت پستال، یادگاری، نامه و داستان‌های مصور. یکی از بیمارانم که هنرمند و نوازنده‌ای با استعداد است، عکسی از پل گلدن گیت

۱. Pagoda برج‌هایی با بام‌های چندلایه و رده‌وار که در ویتنام، چین، کره، ژاپن و دیگر کشورهای خاوری آسیا ساخته می‌شوند و در اصل نیایشگاه پیروان تائوئیسم بوده‌اند - م.
۲. Rorschach لکه‌های عجیب و غریب جوهر که براساس آن‌ها یک تست روانشناسی تهیه شده است به نام تست لکه رورشاخ که در آن فرد مورد معاینه، تلقی خود را از این لکه‌های جوهر می‌گوید و روانشناس براساس این تفسیر و تلقی، نوع شخصیت یا عملکرد احساسی فرد یا حتی اختلالات ذهنی‌اش را تشخیص می‌دهد - م.
۳. Golden Gate Bridge پل معلق در سانفرانسیسکو که این شهر را به شمال ایالت کالیفرنیا وصل می‌کند و بر روی تنگه گلدن گیت زده شده است - م.

که روی آن با دست‌ن‌های موسیقی خود را نوشته به من داد. وقتی این عکس را به من داد دیگر فکر خودکشی نداشت اما تصویر همچنان غمناک است، تماماً خاکستری و سپاه. یکی دیگر از بیمارنام که زن جوان، زیبا و خجول از چین و چروک‌هایی صورتش بود که فقط خودش آن‌ها را می‌دید و بوتاکس نمی‌توانست آن‌ها را رفع کند، یک پارچ آب سفالی بزرگ به من داد که با آن می‌شود از ده نفر پذیرایی کرد.

سمت چپ رایانه‌ام، تصویر کوچکی از نقاشی «مالیخولیای اول» اثر آلبرشت دورر را گذاشته‌ام. در این نقاشی، مالیخولیا به شکل زنی تصویر شده است که خمیده روی نیمکتی نشسته است و اطرافش پر از ابزارهای بی‌مصرف صنعتی آن زمان است: کولیس، ترازو، ساعت شنی، چکش. سگ گرسنه زن با دنده‌هایی که از تن نحیفش بیرون زده، صبورانه منتظر است تا زن از جای برخیزد.

سمت راست رایانه‌ام یک فرشته سفالی ده‌سانتی‌متری بالدار قرار دارد که از سیم ساخته شده و دستانش را رو به آسمان دراز کرده است. پای این مجسمه کلمه «شجاعت» حک شده است. هدیه‌ای است از طرف یکی از همکاران که وقتی داشت اتاقش را تمیز می‌کرد، پیدا کرد و به من داد. یک فرشته بازیافته؛ بگذار مال من باشد.

از این که اتاقی از آن خود دارم سپاسگزارم. در اینجا زمان بر من نمی‌گذرد و در دنیای رازها و رؤیایا زندگی می‌کنم. اما فضای اتاق مملو از غم و حسرت است. وقتی بیمارنام اینجا را ترک می‌کنند، محدودیت‌های حرفه‌ای مرا از تماس با آن‌ها منع می‌کند. به همان اندازه که روابط ما در این اتاق واقعی است، بیرون از این اتاق رابطه‌ای با هم نداریم. اگر یکی از بیمارنام را در فروشگاه ببینم، حتی در سلام کردن هم مردد می‌مانم که مبادا خود را فردی با نیازهای انسانی مخصوص خودم نشان بدهم. فکر می‌کنید من هم مانند بقیه به خرید خوردنی نیاز دارم؟ کور خوانده‌اید!

سال‌ها پیش زمانی که تحت آموزش و دستیار روان‌پزشک بودم، استاد روان‌درمانی خود را برای اولین بار خارج از مطبخ دیدم. او با یک بارانی و کلاهی به سبک ایندیانا جونز از فروشگاه بیرون آمد. انگار از روی جلد کاتالوگ یک برند لباس مردانه درآمده

۱. Melencolia I: اثری حکاکی شده متعلق به سال ۱۵۱۴ اثر هنرمند آلمانی عصر رنسانس، آلبرشت دورر که موضوع اصلی تابلو چهره مبهم زنی بالدار و افسرده است - م.

بود. واقعاً تجربه تلخی بود. من بسیاری از جزئیات زندگی ام را با او در میان گذاشته بودم و او مانند بیماران دیگر به من مشاوره داده بود. نمی توانستم او را با کلاه تصور کنم. کلاه برای من نشان دهنده توجه بیش از حد به ظاهر است که با تصویر ذهنی ام از او در تضاد بود. اما از آن مهم تر، این اتفاق به من نشان داد که دیدن خودم در خارج از مطب تا چه حد می تواند برای بیمارانم ناراحت کننده باشد.

رو کردم به جیکوب و گفتم: «چه کمکی از دست من بر می آید؟»

در طول زمان برای شروع صحبت جملات دیگری هم آماده کرده ام، مانند: «برای چه به اینجا آمده اید؟»، «امروز در مورد چه چیز صحبت کنیم؟» و حتی «از اولش شروع کن، هر جا که خودت فکر می کنی اولش است.»

جیکوب به من نگاه کرد و با لهجه غلیظ اروپای شرقی گفت: «امیدوار بودم مرد باشید.» آن لحظه فهمیدم که قرار است درباره جنسیت صحبت کنیم. خودم را به آن راه زدم و پرسیدم: «چرا؟»

«شاید برای شما به عنوان یک زن دشوار باشد که حرف های مرا در مورد مشکلاتم بشنوید.»

«مطمئن باشید حرفی نیست که من نشنیده باشم.»

با خجالت به من نگاه کرد و گفت: «می دانید، من اعتیاد جنسی دارم.»

سر تکان دادم و روی صندلی عقب نشستم. «ادامه بدهید.»

هر بیمار یک جعبه باز نشده، یک رمان ناخوانده است؛ یک سرزمین ناشناخته. یک بار بیماری برای من توضیح داد که صخره نوردی چه حسی دارد: وقتی روی دیوار است، برای او هیچ چیز وجود ندارد جز چهره صخره ای نامتناهی در برابر تصمیم متاهی وی که هر انگشت دست و پا را کجا بگذارد. روان درمانی با صخره نوردی بی شباهت نیست. من خودم را در داستان ها و گفتن و بازگفتن آن ها غرق می کنم و باقی چیزها محو می شوند. من گونه های مختلف داستان رنج بشر را شنیده ام، اما داستان جیکوب مرا میخکوب کرد. چیزی که بیش از همه مرا آزار می داد حرفی بود که درباره دنیایی که در آن زندگی می کنیم، دنیایی که برای فرزندان خود به یادگار می گذاریم می زد. جیکوب با خاطره ای از دوران کودکی اش شروع کرد، بی هیچ مقدمه ای. فروید اگر بود واقعاً کیف می کرد.

«اولین بار وقتی دو یا سه ساله بودم استمنا را تجربه کردم.» آن خاطره برایش روشن و زنده بود. می‌توانستم این را در صورتش ببینم. ادامه داد: «من روی کره ماه بودم اما واقعاً ماه نبود. موجودی آنجا بود... و من تجربه‌ای داشتم که نمی‌فهمیدم...»

من ماه را به معنای چیزی شبیه یک پرتگاه درک کردم، هم‌زمان همه‌جا و هیچ‌جا. آیا همه ما مشتاق چیزی فراتر از خودمان نیستیم؟ جیکوب در کودکی و ایام مدرسه رؤیایپرداز بود: لباس‌هایی با دکمه‌های افتاده، دست و آستین گچی، اولین کسی که سر کلاس درس از پنجره به بیرون نگاه می‌کند و آخرین کسی که زنگ آخر از کلاس خارج می‌شود. تا وقتی هشت ساله شد مرتباً عادت استمنا را تکرار می‌کرد. پس از اولین مراسم عشای ربانی، او فهمید که این عمل «گناهی کبیره» است. از آن به بعد هر یکشنبه برای اعتراف نزد کشیش کاتولیک کلیسای محله می‌رفت.

او از پشت دریچه مشبک اعتراف، زمزمه کرد: «من عادت بدی دارم.»

کشیش پرسید: «چند بار؟»

«هر روز.»

مکث. «دیگر این کار را نکن!»

جیکوب سخن خود را قطع کرد و به من نگاه کرد. به نشانه درک متقابل به هم لبخند زدیم. اگر چنین توصیه صریحی مشکل را حل می‌کرد، من بیکار می‌شدم. جیکوب خردسال تصمیم گرفت سخن کشیش را اطاعت کند و از آن به بعد «بچه خوبی» باشد، پس مشت خود را گره کرد و جلوی خودش را گرفت. اما عزم او فقط دو سه روز دوام آورد.

«این آغاز زندگی دوگانه من بود.»

اصطلاح «زندگی دوگانه» همان‌قدر برای من آشناست که «ارتفاع قطعه^۱ ST» برای متخصص قلب، «سرطان مرحله چهارم» برای متخصص سرطان و «هموگلوبین AIC^۲» برای متخصص غدد. این اصطلاح به درگیری مخفیانه فرد معتاد با مواد مخدر، الکل یا سایر رفتارهای ناشی از اعتیاد اشاره دارد که از چشم همه مخفی است، حتی گاه از خود فرد.

۱. ST Segment بخشی از نمودار ثبت تغییرات پتانسیل الکتریکی ناشی از تحریک عضله قلب در الکتروکاردیوگرافی - م.

۲. Hemoglobin A1C یک شکل از هموگلوبین که عمدتاً برای اندازه‌گیری غلظت متوسط قند خون در دوره‌های طولانی مدت مورد استفاده قرار می‌گیرد - م.

جیکوب در تمام دوران نوجوانی، پس از بازگشت از مدرسه عادت خود را تکرار می‌کرد. او بعدها این دوره از زندگی‌اش را دوران معصومیتش می‌دانست. در هجده‌سالگی او به شهر رفت تا با خواهر بزرگ‌ترش زندگی کند و در دانشگاه آنجا فیزیک و مهندسی بخواند. خواهرش بیشتر اوقات سر کار بود و جیکوب برای اولین بار در عمرش ساعت‌ها تنها می‌ماند. او احساس تنهایی می‌کرد.

«برای همین تصمیم گرفتم یک دستگاه بسازم...»

کمی صاف‌تر نشستیم و پرسیدم: «یک دستگاه؟»

«یک دستگاه برای انجام استمنا!»

مدتی مردد ماندم. «متوجه‌ام. چطور کار می‌کرد؟»

او تصویری کشید تا به من نشان دهد چه ساخته بود.

خنده‌ام گرفته بود. اما بعد از اندکی تأمل متوجه شدم که این میل خنده، پوششی بود برای چیزی دیگر: من ترسیده بودم. می‌ترسیدم که پس از دعوت او به افشای خودش نزد من، نتوانم کمکش کنم.

او گفت: «وقتی موتور دستگاه ضبط صوت را می‌چرخاند، سیم پیچ بالا و پایین می‌رفت. سرعت سیم پیچ را با سرعت پخش دستگاه تنظیم می‌کردم. سه سرعت مختلف داشتم. به این ترتیب خودم را به نقطه اوج می‌رساندم... بارها و بدون هیچ زحمت اضافه. همچنین یاد گرفتم که اگر هم‌زمان سیگار بکشم، از نقطه اوج فاصله می‌گیرم، برای همین از این ترفند هم استفاده می‌کردم.»

جیکوب به این شیوه ساختگی توانسته بود حالت پیش از ارضا را ساعت‌ها طول بدهد. سرش را تکان داد و گفت: «این کار بسیار اعتیادآور است.» او روزانه چندین ساعت با دستگاه خود مشغول بود. لذتش برای او نظیر نداشت. بعد قسم خورد که از آن دست خواهد کشید. ماشین را بالای کمد مخفی می‌کرد یا قطعات آن را از هم جدا می‌کرد و دور می‌انداخت. اما یکی دو روز بعد دوباره قطعات را از بالای کمد پایین می‌کشید یا از زباله‌دان در می‌آورد تا دوباره آن‌ها را سر هم کرده و شروع کند.

شاید دستگاه جیکوب حالتان را به هم زده باشد. من هم وقتی که اولین بار در مورد آن شنیدم حالم به هم خورد. شاید این دستگاه را نشان نوعی انحراف افراطی بدانید که فراتر از تجربه روزمره شماس و هیچ ارتباطی با شما و زندگی شما ندارد. اما اگر من و شما این‌گونه بیندیشیم، فرصت قدردانی از چیزی را از دست می‌دهیم که در مورد نحوه زندگی کنونی ما بسیار مهم است: همه ما به گونه‌ای در زندگی درگیر ماشین ارضای خودمان هستیم.

من در حدود چهل‌سالگی وابستگی ناسالمی به رمان‌های عاشقانه پیدا کردم. رمان گرگ‌ومیش یک عاشقانه فراطبیعی درباره خون‌آشام‌های جوان است که به دروازه ورود من به اعتیاد تبدیل شد. از خواندن آن به اندازه کافی شرم‌زده بودم، چه برسد به اینکه اعتراف کنم مجذوب آن شده‌ام. رمان گرگ‌ومیش مرز شیرین بین داستان‌های عاشقانه، هیجان‌انگیز و فانتزی است، راه فراری بی‌نقص برای منی که مرز میان‌سالی را رد کرده بودم. من تنها نبودم؛ میلیون‌ها زن به سن‌وسال من این رمان را می‌خواندند و طرفدارش بودند. گرفتارشدن من در یک کتاب به خودی خود چیزی غیرعادی نبود. من همه عمرم کتاب می‌خواندم. آنچه متفاوت بود اتفاقی بود که پس از این افتاد، چیزی که نمی‌توانستم براساس تمایلات یا شرایط زندگی گذشته‌ام آن را توضیح بدهم.

وقتی رمان گرگ‌ومیش را تمام کردم، همه رمان‌های عاشقانه خون‌آشامی‌ای را که دستم به آن‌ها رسید خواندم و بعد رفتم سراغ رمان‌هایی درباره گرگینه‌ها، پری‌ها، جادوگران، غیب‌گوها، سفر در زمان، پیشگوها، ذهن‌خوان‌ها، آتش‌افروزها، فال‌گیرها، سنگ‌شناس‌ها... می‌دانید که چه می‌گویم. تا جایی که دیگر داستان‌های عاشقانه مرا راضی نمی‌کرد و به دنبال توصیف‌های تصویری‌تر و اروتیک‌تر از فانتزی‌های کلاسیک عشق دختر و پسر بودم.

به یاد می‌آورم وقتی دیدم در قفسه داستان در کتابخانه محله‌مان به آسانی توانستم کتاب‌هایی با صحنه‌های جنسی تصویری پیدا کنم، چقدر حیرت‌زده شدم. نگران شدم که مبادا فرزندانم به این کتاب‌ها دسترسی بیابند. نژادپرستانه‌ترین چیزی که در کتابخانه

۱. Twilight نوشته استفانی مایر - م.

۲. Fire Wielder کسانی که توانایی فراروان‌شناختی و البته غیرقابل اثبات تولید و کنترل آتش را با ذهن‌شان دارند - م.