

# بازی را عوض کن

ده داستان از لحظات معناداری که زندگی‌ها را تغییر دادند

ایمان آقای

ترور مارپلز

ماهارا سینکلر

جانانان چاو

لوکاس ماتیلو

فیلیپ بنر

طاهر ضیاء خاواجا

نیکول ون دم

جرج وردلاگا

جایش پتانی

ترجمه: سهیلا بیات مختاری

## فهرست مطالب

۹.....	مقدمه.....
۱۵.....	ایمان آقای: اعتماد بی قید و شرط به کائنات.....
۳۱.....	ترور ماربلز: واقعیت توهم.....
۴۹.....	ماه‌آرا سینکلو: سفر طولانی به خانه.....
۶۷.....	جانا‌تان چاو: وقتی که شاگرد آماده باشد، معلم پدیدار می‌شود.....
۸۳.....	لوکاس ماتیلو: فردا خورشید خواهد دمید.....
۹۹.....	فیلیپ بنو: در ابتدا تنها بودم.....
۱۱۱.....	ظاهر خاواجا: بالماسکه.....
۱۲۹.....	نیکول ون دم: درخت‌های کوچک شاد.....
۱۴۷.....	جرج وردلاکا: چگونه با خود باوری به موفقیت برسید.....
۱۶۱.....	جایش پتانی: هدف زندگی، ارزش ریسک کردن را دارد.....

## مقدمه

---

همه‌ی ما در لحظاتی از زندگی، احساس خستگی و درماندگی می‌کنیم. انگار که هیچ چیز آن طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود. بسیاری از این لحظات هستند که در زمان خودش، قدر آن‌ها را نمی‌دانیم اما دقیقاً همین لحظات هستند که ما را قوی‌تر می‌کنند. این زمان‌ها باعث می‌شوند که ما یک جهش اعتقادی پیدا کنیم و کار مهمی انجام دهیم که زندگی ما و اطرافیانشان را تغییر دهد.

این کتاب در ابتدا به عنوان یک پروژه‌ی نوشتاری ساده برای هریک از نویسندگان شروع شد اما نتیجه‌ی آن این بود که در زندگی همه‌ی کسانی که به نحوی با این کتاب درگیر بودند، تغییراتی حاصل شد که زندگیشان را متحول کرد. نه تنها نویسندگان بلکه خانواده‌هایشان، ویراستاران، نمونه‌خوان‌ها و دیگر افراد. این کتاب ده داستان شگفت‌انگیز درباره‌ی انسان‌هایی را روایت می‌کند که به دلایلی احساس ناامیدی و شکست می‌کردند و راه حلی برای مشکلاتشان نداشتند. در همین لحظات بود که همه‌ی آنها، یک تصمیم مهم گرفتند و کاری کردند که زندگیشان را تغییر

داد. من بسیار مفتخرم که توانستم با این انسانهای فوق‌العاده کار کنم و داستانهایشان را بشنوم و در این کتاب به شما عرضه کنم. این‌ها داستانهای واقعی از مردم واقعی است که مشکلات واقعی را تحمل کردند و تحولات بزرگی را رقم زدند. به منظور حفظ حریم خصوصی نویسندگان و ملاحظات دیگر، ممکن است بعضی قسمتهای داستان‌ها تغییرات جزئی کرده باشد.

بخش اول داستان خود من است که بیماری سختی را پشت سر گذاشتم و بارها در بیمارستان بستری شدم. این داستان شرح می‌دهد که چگونه تحمل فرایند این بیماری، باورهای مرا عوض کرد و به من این توانایی را داد که به دنبال رویاهایی که همه‌ی عمر آرزویش را داشتم بروم.

در بخش دوم ترور مارپلز Trevor Marples را می‌بینیم. این داستان، تجربه‌ی اوست درباره‌ی چالش فیزیکی که مانع راهش بود. ترور از این رنج می‌برد که همیشه تحت تاثیر دستور و حکم دیگران بود و این فشار عصبی موجب اضطرابش می‌شد. او همچنین در این باره صحبت می‌کند که چگونه همین نکته به او انگیزه داد که سفر خودشناسی‌اش را آغاز کند و به زندگیش مسلط شود.

بخش سوم ما را با ماهارا سینکلر Mahara Sinclair همراه می‌کند. ماهارا در محیطی بزرگ شد که مجبور بود عواطفش را سرکوب کند و از این‌رو رنج زیادی را تحمل می‌کرد. وقتی که بزرگ می‌شد می‌خواست برای خودش زندگی فوق‌العاده‌ای بسازد اما همیشه به مانعی برمی‌خورد که از گذشته‌اش می‌آمدند و او نمی‌توانست فراموششان کند. ماهارا وقت زیادی را صرف بررسی زندگیش کرد و فرصت‌هایی به دست آورد تا درباره‌ی معنای مشکلاتش فکر کند و اینگونه بود که یک سفر دیگر به سوی رشد شخصی آغاز شد.

جانانان چاو Jonathan Chow به ما می‌گوید که چگونه بعد از سالها تجربیات دردناکی که داشته، سرانجام به دنبال تحقق رویاهایش رفته است.

او می‌نویسد که پدرش بعد از یک جراحی بزرگ به کما رفت درحالی‌که همه‌ی افراد خانواده‌اش در نقاط مختلف جهان پراکنده بودند. زندگی او با اداره دو کتابفروشی که در شهر داشت، می‌گذشت. وقتی مادرش با او تماس گرفت و درباره‌ی وضعیت جسمی پدرش صحبت کرد، او به هنگ کنگ پرواز کرد تا برای آخرین بار پدرش را ببیند. آنچه او نمی‌دانست این بود که در چند ساعت بعد، تمام زندگیش تغییر می‌کند و در نتیجه، او هم بر زندگی هزاران تن دیگر اثر می‌گذارد.

لوکاس ماتیلو Lucas Mattiello در بخش پنجم، از مبارزه‌اش با اختلال اضطراب می‌گوید. وقتی به سمت بیمارستان رانندگی می‌کرد تا برای درمان، در بخش روانی بستری شود، در افسرده‌ترین حالت زندگیش بود. وقتی می‌نویسد که فاصله سی متری از اتومبیل تا در ورودی ساختمان روانپزشکی، به نظرش طولانی‌ترین مسافت عمرش بوده، با او احساس همدردی می‌کنیم. ما به لوکاس آفرین می‌گوییم چرا که شجاعت و عزمی که برای تغییر داشت، قدرتی به او داد تا روند زندگیش را بهبود ببخشد و بر اطرافیانش هم تاثیر بگذارد.

در بخش بعدی فیلیپ بشر Philip Be'er از دیدگاه خود درباره‌ی صدمه جسمی و آزار عاطفی که در کودکی‌اش تحمل کرد، می‌گوید و اینکه راه حل‌هایی که برای بقا و تطبیق با این شرایط داشته چطور در بزرگسالی، موجب تخریب روابطش با دیگران شده است. فیلیپ در این باره می‌نویسد که چطور زخم‌های عمیق عاطفی‌اش را درمان کرد. از سفرش می‌گوید برای درک و بخشیدن پدر و مادرش و اینکه چگونه در روابطش به عشقی عمیق دست یافت.

طاهر خواوجا Tahir Khawaja در پاکستان به دنیا آمد و با مادری بزرگ شد که از بیماری روانی رنج می‌برد. او در بخش هفتم از چالش‌هایی می‌نویسد که بیماری مادرش برایش ایجاد کرد، هم به عنوان فرزندش و هم به عنوان