



نوری که در خود داریم

میشل اوباما نوری که در خود داریم پیروزی بر ناپایداری

ترجمه هانیه علیایی



بنگاه ترجمه و نشر
کتاب پارسه

سرشناسه: اوباما، میشل، ۱۹۶۴ - م. / Obama, Michelle
 عنوان و نام پدیدآور: نوری که در خود داریم (پیروزی بر ناپایداری) / میشل اوباما / ترجمه هانیه علیایی
 مشخصات نشر: تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه ۱۴۰۱
 مشخصات ظاهری: ۳۷۲ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۳-۹۰۶-۹
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 یادداشت: عنوان اصلی: The light we carry: overcoming in uncertain times
 یادداشت: کتاب حاضر با عنوان‌های متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف در سال ۱۴۰۱
 فیپا گرفته است.
 موضوع: اوباما، میشل، ۱۹۶۴-م. / روسای جمهور--ایالات متحده--همسران--سرگذشته/ زنان و کیل‌داد گسترسی سیاهپوست آمریکایی--ایالات متحده--شیکاگو--سرگذشتهنامه
 شناسه افزوده: علیایی، هانیه، ۱۳۵۵-، مترجم
 رده‌بندی کنگره: E۹۰۹
 رده‌بندی دیویی: ۹۷۳/۹۳۲۰۹۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۱۶۳۰۷



■ نوری که در خود داریم

میشل اوباما
 ویرایش: روح‌الله سلیمانی‌پور
 آماده‌سازی و تولید: بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه
 طراحی گرافیک: پرویز بیانی
 چاپ و صحافی: دالاهو
 نوبت و شمارگان: چاپ اول ۱۴۰۱، ۴۰۰ نسخه

همه حقوق چاپ و نشر برای بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه محفوظ است.
 هرگونه اقتباس از این اثر، منوط به دریافت اجازه کتبی از ناشر است.

بنگاه ترجمه و نشر کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خیابان شهدای ژاندارمری شرقی، پلاک ۷۴

طبقه سوم، تلفن: ۶۶۴۷۷۴۰۵



 @ketabeparseh



میشل اوباما (۱۹۶۴)

او به مدت هشت سال بانوی اول امریکا بود. میشل در ۲۸ سالگی با باراک اوباما ازدواج کرد و نخستین بانوی اول امریکایی آفریقایی در تاریخ ایالات متحد شد. او دانش آموخته دانشگاه پرینستون و دارای دکترای حقوق از دانشگاه هاروارد است. میشل اوباما در فهرست نظرسنجی سالانه زن تحسین شده (en) سال ۲۰۱۸ به عنوان مقام اول انتخاب شد. پیش از این و برای شانزده سال متوالی، هیلاری کلینتون در صدر این فهرست قرار داشت.

فهرست

مقدمه ۹

بخش اول

قدرت چیزهای کوچک ۲۷
رمزگشایی از ترس ۵۳
شروع با مهربانی ۷۷
دیده شدن ۸۷

بخش دوم

میز آشپزخانه من ۱۱۷
همسر خوب ۱۴۳
با مادرم آشنا شوید ۱۷۵

بخش سوم

همه ما ۲۰۱
زره پوشیدن ۲۲۵
اوج گرفتن ۲۴۷

مقدمه

روزی از روزهای کودکی ام بود که پدرم شروع به استفاده از عصا کرد تا بتواند تعادلش را موقع راه رفتن حفظ کند. درست یادم نیست از کی آن عصا به خانه ما در جنوب شیکاگو راه یافت (شاید آن موقع چهار یا پنج ساله بودم) اما یکهو سروکله اش پیدا شده بود. باریک و محکم بود و از چوبی صاف و تیره ساخته شده بود. آمدن آن عصا مقدمه‌ای بود برای پذیرفتن وجود ام‌اس، بیماری‌ای که باعث لنگیدن شدید پای چپ پدرم شده بود. آرام و خاموش و احتمالاً مدت‌ها قبل از تشخیص رسمی، ام‌اس بدن او را سُست، سیستم عصبی مرکزی او را مختل و پاهایش را برای انجام کارهای روزمره از قبیل کار در کارخانه تصفیه آب شهر و اداره امور خانواده به همراه مادرم در تکاپوی پرورش فرزندان شایسته، ناتوان می‌کرد. عصا به پدرم کمک می‌کرد که از پله‌های آپارتمان بالا بیاید یا به چهارراه کناری برود. عصرها، آن را روی دسته مبل می‌گذاشت و وقتی برنامه ورزشی تلویزیون را تماشا می‌کرد یا موسیقی جاز گوش می‌داد، یا وقتی مرا به آغوش می‌کشید تا درباره روزی که در مدرسه داشتم بپرسد، ظاهراً آن را فراموش می‌کرد. من شیفته دسته هلالی عصا، پایه لاستیکی سیاهش، و طنین ترق و توروقی بودم که هنگام

برخورد با زمین راه می‌انداخت. گاهی سعی می‌کردم آن را به دست بگیرم، با تقلید ادای پدرم اتاق نشیمن را لنگ‌لنگان دور می‌زدم، به عشق اینکه بفهمم در جای او بودن چه حال‌وهوایی دارد. اما خیلی کوچک بودم و عصا خیلی بزرگ بود، پس در عوض، آن را ستونی می‌کردم برای ساختن بساط خاله‌بازی.

از نظر خانواده من، آن عصا نماد هیچ چیز خاصی نبود. فقط یک ابزار بود و بس؛ چیزی مثل کفگیر مادرم که ابزار آشپزی بود، یا مثل چکش پدر بزرگم که برای تعمیر یک قفسه شکسته یا چوب‌پرده استفاده می‌شد. وسیله‌ای بود مفید و محافظ که در صورت ضرورت به آن تکیه می‌شد.

آنچه واقعاً نمی‌خواستیم بپذیریم این واقعیت بود که وضعیت پدرم روزه‌روز بدتر می‌شد و بدنش خاموش و در خفا به خودش حمله می‌کرد. پدرم این را می‌فهمید. مادرم هم می‌فهمید. درست است که من و برادر بزرگ‌ترم، کریگ، آن موقع بچه بودیم ولی خنگ نبودیم و با اینکه پدرمان همچنان در حیاط پشتی با ما «بدو بگیر» بازی می‌کرد و در برنامه‌های پیانونوازی ما و مسابقات لیگ کوچک حاضر می‌شد، این را می‌دانستیم. کم‌کم داشتیم می‌فهمیدیم که بیماری پدرم برای خانواده ما موجب آسیب‌پذیری بیشتر و محافظت کمتر می‌شود. در شرایط اضطراری، برای او سخت‌تر است که وارد عمل شود و ما را از دست دزد یا از میان آتش نجات دهد. داشتیم یاد می‌گرفتیم که زندگی در کنترل ما نیست.

هر چند وقت یک‌بار، عصا پدر ما را زمین می‌زد. یک قدم به اشتباه برمی‌داشت، یا پایش به چیزی روی فرش گیر می‌کرد و ناگاه تلو تلو می‌خورد و می‌افتاد. و در آن صحنه سقوط او، که بدنش معلق بود، تمام چیزهایی را که آرزو می‌کردیم نبینیم، می‌دیدیم؛ آسیب‌پذیری او، درماندگی ما، ناپایداری، و روزهای سخت‌تر آینده.

صدای مهیب برخورد یک بزرگسال به زمین، چیزی است که هرگز فراموش نمی‌کنید. چیزی مثل زلزله در آپارتمان نقلی مان بود که ما را شتابان روانه کمک به او می‌کرد.

مادرم می‌گفت «فریزر!، مراقب باش!» انگار که حرف او می‌توانست اتفاقی را که افتاده جبران کند. من و کریگ جثه‌های کوچک‌مان را اهرم می‌کردیم تا به پدرمان کمک کنیم روی پاهایش بایستد، و می‌پریدیم تا عصا و عینک‌اش را از جاهایی که پرت شده‌اند برگردانیم. انگار که سرعت عمل ما در ایستاندن او می‌توانست تصویر سقوط او را پاک کند. انگار که ما می‌توانستیم چیزی را درست کنیم. این لحظات باعث ترس و نگرانی‌ام می‌شد چون می‌فهمیدم چه چیزی داشتیم از دست می‌دادیم و چه راحت می‌توانست این‌طور شود.

معمولاً، پدرم فقط با خنده سروته قضیه را هم می‌آورد، سقوط را کم‌اهمیت جلوه می‌داد، و نشان می‌داد که می‌توان خندید یا شوخی کرد. به نظر می‌رسید قرار ناگفته‌ای بین ما وجود داشت: باید این لحظات را نادیده می‌گرفتیم. و در خانه ما، خنده و شوخی یک ابزار کارآمد دیگر بود.

اکنون در بزرگسالی، چیزی که از ام‌اس می‌فهمم این است که این بیماری میلیون‌ها نفر را در سراسر جهان درگیر کرده است. ام‌اس سیستم ایمنی را چنان به اشتباه می‌اندازد که از درون شروع به حمله می‌کند، سلول‌های دوست را با دشمن و خودی را با غیرخودی اشتباه می‌گیرد. سیستم عصبی مرکزی را تخریب می‌کند، پوشش محافظ رشته‌های عصبی را که آکسون نام دارد از آن‌ها جدا می‌کند و تارهای ظریف آن‌ها بی‌حفاظ می‌شوند.

اگر هم پدرم از ام‌اس درد می‌کشید، چیزی از آن نمی‌گفت. اگر تحقیرهای ناشی از ناتوانی‌اش روحیه‌اش را تضعیف می‌کرد، به‌ندرت بروز می‌داد. نمی‌دانم وقتی ما در کنارش نبودیم، در کارخانه تصفیه آب، یا در راه رفت و برگشت به سلمانی، زمین می‌خورد یا نه؛ هرچند طبیعی بود که دست‌کم گاهی چنین می‌شد. با این حال، سال‌ها گذشت و پدرم همچنان سر کار می‌رفت، به خانه برمی‌گشت، و مدام لبخند به لب داشت. شاید این یکجور انکار بود. شاید فقط یک اصل بود که انتخاب کرده بود تا بر اساس آن زندگی کند؛ افتادن، برخاستن، ادامه دادن.

اکنون پی برده‌ام که ناتوانی پدرم درسی زودهنگام و مهم به من داد؛ درسی دربارهٔ چگونگی احساس متفاوت بودن، برای گذران جهان با چیزی که چندان در کنترل تو نیست. حتی اگر به آن توجه نمی‌کردیم، این تفاوت همیشه وجود داشت. خانوادهٔ من آن را به دوش می‌کشید. ما نگران چیزهایی بودیم که به نظر نمی‌رسید خانواده‌های دیگر نگرانش باشند. به‌گونه‌ای مراقب و هشیار بودیم که به نظر نمی‌رسید برای دیگران لازم باشد. هر وقت بیرون می‌رفتیم، موانع را به‌طور نامحسوس و رانداز می‌کردیم، و انرژی لازم برای عبور پدرم از محوطهٔ پارکینگ را تخمین می‌زدیم یا برای عبور او از میان سکوهای زمین بسکتبال در بازی‌های کریگ مسیریابی می‌کردیم. مسافت و ارتفاع را تک‌به‌تک برآورد می‌کردیم. ما راه‌پله‌ها، پیاده‌روهای یخ‌زده، و جدول‌های مرتفع را جور دیگر می‌دیدیم. پارک‌ها و موزه‌ها را بر اساس تعداد نیمکت‌هایی که داشتند ارزیابی می‌کردیم، مکان‌هایی که یک بدن خسته می‌توانست در آن استراحت کند. هر جا که پا می‌گذاشتیم، خطرها را می‌سنجیدیم و در جست‌وجوی کوچک‌ترین تسهیلات برای پدرم بودیم. تک‌تک قدم‌ها را می‌شمردیم.

و هر وقت وسیله‌ای جوابگوی نیاز او نبود، و کارایی آن به خاطر شدت بیماری او کم می‌شد، می‌رفتیم و وسیله‌ای دیگر پیدا می‌کردیم، عصای ساده به عصای چهارپایه تبدیل شد، و سپس به یک صندلی موتوردار و سپس به یک صندلی هیدرولیک مجهز به اهرم برای کمک به جبران کارهایی که دیگر از توان جسمش خارج بود.

آیا پدرم هیچ‌یک از این ابزارها را دوست داشت یا فکر می‌کرد همهٔ مشکلات او را حل می‌کند؟ نه اصلاً. ولی آیا به آن‌ها نیاز داشت؟ بله کاملاً. ابزارها برای همین هستند. آن‌ها کمک می‌کنند استوار و متعادل بمانیم و بهتر بتوانیم با مشکلات کنار بیاییم. آن‌ها به ما کمک می‌کنند با بحران مقابله کنیم و وقتی زندگی از کنترل خارج می‌شود آن را مدیریت کنیم. و کمک می‌کنند حتی در حالت ناراحتی، حتی در حالتی که تارهای وجودمان بی‌حفاظ شده‌اند، ادامه دهیم.

من به این چیزها خیلی فکر می‌کنم؛ دربارهٔ آنچه حمل می‌کنیم، آنچه ما را در برابر

ناپایداری مقاوم ننگه می‌دارد، و اینکه چگونه ابزارهای خود را پیدا می‌کنیم و به آن‌ها تکیه می‌کنیم، به‌ویژه هنگام بحران و آشفتگی. ضمن اینکه به مفهوم متفاوت بودن فکر می‌کنم. در این اندیشه‌ام که چگونه بسیاری از ما با احساس متفاوت بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و چگونه درک و پذیرش ما از تفاوت، در روابط گسترده‌تر ما تأثیر می‌گذارد؛ از لحاظ اینکه در چگونه دنیایی می‌خواهیم زندگی کنیم، به چه کسی اعتماد داریم، چه کسی را بالا می‌بریم، و چه کسی را پشت سر می‌گذاریم.

این‌ها سؤالات پیچیده‌ای هستند، البته، با پاسخ‌های پیچیده. و متفاوت بودن می‌تواند تعاریف مختلف داشته باشد. اما ارزش این را دارد که از طرف کسانی که آن را احساس می‌کنند، بگوییم: اصلاً آسان نیست یافتن راه خود در دنیایی مملو از موانعی که دیگران نمی‌بینند یا نمی‌توانند ببینند. وقتی متفاوت هستید، می‌توانید احساس کنید که با نقشه‌ای متفاوت و مجموعه‌ای از چالش‌های مسیریابی متفاوت نسبت به افراد اطرافتان کار می‌کنید. گاهی اوقات، احساس می‌کنید اصلاً به نقشه‌ای دسترسی ندارید. تفاوت شما اغلب قبل از شما وارد یک اتاق می‌شود؛ مردم قبل از اینکه شما را ببینند آن را می‌بینند. که این وظیفه غلبه بر آن را بر دوش شما می‌گذارد. و غلبه کردن تقریباً بنا به تعریفش، فرآیندی فرسایشی است.

در نتیجه، واقعاً برای بقا، مانند خانواده من یاد می‌گیرید که هشیار باشید. متوجه می‌شوید که چگونه انرژی خود را حفظ کنید، و تک‌تک قدم‌ها را بشمارید. و در قلب آن یک تناقض گیج‌کننده نهفته است: متفاوت بودن، مستلزم احتیاط شما می‌شود حتی اگر شرایط اقتضا کند که جسور باشید.

من نوشتن این کتاب جدید را دقیقاً از همین نقطه شروع می‌کنم، احساس همزمان محتاط بودن و جسور بودن. وقتی کتاب می‌شکل شدن^۱ را در سال ۲۰۱۸ منتشر کردم از بازخوردها شگفت‌زده و راستش مبهوت شدم. من سفره دل خودم را در آن باز کرده بودم، به قصد اینکه نه فقط از زمانی که بانوی اول ایالات متحد بودم، بلکه به‌طور کلی تر از زندگی‌ام بگویم. من نه فقط تجربه‌های شیرین و جذاب،

بلکه ماجراهای سخت‌تری را که پشت سر گذاشته‌ام به اشتراک گذاشتم؛ درگذشت پدرم در ۲۷ سالگی‌ام، درگذشت بهترین دوستم از کالج، مشکلاتی که با باراک برای باردار شدن من داشتیم. برخی از تجربه‌های تحقیرکننده‌ای را که به‌عنوان جوانی رنگین‌پوست داشتیم، دوباره مرور کردم. صادقانه از رنجی که هنگام ترک کاخ سفید -خانه‌ای که عاشقش شده بودیم- احساس کردم، و از سپردن میراث تلاش سخت همسر من به‌عنوان رئیس‌جمهور به دستان جانشینی بی‌پروا و بی‌ملاحظه گفتم.

بیان کردن همه این‌ها کمی مخاطره‌آمیز بود، اما تسکین‌دهنده هم بود. به مدت هشت سال به‌عنوان بانوی اول، هشیار و محتاط بودم و عمیقاً می‌دانستم که من، باراک و دو دخترمان چشم ملت را به سوی خود دوخته‌ایم، و به‌عنوان سیاه‌پوستانی در یک خانه سفید تاریخی، حق نداریم دست از پا خطا کنیم. باید مطمئن می‌شدم که از تربیون خودم برای ایجاد تفاوت معنادار استفاده می‌کنم، و پروژه‌هایی که روی آن‌ها کار می‌کنم به‌خوبی اجرا می‌شود و همچنین در راستای تکمیل دستورکار رئیس‌جمهور است. باید از بچه‌هایمان محافظت می‌کردم و به آن‌ها کمک می‌کردم تا در یک سطح نسبی از روال عادی زندگی کنند، و از باراک حمایت می‌کردم که گاهی اوقات مثل این بود که سنگینی دنیا را حمل می‌کرد. هر تصمیمی را با نهایت دقت می‌گرفتم، هر خطری را در نظر می‌گرفتم، هر مانعی را ارزیابی می‌کردم، هر کاری که از دستم برمی‌آمد انجام می‌دادم تا بهترین شرایط را برای رشد عادی خانواده‌ام فراهم کنم و نه صرفاً مثل نمادی از آنچه باشم که دیگران برای کشورمان دوست داشتند یا از آن متنفر بودند. با یک تنش واقعی و فشارآور روبه‌رو بودم، ولی برایم ناآشنا نبود. یک بار دیگر داشتم قدم‌ها را می‌شمردم. نوشتن کتاب میشل شدن مثل یک بازدم به نظر می‌رسید. علامت شروع مرحله بعدی زندگی من بود، حتی با وجود اینکه نمی‌دانستم هیچ چیز آن چگونه پیش خواهد رفت. همچنین آن کتاب اولین پروژه‌ای بود که فقط از آن خودم بود؛ نه وابسته به باراک یا مدیریت او بود نه وابسته به زندگی بچه‌هایمان و نه مرتبط با بخشی از حرفه قبلی‌ام. استقلال را دوست داشتیم، اما ضمناً احساس می‌کردم در محاصره جدیدی قرار گرفته‌ام، به‌گونه‌ای آسیب‌پذیر که پیش‌تر هرگز نبوده‌ام. یک

شب درست قبل از انتشار کتاب که روی تخت خانه‌مان در واشینگتن دراز کشیده بودم، صادفانه‌ترین نسخهٔ داستانم را در قفسه‌های کتابفروشی‌ها و کتابخانه‌ها تصور می‌کردم که به ده‌ها زبان مختلف ترجمه می‌شود، و توسط منتقدان سراسر جهان موشکافانه بررسی می‌شود. قرار بود صبح روز بعد به شیکاگو پرواز کنم تا یک تور بین‌المللی را افتتاح کنم که در طول یک سال آینده، من را به ۳۱ شهر مختلف می‌برد و در برابر بیست‌هزار تماشاگر قرار می‌گرفتم. به سقف اتاق خواب خیره شده بودم، احساس می‌کردم اضطراب مانند موج از قفسهٔ سینه‌ام بالا می‌رود، شک و تردید در سرم چرخ می‌زد؛ آیا خیلی زیادی گفته‌ام؟ آیا از پس این کار برمی‌آیم؟ نکند دسته‌گل به آب دهم؟ بعدش چه می‌شود؟

زیر این کشمکش‌ها چیزی عمیق‌تر، اساسی‌تر، ثابت‌تر و بسی وحشتناک‌تر نهفته بود: آن سؤال باستانی که همهٔ شک‌ها بر آن تکیه می‌کنند؛ شش کلمه‌ای که مطمئنم حتی موفق‌ترین و قدرتمندترین افرادی را که می‌شناسم آزار می‌دهد، شش کلمه‌ای که از وقتی دختری جوان در جنوب شیکاگو بودم دنبالم کرده‌اند: آیا به حد کافی خوب هستم؟

در آن لحظه هیچ پاسخی نداشتم جز اینکه: نمی‌دانم.

این باراک بود که بالاخره مرا روبه‌راه کرد. بی‌خواب و کلافه، در طبقهٔ بالا پرسه می‌زدم که او را در حال مطالعه زیر نور چراغ دیدم. با صبر و حوصله به حرف‌هایم گوش کرد که از تمام شک و تردیدهایم می‌گفتم و تمام حالت‌هایی را که ممکن است کارها درست پیش نرود تشریح می‌کردم. باراک هم مانند من هنوز در حال پردازش سفری بود که خانوادهٔ ما را به سمت کاخ سفید و به داخل آن برده بود. او هم مثل من، با شک و تردیدها و تشویش‌های شخصی‌اش و احساسات خودش سروکله می‌زد؛ از اینکه احتمالاً به اندازهٔ کافی خوب نیست؛ هرچند گاه‌به‌گاه، هرچند نامعقول. او بهتر از هر کس دیگری مرا درک می‌کرد.

بعد از اینکه تمام ترس‌هایم را بازگو کردم، او به راحتی به من قوت قلب داد که هم کتابم عالی است و هم خودم. یادآوری کرد که اضطراب بخشی طبیعی از انجام یک کار جدید و بزرگ است. سپس دستانش را دور من حلقه کرد و به

آرامی پیشانی‌اش را به پیشانی من چسباند. این همه چیز بود که نیاز داشتم. صبح روز بعد بیدار شدم و سفر معرفی کتابم را شروع کردم. تور معرفی آن کتاب از زیباترین و پرمعناترین تجربه‌های زندگی‌ام شد.

و آغازی شد برای یکی از شادترین و پربارترین دوره‌های زندگی من. آن کتاب نقدهای عالی دریافت کرد و در کمال شگفتی، رکورددار فروش در سراسر جهان شد. در تور معرفی کتاب، زمانی را برای بازدید با گروه‌های کوچک خوانندگان، ملاقات در مکان‌هایی مانند مراکز اجتماعی، کتابخانه‌ها و کلیساها اختصاص داده بودم. شنیدن تمام نقاط اشتراک بین داستان آن‌ها و داستان من، از لذت‌بخش‌ترین بخش‌های ماجرا بود. عصرها، افراد بیشتری در باشگاه‌ها جمع می‌شدند؛ ده‌ها هزار نفر همزمان. شور و شوق جاری در سالن‌ها هیجان‌انگیز بود: طنین موسیقی، رقص مردم در راهروها، گرفتن عکس سلفی و در آغوش گرفتن یکدیگر همچنان که منتظر بودند من روی صحنه بروم. و هر بار که روبه‌روی یک مجری برای یک مصاحبه نود دقیقه‌ای می‌نشستم، حقیقت را بی‌کم‌وکاست می‌گفتم. هیچ چیزی را کتمان نمی‌کردم، با داستانی که می‌گفتم حالم خوب بود، نسبت به تجربیاتی که مرا همان کسی کرده که هستم، احساس پذیرش می‌کردم. به امید اینکه شاید به دیگران کمک کند که نسبت به خودشان بیشتر احساس پذیرش کنند.

جالب بود. رضایت‌بخش بود. اما از این هم بیشتر بود.

وقتی به آن مخاطبان نگاه می‌کردم، چیزی را می‌دیدم که آنچه را می‌دانستم درباره کشورم و به‌طور کلی تر درباره جهان صادق است، تأیید می‌کرد. من جمعیت رنگارنگ می‌دیدم، پر از تفاوت، تفاوت‌هایی که وجودش برای جهان بهتر است. این‌ها فضاهایی بودند که در آن گوناگونی و تفاوت نقطه قوت به حساب می‌آمد و تکریم می‌شد. من سنین، نژادها، جنسیت‌ها، قومیت‌ها، هویت‌ها، و پوشش‌های مختلف می‌دیدم، مردمی که می‌خندیدند، دست می‌زدند، گریه می‌کردند و به اشتراک می‌گذاشتند. صمیمانه معتقدم بسیاری از آن افراد به دلایلی کاملاً فراتر از من یا کتابم، در آنجا حاضر می‌شدند. احساسم این بود که آن‌ها می‌آمدند که حداقل تا حدودی کمتر در دنیا احساس تنهایی کنند، تا حس تعلق از دست‌رفته

را پیدا کنند. حضور آن‌ها، انرژی، صمیمیت و تنوع آن فضاها، به بیان یک داستان واقعی کمک می‌کرد. باور دارم که مردم آنجا می‌آمدند چون حس خوبی داشت، در واقع حس فوق‌العاده‌ای داشت: تلفیق تفاوت‌های ما با همدیگر.

شک دارم که کسی در آن مقطع می‌توانست ابعاد آنچه را قرار بود اتفاق بیفتد حدس بزند. چه کسی پیش‌بینی می‌کرد که درعمل، چنین همایش‌هایی در چنان رویدادهایی در آستانه انقراض ناگهانی بودند؟ چه کسی می‌دانست که یک پاندمی جهانی ما را مجبور می‌کند به صورت غیرمنتظره‌ای از چیزهایی مانند یک آغوش معمولی، لبخند بدون ماسک، و تعامل ساده با غریبه‌ها دست بکشیم، و حتی بدتر از آن، وارد دوران طولانی درد، فقدان و ناپایداری شویم که به گوشه‌وکنار جهان سرایت می‌کند؟ آیا اگر می‌دانستیم، جور دیگری عمل می‌کردیم؟ واقعاً نمی‌دانم. چیزی که می‌دانم این است که این ایام ما را متزلزل و آشفته کرده است. باعث

شده است اغلب ما انسان‌ها محتاط، مراقب، و کمتر در ارتباط باشیم. بسیاری از مردم برای اولین بار چیزی را احساس می‌کنند که میلیون‌ها میلیون نفر دیگر مجبور بودند در هر روز از زندگی خود آن را احساس کنند، یعنی احساس بی‌تعادلی، بی‌اختیاری و نگرانی شدید نسبت به آینده. در طول دو سال گذشته، ما انسان‌ها انزوای بی‌سابقه‌ای را متحمل شده‌ایم، حجمی از غم‌واندوه و صف‌ناپذیر، و یکجور احساس همگانی ناپایداری را تحمل کرده‌ایم که زندگی با آن واقعاً سخت است.

در حالی که پاندمی ممکن است چرخه زندگی روزمره را بدجور تغییر داده باشد، مشکلات حل‌نشده قدیمی‌تر و ریشه‌دارتر را نیز عقب رانده است. سیاه‌پوستان غیرمسلح را دیده‌ایم که همچنان توسط پلیس کشته می‌شوند؛ در حال خروج از فروشگاه، در مسیر رفتن به آرایشگاه و در حین توقف معمول در ترافیک. شاهد ارتکاب جنایات زشت و خصمانه علیه ملیت آسیایی امریکایی و افراد ترانجسیتی بوده‌ایم. شاهد بوده‌ایم که تعصب و تحجر به جای اینکه رنگ ببازد، پررنگ‌تر شده است، و خودکامگان تشنه قدرت تسلط خود را بر کشورهای سراسر جهان بیشتر کرده‌اند. در ایالات متحد، سکوت رئیس‌جمهور مستقر را دیدیم در مقابل افسران پلیس که گاز اشک‌آور پخش می‌کردند به روی هزاران نفر که در مقابل کاخ سفید



تور معرفی کتاب شدن یکی از ارزشمندترین تجربه‌های زندگی من بود.

تجمع مسالمت‌آمیز داشتند و فقط خواستار نفرت کمتر و عدالت بیشتر بودند. و پس از اینکه امریکایی‌ها دسته‌جمعی حاضر شدند تا به‌طور منصفانه و قاطعانه به رئیس‌جمهور جدید رأی دهند، شاهد بودیم که دارودسته آشوبگران خشمگین مهم‌ترین عمارت‌های دولتی ما را با خشونت تخریب می‌کردند، و خیال می‌کردند با لگد زدن به درها و ادراک کردن روی فرش نانسی پلوسی مشکلات کشور حل می‌شود. آیا احساس عصبانیت می‌کردم؟ بله می‌کردم.

آیا گاهی احساس یأس و ناامیدی می‌کردم؟ بله، چنین لحظاتی هم داشتم. آیا هر وقت خشم و تعصب را در پوشش یک شعار سیاسی پوپولیستی در مورد شکوه و عظمت می‌بینم آشفته می‌شوم؟ بله، قطعاً. اما آیا من در این مورد تنها هستم؟ خوشبختانه نه.

تقریباً هر روز از افراد دور و نزدیک می‌شنوم که تلاش می‌کنند مسیرشان را از پس این موانع بیابند، کسانی که انرژی خود را می‌سنجند، محکم به عزیزانشان می‌چسبند و به هر دری می‌زنند تا در این دنیا جسور و مؤثر بمانند. بارها با کسانی گفت‌وگو کرده‌ام که با احساس متفاوت بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنند، احساس می‌کنند دست‌کم یا نادیده گرفته شده‌اند، از تلاش برای غلبه بر موانع خسته شده‌اند، احساس می‌کنند نورشان کم سو شده است. با جوانانی از سراسر جهان آشنا شده‌ام که می‌کوشند ابراز نظر کنند و فضایی برای بروز اصیل‌ترین نسخه خودشان در روابط و محل کار فراهم کنند. آن‌ها سرتاپا پرسش‌اند: چگونه ارتباطات ارزشمند و معنادار ایجاد کنم؟ کی و چگونه برای حل یک مشکل صحبت کنم؟ وقتی خودم را در وضعیت نازل می‌بینم، «ترقی کردن» به چه معناست؟

بسیاری از افرادی که به آن‌ها گوش می‌سپارم تلاش می‌کنند انرژی خودشان را در نهادها، سنت‌ها و ساختارهایی که برای آن‌ها ساخته نشده است صرف کنند، سعی می‌کنند مین‌های زمینی را جستجو کنند و مرزها را تشخیص دهند، که بسیاری از آن‌ها مبهم و نامشخص‌اند و به‌راحتی دیده نمی‌شوند. خسارت پرهیز نکردن از این موانع می‌تواند نابودکننده باشد. این چیزها می‌تواند به‌شدت گیج‌کننده و خطرناک باشد.

اغلب از من پاسخ و راه‌حل خواسته می‌شود. از زمان انتشار آخرین کتابم، سرگذشت‌های زیادی شنیده‌ام و به پرسش‌های زیادی پاسخ داده‌ام، و با طیف وسیعی از مردم دربارهٔ اینکه چگونه و چرا بی‌عدالتی و بی‌ثباتی را تجربه می‌کنیم، گفت‌وگو کرده‌ام. از من می‌پرسند آیا ممکن است در جیم فرمولی برای حل این چیزها داشته باشم، چیزی که به رفع سردرگمی کمک کند، چیزی که غلبه بر موانع را آسان‌تر کند. به من اعتماد کنید، می‌دانم که چقدر مفید خواهد بود. دوست دارم مجموعه‌ای از گام‌های واضح و نقطه‌چین شده تهیه کنم تا به شما کمک کند بر هر تزلزلی چیره شوید و به سمت هر قله‌ای که امیدوارید فتح کنید، سرعت بگیرید. آرزو می‌کردم که به همین سادگی بود. اگر فرمولی داشتم، آن را دودستی تقدیم می‌کردم. اما یادتان باشد من هم بعضی شب‌ها که در رختخواب دراز کشیده‌ام به این فکر می‌کنم که آیا به اندازهٔ کافی خوب هستم یا نه. لطفاً بدانید که من هم مثل هر کس دیگر، نیاز به غلبه کردن بر موانع دارم. اما بگذارید از آن قله‌هایی که بسیاری از ما در حال تلاش برای فتح آن هستیم بگویم. من در این مرحله به تعداد نسبتاً زیادی از آن‌ها رسیده‌ام، و باید بگویم که شک، عدم اطمینان، و بی‌عدالتی در آنجا هم وجود دارند؛ در واقع، آنجا پرشاخ‌وبرگ‌تر می‌شوند.

نکته این است که هیچ فرمولی وجود ندارد. هیچ جادوگری در پشت صحنه نیست. گمان نمی‌کنم برای مشکلات بزرگ زندگی، راه‌حل سراسر یا پاسخ دقیق و مختصر و مفید وجود داشته باشد. طبیعتاً، تجربهٔ انسان آن را نقض می‌کند. قلب ما بسیار پیچیده و سرگذشت ما بسیار مفصل است.

آنچه می‌توانم پیشکش کنم باز کردن جعبهٔ ابزار شخصی خودم به روی شماست. این کتاب قصد دارد به شما نشان دهد چه چیزهایی در آن گذاشته‌ام و چرا، از چه چیزی به صورت ماهرانه و اختصاصی در راه حفظ تعادل و اطمینان خودم استفاده می‌کنم، چه چیزی باعث می‌شود حتی با وجود اضطراب و استرس شدید پیشروی کنم. بعضی از ابزارهای من عادت‌ها و روش‌ها هستند؛ برخی از آن‌ها وسایل فیزیکی و واقعی هستند؛ و مابقی، نگرش‌ها و باورهایی هستند که از پیشینهٔ شخصی و مجموعهٔ تجربیات من، فرایند مستمر «شدن» من ریشه گرفته‌اند.