

نور درون

غلبه بر تردیدها

نویسنده: میشل اویاما

مترجم: شیدا شرمیدی



آوند دانش

اطلاعات فضا

سرشناسه	اوباما، میشل، ۱۹۶۴ - م.
عنوان و نام پدیدآور	نور درون؛ نویسنده میشل اوباما؛ مترجم شیدا سرمدی؛ ویراستار طاهره صباغیان.
مشخصات نشر	تهران: آوند دانش، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۳۳ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۰۰۷۹۰۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The light we carry: overcoming in uncertain times.
یادداشت	کتاب حاضر با عناوین گوناگون توسط مترجمان و ناشران مختلف در سال ۱۴۰۱ فیا دریافت کرده است.
موضوع	اوباما، میشل، ۱۹۶۴ - م.
موضوع	Obama, Michelle
موضوع	رؤسای جمهور -- ایالات متحده -- همسران -- سرگذشت‌نامه
	زنان وکیل دادگستری سیاه‌پوست آمریکایی -- ایالات متحده -- شیکاگو -- سرگذشت‌نامه
	African American women lawyers -- Illinois -- Chicago -- Biography
شابکهای افزوده	سرمدی، شیدا، ۱۳۶۸ - مترجم
رصدی‌دی کنگره	۴۹۰۹
رصدی‌دی بی‌بی	۹۷۳/۹۳۲۰۹۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	۹۲۲۶۰۱۴
اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی	فیا

اطلاعات توصیفی

عنوان	نور درون غلبه بر تردیدها
نویسنده	میشل اوباما
مترجم	شیدا سرمدی
ویراستار	طاهره صباغیان
نمونه‌خوان	آواز مکی
صفحه‌آرا	فاطمه افشاری‌پور
طراحی گرافیک	استوبار آوند دانش
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	چاپخانه مهرآتش
تاریخ و نوبت چاپ	سال ۱۴۰۲، چاپ اول
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲۰۰۷۹۰۰
شمارگان	۵۰۰ نسخه
قیمت	۲۱۰،۰۰۰ تومان (معاف از ارزش افزوده)

اطلاعات ناشر

نشانی مرکز پخش: میدان انقلاب، جماراده شمالی.	نشانی فروشنده: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان شهاب، تقاطع روشن‌انداز، پلاک ۲۵، کتاب‌فروشی آوند.
تلفن: ۶۶۹۰۹۵۰۳	تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳
تارنما: www.fordummies.ir	تارنما: www.avandbook.ir
اینستاگرام: @fordummies	اینستاگرام: @avandbookstore

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکردند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ارجحاً تضمین بی‌قید و شرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده‌اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه‌ها و ترغیبه‌های این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به‌منظور ارائه خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه‌ای دیگری نمی‌فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه‌ای باشد، باید از خدمات افراد ذیصلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعت از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به‌نامی یا مرجع یا منبع اطلاعات بیشتر معرفی می‌کند، به‌معنای تصدیق محتویات و توصیه‌های احتمالی آن تارنما و سازمان، نیست. به‌علاوه، خواننده می‌داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حذف‌اصل زمان تحریر و فرآیند کتاب تغییر کند یا به‌طور کلی از بین برود.

قلم حرفی‌چینی: آوند دانش (فور دامیز) لایسنس کاربری قلم ایران‌سنس حرفه‌ای، ویژه پروژه‌های بزرگ را از تارنمای فوندتایران اخذ کرده است.

© کپی‌های حقوقی این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



فهرست

مقدمه ۱

بخش اول ۱۴

فصل ۱ قدرت کارهای کوچک ۱۶

فصل ۲ رمزگشایی ترس‌ها ۳۵

فصل ۳ آغاز مهربانی ۵۴

فصل ۴ آیا من دیده می‌شوم؟ ۶۲

بخش دوم ۸۴

فصل ۵ میز آشپزخانه‌ی من ۸۶

فصل ۶ همسرداری ۱۰۱

فصل ۷ آشنایی با مادرم ۱۳۴

بخش سوم ۱۵۴

فصل ۸ کلیت ما ۱۵۶

فصل ۹ زرهی که بر تن می‌کنیم ۱۷۷

فصل ۱۰ اوج گرفتن ۱۹۴

بچه بودم که پدرم برای اینکه بتواند موقع راه رفتن تعادلش را حفظ کند، از عصا استفاده کرد. دقیقاً یادم نمی‌آید کی سروکله‌ی این عصا در خانه‌ی ما که آن زمان در منطقه‌ی جنوبی شیکاگو بود، پیدا شد. فکر می‌کنم چهار یا پنج ساله بودم. آن عصا اولین ره‌آورد ام‌اس بود؛ بیماری‌ای که باعث شد پای چپ پدرم به شدت بلنگد. درحالی‌که پدرم به فعالیت‌های روزانه‌ای مانند کار در تصفیه‌خانه‌ی آب شهری و کمک به مادرم در امور خانه و تلاش برای تربیت فرزندان شایسته مشغول بود، ام‌اس آرام و بی‌صدا و شاید خیلی پیش از آنکه نشانه‌ای بروز دهد، بدنش را تحلیل برده و دستگاه عصبی مرکزی‌اش را تخریب و پاهایش را ضعیف کرده بود.

عصا به پدرم کمک می‌کرد از پله‌های آپارتمانمان بالا و پایین برود. عصرها آن را کنار دسته‌ی صندلی‌اش می‌گذاشت و وقتی مشغول تماشای برنامه‌ی ورزشی یا گوش‌دادن به موسیقی جاز بود یا زمانی که مرا می‌آغوش می‌گرفت تا بپرسد روزم را در مدرسه چطور گذرانده‌ام، به‌ظاهر عصا را فراموش می‌کرد. من مجذوب دسته‌ی خمیده‌ی آن بودم با پوشش پلاستیکی مشکی انتهایش و صدایی که از برخوردش با زمین ایجاد می‌شد. گاهی آن را برمی‌داشتم و همین‌طور که در اتاق نشیمن راه می‌رفتم، سعی می‌کردم حرکات پدرم را تقلید کنم، به امید اینکه بفهمم پدرم هنگام راه رفتن با این عصا چه احساسی دارد. اما من خیلی کوچک بودم و عصا خیلی بزرگ؛ بنابراین، وسیله‌ی بازی‌ام شده بود.

آن عصا در خانواده‌ی ما نماد چیزی نبود. فقط ابزاری بود مانند کفگیر که مادر در آشپزخانه استفاده می‌کرد یا چکش که پدر بزرگ قفسه‌ی شکسته یا چوب‌پرده را با آن تعمیر می‌کرد. عصا وسیله‌ای سودمند و محافظت‌کننده بود برای اینکه در مواقع نیاز بتوان به آن تکیه داد.

چیزی که نمی‌خواستیم بپذیریم این بود که وضعیت پدرم رفته‌رفته بدتر می‌شد و سیستم ایمنی بدنش داشت به آرامی خودش را نابود می‌کرد. پدرم این را می‌دانست. مادرم هم همین‌طور. من و برادر بزرگم، کریگ، بچه بودیم؛ اما بچه‌ها هم می‌فهمند. با اینکه پدرم هنوز در حیاط پشتی با ما توپ‌بازی یا در کنسرت پیانو و بازی‌های لیگ

بیسال ما شرکت می‌کرد، می‌دانستیم که وضعیتش خوب نیست. کم‌کم داشتیم می‌فهمیدیم که بیماری پدر، خانواده‌مان را آسیب‌پذیرتر کرده و از حمایت کمتری برخورداریم. در مواقع اضطراری برای او سخت بود که کاری بکند و مثلاً ما را از آتش‌سوزی یا از شر افراد مزاحم نجات دهد. حس می‌کردیم کنترلی بر زندگی‌مان نداریم.

گاهی حتی عصا هم کافی نبود. او پله‌ای را نمی‌دید یا پایش به فرش گیر می‌کرد و زمین می‌خورد. در آن لحظه‌ای که بدن پدرم بین زمین و هوا معلق بود، چیزهایی مقابل چشممان رخ می‌داد که هیچ‌وقت دلمان نمی‌خواست ببینیم. آسیب‌پذیری پدر، بیچارگی خودمان، بلاتکلیفی و روزهای سخت‌تر پیش رو.

صدای زمین‌خوردن مردی بالغ مثل صدای صاعقه است؛ صدایی که هیچ‌وقت فراموش نمی‌شود. این صدا مثل زمین‌لرزه خانه‌ی کوچک ما را تکان می‌داد و ما سراسیمه به کمک پدر می‌شتافتیم.

مادرم می‌گفت: «فریزر، مراقب باش.» انگار حرف او می‌توانست آن اتفاق را به عقب برگرداند. من و کریک بزن‌های کوچکمان را تکیه‌گاه پدر می‌کردیم تا بلند شود و عینک و عصایش را که هر کدام گوشه‌ای افتاده بود، به دستش می‌دادیم. فکر می‌کردیم هرچه سریع‌تر او را سرپا کنیم، تصویر افتادش از ذهنمان پاک می‌شود. گمان می‌کردیم می‌توانیم هر مشکلی را حل کنیم. بی‌گانه‌تر ترس و نگرانی بودم و می‌فهمیدم که دارم چه چیزی را از دست می‌دهم و هر لحظه ممکن است این اتفاق بیفتد.

پدرم معمولاً سعی می‌کرد زمین‌خوردنش را بی‌اهمیت جلوه دهد و با خنده و شوخی وانمود کند که همه‌چیز عادی است. به نظر می‌رسید پیمان نانوشته‌ای بین ما برقرار است: باید آن لحظه‌ها را می‌گذرانیم و خنده هنوز در خانه‌ی ما جواب می‌داد.

اکنون که فردی بالغم، می‌دانم که ام‌اس، بیماری‌ای است که زندگی میلیون‌ها نفر را در سرتاسر جهان مختل کرده. در ام‌اس سیستم ایمنی به‌گونه‌ای برانگیخته می‌شود که به بدن فرد حمله می‌کند. دوست را از دشمن و خودی را از بیگانه تشخیص نمی‌دهد. دستگاه عصبی مرکزی را تخریب و غلاف میلین را که از بافت‌های عصبی محافظت می‌کند، از بین می‌برد و ساول‌های عصبی را آسیب‌پذیر می‌کند.

نمی‌دانم این بیماری در پدرم باعث درد هم می‌شد یا نه؛ چون چیزی نمی‌گفت. نمی‌دانم توهین‌هایی که به‌خاطر کم‌توانی‌اش تحمل می‌کرد، روحش را می‌آزرد یا نه؛ چون دم نمی‌زد. وقت‌هایی که ما در کنارش نبودیم، مثل زمانی که سر کار بود یا به

آرایشگاه می‌رفت، زمین‌خوردنش را نمی‌فهمیدیم؛ مگر اینکه آثار و نشانه‌هایی از این اتفاق بر جای می‌ماند. سال‌ها به همین منوال گذشت. پدرم سر کار می‌رفت و به خانه می‌آمد و لبخند از لب‌هایش نمی‌رفت. شاید این کارش نوعی انکار بود. شاید انتخاب کرده بود که آن‌گونه زندگی کند: زمین‌خوردن، بلندشدن و ادامه‌دادن.

اکنون می‌فهمم که ناتوانی پدرم درسی مهم و زود هنگام به من داد. اینکه متفاوت بودن با بقیه چه حسی دارد و چطور می‌توانی با ویژگی‌ای که کنترلی بر آن نداری، به زندگی‌ات ادامه دهی. حتی اگر ما هم در این جهان نبودیم، این تفاوت وجود داشت. خانواده‌ی من با این تفاوت زندگی می‌کرد. ما نگران چیزهایی بودیم که به نظر نمی‌رسید خانواده‌های دیگر نگرانش باشند. ما باید به چیزهایی توجه می‌کردیم که برای دیگران اهمیتی نداشت. هروقت بیرون می‌رفتیم، باید موانع مسیر را بررسی می‌کردیم و توان پدرم را برای بیرون آمدن از پارکینگ یا رسیدن به سکوی تماشاگران باشگاه بسکتبال گریگ در نظر می‌گرفتیم. ما مسافت و ارتفاع را متفاوت با بقیه می‌دیدیم. پله‌ها و پیاده‌روهای یخ‌زده و جاهای مرتفع برای ما معنای دیگری داشت. پارک‌ها و موزه‌ها را با تعداد نیمکت‌ها یا فضای استراحتش ارزیابی می‌کردیم. هر جا می‌رفتیم، خطرات احتمالی را در نظر می‌گرفتیم و دنبال راحتی پدرم بودیم. ما هر قدممان را می‌شمردیم.

هرگاه وسیله‌ای کارایی‌اش را برای پدرم از دست می‌داد و با توجه به پیشرفت بیماری دیگر پاسخگوی نیازهای او نبود، وسیله‌ای دیگر را جایگزین می‌کردیم. عصای چوبی جایش را به یک جفت عصای میخی داد و عصای میخی به صندلی چرخدار موتوری و در نهایت هم، یک خودروی ون مجهز به اهرم‌ها و هیدرولیک‌هایی که برای کمک به افراد کم‌توان طراحی شده بود.

آیا پدرم هیچ‌یک از این تجهیزات را دوست داشت با فکر می‌کرد تمام مشکلاتش را حل کرده است؟ ابداً. اما آیا به آن‌ها نیاز داشت؟ بله. قطعاً. اصلاً ابزار و لوازم برای همین درست می‌شود که به ما کمک کند سرپا بمانیم و تعادل‌مان را حفظ کنیم تا بهتر بتوانیم با تردید و بلاتکلیفی زندگی کنیم؛ با تغییرات کنار بیاییم؛ وقتی کنترل زندگی از دستانمان خارج می‌شود، اوضاع را مدیریت کنیم. و در نهایت، ابزارها کمک می‌کند روبه‌جلو حرکت کنیم، حتی وقتی ناراحتیم و کارد به استخوانمان رسیده.

من خیلی به این چیزها فکر کرده‌ام؛ چیزهایی که تحمل می‌کنیم؛ آنچه در مواجهه با تردید و بلاتکلیفی ما را سرپا نگه می‌دارد؛ اینکه چطور ابزار خود را بیابیم و به آن تکیه کنیم. به‌خصوص هنگام آشفتگی‌ها. به این فکر کرده‌ام که متفاوت بودن

به چه معناست. اینکه چگونه بسیاری از ما با این حس متفاوت بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم و چگونه درک بنیادین ما از تفاوت، بر گفت‌وگوهای ما درباره‌ی اینکه می‌خواهیم در چه دنیایی زندگی کنیم، به چه کسانی اعتماد کنیم، چه کسانی را بالا ببریم و چه کسانی را نادیده بگیریم، تأثیر می‌گذارد.

این‌ها پرسش‌های پیچیده‌ای است که البته پاسخ‌های پیچیده‌ای هم دارد. متفاوت بودن به شیوه‌های مختلفی تعریف می‌شود. اما بهتر است آن را از زبان کسی بشنویم که احساسش کرده: اصلاً راحت نیست در دنیایی پر از موانع که دیگران آن‌ها را نمی‌بینند یا نمی‌خواهند ببینند، مسیرت را پیدا کنی. وقتی با بقیه فرق داری، حس می‌کنی براساس نقشه‌ای متفاوت حرکت می‌کنی و نسبت به اطرافیان، با چالش‌های متفاوتی در مسیر مواجه می‌شوی. گاهی فکر می‌کنی اصلاً نقشه‌ای در کار نیست. تفاوت تو پیشاپیش خودت حرکت کرده و باعث می‌شود مردم قبل از اینکه خودت را ببینند، به تفاوتت توجه کنند، و تو باید همه‌ی این موانع را پشت سر بگذاری و این کار انرژی‌ات را تحلیل می‌برد.

در نتیجه، برای ادامهی حیات می‌آموزی که محتاط باشی، همان‌طور که خانواده‌ی من آموخت. یاد می‌گیری انرژی‌ات را حفظ کنی و هر قدم را حساب‌شده برداری. و در بطن این ماجرا تناقض بزرگی نهفته است: متفاوت بودن، از تو انسانی محتاط و جسور می‌سازد.



من نگارش این کتاب را درست زمانی آغاز کردم که فکر می‌کردم هم جسورم و هم محتاط. وقتی کتاب شدن را در سال ۲۰۱۸ چاپ کردم، از بازخوردی که گرفتم، غافلگیر شدم و اگر بخوام صادقانه بگویم، حتی گیج شدم. من تمام زندگی‌ام را در آن کتاب نشان دادم، نه فقط دورانی که بانوی اول آمریکا بودم. نه فقط روزهای شاد و پرزرق و برق زندگی‌ام، بلکه سخت‌ترین مسائل زندگی‌ام را شرح دادم: مرگ پدرم وقتی ۲۷ ساله بودم؛ از دست دادن بهترین دوست دوران دبیرستانم؛ دردسرهایی که به همراه باراک برای باردار شدن کشیدم. تمام تجربه‌های سختی را که به عنوان رنگین‌پوست داشتم، دوباره مرور کردم. به‌صراحت از غمی گفتم که هنگام ترک کاخ سفید داشتم و ماحصل تلاش‌های همسر من که اکنون در دستان مردی بی‌پروا و بی‌ملاحظه بود.

بیان این احساسات برایم کمی پرمخاطره، اما آرامش‌بخش بود. در طی هشت سالی که بانوی اول آمریکا بودم، همواره هوشیار و محتاط بودم تا خودم و باراک

و دخترهایمان مراقب ملتی باشیم که حامی ما بودند و می‌دانستم به‌عنوان افراد سیاه‌پوست در کاخ سفید، جای کوچک‌ترین خطایی نداریم. باید مطمئن می‌شدم با تربیونی که در اختیار دارم، تغییر چشمگیری ایجاد و دستورکار رئیس‌جمهور را تکمیل می‌کنم. باید مراقب فرزندانمان می‌بودم و کمک می‌کردم مانند مردم عادی زندگی کنند و از باراک که مسئولیت بسیار سنگینی بر دوش داشت، حمایت می‌کردم. برای گرفتن هر تصمیمی به‌شدت وسواس به خرج می‌دادم و خطرها را در نظر می‌گرفتم و موانع را ارزیابی می‌کردم و هر کاری از دستم برمی‌آمد، انجام می‌دادم تا مانند مردم عادی زندگی کنیم، نه افرادی که نماد قدرت یا نفرت‌اند. فشار زیادی تحمل می‌کردم؛ اما این فشارها برآیم نازگی نداشت. بار دیگر باید گام‌هایم را می‌شمردم.

نگارش کتاب شدن برایم حس متفاوتی داشت. این کار هم‌زمان با شروع مرحله‌ی بعدی زندگی‌ام بود؛ هرچند نمی‌دانستم که این مرحله چطور پیش می‌رود. این اولین پروژه‌ی شخصی من بود که به باراک و دولت و فرزندانمان و پروژه‌های قبلی‌ام، ارتباطی نداشت. استقلال را دوست داشتم؛ اما گاهی در مسیر جدیدی که قدم گذاشته بودم احساس آسیب‌پذیری می‌کردم. درست یک شب پیش از چاپ کتاب، در اتاقم در خانه‌ای که بعد از کاخ سفید به آنجا رفته بودیم، دراز کشیده بودم و فکر می‌کردم که صادقانه‌ترین روایت من از زندگی‌ام به قفسه‌ی کتاب‌فروشی‌ها و کتابخانه‌ها رسیده و به دهه‌ها زبان ترجمه شده است و منتقدانی از سراسر دنیا آن را بررسی خواهند کرد. قرار بود صبح فردا به شیکاگو بروم و یک تور بین‌المللی معرفی کتاب در ۳۱ شهر مختلف برگزار کنم و در مقابل بیش از ۲۰ هزار نفر سخنرانی کنم. به سقف اتاق خواب خیره شده بودم. قفسه‌ی سینه‌ام از اضطراب سنگین شده و سرم انباشته از شک و تردید بود. نکند زیادی حرف برزیم؟ آیا از پس این کار برمی‌آیم؟ یعنی می‌توانم سخنرانی تأثیرگذاری انجام دهم؟ بعد چه می‌شود؟

بشت این سؤال‌ها، پرستش عمیق‌تر و مهم‌تر و هراس‌آورتری وجود داشت. پرسشی که تردیدهای دیگر، از آن سرچشمه می‌گرفت و حتی پیچیده‌ترین و قدرتمندترین افراد نیز با آن درگیرند و من از زمانی که دختر جوانی در منطقه‌ی جنوبی شیکاگو بودم، از خودم می‌پرسیدم: آیا به‌اندازه‌ی کافی خوب هستم؟

و در آن لحظه هیچ پاسخی برای آن نداشتم.

