



زنجبیل

چیزهای کوچک

مقدمه توسط جی. کی. رولینگ / ولی با ارزش

هنری فریزر / ترجمه‌ی مریم تقدیسی

Fraser, Henry

فریزر، هنری

هنر زندگی: چیزهای کوچک ولی با ارزش / هنر فریزر؛
مقدمه توسط جی. کی. رولینگ؛ ترجمه‌ی مریم تقدیسی.
تهران: بذرخرد، ۱۳۹۸.

ISBN: 978-964-22-95396-0-6

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

The Little Big Things:

عنوان اصلی:

A Young Man's Belief That Every Day Can Be A Good Day.

۱. افلیج‌ها -- انگلستان -- سرگذشتنامه.

۲. افلیج‌ها -- انگلستان -- توانبخشی -- سرگذشتنامه.

۳. معلولان -- انگلستان -- سرگذشتنامه.

۴. نخاع -- زخم‌ها و آسیب‌ها -- بیماران -- توانبخشی.

Rowling, J. K.

رولینگ، جی. کی.، ۱۹۶۵ - م.، مقدمه‌نویس

تقدیسی، مریم، ۱۳۴۲ -، مترجم

۳۶۲/۴۳۰۹۲

RC۴۰۶

۱۳۹۸

۵۶۷۳۱۴۵

کتابخانه ملی ایران:

هنر زندگی

چیزهای کوچک
ولی با ارزش

مقدمه توسط جی. کی. رولینگ
هنری / ییزر / ترجمه‌ی مریم تقدیسی

براساس اثر: نغمه نقشین پور

نسخه اصلاحی: عادلہ نقشین پور

ناظر فنی: مرجان نامدار نصر

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۶

تیراژ: ۱۱۰۰ جلد

قیمت: ۲۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۳۹۶-۰۰-۶

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



انستیتوت ملی کتاب و اسناد

فهرست

- ۷ مقدمه
- ۱۱ . یک لحظه، کوتاه
- ۲۳ . مسارا، بزرگ و هرا کوچک
- ۳۷ . شکست انتخابی است
- ۴۹ . پذیرش و سازگاری
- ۶۱ . شکرگزار باشید
- ۸۳ . هدایت صندلی
- ۹۰ . هنر مبارزه به زندگی معنا می بخشد
- ۱۱۱ . هر روز یک روز خوب است

مقدمه

هنری فریزر یکی از استثنائی‌ترین کسانی است که در زندگی‌ام دیده‌ام. هنری پیش از حمله‌ای که زندگی‌اش را دگرگون کرد، پسری باهوش، با استعداد و نمیش‌چهار بود، که اکثر ما می‌دانیم همین خصوصیات برای موفقیت در زندگی کافی‌اند؛ و این شرایط زندگی طوری در کنار هم چیده نشده بود که هنری بتواند خصوصیات اجتماعی‌اش را در آن نشان دهد. با دوستانش به تعطیلات رفت، در اقیانوس شیراز زد و همه چیز در یک چشم برهم زدن تغییر کرد.

ابتدا تصادفاً با ماجرای هنری آشنا شدم. به وب‌سایت باشگاه راگبی ساراکنز سر زدم تا در مورد جزئیات مسابقه‌ای که در آنجا بازی جدیدم در مورد آن نوشته بودم اطلاعاتی کسب کنم. ماجرای زندگی هنری توجهم را جلب کرد و به رسم همه‌ی رمان‌نویسانی که در زمینه‌ی کارشان حقیقت می‌کنند، فوراً کاری را که دستم بود رها کردم و به خواندن مطلبی پرداختم که برایم جالب‌تر بود.

چند هفته بعد دوست و کارگزارم نیل بلر، ماجرای مرد جوانی را برایم تعریف کرد که به تازگی به او مراجعه کرده بود. ماجرا به نظرم آشنا آمد. از او پرسیدم: «نام این مرد جوان هنری فریزر نیست؟»

و به این ترتیب بود که به واسطه‌ی نیل با هنری مرتبط شدم. مدتی آن‌لاین با هم گپ زدیم و سرانجام در اولین نمایشگاهش او را دیدم، نمایشگاهی که

از اولین نقاشی‌هایی که با قرار دادن قلم‌مو در دهانش آن‌ها را کشیده بود تا آخرین نقاشی‌های پخته و زیبایش در آن ثبت شده بود. سخنرانی آن شب او بدون شک در ذهن همه حک شد. صداقت، تواضع، شجاعت او در توصیف آن تصادف و نحوه‌ی سازگاری‌اش با آن و بردن حداکثر بهره از زندگی‌ای که انتظارش را نداشته، شگفت‌انگیز بود.

من هنری را در توئیتر دنبال می‌کنم و از طریق پیام مستقیم اغلب با او می‌زنم. اکثر کسانی که به او پاسخ می‌دهند وضعیت مرا دارند: تحسین همراه با شگفتی؛ ولی گاهی هم با کسانی سر و کار دارد که به نحوی متفاوت با او برخورد می‌کنند. زنی به او گفته بود به این دلیل که حماقت کرده و در اقیانوس می‌جوشانده‌ام مجازات شده است. مرد دیگری او را متهم کرده بود که همه را سر کوب کرده است؛ اگر فلج است چطور از توئیتر استفاده می‌کند؟ به خوبی می‌توان ترس را در این اظهارنظرهای بی‌ربط حس کرد. پذیرش ماجرای زندگی هنری به معنای از بین بردن دوباره‌ی معضلات و محرومیت‌هایی است که برای برخی آن قدر سوزناک است که ترجیح می‌دهند به آن‌ها فکر نکنند. سرزنش کردن یکی از راه‌های انکار این حقیقت ساده است که زندگی هر کسی در هر لحظه می‌تواند دستخوش تغییری ناگهانی، ناگهشت‌ناپذیر و اجتناب‌ناپذیر شود.

ما انسان‌ها شکننده‌تر از آنیم که فکر می‌کنیم. تبدیل به غری را به سمت مسیری هولناک سوق داد که آماده شدن برای آن به هیچ وجه امکان‌پذیر نبود. او باید راه خود را به سمت زندگی دوباره‌ای پیدا می‌کرد که این زیستن را داشته باشد و در این مسیر نشان داد انسانی است با پشتکار، قدرت و خردی خارق‌العاده. او از لحاظ جسمی و روانی خود را به سمت جلو هل می‌دهد، در همه‌ی جهات از انتظارها فراتر می‌رود، برای اهدافی که به نظرش ارزشمندند اعانه جمع می‌کند، و هنرش با هر نقاشی و تصویری که می‌کشد شکوفاتر می‌شود.

مهم‌تر از همه این که هنری شاهد زنده‌ای بر این اصل است که پذیرش

واقعیات و عملی کردن آرمان‌ها با هم تناقض ندارند. چند نفر از ما می‌توانیم ادعا کنیم که واقعیات موجود زندگی‌مان را پذیرفته‌ایم و در عین حال از حداکثر امکانی که در اختیار داریم استفاده می‌کنیم؟ احساس خشم کردن از محدودیت‌های موجود قابل درک است، ولی گاهی آن‌ها را بهانه قرار می‌دهیم که کاری نکنیم و حداکثر توانمان را برای خود، دیگران و دنیا به کار نگیریم. هنری همان پسر باهوش، با استعداد و خوش‌چهره باقی مانده، با این تفاوت که چیزی به او اضافه شده است، چیزی نادرتر: او اکنون به فردی واقعاً الهام‌شده تبدیل شده است. او انسان برجسته‌ای است، نه به دلیل اتفاقی که برایش رخ داد، بلکه برای اتفاقی که خودش رقم زد. این کتاب دستاورد جدید اوست، و کسانی که او را می‌شناسند تردید ندارند که دستاوردهای دیگری هم در راه‌اند. و شما انتخاب می‌کنم که دوستی مانند او دارم.

جی. کی. رولینگ