

امیدوار باش ناامید

لیزا ترکیورست

زهره احمدی

www.ketab.ir

جالت
نشریات



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

www.ketab.ir

سرشناسه : ترکیورست، لیزا، ۱۹۶۹ - م.

TerKeurst, Lysa

عنوان و نام پدیدآور: امیدوار باش ناامید/لیزا ترکیورست؛ مترجم زهره احمدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر مات، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص.

شابک: 978-622-6594-37-0

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: It's not supposed to be this way : finding unexpected strength

عنوان اصلی: when disappointments leave you shattered, [2018].

موضوع: ناامیدی

موضوع: Despair

موضوع: انتظار (روان‌شناسی)

موضوع: Expectation (Psychology)

شناسه افزوده: احمدی، زهره، ۱۳۵۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: BT۵/۷۷۴

رده بندی دیویی: ۲۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۹۸۵۷۵

نشریات

نام کتاب: امیدوار باش ناامید
نویسنده: لورا ترکورست
مترجم: زهره احمدی
ویراستار: مونا اصفهانی
طراح جلد: استودیو نشر مات
چاپ و صحافی: چاپ نقطه
چاپ / شمارگان: اول ۱۴۰۱ / ۳۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۵۹۴-۳۷-۰

کلیه حقوق این اثر برای نشر مات محفوظ است.

ارتباط با نشر مات: ۰۲۱ - ۶۶۹۷۳۸۴۹

www.NashreMaat.ir - @NashreMaat

هرگونه کپی‌برداری، برداشت و
اقتباس از تمام یا قسمتی از این اثر،
منوط به اجازه کتبی ناشر می‌باشد.

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، بن بست فاتحی داریان، بلاک ۱۰، طبقه اول

قیمت: ۷۵۰۰۰ تومان

فهرست

نظر خوانندگان دربارهٔ « امیدوار باش ناامید »	۵
مقدمه	۱۰
فصل اول: میان دوباغ	۱۶
فصل دوم: خاک	۲۸
فصل سوم: ۱۶۴۰۰ ثانیه بعدی خود را چگونه بگذرانم ؟	۴۳
فصل چهارم: پاهای برنزه	۶۱
فصل پنجم: نقاشی و مردم	۷۴
فصل ششم: بسیار طولانی و بیش از اندازه دشوار	۹۰
فصل هفتم: وقتی خدا بیشتر از آنچه از عهده‌اش برمی‌آید سر راه شما قرار می‌دهد	۱۰۶
فصل هشتم: رها کردن هر چیزی که مرا عقب نگه داشته است	۱۲۰
فصل نهم: رو کردن دست دشمن	۱۳۳
فصل دهم: سخنان ستیزآمیز	۱۵۲
فصل یازدهم: زیر و رو شدن	۱۷۶
فصل آخر	۱۹۳
تجدید نظر لیزا	۱۹۶
۹ دستورالعمل برای گذراندن زمان‌هایی که به نظر می‌رسد خدا سکوت کرده است	۱۹۷
یادداشت ها	۲۰۴

مقدمه

این داستان مورد علاقه من است که دوست دارم برای خودم بگویم. داستانی درباره اینکه زندگی ام باید چطور می بود. هر چند جزئیات روزانه آن را حذف می کنم، اما هنوز هم از حس کلی رضایت مندی سرشار است. البته در واقع چیزی بیشتر از رضایت مندی است. داستان فرو رفتن پاهایم در شن های سرزمین باشکوهی که اسمش را معمولی گذاشته ام. سرزمینی که ساخته دست من نیست، اما در مقایسه با هر تغییری مورد تأیید من است. و من می توانم با هر شرایطی که مناسب نیست یا احساس می کنم مناسب نیست، مخالفت کنم. ریه هایم از هوای تازه پیش بینی پذیری سرزمینم پُر می شوند و بادهای سرزمینم اغلب نسیمی ملایم اند و خبری از ناپایداری و طوفان وحشی و مخرب نیست. جای پر زرق و برق و مسحورکننده ای نیست؛ جایی معمولی و راحت با شبکی خودمانی و مطابق معیار خودم است. آنجا اشیا کهنه و فرسوده نمی شوند و من هم از پا نمی افتم. آدم ها مهربان هستند و همان کارهایی را انجام می دهند که تصمیمش را گرفته اند و فقط آن اندازه بدخلقی می کنند که زندگی را بامزه کنند نه بیشتر. خوبی مثل درختی پر شکوفه در منظره به چشم می آید. صلح و صفا مثل ابری پُف کرده در اطراف می پلکد و موسیقی ساده و دوست داشتنی از خنده های پشت سرهم لطیفه های یک خانواده بزرگ با شخصیت های بسیار برجسته جریان می یابد و طنین انداز می شود.

من چنین جایی را دوست دارم.

نمی خواهم فقط تعطیلات را اینجا بگذرانم؛ دلم می خواهد اینجا زندگی کنم. فکر می کنم شما هم نسخه ای از این نوع داستان ها داشته باشید که دوست داشته باشید برای خودتان بگویید. ما نمی خواهیم فقط پایان داستان مان را بخوانیم

و احساس خوبی از آن به دست آوریم، بلکه می‌خواهیم قلم برداریم و خودمان آن را با جزئیات بنویسیم. ما حس می‌کنیم خیلی خوب می‌دانیم اوضاع باید چطور از کار درآید. با این حال در بالاتکلیفی به سر می‌بریم؛ زیرا نه قادریم چیزی را پیش‌بینی کنیم و نه روی نتیجه کار کنترلی داشته باشیم.

انسان‌ها به نتیجه کار بسیار دل بسته‌اند. می‌گوییم که به خدا توکل داریم، اما در پشت صحنه انگشت‌مان را برای محاسبه نتایج سودمند به کار می‌گیریم و احساسات‌مان را درگیر موانع وحشتناک می‌کنیم و سعی می‌کنیم نتیجه کار را تحت اختیار خود بگیریم و وقتی که وقایع معمول، آن‌طور که انتظارش را داریم پیش می‌رود خدا را شکر می‌کنیم؛ وقتی هم که طبق انتظار ما پیش نمی‌رود خدا را بازخواست می‌کنیم. از او گریزان می‌شویم و دچار این بدگمانی می‌شویم که او امیدی را که رشته اتصال ما بوده از بین برده است. حتی افرادی که کشتی‌شان به گِل نشسته، فکر می‌کنند مورد عارت طوفان و تغییرات غیرمنتظره قرار گرفته‌اند. ما احساس می‌کنیم با سنگینی غم زمین‌گیر شده‌ایم. درحالی‌که در این زمان نمی‌توانیم طاقت بیاوریم و مثل خاکستری‌وزن انکارمان سرگردانیم.

هرگز ندیده‌ام در جایی که طوفان تغییرات در حال وزیدن است، خاکستر بتواند جایی را که قرار است برود تحت کنترل و اراده خود بگیرد. حداقل این ذرات سبکی حاصل از خرابی، توقع ندارند بتوانند جایی را که دارند می‌روند و جایی را که فرود می‌آیند تحت کنترل خود بگیرند.

من هنوز انسانی را ندیده‌ام که به نتیجه کار وابسته نباشد. ما معمولاً بعد از پشت‌سر گذاشتن بدی‌های یک روز، با به نمایش گذاشتن تصور ذهنی‌مان از خوبی‌های فردای پیش‌رو، انگیزه خودمان را حفظ می‌کنیم. می‌گوییم اگر فردا اتفاق نیفتد، بالاخره این اتفاق می‌افتد؛ خیلی زود. و این اتفاقات خوبی که پیش می‌آید مثل یک نتیجه درخشان است که باعث می‌شود اضطراب را با بازدم بیرون بفرستیم و در پایان بگوییم: «آه می‌توانم صادقانه بگویم می‌ارزید.» گُل بپاشید و آهنگ پیروزی بنوازید.

نتیجه خوب از نظر ما شبیه چیزی است که خیال می کردیم و به همان سرعتی که امیدوار بودیم پیش خواهد آمد و همه خرابی ها را درست می کند. درست درست کسانی که در طول این دوران سخت وفادارانه کنار ما مانده اند، احساس خواهند کرد وقت گذاشتن و صبر به خرج دادن برای ما کار درستی بوده است. و آن ها موفق شدند مأموریت بزرگ دیگری را انجام بدهند. فهرست این افراد را از ذهن بگذرانید و از کنار هم بودن لذت ببرید.

کسانی که شما را شمتات کردند یا مورد قضاوت قرار دادند یا بدتر از آن تا حدودی از رنج ها و سختی های شما علیه شما استفاده کردند، متوجه اشتباه خود خواهند شد و عذرخواهی خواهند کرد و قول می دهند که یاد گرفته باشند دیگر هرگز با کسی چنین رفتاری نداشته باشند. این نتیجه قابل قبولی است.

در این مورد فرمول قابل محاسبه می تواند این طور باشد: دوران سختی، به علاوه دوره بهبود، به علاوه وفاداران ماندن به خدا، برابر است با نتیجه خوب واقعی که انتظارش را داشتیم. اما اگر شما انسانی هستید که همیشه مثل افراد بالغ عمل می کنید، احتمالاً به همان مکاشفه شگفت انگیزی می رسید که من رسیده ام. ما نمی توانیم نتیجه را کنترل کنیم. نمی توانیم محاسبه کنیم که وعده های خدا چگونه انجام می پذیرد. و نمی توانیم درخواست کنیم بهبودی و درمان این همه رنج و سختی خیلی سریع به سراغ ما بیاید.

من خیلی تلاش کرده ام، اما هرگز با این حقیقت کنار نیامده ام که نمی توانم همه چیز را کنترل کنم و در حالت معمول نگه دارم. من فرضیه وسیعی درباره اینکه وظایف یک خدای خوب چیست در ذهن ساختم، و وقتی که مسیر ورزش بادهای حوادث تغییر یافته است، نهایتاً خودم را در اعماق ناامیدی یافته ام. تلاشم بی نتیجه مانده است و به نظرم هیچ چیز درست در نیامده است.

این چیزی نبود که درباره زندگی ام تصور می کردم. احتمالاً شما هم تصور می کردید اوضاع تان جور دیگری باشد. من درباره چیز تازه ای صحبت نمی کنم. من فقط دارم افکاری را که شما قبلاً درگیرش بوده اید و نمی دانستید چگونه بر زبان

بیاورید، بیان می‌کنم؛ اما هنوز هم امیدی هست.

اگرچه ما نمی‌توانیم نتیجه شرایط مان را مطابق میل مان درخواست یا کنترل یا پیش‌بینی کنیم، اما می‌توانیم کاملاً مطمئن باشیم که نهایتاً نتیجه خوب خواهد بود. افراد پیروز هرگز به چیزهای معمول قانع نبوده‌اند.

من قصد دارم با خواندن این کتاب به شما کمک کنم تا در داستانی که خداوند آن را به بهترین نحو با خوبی‌هایی که در تصور ماست هماهنگ کرده است، موقعیتی دلدیر بیابید. بعضی افراد تمام عمرشان را در حالی پشت‌سرمی‌گذارند که فرصت دیدن خوبی‌هایی که خداوند در اطراف آن‌ها و فقط برای آن‌ها مهیا کرده است از دست می‌دهند. و این تا حدودی به این خاطر است که مشکلات، توجه تعداد زیادی از آن‌ها را به طرف خود معطوف می‌کند و وجود بعضی دل‌شکستگی‌های مداوم، علاقه‌شان به زندگی را از بین برده است.

اما اگر فقط بخش کوچکی از پیروزی به معنای نتیجه خوب باشد چطور؟ اگر امروز را خوب زندگی کردن و زندگی کردن در ساعت و در لحظه، بخش اصلی معنای پیروزی باشد چطور؟

قرار است شما تجربه‌ای کاملاً متفاوت با این چیزی که اسمش زندگی است به دست آورید. با یکدیگر راهی برای دل‌ن بستن به نتیجه خاصی که فکر می‌کنیم تنها راه بازگشت به اوضاع معمولی و نرمال است، پیدا کنیم. به جای آن به قلب خداوند دل ببندیم. سرنوشت‌سازی که قلب‌تان هرگز گنجایش تصورش را ندارد. فقط می‌تواند آرزو کند که با هر تپش همراه او زندگی کند.

چیزهایی بیشتر از آنکه می‌دانید وجود دارد.

و نمی‌توانم صبر کنم که خودش در زندگی من و شما آشکار شود.