

به نام خدا

خدا

بداهه گری و هنر زندگی

نویسنده:

ماریان مک کین دانا

مقدمه از: سوزان. ای. ایذاک

مترجم: لیدا عظیم زاده



سرشناسه: مکین دینا، مری آن، ۱۹۷۲-م. McKibben Dana, MaryAnn, 1972-
عنوان و نام پدیدآور: خدا بداهه‌گری و هنر زندگی / نویسنده ماریان مک‌کین دانا؛ مترجم لیدا
عظیم‌زاده؛ مقدمه سوزان‌ای. ایزاک.
مشخصات نشر: تهران: کتاب‌درمانی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص. شابک: ۷-۴۶-۶۴۸۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیفا
یادداشت: عنوان اصلی: God, improv, and the art of living, c2018.
موضوع: خودانگیختگی (فلسفه). شناسه افزوده: عظیم‌زاده، لیدا، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره: ۵/۴۵۰۹BV
رده بندی دیویی: ۲۴۸
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۰۲۰۱۴



خدا بداهه‌گری و هنر زندگی

نویسنده: ماریان مک‌کین دانا

مترجم: لیدا عظیم‌زاده

ویرایش: الهام آمرکاشی

چاپ اول: ۱۴۰۰

۲۰۰ جلد رقعی

قیمت: ۵۹,۹۰۰ تومان

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین جمهوری و آذربایجان، کوچه کامیاب، بن‌بست یکم،

پلاک ۲

۶۶۴۲۳۳۷۰ - ۶۶۹۲۸۴۲۹

www.ketabdarmani.com

info@ketabdarmani.com

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات کتاب‌درمانی است و هرگونه استفاده تجاری از این اثر اعم از کپی‌برداری،
کتاب‌سازی، ضبط کامپیوتری و یا تکتیر به هر صورت دیگر کلاً و جزاً ممنوع و قابل پیگرد قانونی است.

فهرست

۹	 مقدمه
۱۷	 اصل ۱: آری بگو
۱۸	 فصل ۱: آری بگو و بپذیر
۲۴	 فصل ۲: بپذیر آن چه را نمی‌توانیم تغییر دهیم
۲۹	 فصل ۳: به ندای آری الهی گوش فرا دهید
۳۳	 فصل ۴: نه گفتن به آری
۳۷	 فصل ۵: خطر آری
۴۳	 اصل ۲: «پس»
۴۴	 فصل ۶: پیش به سوی «پس»
۴۹	 فصل ۷: به ندای «پس» الهی گوش فرا دهید
۵۵	 فصل ۸: کاربرد "پس" در عمل
۵۹	 فصل ۹: آسیب‌پذیری پس
۶۳	 اصل ۳: تعلیم بصیرت
۶۴	 فصل ۱۰: پرورش بصیرت
۷۰	 فصل ۱۱: توجه داشتن
۷۷	 فصل ۱۲: نگاهی دیگر به ناکامی‌ها

۸۳	اصل ۴: همراه خود را بیابید
۸۴	فصل ۱۳: همراهی خوب با دیگران
۹۰	فصل ۱۴: دزد دریایی، روبات یا نینجا
۹۶	فصل ۱۵: یکدیگر را یاری کنید
۱۰۳	اصل ۵: سافت‌ار درست را بیابید
۱۰۴	فصل ۱۶: سبک‌بالی و انعطاف‌پذیری
۱۱۰	فصل ۱۷: یک گام کوچک بردارید
۱۱۵	فصل ۱۸: برنامه‌ریزی صحیح
۱۲۰	فصل ۱۹: پذیرش کاستی‌ها
۱۲۷	اصل ۶: عمیق زندگی کنید عمیق‌تر
۱۲۸	فصل ۲۰: کشتی پر طنین
۱۳۴	فصل ۲۱: رد کردن انباشت
۱۴۰	فصل ۲۲: اصلاح شکست و خسارت
۱۴۷	فصل ۲۳: پذیرش ابهام
۱۵۳	اصل ۷: فارغ از برنامه
۱۵۴	فصل ۲۴: راز
۱۶۱	فصل ۲۵: کد را بشکنید
۱۶۸	فصل ۲۶: زیبایی
۱۷۲	بداهه‌گری در زندگی: تمرینات شخصی و گروهی

مقدمه

وقتی کارم را به عنوان بازیگر شروع کردم، دو علاقه‌مندی داشتم: کلیسا و کلاس‌های بداهه‌گری.

به هر دو علاقه‌ام، عشق می‌ورزیدم و می‌خواستم هر دوی آن‌ها را دنبال کنم، چرا که به‌نظر نمی‌آمد مسیر این دو در زندگی، دو نقیض جداگانه باشد. از کلیسا درس‌های بسیاری آموختم؛ از جمله برنامه زندگی که کلیسا به من آموخت. کار من رمزگشایی از این برنامه و تکمیل آن بود. در مقابل، بداهه‌گری به من آموخت که هیچ برنامه شاهکار و فوق‌العاده و حقیقت‌واحدی وجود ندارد. کار من شنیدن صدای حقیقت و کشف آن روی صحنه بود.

البته لوتری (۱) هم بودم و منظم به کلیسا می‌رفتم. اما اکثر مواقع، کلیسا را با حسی از هراس ترک می‌کردم، هراس‌هایی از این دست: اگر برنامه‌ریزی‌ام جواب ندهد چه؟ اگر خطا باشد چه؟ و از کلاس بداهه‌گری با حس شور و هیجان بیرون می‌آمدم: در عملیات ایجاد چیزی از هیچ شرکت می‌کردم. نمی‌دانستم چگونه این دو ایده را باهم آشتی دهم.

سال‌ها بعد پسر من که دانش‌آموز دبیرستانی شده بود، به من گفت: "بزرگ‌ترین مشکلی که من با شما دارم این است که مسیحی بودن شما باعث شده خودانگیختگی را از دست بدهید."

می‌خواستم به او بگویم تنها انتقاد را بابت نبودن در خانه در روزهای سه‌شنبه عصر می‌پذیرم؛ اما می‌دانستم حق با او می‌تواند باشد. تمام هوش و حواسم درگیر تکمیل کردن برنامه بود. خسته و بی‌رمق شده بودم و انگیزه و شادی‌ام را از دست داده بودم.

ماریان مک کین - یک کشیش رسمی و آموزنده بداهه‌گری است... او قوانین بداهه‌گری و روحیات معنوی مسیحیت را باهم جمع کرده و نتایجی به دست آورده که در این کتاب به صورت راهنمایی برای زندگی نوشته است. او نتیجه می‌گیرد هر فردی می‌تواند با تمرین بداهه‌گری، آن را وارد زندگی معنوی خود کند. او نابغه است! به نظر مک کین دانا، زندگی فرصتی برای کشف و برای یافتن خدا در میان تمام شگفتی‌ها و آشفتگی‌های این جهان است. چه می‌شود اگر سرنوشت به دست خدا نباشد؟ چه می‌شود اگر پاسخ خداوند "آری - و" نباشد. چه می‌شود اگر خداوند از ما بازخواست کند و از ما بپرسد: چه می‌خواهی؟

آیا این درخواست، دعوتی هولناک و هراس‌انگیز نخواهد بود؟ اگرچه گامی به سوی بلوغ و خردمندی است. کتاب "خدا، بداهه‌گری و هنر زندگی"، دشواری‌ها و معماهای حل‌نشده‌ی هم دارد. می‌دانید که تکرار مکررات و بیهودگی‌ها روح شما را خواهد کُشت.

این کتاب راه به اعماق می‌برد و راهی بهتر به شب‌های تاریک روح باز می‌کند. می‌توانیم یاد بگیریم شکست و ابهام را بپذیریم، بدون آن که تسلیم شویم. می‌توانیم پاسخ دهیم به تراژدی، به فاجعه، به شکست و به سختی‌ها و دشواری‌ها، همان‌طور که مک کین دانا از طریق جلوه "زیبایی" انجام داده است.

این کتاب را دوست دارم و آن را به جامعه و به انجمن کوچک خودمان پیشکش می‌کنم.

و اما بداهه‌گری را آغاز کنیم.

سوزان. ای. ایزاک

لوتری^۱: پیرو کلیسای لوتران از فرقه‌های پروتستان پیرو اندیشه‌های مارتین لوتر