

۱۳۴۸۶۴۱

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

موجهت کامل نبودن

رها کردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

Brown, C. Brené

براون، سی. برنی،

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : موهبت کامل نبودن: رها کردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی / برنی

براون؛ مترجم اکرم کرمی.

تهران، صابرین، ۱۳۹۴.

۱۶۵ ص.

کلیدهای مدیریت زندگی.

۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۷۶-۶

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شاپک

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

چاپ نهم؛ ۱۴۰۳.

یادداشت

The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think
You're Supposed To Be and Embrace Who You Are, 2010

یادداشت

رها کردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی.

عنوان دیگر

خودپذیری -- عزت نفس

موضوع

کرمی، اکرم، ۱۳۴۱- مترجم

شناسه افزوده

۱۳۹۴ ب ۸۷/خ ۵۷۵ BF

رده بندی کنگره

۱۵۵/۲

رده بندی دیویی

شماره ک. شناسی ملی: ۳۹۳۰۴۳۸



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

موهبت کامل نبودن

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

ر.ا. ستار: محمدعلی معصومی

طراح: مجرای جلد نادیا دلپیش

چاپ نهم: زمستان ۱۴۰۳

تعداد: ۵۰۰۰

حروفچینی و صفحه آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

شاپک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۷۶-۶

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۰۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	 سخن ناشر
۷	 پیشگفتار
۱۳	 مقدمه: زندگی کردن با تمام وجود
۲۱	 - شجاعت، شفقت و پیوند: نسبت های کامل نبودن
۴۲	 - قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن
۵۲	 - موانع راه
۷۵	 راهکار ۱

پرورش اصالت:

رها کردن فکر دیگران

۸۳	 راهکار ۲
----	----------------

پرورش شفقت به خود:

رها کردن کمال گرایی

۹۳	 راهکار ۳
----	----------------

پرورش روحیه تاب آوری:

رها کردن بی حسی و کاهش رنج

۱۰۹	 راهکار ۴
-----	----------------

پرورش شادی و شکرگزاری:

رها کردن احساس فقدان و ترس از تاریکی

راهکار ۵ ۱۲۰

پرورش شهود و ایمان:

رها کردن نیاز به وضوح و قطعیت

راهکار ۶ ۱۲۷

پرورش خلاقیت:

رها کردن مقایسه

راهکار ۷ ۱۳۴

پرورش بازی و استراحت:

رها کردن فرسودگی و بازدهی

راهکار ۸ ۱۴۲

پرورش آرامش و سکون:

رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی

راهکار ۹ ۱۴۹

پرورش کار معنادار:

رها کردن بایدها و تردید به خود

راهکار ۱۰ ۱۵۶

پرورش خنده، شادی و آواز:

رها کردن خانم/آقا بودن و خویشتن داری

سخن پایانی ۱۶۲

سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. ادامه این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند به انتشار مجله‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» اقدام کرده است. مخاطبان این مجله می‌توانند تمام افراد جامعه، به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

پیشگفتار

پذیرش داستان خود و دوست داشتن خود در جریان داستان
شجاعانه‌ترین کاری است که می‌توان در تمام عمر خود انجام داد.

وقتی حقیقتی مانند الگو، رتبه تکرار می‌شود، نمی‌توانید آن را به
حساب تصادف بگذارید و نادید. بگیرید. مثلاً من هر قدر بخواهم خود را
متقاعد کنم که شش ساعت خواب بانی شکاری و نشاطام کافی است،
در عمل با هر میزان خواب کمتر از هشت ساعت کلافه و بی‌قرار می‌شوم
و با ولع به سراغ شکلات و شیرینی می‌روم. این یک الگو است. جالب
اینکه چون سال‌ها است الگویابی را آموزش داده‌ام، خود را این کار خبره
شده‌ام.

من به عنوان یک پژوهشگر، رفتار انسان‌ها را زیر نظر می‌گیرم تا
پیوندهای ظریف روابط و الگوهایی را شناسایی کنم که به افکار، رفتار و
احساسات ما معنا می‌دهند. کار من کشف الگوها است و واقعاً به کارم
عشق می‌ورزم. اما باید بگویم که تا نوامبر ۲۰۰۶ نادیده گرفتن الگوها را
فقط برای زندگی شخصی و نقطه ضعف‌هایم گذاشته بودم. ضعف‌هایی
که دوست داشتم انکار کنم. اما آن سال همه چیز عوض شد. زیرا تحقیقی
که صفحات این کتاب را پر می‌کند مانند ضربه‌ای بر سرم فرود آمد و برای

اولین بار در کار حرفه‌ای خود، آرزو می‌کردم بتوانم پژوهش‌م را نادیده بگیرم.

تا آن سال، کار خود را به مطالعه هیجان‌های دشوار مانند احساس شرم، ترس و آسیب‌پذیری (ضعف) اختصاص داده و چندین کتاب درباره آن‌ها نوشته بودم.

در جریان مصاحبه با هزاران شخص متفاوت، از هجده ساله گرفته تا هشتادوهفت ساله، به الگوهای جدیدی برخورد کردم که خیلی دوست داشتم بیشتر درباره آن‌ها بدانم. درست است که همه ما با احساس شرم و کافی نبودن دست‌به‌گریبانیم و باز درست است که بسیاری از ما می‌ترسیم خود واقعی‌مان را نمایان کنیم، اما در میان انبوهی از هزاران داستان، به داستان زندگی زن و مردانی برخورد کردم که برای من تازه، شگفت‌انگیز و الهام‌بخش بود. و به اشتراک تمام داستان‌ها این بود که قهرمانان آن‌ها باتمام وجود با زندگی درگیر شده بودند. آن‌ها چنان از اصالت، عشق و احساس تعلق حرف می‌زدند که به کمال برایم تازگی داشت. آن‌ها من را با قدرت ناشی از پذیرش آسیب‌پذیری و کامل نبودن خود، با ارتباط جدایی‌ناپذیر شادی و شکرگزاری و نترس مهم استراحت و بازی برای سلامت روح و روان آشنا کردند.

موضوع زندگی باتمام وجود، پرسش‌های بسیاری در ذهنم ایجاد کرده بود: در نظر این افراد چه چیز ارزش داشت؟ این همه ناب‌آوری را از کجا آورده بودند؟ نگرانی‌های مهم آن‌ها در زندگی چه بود و چگونه به حل آن‌ها می‌پرداختند؟

برای تحلیل این داستان‌ها دو ستون با عنوان بایدها و نبایدها درست کردم. ویژگی‌هایی را که این افراد بدان پایبند بودند در ستون بایدها و ویژگی‌هایی را که خود را از آن دور نگه می‌داشتند در ستون نبایدها نوشتم. در پایان با خواندن فهرست خود کاملاً جا خوردم، نمی‌توانستم آنچه را می‌بینم باور کنم. دوباره و چند باره آن را خواندم. چشم‌هایم پر از

اشک شده بود و از تعجب دستم را جلوی دهانم گرفته بودم. این بدترین خبری بود که می‌توانستم دریافت کنم، چرا که یک عمر فکر می‌کردم درست زندگی کرده‌ام. آدم سخت کوشی بودم که همیشه قوانین را رعایت می‌کردم. آن قدر پشتکار به خرج می‌دادم تا به نتیجه برسم. همواره سعی می‌کردم خودم را بهتر بشناسم، فرزندانم را طبق مطالب کتاب بار می‌آوردم... و تصورم این بود که این پژوهش مهر تأییدی بر تلاش‌های من خواهد بود.

درس سختی که آن روز (و روزهای بعد از آن) گرفتم این بود که:
درست است که برای زندگی باتمام وجود، درک و شناخت هرچه
بیشتر خود هم است، اما مهم‌تر از آن این است که خود را دوست
داشته باشیم.

اما درس سخت‌تری که آن روز آموختم این بود که ما نمی‌توانیم چیزی را به فرزندان خود بدهیم که فاتحه داریم. در امر تربیت مهم‌تر از آشنایی با کتاب‌های خودیاری، این است که بدانیم در سفر زندگی واقعی، در پذیرش خود، در کدام نقطه از مسیر فراموش داریم. سفر زندگی مسیری دارد که با دو بال عقل و دل طی می‌شود و من به تنهایی از دومی محروم بودم. بیست دقیقه‌ای در خانه راه رفتم تا شاید آنچه به هم از ذهنم پاک شود، اما مواردی که در فهرست آمده بودند، از خاطرم بدر نمی‌شدند. در نهایت فهرست را کنار گذاشتم و برای پایبندی به باید‌هایی که در خود نمی‌دیدم به یک درمانگر خوب مراجعه کردم و واقعه را برایش توضیح دادم. او این واقعه را بیداری معنوی نامید. البته این بیداری مقارن با شروع میانسالی من بود، دوره‌ای روشنگر که پرده از مقابل چشم بسیاری از ما بر می‌دارد. تجربه‌های بسیاری (مانند ازدواج، طلاق، صاحب فرزند شدن، نقل مکان، فقدان عزیزان یا ضربه‌های سنگین، ازدواج بچه‌ها و ترک خانه، بازنشستگی و بهبودی از بیماری‌های مهلک) زنگ بیدار باش را به صدا در می‌آورند، اما ما در خفه کردن این صدا، فرصت را از دست نمی‌دهیم.

بیداری معنوی من سفری دشوار بود و کاری عمیق می طلبید. به سختی در این مسیر ناهموار گام برمی داشتم و گاه از پا می افتادم، اما بالاخره بعد از مدت ها تلاش توانستم نشانه های تغییر را در خودم حس کنم. خود را آرام تر و استوارتر می دیدم. دیگر کمتر مضطرب می شدم. خلایقیت وارد زندگی ام شده بود و پیوندی دوباره با اعضای خانواده پیدا کرده بودم. حال به رضایت درونی خودم بیشتر از حرف و نظر دیگران اهمیت می دادم. اکنون حدود مرزهای تازه ای گذاشته بودم و دیگر به جلب تأیید دیگران، نمایش زندگی ام به دیگران و کامل بودن فکر نمی کردم. «نه» گفتن به دیگران برایم راحت تر شده بود، دیگر لازم نبود «بله» بگویم و بعد از دست خودم عصبانی باشم. اگر می خواستم برای خودم زنگ تفریحی بگذارم، راحت تر استراحت می بکنم، اضطراب کار مانع از آن نمی شد.

در طول ده سال که با درمان گرام کار می کردم، حدود چهل کتاب درباره بیداری معنوی خوانا می که هر یک از آن ها به نحوی مرا هدایت می کردند، باین حال در جست و جوی کتابی به نام که به من انگیزه دهد، منابع بیشتری را به من معرفی کند و اساساً کتابی باشد که در طول سفر معنوی ام راهنمای من باشد.

یک روز، همان طور که به کتاب هایم غیبه شده بودم فکری به ذهنم خطور کرد. می خواهم ماجرای خود را به صورت داستان درآورم. می خواهم بگویم که یک آدم تحصیل کرده، با هر نفس و شکاک، تا میانسالی شخصیتی کلیشه ای به خود گرفته بود، طوری که بعد از آن تمام عمر به خود می خندید. می خواهم اعتراف کنم که چطور وارد میانسالی شدم، گذشته بیمارگونه ام را پشت سر گذاشتم، سلامت را شناختم، خلایقیت، هیجان و احساس را وارد زندگی ام کردم و به جست و جوی معنویت روی آوردم، آن گونه که اکنون روزها به عشق، مواهب زندگی، شکرگزاری، خلایقیت و اصالت می اندیشم و شادتر از آنی زندگی می کنم که تصورش برایم ممکن بود. من این شیوه زیستن را زندگی با تمام وجود می نامم.

یادم می‌آید که با خود گفتم، قبل از آنکه زندگی‌نامه‌ام را بنویسم، باید این تحقیق را مبنای نوشتن کتابی درباره زندگی باتمام‌وجود کنم! اواسط سال ۲۰۰۸، انبوهی از کتاب، مقاله، زندگی‌نامه و اطلاعات گوناگون اتاقم را پر کرده بود. علاوه بر این ساعت‌های بی‌شماری را صرف تحقیق کرده بودم. حال همه چیز، به علاوه انگیزه‌ای نیرومند، آماده بود تا کتابی که اکنون در دست دارید به نگارش در آید.

در آن روز سرنوشت‌ساز ماه نوامبر، وقتی فهرست بایدها و نبایدها مرا به خود آورد، دریافتم که تا آن لحظه هرگز نه باتمام‌وجود زندگی کرده‌ام و نه عشق ورزیده‌ام، دریافتم یکباره به باور تبدیل نشد. مشاهده آن فهرست برای باور آوردن من کافی نبود و درواقع برای رسیدن به باوری آگاهانه باید به بینش عمیق دست می‌یافتم... تا بتوانم خود و امکان یک زندگی متفاوت را باور کنم. کلی پرس‌وجو کردم، بسیار اشک ریختم و بعدها لحظه‌های شاد زیادی را تجربه کردم، باور داشتن باعث شده بود تا بینم.

اکنون می‌بینم که قبول و پذیرش داستانمان و دوست داشتن خودمان در این جریان، شجاعانه‌ترین کاری است که می‌توانیم انجام دهیم. می‌بینم که زندگی کردن با دل و جان مانند گام زدن به سمت یک مقصد معین نیست، بلکه گام برداشتن به سوی ستاره‌ای در آسمان است. قطعاً هیچ‌گاه به مقصد نهایی نمی‌رسیم اما بی‌تردید می‌دانیم که در مسیر درست پیش می‌رویم. حال می‌بینم که فضایی چون شجاعت، شفقت و پیوند زمانی مؤثرند که تمرین شوند، هر روز تمرین شوند.

حالا می‌بینم که چگونه پرورش ویژگی‌های لازم برای زندگی واقعی و رها کردن عادت‌های نادرست چیزی مانند فهرست خرید نیست که با انجام هر یک از آن‌ها کنارش علامت بزنیم یا رویش خط بکشیم. این کار، کار کردن بر روی زندگی و روح ماست و از این روست که نقطه پایانی ندارد.

برای من باور کردن به مثابه دیدن بود. ابتدا باور می‌کردم و فقط بعد از

آن بود که می توانستم ببینم که به درستی چطور می توانیم خود، خانواده و جامعه مان را تغییر دهیم. ما فقط باید شجاعت آن را پیدا کنیم که باتمام وجود زندگی کنیم و عشق بورزیم و این افتخاری است که در این سفر با شما همراه باشم.

www.ketab.ir

مقدمه

زندگی کردن با تمام وجود

زندگی کردن با تمام وجود یعنی اینکه از موضع ارزشمندی با زندگی درگیر شویم؛ یعنی همگام با پرورش شجاعت، شفقت و پیوند، صبح هنگام که از خواب بیدار می شویم با خود بگوئیم: «هم نیست چه کاری انجام می دهم و چه مقدار کار انجام نشده روی زمین می ماند. در هر صورت من کافی هستم. یعنی اینکه شب هنگام که به رختخواب می رویم با خود بگوئیم: «بله، من ناقص، آسیب پذیر و گاه نگران هستم، اما هیچ یک از این ها این حقیقت را تغییر نمی دهند که من شجاع هم هستم و ارزش آن را دارم که عشق و احساس تعلق را تجربه کنم.

سفر زندگی

زندگی کردن با تمام وجود انتخابی نیست که در یک مقطع زمانی صورت بگیرد و بعد کنار گذاشته شود، بلکه یک جریان است. در واقع من آن را سفری می دانم که تا پایان عمر ادامه دارد. هدفم در این کتاب معرفی و شفاف سازی گزینه هایی است که زندگی کردن با تمام وجود را ممکن می سازند، همچنین در میان گذاشتن آموخته هایم به افرادی که این سبک زندگی را دنبال می کنند.

قبل از هر سفری، و از جمله این سفر، باید دربارهٔ زاد و توشهٔ راه صحبت کرد. برای زندگی کردن و عشق ورزیدن از موضع ارزشمندی، به چه چیز نیاز داریم؟ چگونه با کامل نبودن خود روبه‌رو می‌شویم؟ چگونه ویژگی‌های مورد نیاز را پرورش می‌دهیم و موانع را کنار می‌زنیم؟ پاسخ تمام این پرسش‌ها این است: شجاعت، شفقت و پیوند؛ این زاد و توشه‌ای است که در سفر زندگی بدان نیاز داریم.

شاید بگویید: اوه چه عالی، آدم باید یک ابرقهرمان باشد تا بتواند با کمال‌گرایی مبارزه کند. البته شما را درک می‌کنم؛ شجاعت، شفقت و پیوند اندیشه‌هایی بزرگ و آرمانی به‌نظر می‌رسند، اما درواقع تمرین‌های روزانه‌ای هستند که با تکرار کافی به‌صورت توانمندی‌های باورنکردنی در می‌آیند. خبر خوب اینکه همین آسیب‌پذیری و ضعف‌ها است که ما را به‌سوی این ابرار و ای شگرف سوق می‌دهند. از آنجا که ما انسان هستیم و ناقص، به‌ناچار باید هر روز به این ابزارها را به‌کاربندیم. به این طریق است که شجاعت، شفقت و پیوند به‌صورت توانمندی و موهبت در می‌آیند، مواهبی که ثمرهٔ کامل نبودن ما است.

در فصل یک این کتاب به ذکر بافت‌های خود در خصوص شجاعت، شفقت و پیوند می‌پردازم و توضیح می‌دهم که چگونه این سه مفهوم می‌توانند ابزاری برای کسب و پرورش احساسات ارزشمند باشند. بعد از پرداختن به ابزارهایی که توشهٔ راه ما در سفر زندگی به‌شمار می‌روند، در فصل بعد به اصل موضوع می‌پردازیم: عشق، احساس تعلق و ارزشمندی. در این فصل سعی من این است که به برخی از دشوارترین سؤال‌ها پاسخ دهم: عشق چیست؟ آیا می‌توان کسی را دوست داشت و به او خیانت کرد؟ چرا هم‌رنگ جماعت شدن، مانع از احساس تعلق واقعی می‌شود؟ آیا می‌توانیم والدین یا فرزندانمان را بیشتر از خودمان دوست داشته باشیم؟ ارزشمندی را چگونه تعریف می‌کنیم و چرا اغلب به‌جای باور داشتن ارزشمند بودنمان با شیوه‌های نادرست درصدد کسب آن بر می‌آییم؟

هر سفری موانعی دارد و سفر زندگی باتمام وجود، نیز از این قاعده بیرون نیست. در فصل بعد به موانع راه و شیوه غلبه بر آنها و پرورش تاب آوری می پردازم.

پس از پرداختن به موانع، به رهنمودهای ده گانه برای سفر زندگی می پردازیم، تمرین های روزانه ای که ما را در جهت صحیح هدایت می کنند. هر فصل به یک رهنمود اختصاص دارد و ذکر داستان ها، تعاریف، نقل قول ها و ایده های پایان فصل به روشن شدن رهنمود اصلی کمک می کند.

تعاریف

این کتاب پر از مفاهیم بزرگ، چون عشق، احساس تعلق و اصالت است. به عقیده من تعریف واژه های طیفی که همه روزه از این و آن می شنویم، اما به ندرت تعریف شده اند، بسیار اهمیت دارد. همچنین به عقیده من تعریف خوب، تعریفی است که ما لمس و کاربردی باشد. سعی من این بوده است که این واژه ها را طوری تعریف کنم که اجزای آن قابل تفکیک و واریسی باشد. وقتی در جست و جوی معنای واژه هایی که احساس خوبی در ما ایجاد می کنند، به عمق می رویم و تجربه ها، خنثییت های روزانه ای را بیرون می کشیم که به زندگی ما جان می دهند، در می یابیم که چگونه افراد، مفاهیم برانگیزاننده و هدایت کننده (اعمال، عقاید و احساسات خود) را تعریف می کنند.

برای مثال، وقتی شرکت کنندگان در این پژوهش درباره مفهومی چون عشق صحبت می کردند، من سعی می کردم آن را طوری تعریف کنم که آنها تجربه اش می کنند.

گاه این کار مستلزم ارائه تعاریف جدید بود. البته گاه وقتی در میان ادبیات موجود به جست و جو می پرداختم به تعاریفی بر می خوردم که هسته اصلی تجربه افراد شرکت کننده در پژوهش را در خود داشتند. یکی

از موارد مفهوم بازی است. بازی جزئی اساسی برای زندگی باتمام وجود است. در جست و جوی معنی این واژه بود که به کار برجسته دکتر استوارت براون^۱ برخوردم و از این رو به جای ابداع تعریفی جدید، خواننده را به کتاب او ارجاع دادم زیرا این کار دقیقاً منعکس کننده چیزی است که من در تحقیق خود به آن دست یافته‌ام.

می‌دانم که تعاریف می‌توانند زمینه ساز بحث‌های مخالف و موافق باشند، اما از روبرو شدن با این موضوع ابایی ندارم. به نظر من بحث درباره معنی واژه‌های مهم، بهتر از مسکوت گذاشتن آنهاست. زیرا برای آگاه و شناخت که لازمه زندگی باتمام وجود هستند به زبانی مشترک نیاز داریم.

از پانشتین

اوایل سال ۱۰۰۸ ک. تا: بلاگم را راه انداخته بودم، مطلبی درباره خراب شدن «دکمه جان‌کندن»^۱ روی آن گذاشتم. این دکمه را وقتی روشن می‌کنیم که دیگر هیچ رمقی در تن مان نمانده، اما هر طور شده نصف شب بیدار می‌شویم و یک دور دیگر مان را با لباس شویی را روشن می‌کنیم، یک تلفن بی جواب دیگر را جواب می‌دهیم، با اینکه حسابی از دست طرف مقابل عصبانی هستیم، باز سعی می‌کنیم راهیست، او را جلب کنیم و کاری برایش انجام دهیم.

دکمه جان‌کندن موقعی به کار می‌آید که ما بی‌نهایت خسته و درگیر هستیم، آن قدر کار داریم که نمی‌دانیم کدامش را انجام دهیم و در نتیجه خود را فراموش می‌کنیم. آن موقع در وبلاگم نوشته بودم که قصد ندارم «دکمه جان‌کندن»^۱ را درست کنم و به خودم قول داده بودم که وقتی از لحاظ احساسی، جسمی و روحی از پا می‌افتم، به جای روشن کردن

«دکمه جان کندن» و استفاده از آخرین رمق باقی مانده، کمی از سرعت خود بکاهم و به جای فشار آوردن به خودم، آهسته تر قدم بردارم. این شیوه تا مدتی مفید و مؤثر بود، اما بعد از مدتی جای خالی دکمه‌ام را احساس کردم. دلم می‌خواست وقتی حسابی از پا می‌افتم و بی‌رمق می‌شوم، دستاویزی داشته باشم. از این رو دوباره به پژوهش‌م مراجعه کردم تا ببینم آیا می‌توانم راهی پیدا کنم که در چارچوب زندگی باتمام وجود بگنجد و درعین حال مجبور نباشم شیره وجودم را بکشم؟ آنچه پیدا کردم از این قرار است:

زنان و مردانی که باتمام وجود زندگی می‌کنند نیز از این دکمه استفاده می‌کنند اما به شیوه‌ای متفاوت. وقتی آن‌ها تحت فشار مشغله‌های فراوان از پا می‌افتند، با دجا موفقه یا صرفاً شفاف‌سازی نیات و مقاصدشان نسبت به افکار و رفتارهایشان هشیار می‌شوند. با انتخاب‌ها و تصمیمات جدید، به خود انگیزه می‌دهند و مهم‌تر از همه اینکه دست‌به‌کار می‌شوند.

از زمانی که این نکته را کشف کرده‌ام، سعی کرده‌ام از دکمه قبلی‌ام به شیوه‌ای جدید استفاده کنم و باید بگویم که پیاند آن شگفت‌انگیز بوده است. برای نمونه، چند وقت پیش که دیگر کشش هیچ کاری را نداشتم، پشت میز کامپیوترم نشسته بودم و بی‌هدف در این سایت و آن سایت گشت می‌زدم. البته این کار نه باعث تجدید قوا می‌شد و نه فایده‌ای در برداشت، بلکه تنها خاصیتش این بود که وقت و انرژی زیادی از من می‌گرفت. همین موقع بود که تصمیم گرفتم از «دکمه جان کندن» به شیوه‌ای دیگر استفاده کنم: نسبت به موقعیت‌م هشیار شوم، با یک انتخاب جدید به خود انگیزه دهم و دست‌به‌کار شوم. به خودم گفتم: «اگر نیاز داری تجدید قوا کنی و پرسه زدن روی اینترنت برای لذت‌بخش است، خوب این کار را نکن. در غیراین صورت با هشیاری یک کار لذت‌بخش دیگر پیدا کن. کاری که به جای مکیدن شیره جانت به تو انگیزه بدهد و

بالآخره اینکه دست به کار شوا» به دنبال این خودگویی، کامپیوتر را خاموش کردم، با یک دعای کوچک به خودم یادآوری کردم که نسبت به خودم شفقت داشته باشم. بعد سی دی فیلمی که بیش از یک ماه روی میزم بود برداشتم و مشغول تماشای فیلم دلخواهم شدم و این دقیقاً چیزی بود که به آن نیاز داشتم. این بار با روشن کردن دکمه جان کندن، سعی نکردم به خودم فشار بیاورم یا کاری مفید انجام دهم، بلکه با دعا، آگاهانه و سنجیده دست به عملی زدم که انرژی و نشاط را به من بازگرداند. از این روست که راهکارهای ارائه شده در این کتاب بخشی تحت عنوان «از پا نشینید» [شکل مثبت جان کندن] دارد که به ما کمک می کند درباره هشیار شدن، با انگیزه شدن و دست به عمل زدن خود فکر کنیم. در این بخش من راهکارهای خود را برای «از پا نشستن» با شما در میان می گذارم. تجربه من به شما این است که شما نیز راهکار خودتان را پیدا کنید. این راهکارها بسیار مؤثرتر از آن است که با فشار بیش از حد و استفاده از آخرین رمق ها کار خود را از پیش ببرید.

هدف از نگارش کتاب حاضر

این کتاب پر از مفاهیم مهم و حساسی چون شفقت به خود، پذیرش و شکرگزاری است. من اولین کسی نیستم که درباره این موضوعات حرف می زنم، و قطعاً باهوش ترین محقق یا با استعدادترین نویسنده هم نیستم، اما اولین کسی هستم که به تأثیر مستقل و نیز توأم آن ها در زندگی باتمام وجود پرداخته ام، آن هم به عنوان کسی که سال ها درباره ترس و احساس شرم کار کرده است و با توجه به این ویژگی ها به موضوع نگاه می کند.

باور نمی کنید چند بار تصمیم گرفتم تحقیق درباره شرم را کنار بگذارم. فوق العاده سخت است که کار خود را به مطالعه موضوعاتی اختصاص دهید که احساس ناخوشایندی در مردم ایجاد می کنند. بارها تسلیم شدم

و خواستم که از این کار کنار بکشم، اما گویا من مطالعه درباره شرم را انتخاب نکرده بودم، این پژوهش بود که مرا انتخاب کرده بود.

به هر حال، حالا علتش را می فهمم. این موضوعی بود که برای آماده شدن برای پژوهش درباره زندگی باتمام وجود بدان نیاز داشتم. تا زمانی که بخواهیم روی مثبت قضیه را نشان دهیم، پیوسته می توانیم درباره شفقت، عشق و شجاعت سخن برانیم اما تا نخواهیم با دیدگاهی کاربردی درباره موانع راه صحبت کنیم، هرگز تغییر نخواهیم کرد، هرگز.

شجاعت صنتی عالی است اما کسب آن مستلزم این است که درباره لزوم رها کردن فکر دیگران، بحث و تبادل نظر کنیم و این کار برای اکثر ما ترس آور است. همه خواهان شفقت ورزی هستیم، اما آیا مایلیم بدانیم چرا تعیین حدود و تعیین از احزای شفقت به شمار می روند؟ آیا در عین اینکه می دانیم جواب منفی ما دیگری را ناامید می کند، می توانیم نه بگوییم؟ لازم است خودپذیرایی را پرورش دهیم، اما چرا باید چنین سخت تلاش کرد؟

قبل از نوشتن این کتاب، همیشه از خود می پرسیدم: «چرا نوشتن چنین کتابی باارزش و مهم است؟ با نوشتن این کتاب چه چیزی را می خواهم انتقال دهم؟» جالب اینکه من فکر می کنم مهم ترین نقش من در انتقال مباحث عشق، احساس تعلق و ارزشمندی از تجربه پژوهشی من درخصوص شرم ناشی می شود. شناخت آموخته ها و عوامل زیانبار ناشی از شرم که ترس و احساس حقارت را در ما استمرار می بخشد، این امکان را به من داده است تا چیزی بیش از ایده های بزرگ ارائه کنم. این دیدگاه به من کمک کرده است تا راهکارهایی واقعی برای تغییر زندگی پیشنهاد کنم. برای اینکه بدانیم چرا از آشکار شدن خود واقعی مان می ترسیم، باید از قدرت شرم و ترس آگاه شویم. اگر نتوانیم در مقابل باور «کافی نبودن» و نپذیرفتن خود بایستیم، نمی توانیم حرکت روبه جلویی داشته باشیم.

حال آرزو می کنم که ای کاش در جریان پژوهش شرم، در لحظه هایی

که در احساس شکست و ناامیدی غرق می شدم، آموخته های کنونی ام را در اختیار داشتم و به خود می گفتم:

پذیرش داستان زندگی مان می تواند دشوار باشد، اما نه مشکل تر از اینکه یک عمر بنخواهیم از آن فرار کنیم. پذیرفتن ضعف ها و آسیب پذیری ها مخاطره آمیز است، اما نه زیانبارتر از اینکه از عشق، احساس تعلق و شادی چشم بپوشیم، چرا که چشم پوشی از این سه، ما را بیش از هرزمانی آسیب پذیر می سازد. اگر آن قدر شجاع باشیم که با جنبه تاریک وجود خود روبه رو شویم، می توانیم قدرت باکرا از جنبه های روشن خود را دریابیم.

www.ketab.ir