



فراموش کنید قرار است چه کسی باشید
خودتان باشید
و با تمام وجود زندگی کنید

دکتر برنا براون

مریم تقدیسے

Brown, Brené

براون، برنه
زندگی با تمام وجود

تهران: آسمان نیلگون، ۱۳۹۳.

ISBN: 978-600-7575-13-3

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

The Gifts of Imperfection

عنوان اصلی:

تقدیمی، مریه، مترجم

۱۳۹۳

۳۷۶۶۴۰۶

کتابخانه ملی ایران

زندگے باتماموجود

دکتر برنہ براون

مریم تقدیسے

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۴

تیراز: ۱۵۰۰ جلد، قیمت: ۱۱۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۷۵-۱۲-۳

کلیہ حقوق محفوظ است.

خیابان شریعتی، ابتدای پارک شریعتی، خیابان

آذرشہر، کوچہ سراب، بلاک ۶

تلفن: ۲۲۸۶۸۷۴۲

asemannilgoun@gmail.com

مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست

۹	بیش‌گفتار
۱۹	مقدمه / زندگی کردن با تمام وجود
۲۷	شهامت، همدلی و ارتباط / موهبت‌های کامل نبودن
۴۷	اکتشاف نیروی عشق، تعلق و کافی بودن
۵۷	موانع راه
۸۱	رهنمون اول / اصالت را در خود پرورش دهید
۸۹	رهنمون دوم / با خودتان مهربان باشید
۹۹	رهنمون سوم / روحیه‌ای انعطاف‌پذیر را در خود پرورش دهید
۱۱۵	رهنمون چهارم / نشاط و سپاس را در خود پرورش دهید
۱۲۵	رهنمون پنجم / شهود را در خود پرورش دهید ...
۱۳۲	رهنمون ششم / خلاقیت را در خود پرورش دهید
۱۳۹	رهنمون هفتم / تفریح و استراحت کنید
۱۴۷	رهنمون هشتم / آرامش و سکون را در زندگی‌تان پرورش دهید
۱۵۵	رهنمون نهم / کارهای معنی‌دار
۱۶۳	رهنمون دهم / بخندید، بخوانید و پایکوبی
۱۷۳	افکار نهایی
۱۷۷	درباره‌ی روند تحقیق / برای کسانی که در جستجوی ...
۱۸۳	درباره‌ی نویسنده



پیش‌گفتار

شجاعانه‌ترین کاری که می‌توان انجام داد، پذیرش کاستی‌های خود و علاقه به روند این پذیرش است.

زمانی که متوجه الگویی در خود می‌شوید، دیگر نمی‌توانید نسبت به آن بی‌توجه باشید. به من اعتماد کنید، من امتحان کرده‌ام. و زمانی که همان حقیقت همچنان به تکرار خود ادامه می‌دهد، نمی‌توان وانمود کرد که این تنها یک تصادف است. مثلاً، هر اندازه هم که خودم را متقاعد کنم شش ساعت خواب برای من کافی است، اگر کم‌تر از هشت ساعت بخوابم کل روز را احساس کلافگی و اضطراب می‌کنم و برای خوردن مواد غذایی کربوهیدرات‌دار ولع پیدا می‌کنم. این یک الگوست. من همچنین متوجه الگوی وحشتناک تعلل در خود شده‌ام: همیشه نوشتن را با مرتب کردن خانه و صرف وقت و پول بسیار برای خریدن لوازم دفتری و سیستم‌های نظم‌دهنده به تعویق می‌اندازم. هر بار این کار را انجام می‌دهم.

یکی از دلایلی که نمی‌توان این الگوها را در خود نادیده گرفت این است که، ذهن ما بر اساس الگوها برنامه‌ریزی می‌شود و به آنها معنا می‌بخشد.

انسان‌ها گونه‌ای معناساز هستند. و ذهن من، خوشبختانه یا متأسفانه با این الگوها خو گرفته است. سال‌ها در این جهت تعلیم دیده‌ام و اکنون براساس آن زندگی می‌کنم.

به عنوان یک محقق، از طریق مشاهده‌ی رفتارهای انسانی، ارتباطات، روابط و الگوهایی را که به ما کمک می‌کنند به افکار، رفتارها و احساسات خود معنا ببخشیم مشخص می‌کنم.

من عاشق کارم هستم. شکار الگوها کار جالبی است و در واقع تلاش‌های حرفه‌ای من برای نادیده گرفتن الگوها، به شدت در زندگی شخصی من و در مورد آن نقاط آسیب‌پذیر پیش‌پاافتاده‌ای که همیشه دوست داشتم انکارشان کنم، مفید واقع شد. همه چیز در نوامبر ۲۰۰۶ تغییر کرد. یعنی زمانی که تحقیقاتی که این صفحات را پر کرده‌اند، افکارم را متحول کردند. برای اولین بار در زندگی حرفه‌ای، به شدت دلم می‌خواست تحقیقات خودم را نادیده بگیرم و وانمود کنم چنین چیزی ندیده‌ام.

تا آن زمان، حرفه‌ام را به احساسات ناخوشایندی مانند خجالت، ترس و آسیب‌پذیری اختصاص داده بودم. مقالاتی درباره‌ی خجالت نوشته بودم، برنامه‌ای آموزشی به منظور پذیرش خجالت برای سلامت روان و افراد حرفه‌ای در زمینه‌ی اعتیاد تنظیم کرده بودم. همچنین کتابی درباره‌ی پذیرش خجالت به نام «فکر می‌کردم این مشکل تنها متعلق به من است» نوشته بودم.

در روند گردآوری هزاران ماجرای زندگی زنان و مردان سراسر کشور، بین سنین هجده تا هشتاد و هفت سال، متوجه الگوهای جدیدی شدم که می‌خواستم درباره‌شان بیشتر بدانم. بله، همه‌ی ما با خجالت و ترس از کامل و کافی نبودن، دست و پنجه نرم می‌کنیم. و بسیاری از ما هم از نشان دادن و شناساندن خود واقعی‌مان به دیگران واهمه داریم. ولی در میان این تل اطلاعات، ماجراهای بسیاری هم متعلق به زنان و مردانی بود که زندگی‌هایی حیرت‌انگیز و الهام‌بخش را پشت سر گذاشته بودند.

مطالب بسیاری درباره‌ی نیروی لازم برای پذیرش ناکامل بودن و نقاط آسیب‌پذیر، شنیدم. درباره‌ی ارتباط جدایی‌ناپذیر نشاط و سپاس‌آموختن. و

اینکه چطور مسائلی مانند استراحت و تفریح که از نظر من بدیهی بودند، مانند مواد غذایی لازم و ورزش، برای سلامت ما ضروری‌اند. کسانی که در تحقیقاتم شرکت می‌کردند، به خودشان اعتماد داشتند و درباره‌ی اصالت و عشق و حس تعلق به طریقی صحبت می‌کردند که برای من کاملاً جدید بود.

می‌خواستم کل این داستان‌ها را به عنوان یک کل بررسی کنم. پرونده و خودکاری برداشتم و اولین کلمه‌ای را که در این مورد به ذهنم رسید یادداشت کردم: با تمام وجود. هنوز مطمئن نبودم چه معنایی دارد. ولی می‌دانستم این ماجراها درباره‌ی کسانی بود که با تمام وجود زندگی می‌کردند و عشق می‌ورزیدند.

درباره‌ی کسانی که «با تمام وجود زندگی می‌کنند»، سؤالات بسیاری داشتم. ارزش‌های این افراد چه بودند؟ این خاصیت انعطاف‌پذیری را چطور در زندگی‌شان خلق کرده بودند؟ نگرانی‌های عمده‌ی آنها چه بودند و چطور آنها را حل می‌کردند، یا به آنها می‌پرداختند؟ آیا می‌توان زندگی کردن به این روش را آموخت؟ برای پرورش خصوصیتی که به آنها نیاز داریم چه باید بکنیم؟ چه مواعی وجود دارند؟

وقتی شروع به تحلیل این ماجراها کردم و در جستجوی الگوهای تکراری در آنها بودم، متوجه شدم این الگوها در دو ستون جای می‌گیرند که ابتدا برای سادگی کار، آنها را الگوهای «بایدها» و «نبایدها» نامیدم. ستون «بایدها» را کلماتی مانند حس ارزشمند بودن، استراحت، تفریح، اعتماد، ایمان، شهود، امید، اصالت، عشق، تعلق، نشاط، سپاس و خلاقیت پر کرده بود. و ستون «نبایدها» مملو از کلماتی بود مانند، کمال، بی‌تفاوتی، اطمینان، ازپافتادگی، خودکفایی، بی‌اعتنایی، هم‌رنگی با جماعت، قضاوت و حس کمبود.

اولین بار که کل این نوشته‌ها را بررسی کردم، نفسم بند آمده بود. این بدترین نوع شوک بود. یادم می‌آید زبانم گرفته بود: «نه، نه، نه، این چطور ممکن است؟»

خودم فهرست‌ها را نوشته بودم، ولی خواندنشان شوکه‌ام کرده بود. همیشه وقتی اطلاعات را ثبت می‌کنم، عمیقاً در تحقیقاتم فرو می‌روم و فقط

روی درک عمیق مطالبی که شنیده‌ام تمرکز می‌کنم. درباره‌ی عقاید خودم فکر نمی‌کنم و فقط به حرف‌های شرکت‌کننده‌ها فکر می‌کنم. به معنایی که یک تجربه‌ی خاص می‌تواند برای من داشته باشد فکر نمی‌کنم و فقط معنای آن برای گوینده را در نظر می‌گیرم.

روی صندلی قرمز میز صبحانه نشستم و مدت‌ها به این دو فهرست خیره شدم. چشم‌هایم روی این دو فهرست بالا و پائین می‌رفتند و پرسه می‌زدند. به خاطر دارم درست مثل کسی که خبر بدی شنیده باشد، اشک در چشمانم حلقه زده بود و دستم را روی دهانم گذاشته بودم.

و در واقع خبر بدی بود. فکر می‌کردم موضوعی که به آن پی برده بودم این بود که، افرادی که با تمام وجود زندگی می‌کنند هم، درست مثل من هستند و همان کارهایی را می‌کنند که من می‌کنم؛ سخت کار می‌کنند، از قوانین تبعیت می‌کنند، تلاش می‌کنند به اوضاع زندگی‌شان سر و سامان بدهند، سعی می‌کنند خودشان را بهتر بشناسند، فرزندان‌شان را بر اساس قواعد تربیتی کتاب‌ها بار بیاورند...

بعد از ده سال مطالعه درباره‌ی موضوعاتی جدی مانند خجالت، واقعاً معتقد بودم سزاوار تأیید این هستم که «درست زندگی می‌کنم». ولی درس عبرت خشتی که آن روز و روزهای بعد از آن گرفتم این بود که:

شناخت و درک خود بسیار مهم است، ولی مسئله‌ی مهم‌تر از آن در روش زندگی کردن با تمام وجود، «خود را دوست داشتن» است.

شناختن خود مهم است، ولی تنها زمانی که در طول این روند خودشناسی، خود را دوست داشته باشیم و با خود مهربان باشیم. همان اندازه که خودشناسی و داشتن قدرت در زندگی کردن با تمام وجود مهم است، پذیرش همدلی و آسیب‌پذیری هم اهمیت دارد.

و شاید دردناک‌ترین درس عبرتی که از آن روز گرفتم و نفسم را برید این بود که: همه‌ی اطلاعات نشان می‌دادند که نمی‌توانیم آنچه را که خود نداریم،

به فرزندانتان بدهیم. جایگاه ما در سفر زندگی و عشق‌ورزی با تمام قلب در تربیت فرزند، مهم‌تر از همه‌ی چیزهایی است که می‌توانیم از کتاب‌های راهنما بیاموزیم.

این سفر مستلزم کار برابر مغز و قلب است و من در آن روز هولناک ماه نوامبر متوجه شدم که چیزی که در من غایب بود، کار قلب بود.

سرانجام بلند شدم، خودکارم را برداشتم، خطی زیر فهرست «نبایدها» کشیدم و زیر آن نوشتم «من». کل فهرست نشان‌دهنده‌ی شخصیت کامل خودم بود.

دست‌به‌سینه در صندلی‌ام فرو رفتم و با خودم فکر کردم: «این واقعاً عالی است. زندگی‌ام در این فهرست آشغال خلاصه شده است».

حدود بیست دقیقه در خانه راه رفتم و سعی کردم همه‌ی چیزهایی را که به آن پی برده بودم و برایم برملا شده بود نادیده بگیرم، ولی نمی‌توانستم آن کلمات را از ذهنم بیرون کنم. نمی‌توانستم به عقب برگردم و به همین علت بهترین کاری را که به نظرم می‌رسید انجام دادم: کل آن کاغذها را تا کردم و آنها را در جعبه‌ای که زیر تختم قرار داشت، در کنار بسته‌ی هدایای کریسمس گذاشتم و تصمیم گرفتم آن را تا ماه مارس ۲۰۰۸ باز نکنم.

بعد یک روان‌شناس خوب انتخاب کردم و کارهایی که او در طول یک سال بعد روی روح و روانم انجام داد، زندگی‌ام را برای همیشه تغییر داد. من و دایانا روان‌شناسم، هنوز به اولین ملاقاتمان می‌خندیم. دایانا که روان‌شناس روان‌شناسان بسیاری است سؤال و جواب را شروع کرد: «چه خبر؟» و من فهرست «نبایدها» را به او دادم و خشک و بی‌احساس به او گفتم: «باید کارهای این فهرست را بیشتر انجام بدهم. به راهنمایی‌ها و ابزاری برای انجام این کارها نیاز دارم. نمی‌خواهم زیاد در این باره عمیق شوم و حوصله‌ی کارهای بچگانه و این قبیل کارها را هم ندارم».

این راهنمایی‌ها یک سال طول کشید و من در وب‌لاگم از آن به عنوان بیداری معنوی سال ۲۰۰۷ یاد می‌کنم. این از نظر من نوعی افشاگری بود، ولی

دایانان آن را بیداری معنوی نامیده بود. فکر می‌کنم هر دو حق داشتیم. در واقع این سؤال برای من ایجاد شد که آیا می‌توان یکی را بدون دیگری تجربه کرد یا نه.

البته این افشاگری در واقع در سال ۲۰۰۶ رخ داد. کواکب هم دست به دست داده بودند تا این افشاگری را به تحقق برسانند: به تازگی متوجه شده بودم که باید از مواد قندی و آرد پرهیز کنم. روزها به تولدم باقی مانده بود (روز تولدم همیشه برای من زمان تعمق بود)، کار سنگین مرا از پا درآورده بود و در اوج فروپاشی روحی و جسمی میانسالی قرار داشتم.

مردم میانسالی را «بحران» می‌نامند، ولی این طور نیست. این دوران نوعی افشاگری است: زمانی است که به شدت احساس می‌کنید می‌خواهید مطابق خواسته‌های خود زندگی کنید، نه مطابق روشی که «قرار بوده» برای زندگی‌تان انتخاب کنید.

این افشاگری زمانی رخ می‌دهد که کائنات دست به دست هم می‌دهد تا به شما نشان دهد باید آن کسی را که قرار است باشید رها کنید و همان که هستید را بپذیرید.

میانسالی بدون شک یکی از روشن‌گرترین سفرهاست، ولی این قبیل سفرها در روند سایر اتفاقات زندگی هم رخ می‌دهند:

- ازدواج
- طلاق
- بچه دار شدن
- نقل مکان
- رفتن فرزندان از خانه
- بازنشستگی
- تجربه‌ی از دست دادن کسی یا تجربه‌ی ضربه‌های روانی
- داشتن شغلی کسالت‌بار

کائنات فراخوان‌های بسیاری سر راه مان قرار می‌دهد. این ما هستیم که باید در ادراکشان سرعت به خرج دهیم.

همان‌طور که بعدها مشخص شد، کاری که باید انجام می‌دادم، درهم و برهم و عمیق بود. همچنان در حال تقلا در این راه بودم که روزی خسته و از پا افتاده و در حالی که هنوز گلی کفش‌های سفرم خشک نشده بود متوجه شدم: «خدای من، احساس متفاوتی دارم. احساس نشاط و واقعی بودن می‌کنم. هنوز می‌ترسم، ولی در عین حال احساس شهامت می‌کنم. چیزی در من تغییر کرده که تا مغز استخوانم حس می‌کنم».

سالم‌تر، بانشاط‌تر و قدرشناس‌تر از همیشه شده بودم. احساس آرامش و ثبات بیشتری داشتم و اضطراب بسیار کم‌تری را حس می‌کردم. زندگی خلاقانه‌ام احیا شده بود و با اعضای خانواده و دوستانم دوباره به طریقی جدید ارتباط برقرار کرده بودم. و مهم‌تر از همه اینکه برای اولین بار در زندگی با خودم راحت بودم.

یاد گرفتم چطور بیشتر از اینکه نگران «طرز فکر مردم درباره‌ی خودم» باشم، به احساسی که داشتم اهمیت بدهم. محدوده‌های جدیدی را برای خود تعیین کردم و دیگر به دنبال جلب رضایت و تأیید دیگران یا کامل بودن نبودم. به جای گفتن «بله حتماً» (و به دنبال آن عصبانی و دلخور شدن)، «نه» گفتن را یاد گرفتم. یاد گرفتم به جای اینکه بگویم: «جالب به نظر می‌رسد، ولی خیلی کار دارم»، یا «وقتی کارم کم‌تر شد، لاغرتر شدم یا آمادگی بیشتری داشتم این کار را خواهم کرد»، بگویم: «بله، با کمال میل!».

در حالی که در کنار دایانا با تمام وجود زندگی کردن را یاد می‌گرفتم، نزدیک به چهل کتاب خواندم. از جمله هر شرح حالی درباره‌ی روشنگری معنوی که به دستم رسید. این نوشته‌ها راهنماهایی بسیار سودمند بودند، ولی هنوز به دنبال کتاب راهنمایی بودم که بتواند الهام‌بخش باشد، منابع و امکانات لازم را در اختیارم قرار دهد و اساساً بتوان روی آن به عنوان نوعی هم‌سفر روح حساب کرد.

روزی در حالی که به کتاب‌هایی که به نحوی بی‌ثبات روی میز کنار

تختخواب تل انبار شده بود نگاه می‌کردم چیزی که لازم داشتم به ذهنم خطور کرد! می‌خواهم این داستان را در قالب یک زندگی‌نامه بنویسم. می‌خواهم تعریف کنم چطور زن تحصیل‌کرده‌ی باهوش و بدبینی، خودش با تمام وجود به‌کلش‌ه‌ای تبدیل شد که تمام عمر آن را مورد تمسخر قرار داده بود. می‌خواهم بگویم چطور در میانسالی به خودم آمدم، از وضعیت سلامتی‌ام آگاهی پیدا کردم، خلاق‌تر شدم و به جوینده‌ی حساسی در زمینه‌ی معنویت تبدیل شدم که دائماً درباره‌ی موضوعاتی مانند لطف و زیبایی، خلاقیت و اصالت تعمق می‌کند و از آنچه تصور می‌کرد شادتر است. و من این نوع زندگی را «زندگی کردن با تمام وجود» می‌نامم.

همچنین به خاطر دارم فکر کردم که، پیش از نوشتن زندگی‌نامه باید از تحقیقاتم برای نوشتن کتاب راهنمایی در زمینه‌ی زندگی کردن با تمام وجود استفاده می‌کردم! تا اواسط ۲۰۰۸ سه قفسه‌ی بزرگ را با دفترهای یادداشت، مجلات و تلی از اطلاعات پر کرده بودم. ساعت‌ها تحقیق کرده بودم. همه چیز داشتم، از جمله خواسته‌ای پرشور برای نوشتن کتابی که هم‌اکنون در دستان شماست. در آن روز سرنوشت‌ساز نوامبر، که با نگاه کردن به آن فهرست متوجه شدم نه با تمام وجود زندگی می‌کنم و نه عشق می‌ورزم، هنوز کاملاً متقاعد نشده بودم. مشاهده‌ی آن فهرست برای باور داشتن آن کافی نبود. باید خود مرا عمیق‌تر زیر و رو می‌کردم و باور داشتن را آگاهانه انتخاب می‌کردم... باید خودم و امکان زندگی به روشی متفاوت را، باور می‌کردم. و بعدها سؤالاتی که به ذهنم خطور کرد، اشک‌های فراوانی که ریختم و لحظات شادی که در زندگی‌ام رخ داد، مرا به این باور رساند.

اکنون می‌دانم که چطور پذیرش خود و کاستی‌های خود و عشق ورزیدن به خود در طول این روند، شجاعانه‌ترین کاری است که می‌توان در زندگی انجام داد.

اکنون می‌دانم که زندگی کردن با تمام وجود، شبیه تلاش برای رسیدن به مقصد نیست. بلکه شبیه رفتن به سمت ستاره‌ای در آسمان است. هرگز به آن ستاره نمی‌رسیم، ولی اطمینان داریم در جهت صحیح در حرکتیم.

اکنون می‌دانیم موهبت‌هایی مانند شهامت، همدلی و ارتباط، تنها زمانی مؤثر واقع می‌شوند که تمرینشان کنیم. تمرینی روزمره.

اکنون می‌دانیم که خلق کردن و رها کردن که در ده رهنمون این کتاب به آنها اشاره شده است، در فهرست «کارهایی که باید انجام شوند» قرار نمی‌گیرند. اینها کارهایی نیستند که باید در انجامشان موفق شویم و بعد از فهرست خود خط بزنیم. اینها کارهایی هستند که باید در مورد روح انجام شوند.

از نظر من، باور کردن یعنی متوجه شدن. من اول باور کردم و تنها آن زمان بود که متوجه شدم چطور واقعاً می‌توانیم خود را، خانواده‌ی خود را و جامعه‌ی خود را تغییر دهیم. تنها کاری که باید بکنیم این است که شهامت زندگی کردن و دوست داشتن با تمام قلب را پیدا کنیم. هم سفر شدن در این راه در کنار شما، افتخار بزرگی است!