

پنج حسرت زندگی

دس‌هایی که موجب تغییر هشیارانه‌ی
زندگی‌تان می‌شود

برونو مینا

مینا اعظامی



انتشارات فراروان

روان‌شناسی، فراروان‌شناسی و عرفان

سرشناسه : ویر. برونی Ware, Bronnie
 عنوان و نام پدیدآور : پنج حسرت زندگی؛ درس‌هایی که موجب تغییر هشیارانه‌ی زندگی‌تان می‌شود
 برونی وند؛ [مترجم مینا اعظمی]
 مشخصات نشر : تهران : فراروان، ۱۳۹۳.
 مشخصات ظاهری : ۲۴۴ص.
 شابک : 978-964-2842-77-3
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 یادداشت : طرز اصلی :
 The top five regrets of the dying : a life transformed
 By the dearly departing , 2012.
 موضوع : حسرت و افسوس
 موضوع : بیماران درمان‌ناپذیر -- روان‌شناسی
 موضوع : خودکشی
 شناسه قزوینه : اعظمی، مینا ۱۳۳۵ -- مترجم
 رده‌بندی کنگره : ۱۳۹۲ و ۵۷۱ B۴۵۷۵
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۲/۴
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۴۴۱۲۱

پنج حسرت زندگی

درس‌هایی که موجب تغییر هشیارانه‌ی زندگی‌تان می‌شود



نوشته‌ی پروین

برگردان مینا اعظمی

ویراسته‌ی فرزانه خورشید

چاپ اول ۱۳۹۳، شمارگان ۱۰۰۰، چاپ دوم

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۲۸۴۲-۷۷-۳



تمام حقوق برای انتشارات فراروان محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، تلفن ۶۶۴۳۷۷۵۳ و ۶۶۹۲۱۳۷۸ نمابر ۶۶۱۰۰۲۹۹

کتابخانه فراروان: خ ستارخان، پل یادگار امام، بازار سنتی، فاز ۱، شماره ۱/۱۱۸

تلفن ۴۴۲۴۶۷۱۵-۱۷ نمابر ۴۴۲۴۶۷۱۴

www.fararavan.com

قیمت ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	مقدمه‌ی نویسنده
۱۱	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	از نواحی سیرت به زمین‌های برفی
۲۹	شغلی دور از اسیر
۴۵	صداقت داشتن و تسلیم شدن

حسرت نخست

۶۵	ای کاش شهامت داشتم مطابق میل خود می‌کردم.
	نه مطابق انتظاری که دیگران از من داشت
۷۹	محصول محیط شدن
۹۱	دام‌های زندگی

حسرت دوم

۹۱	ای کاش این همه کار نکرده بودم
۱۱۱	هدف و نیت
۱۳۵	سادگی

حسرت سوم

۱۵۳	ای کاش شهامت ابراز احساساتم را داشتم
۱۶۷	بی تقصیر
۱۸۵	ارمغانی در جامه‌ی مبدل

حسرت چهارم

- ۱۹۹ ای کاش با دوستانم در ارتباط بودم
- ۲۱۱ دوستان حقیقی
- ۲۲۵ به خودتان اجازه دهید

حسرت پنجم

- ۲۴۱ ای کاش به خودم اجازه می‌دادم، شادتر باشم
- ۲۵۵ شادمانی در اکنون است
- ۲۷۱ در زمان جوانی
- ۲۸۳ غم و غمگینی
- ۲۹۹ تاریکی و غم
- ۳۱۵ پشیمانی و پشیمانی
- ۳۳۱ لبخند و دانستن
- ۳۴۳ درباره‌ی نویسنده

مقدمه‌ی نویسنده

در یک شب تابستانی خنک، در شهری واقع در کشوری کوچک، گفت‌وگویی در جریان بود که مانند بسیاری مکالمات سرور انگیزی بود در سراسر دنیا صورت می‌گرفت. ریاض و دو نفر برمی‌گشت که با هم حرف می‌زدند و حکایت‌هایی را برای هم تعریف می‌کردند. تفاوت این گفت‌وگو با گفت‌وگوهای دیگر این بود که بعدها تأثیر آن‌ها می‌وانست به‌عنوان یکی از برجسته‌ترین تغییرات زندگی یک فرد آشکار شود. فرد من بودم.

سِک^۱، ویراستار مجله‌ی معتبر موسیقی بومی، به نام ترد اند نو^۲ است. او به دلیل حمایتش از موسیقی بومی و به‌همان اندازه به خاطر لبخند شادی‌بخش‌اش، در استرالیا سرشناس و محبوب است. ما درباره‌ی علاقه‌مان به موسیقی با هم حرف می‌زدیم (که بسیار زیاد بود). سِک هر دو در جشنواره‌ی موسیقی بومی شرکت کرده بودیم. گفت‌وگوی ما پتانسیل که من به‌تازگی با آن مواجه شده بودم، کشانده شد؛ مشکل یافتن بودجه‌ای برای ادامه آموزش گیتار و ترانه‌سرایی بود. قصد داشتم در زندان زنان، تدریس ترانه‌سرایی را آغاز کنم. سِک با لحنی دلگرم‌کننده گفت: «اگر آغاز کردی و کار پیشرفت کرد، به من خبر بده تا ما داستانی درباره‌ی آن چاپ کنیم.»

در حقیقت من این کار را شروع کردم، پیش بردم و درباره‌ی تجربیاتم در این زمینه، داستانی در یک مجله منتشر کردم. وقتی نوشتن آن را به‌پایان

1. Cec

2. Tred and now

رساندم، از خودم پرسیدم که چرا داستان‌های بیشتری در زندگی ننوشته‌ام. به‌طور کلی، من همیشه مشغول نوشتن بودم. دخترکی کک‌ومکی بودم که به همه‌ی دوستان مکاتبه‌ای خود در سراسر دنیا نامه می‌نوشت. این اتفاق به دوره‌ای برمی‌گردد که مردم هنوز نامه‌های‌شان را با دست می‌نوشتند، در پاکت می‌گذاشتند و در صندوق پست می‌انداختند.

نوشتن در دوران بزرگسالی نیز ادامه یافت؛ نامه‌های دست‌نویس به دوستان، همین‌طور سال‌ها خاطره‌نویسی. اکنون من ترانه‌سرا بودم. بنابراین هم‌چون بزرگ‌پسرخون می‌نوشتم (با گیتار و همین‌طور با قلمی در دستانم). اما لذتی که نوشتن حکایت‌های زندان به‌دست آوردم، لذتی که در پشت میز آشپزخانه با همسر قدیمی‌م کاغذ حاصل شد، دوباره عشق به نوشتن را در من زنده کرد. در این پانزدهم را به سیک فرستادم و بسیار زود تصمیم گرفتم بلاگ‌نویسی را آغاز کنم. داد که در پی آن آمد، مسیر زندگی‌ام را به بهترین شیوه تغییر داد.

«الهام و چای» که در کلبه‌ی در بزم در کوهستان بلو استرالیا آغاز شد، به‌طور طبیعی، با هر فتنجان چای به نتیجه می‌رسید. یکی از نخستین عناوینی که نوشتم درباره‌ی حسرت‌های افراد در آستانه‌ی مرگ بود که از آنان مراقبت می‌کردم. آخرین شغلم پیش از پیشه‌ی تدریس در دبیرستان، پرستاری بود. هنوز هم آثارش در زندگی‌ام مشهود است. در سراسر سال‌های بعد، این عنوان به شیوه‌هایی جان گرفت که تنها اینترنت می‌توانست آن را توضیح دهد. از سوی افراد ناشناس، نامه‌های الکترونیکی زیادی دریافت کردم که درباره‌ی این موضوع با من ارتباط می‌یافتند و آن‌گاه درباره‌ی عنوان دیگری که نوشته بودم.

تقریباً یک سال بعد، در کلبه‌ی کوچک دیگری زندگی می‌کردم. این کلبه در منطقه‌ای زراعی بود. صبح یک روز دوشنبه، وقتی در بالکن، به‌قصد نوشتن پشت میزم نشستم، تصمیم گرفتم آمار نظرات را در وب‌سایتم

بررسی کنم، کاری که همه گاه‌به‌گاه، انجام می‌دهند. حیرت‌زده، اما خرسند شدم. روز بعد نیز سرکشی کردم و همین‌طور روزهای بعد. مطمئن بودم رویدادی بزرگ در شرف وقوع است. عنوان «پنج حسرت زندگی» بال پروازش را یافته بود.

از سراسر دنیا، نامه‌های الکترونیکی سرازیر شد، از جمله درخواست‌هایی از دیگر نویسندگان برای این که از آن در بلاگ‌شان استفاده کنند یا آن را به زبان‌های دیگر ترجمه کنند. در سوئد، آن را در قطار، در امریکا در ایستگاه اتوبوس، در فرانسه در راه‌ها و در ایرلند به‌هنگام صرف صبحانه می‌خواندند و پیوسته این روند ادامه می‌یافت. البته همه با آن موافق نبودند، اما بحث و گفت‌وگوی کاری را از گوشه‌کنار دنیا برانگیخته بود. اگر پاسخ می‌دادم، همان‌گونه که به چند تن از من می‌پرسید، فقط می‌گفتم: «شلیک نکنید.» من مطالبی را که افراد در ستان‌ها، مگ به من گفتند، با شما در میان گذاشته‌ام. دست‌کم نودونه درصد مکاتباتی که به این عنوان نشان داده شد، زیبا بود. هم‌چنین تأکیدی بر این صحت بود که صرف‌نظر از تفاوت‌های فرهنگی، چقدر با یکدیگر نقاط مشترک داریم.

تمام مدتی که این اتفاق‌ها می‌افتاد، من در کلبه‌ای به سر می‌بردم و از نغمه‌ی پرندگان و از تماشای حیواناتی که نهر جلوی کلبه‌ام را به آن محل کشانده بود، لذت می‌بردم. هرروز پشت میزم در ایوان می‌نشستم و به نوشتن می‌پرداختم، و به فرصت‌هایی که بر من رخ می‌نمود، پاسخ «مثبت» می‌دادم. در ماه‌های آتی، بیش از یک‌میلیون نفر «پنج حسرت زندگی» را خواندند و این رقم بیش از سه‌برابر شده بود.

با توجه به شمار افرادی که به این موضوع توجه کرده بودند و به دلیل درخواست‌های بسیاری از آنان که با من تماس گرفتند، مصمم شدم که جدی‌تر به این موضوع بپردازم. همیشه دلم می‌خواست روزی کتابی درست و حسابی بنویسم، مانند بسیاری از افراد که چنین تمایلی دارند. با این

اتفاق، تنها با تعریف داستان خودم، توانستم درس‌هایی را که آنان به من دادند، به‌طور کامل بسط دهم و درضمن خاطره‌ی آن افراد در آستانه‌ی مرگ را نیز پاس دارم. بنابراین کتابی را که در فکر نگارش آن بودم، آماده‌ی بذل توجه شد. همین کتاب است.

همان‌گونه که در داستان من خواهید خواند، هرگز، راه و رسمی سنتی را در زندگی دنبال نمی‌کردم، درواقع مطمئن نیستم چنین چیزی وجود دارد. زندگی من همان‌گونه است که هدایت می‌شوم و این کتاب را صرفاً به‌عنوان زنجیری می‌بینم که می‌خواهد حکایتش را با دیگران در میان بگذارد. هم‌چنین فراموشی استرالیایی هستم و تا آن‌جا که ممکن بود، برای جهانیان نوشتم، اما پاره‌ای اوقات، مطالعات استرالیایی نیز به‌کار رفته است.

تمام اساس کتاب، محدودی تغییر کرده‌اند تا حرمت خانواده‌ها و دوستان حفظ شود. با وجود این، حسن مری یوگای من، نخستین رئیس در مرکز پیش از زایمان، صاحب‌الایه که توان مریبی‌ام در سامانه‌ی زندان و ترانه سرایانی که نام‌شان برده شده است، تنگی حقیقی هستند. ترتیب تاریخ‌ها کمی تغییر کرده است، تا موضوعات مشترک بین مراجعان، تکراری بیان نشوند.

سیاس بسیار از همه‌ی کسانی که در این سفر به شیوه‌های گوناگون یاری داده‌اند. هم‌چنین سیاس بسیار از کسانی که در حمایت متعدد یاری‌ام کرده‌اند تا جایی برای زیستن داشته باشم. هم‌چنین سیاس از استادسانی که از من پذیرایی کرده‌اند.

از حمایت همه‌ی دوستان درگذشته و حاضر دور و نزدیکم، در این مسیر پرپیچ‌وخم، سپاسگزارم. از این‌که زندگی‌ام را به شیوه‌های زیادی پر بار کرده‌اید، ممنونم. از همه‌ی افراد مرکز ژرف‌اندیشی کوهستان‌ها که مرا به جاده‌ی آرامش رهنمون بودند، و نیز از همراهم سپاسگزارم. هنگامی که به استراحت نیاز داشتم، همه‌ی شما تخت روان من بودید.

البته سپاس از مادرم جوی، نامدارترین فردی که تاکنون به این سیاره آمده است. آموزه‌ی مقدست در باب عشق و مهر که به من داده‌ای، عجب درسی بود. سپاس بی‌کران، بانوی زیبا.

سپاس از همه‌ی آدم‌های نازنینی که اکنون در گذشته‌اند و حکایت‌شان نه‌تنها این کتاب را رقم زد، بلکه بر زندگی من نیز تأثیر فراوان گذاشت؛ این کتاب تریمی است از شما. هم‌چنین از همه‌ی خانواده‌هایی که اوقاتی خوش و به‌یادماندنی را با هم گذرانده‌ایم و نام‌شان را جاسانداخته‌ام، سپاسگزارم. از همه‌ی شما بزرگوارم.

در آخر، سپاسگزارم از کلاغی که به‌هنگام نگارش این کتاب، روی درخت کنار نهر غار در مسیر رسیدن من به تهران و تمام پرندگان همراهت به‌هنگام نوشتن این کتاب، بسیار مرا سرگرم می‌کردید. خداوندا، سپاس که مرا حمایت کردی و در مسیرم زیبایی‌های زیست‌فراوانی قرار دادی.

گاه، تا مدت‌های مدید، به همه‌ی لحظاتی که به‌مسیر زندگی‌مان را تغییر داده‌اند، پی نمی‌بریم. بسیاری از لحظاتی که سرگرم نگارش این کتاب بودم، زندگی‌ام را تغییر داد. سبک، از تو هم سپاسگزارم، زیرا جرقه‌ی نوشتن را تو دوباره در من روشن کردی. سپاسگزارم از تو که توانسته‌ام، به دلیل نیکویی وجودت و برای ارتباط‌مان.

از همه‌ی شما
برای

مقدمه‌ی مترجم



درهای زندگی همیشه فراخ و خیرمقدم گویان گشوده است، اما گاه از این سو و زمانی به آن سو، مانع جدی وجود، یعنی رسالت بودن و حضور یافتن در این سیاره را سرانجام بخشیده است. در سالی که مقرر است بیاموزیم و همین‌طور آموزه‌هایی را که موظفیم روزی بهیچ‌تا سرانجام آن کسی شویم که قرار است باشیم، ای کاش یاد بگیری به سبب این مسیر سخت‌کوش باشیم نه زجرکوش؛ مهربان باشیم نه مهرطلب؛ سعادتمند باشیم نه سواد باشیم نه صرفاً شادی‌زا، به عبارتی، لازم است هشیار و آگاه باشیم که نقش واقعی‌مان در این وادی در درجه‌ی نخست، نه خودفراموشی، که خودآگاهی است. بدانیم که شادمانی و شادکامی حق طبیعی هر انسان است و این وظیفه‌ی او نیست که بر این راستا از هیچ تلاش سنجیده و مشروعی دریغ نرزد. بدانیم که پیام اصلی معجزانه کوشیدن و به مقصد رسیدن است، اما به‌هیچ‌وجه رنج بردن نیست.

متأسفانه به دلیل پاره‌ای سوءبرداشت‌ها در مسیر زیستن، برخی از افراد کلیدی و ارزشمند و بسیار ساده را از دست می‌دهیم و پیش از آن که بفهمیم زمان از دست می‌رود و به اصطلاح **زود دیر می‌شود**. تصور بیشتر ما این است که زندگی و روند آن امری مسلم و دائمی و همیشه بر طبق همان آداب و اصول است، بنابراین، بسیاری از کارهای ساده را به فردا و فرداها وامی‌سپاریم. یادمان می‌رود احساسات واقعی‌مان را به یکدیگر ابراز کنیم،

فراموش می‌کنیم به عزیزانمان بگوییم که فراوان دوست‌شان داریم، که برایمان بسیار ارزشمندند، که به اندازه‌ای در تلاش رفاه‌شان و به تصویرمان شاد کردنشان هستیم که پیوسته درک وجود نازنین‌شان را به تأخیر می‌اندازیم. البته غفلت در ابراز محبت، تنها از مشغله و پُرکاری ناشی نمی‌شود، بلکه متأسفانه در بسیاری از فرهنگ‌ها، حتی فرهنگ‌های درون خانواده، به هیچ‌وجه چنین آموزشی انجام نشده یا به‌کندی انجام شده است. بسیاری از افراد، برای گفتن دوست دارم به فرزند، پدر و مادر، همراهان و دیگران، دیرینه می‌درمانند و خجالت می‌شوند.

بسیاری از افراد تصور می‌کنند که طرف مقابل باید مکنونات قلبمان را خود حدس بزند. باید برخی نشانه‌های بیرونی را با حدس و گمان به میزان علاقه و عشق به خود ربط دهد، درحالی‌که چنین نیست، این مسیر غیرمستقیم و انحرافی ابراز احساسات است؛ به عبارتی نشانه‌ای از فقدان صداقت، صمیمیت و صفاست.

ممکن است چنان غرق در رنج و غم طلبانه شویم که ندانسته و ناخواسته، چرخ زندگی مان را تنها در راستای میال دیگران بچرخانیم، یعنی همان فردی باشیم که دیگران از ما می‌خواهند و مجری و تک‌تک کاست دل‌خواسته‌های دیگران شویم. همدلی و همراهی و عطوفت و مهرش دهن، همگی صفاتی است پس ارزنده، اما به شرط آن‌که قرار نباشد با پرداختن به این امور، هزینه‌ی نادیده‌انگاشتن خود را در زندگی‌مان متقبل شویم. کارزبونه که پیش‌تر اشاره شده، ذات زندگی، شادکامی تک‌تک افراد است، بنابراین به‌طور حتم، با دریغ کردن آن از خود، باید خسارتش را بپردازیم؛ یعنی حسرت‌ها، پشیمانی‌ها و افسوس‌ها، به‌هنگام رفتن از این دیار، چنان‌چه زمانی برای اندیشیدن و تعمق داشته باشیم، آرامش را از وجودمان می‌ربایند.

در کتاب پیش رو، پرستاری که اوقات چشمگیری را در کنار بیمارانی گذرانده که در چندقدمی آن دیار بودند، در گفت‌وگوهای متعدد با آنان، هم

درس‌هایی آموخته که درواقع راهنمایش در زندگی هستند، هم دغدغه‌های مشترک آنان را جمع‌بندی کرده است. از آن‌جا که رفتن و سفر کردن به آن دیار، غالباً برای انسان رازآلود بوده، او پیوسته کوشیده است آن را در پس ذهن پنهان و پنهانش کند، درنتیجه همیشه هراسی ناشناخته از آن در دل داشته است. اما چه زیباست اگر مرگ را نیز سفر بدانیم، سفر به خانه، بازگشت به منزلت واقعی مهر و عشق و عطوفت و نور.

از حضرت‌ها و پشیمانی‌های این افراد در آستانه‌ی مرگ، به تفصیل در کتاب حاضر سخن رفته است، اما به کنار از این مهم، ریزنکته‌هایی نیز در لابه‌لای شرح این مطالب وجود دارد که قابل تعمق است.

پرستار جوانی به دین سیر دشوار گام نهاده، به‌واقع هم از نظر صرف قوای جسمانی و هم به‌حالت کنش‌ها شدن احساسات و عواطفش، جرئت و شهامت به‌خرج داده است. آن‌که او در این مسیر همراهی کرده، توشه‌ی عشق و علاقه‌اش به کاری بود که انجام می‌داد. اشاره‌های گذرای او به زحمتهایش و ناخوشایندی‌های شغلش، پشیمانی است که بی‌درنگ شما را متوجه خصیصه‌ی واقعی این حرفه، یعنی بردباری و شکیبایی می‌کند. او پیوسته به خاطر همه‌ی رویدادها و اتفاقات شکر خداست و قدردانی می‌کند؛ که همانا برای خواننده، آموزه‌ای است بس ارزشمند. حتی اشاره می‌کند که اگر موردی برای سپاس‌گویی نیابیم، از این‌که می‌توانیم، محروم باشیم و نوازش نسیم را احساس کنیم، شکر به‌جا می‌آورم. به‌واقع اگر این عادت پسندیده‌ی دیدن، حس کردن و سپاس گفتن را در خود تقویت کنیم بی‌تردید بر مقدار داشته‌ها و نعمت‌هایمان خواهیم افزود. هم‌چنین همدلی‌ها و سکوت‌های سنجیده‌اش، هنگامی که به این افراد گوش سپرده بود، بسیار تحسین‌برانگیز است. او با رفتاری مهرآمیز، جوانه‌ی امید را در دل مراجع بیمارانش شکوفا می‌کرد. تنها نیت خیرخواهانه‌ی او، آرامش بخشیدن و سبک کردن بار اندوه این افراد است. دردمندانی که لب به سخن می‌گشایند، بیشتر

به گوشی شنوا نیاز دارند، نه پند و اندرز و اشاراتی عالمانه به اشتباهات و کاستی‌های‌شان! او مراجعانش را که بیمارانی در آستانه‌ی مرگ هستند، چون کودکی خردسال می‌پروراند، ماساژ می‌دهد، نوازش می‌کند، در آغوش می‌گیرد و به آنان مهر می‌بخشد، زیرا این نیاز واقعی همه‌ی انسان‌ها، به‌ویژه کهنسالان است که به تعبیری نیز خردسال‌اند!

در آخر آن‌که، بیایید با این کتاب هم‌گام شویم که می‌گوید هیچ‌گاه برای تغییر یافتن دیر نیست، اما به تأخیر انداختن آن همیشه برگ بازنده‌ای را رو می‌آورد. بیایید برای ایجاد تغییر، جرئت به خرج دهیم و دل قوی داریم، چرا که تغییر ضرورت بهزیستی است. بیایید این مهم را به زمان مرگ نکشانیم.

پاینده باشید!

مینا اعظمی