



زندگی حضورمندانه



چگونه
کاستی‌ها
و نقص‌های ما
به موهبت‌های
زندگی ما
تبدیل می‌شوند



برنه براون

فرح رادنژاد

آزاده رادنژاد

برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید

زندگی حضورمندانہ

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

سرشناسه: برنه براون Brown, C. Brene

عنوان و نام پدیدآور: زندگی حضورمندان: چگونه کاستی ها و نقص های ما به موهبت های زندگی ما تبدیل می شوند / برنه براون؛

برگردان: فرح رادنژاد، آزاده رادنژاد

مشخصات نشر: تهران: آموزه، ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۹۶۴۵۵۲۸-۶۳-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The gift of imperfection:

let go of who you think you are supposed to be and embrace who you are, 2010

یادداشت: کتابنامه

موضوع: خودپذیری، self- acceptance

موضوع: شرم، shame

شناسه افزوده: رادنژاد فرح، ۱۳۳۹، مترجم

شناسه افزوده: رادنژاد آزاده، ۱۳۴۲، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ب ۴۵ ۸۷ خ/ ۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۸۳۰۸۸

زندگی حضورمندان

چگونه کاستی‌ها و نقص‌های ما
به موهبت‌های زندگی ما تبدیل می‌شوند

برنه براون

برگردان:

فرح رادنژاد

آزاده رادنژاد

زندگی حضورمندان

اثر برنه براون

برگردان: فرح رادنژاد، آزاده رادنژاد
آماده‌سازی برای تولید: کارگاه کتاب آموزه
طرح جلد: پارسوا باشی (هنرمند تصویرساز نامعلوم)
چاپ دیجیتال و صحافی: قشقای
چاپ سوم، تابستان ۱۳۹۹: ۵۰۰ عدد
مجموعه نخست: ۲۵۰ عدد

بهها: ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به انتشارات آموزه است.
هرگونه اقتباس از این اثر مشروط به دریافت اجازه کتبی ناشر است.



ارتباط با ما

تهران، بلوار فردوس شرقی، سلیمی جهرمی جنوبی، سنبل شرقی

پلاک ۸ واحد ۱

تلفن: ۰۹۱۲۶۳۵۴۳۳۵ و ۴۴۰۳۰۴۹۱ (۰۲۱)

amuzeh.com

ایمیل: amuzhepublisher@gmail.com

اینستاگرام: @amuzehketab

تلگرام: t.me/amuzehketab

واتس آپ: ۰۹۳۸۰۲۴۸۰۳۳

این ترجمه را تقدیم می‌کنیم به
ایران کلکیان، محمد رادنژاد و مژگان رادنژاد
که خاطره‌شان گرامی و روحشان شاد باد.

برای خرید کتاب از سبیت اینجا را کلیک کنید

برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید

فهرست مطالب

۹	یادداشت مترجمان
۱۳	پیشگفتار
۲۱	مقدمه: زندگی حضورمندان
۲۹	شجاعت، همدردی و ارتباط: موهبت‌های کامل نبودن
۴۸	کاوش درباره قدرت عشق، احساس تعلق و احساس کافی بودن
۵۷	موانع راه
۷۸	ره نشان ۱ پروراندن خود واقعی: رها کردن «مردم چه فکری می‌کنند»
۸۵	ره نشان ۲ پروراندن خود-همدردی: رها کردن کامل گرایي
۹۴	ره نشان ۳ پروراندن روحیه تاب‌آورانه: رها کردن کرختی و بی‌قدرتی
۱۰۹	ره نشان ۴ پروراندن سپاس‌گزاری و خوشی: رها کردن کمبود و ترس از تاریکی
۱۱۹	ره نشان ۵ پروراندن شهود و تکیه بر ایمان: رها کردن میل به اطمینان یافتن

۱۲۵ ره نشان ۶
پروراندن خلاقیت: رها کردن مقایسه

۱۳۲ ره نشان ۷
پروراندن میل به بازی و استراحت:
رها کردن خستگی به عنوان نماد مقام و موقعیت
و رها کردن بهره‌وری به عنوان اساس خود-ارزشمندی

۱۳۹ ره نشان ۸
پروراندن آرامش و قرار: رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی

۱۴۶ ره نشان ۹
پروراندن میل به انجام کار معنا دار:
رها کردن خود-تردیدی و «از من انتظار می‌رود که»

۱۵۳ ره نشان ۱۰
پروراندن میل به خندیدن، دست‌افشانی، و آواز خواندن:
رها کردن بی‌تفاوتی و «همیشه در کنترل بودن»

۱۶۲ سخن آخر

درباره فرایند پژوهش:
برای هیجان‌دوستان و معتادان به روش‌شناسی
Error! Bookmark not defined.

یادداشت‌ها **Error! Bookmark not defined.**

یادداشت مترجمان

این کتاب و آثار دیگر برنه براون

کتابی که در دست دارید، اثری پژوهشی در مقوله خودیاری است، به این معنا که متضمن حرف‌هایی نیست که نویسنده‌ای خلاق و با ذوق فقط براساس الهام، کشف و شهود و تأملات شخصی خود، بیان کرده باشد بلکه بر پژوهش استوار است.

اگر بخواهیم به شکلی بسیار ساده و خلاصه برنه براون محقق را معرفی کنیم می‌توانیم بگوییم او پژوهشگری است که با هدف شناخت آناتومی ارتباط تحقیقات خود را آغاز کرده است و در حین کار به موضوع شرم به عنوان آسیب اصلی ارتباط رسیده است و بخش قابل توجهی از حیات حرفه‌ای خود را تاکنون صرف شرم‌پژوهی کرده است.

برنه براون در موضوع ارتباط سه نظریه اصلی دارد که در سه کتاب اصلی او، که ما نیز به فارسی برگردانده‌ایم، ارائه شده است: نظریه شرم-تاب‌آوری (در کتاب زندگی تاب‌آورانه) نظریه حضورمندی (در کتاب زندگی حضورمندانه) و نظریه آسیب‌پذیری (در کتاب زندگی شجاعانه).

روش تحقیق او چنان که در آخرین فصل کتاب حاضر توضیح داده شده است، «تئوری مبنايي/زمینه‌ای» و ابزار تحقیق او مصاحبه با افراد مختلف و استخراج امور واقع (فاکت‌ها)ی لازم از دل تجربه‌های زیسته آنها است. دینامیک موضوع تحقیق براون، نحوه تحقیق او، و روش کارش در ارائه، آموزش و مشاوره چنان است که هر دو تا سه سال به نگارش کتابی تازه می‌انجامد، کتاب‌هایی که به رغم آنکه سه نظریه اصلی براون در آن تکرار

می‌شوند، به دلیل عینی و ملموس بودن شواهد و چشم‌اندازهای جدیدی که ارائه می‌کند، جذاب و صمیمی‌اند و به دل مخاطبان راه پیدا می‌کنند. کتاب‌های دیگری که براون پس از زندگی شجاعانه نگاشته است عبارتند از قوی برخاستن، شجاعت طبیعت وحشی، و رهبری شجاعانه. کتاب آخر، رهبری شجاعانه، که به مدیریت و رهبری بر اساس سه نظریه براون می‌پردازد، کتابی است که مشغول‌بازآفرینی آن در زبان فارسی هستیم و به زودی منتشر خواهد شد.

براون در حین مصاحبه‌های بسیاری که طی پژوهش خود با افراد مختلف انجام داد، با کسانی مواجه شد که در مقابل شرم، تاب‌آوری بالایی داشتند، و بر محور خود واقعی‌شان می‌زیستند؛ افرادی که براون آنها را حضورمند می‌نامد. شناخت این افراد و خصیصه‌هایشان به پردازش نظریه حضورمندی و نگارش کتاب حاضر منجر شد. اینکه حضورمندی چیست، حضورمندان چه کسانی‌اند، چه می‌کنند و چه نمی‌کنند موضوع و درونمایه کتاب حاضر است. و ما در صورتی که با اصل و اساس چنین نظریه و دیدگاهی موافق باشیم، می‌توانیم ببینیم در پیوستار زندگی حضورمندان در چه نقطه‌ای قرار داریم و با انجام چه کارها و پرهیز از چه کارهایی می‌توانیم حضورمندان‌تر باشیم.

این کتاب، روایت ما و روایت‌های دیگر

پس از ترجمه زندگی شجاعانه و زندگی تاب‌آورانه، و رسیدن به ادبیاتی مشخص و معادل‌گذاری‌هایی فکر شده و دست‌گام‌مندان (سیستماتیک) برای ترجمه آثار برنه براون، دریغمان آمد که این اثر جذاب و دوست‌داشتنی و صمیمی — چنان که ما درک و بیان کرده‌ایم — در اختیار خوانندگان آثار براون قرار نگیرد. به ویژه که در برخی از ترجمه‌ها شاهد خطاهای آسیب‌زننده در درک مطلب و معادل‌گذاری‌ها بودیم. به عنوان نمونه در برخی ترجمه‌های آثار براون shame به خجالت، resilience به انعطاف‌پذیری، و shame resilience که عنوان نظریه اصلی براون است به انعطاف‌پذیری در مقابل خجالت ترجمه شده است! (معادل دقیق این عبارت البته شرم-تاب‌آوری است). بدیهی است که وقتی معادل‌گذاری‌ها غیردقیق

باشد درک پیام نویسنده بسیار سخت می‌شود. بی‌دقتی، کج‌سلیقگی یا شتابزدگی‌هایی از این دست، متأسفانه در ترجمه‌های دیگر کم نیست. پس، خوانندگان زندگی شجاعانه و زندگی تاب‌آورانه حق دارند که آثار دیگر برنه براون، از جمله این اثر را، به روایت ما بخواهند و ما وظیفه داریم درخواست ایشان را اجابت کنیم.

این کتاب و «بلندخوانی»

اثر حاضر مانند زندگی شجاعانه چاپ ششم و زندگی تاب‌آورانه پیش از انتشار بلندخوانی شده است. بلندخوانی راهکاری از انتشارات آموزه برای درک‌پذیرتر شدن متن است. بدین شرح که افرادی داوطلبانه در نشست‌های هفتگی انتشارات حاضر می‌شوند و به نوبت متن آماده انتشار را بلند می‌خوانند و هر جمله‌ای که در خوانش بار نخست، سنگین یا مبهم به نظر می‌رسد، مشخص می‌کنند تا بازنگری و اصلاح گردد.

جا دارد که از اعضای عزیز گروه بلندخوانی کتاب حاضر: بهیه بیدار، نوشین توکلی، منصوره حبیبی، مرضیه عسگری نوری، مهین علوی، سودابه کامران، سوسن مدنی، اکرم مرادی، الهه واحدی و نجمه واحدی صمیمانه سپاس بگذاریم.

این کتاب و «با هم خوانی»

کار ما در جایگاه مترجم/ناشر، با ترجمه و انتشار اثر پایان نمی‌پذیرد. ما برای ارائه توضیحی اگر لازم باشد، برای شنیدن نقدها و نظرها، برای همدلی و نیز برای آنکه خود انگیزه و الهام بگیریم، در دسترس و در کنار خوانندگان خواهیم بود.

اولین گروه «با هم خوانی» در فضای مجازی را برای زندگی تاب‌آورانه تشکیل دادیم. این گروه هر هفته فصلی از کتاب را خواند و در موردش گفت‌وگو کرد. چه بسیار تجربه‌های شرم و تاب‌آوری که برای نخستین بار در گروه امکان بیان شدن پیدا کردند. پس از انتشار و توزیع کتاب حاضر نیز تلاش خواهیم کرد که گروه «با هم خوانی» خاص آن را در پیام‌رسانی مجازی تشکیل دهیم. اگر به مشارکت در چنین گروهی، در زمان فعال

بودن آن تمایل دارید، یا مایلید از تجربیات به مشارکت گذاشته شده در گروه با هم خوانی استفاده کنید، از راه‌های ذکر شده در شناسنامه کتاب با ما تماس بگیرید.

اکنون بر خود می‌بالیم که این کتاب در دستان شماست و آرزو داریم احساس خوشی و «رضایت از خود» را در شما برافروزد و بیافزاید.

آزاده رادنژاد، فرح رادنژاد،

بهار ۱۳۹۸ تهران

پیشگفتار

پذیرش مالکیت داستان خود و دوست داشتن خود در این فرایند،
شجاعانه‌ترین کاری است که در زندگی می‌توان انجام داد.

نمی‌توانید الگویی را ببینید و آن را نادیده بگیرید. این گفته را از من
بپذیرید؛ چون انرژی بسیاری صرف این کار کرده‌ام. وقتی حقیقت
واحدی پیایی خود را تکرار می‌کند، به سختی می‌توان وانمود کرد که آن
تکرارها اتفاقی است. برای مثال، فارغ از اینکه چه سختی‌ها کشیدم که
به خود بقبولانم با شش ساعت خواب هم می‌توانم عملکردی خوب
داشته باشم، خواب کمتر از هشت ساعت، به هر میزان که کمتر باشد، مرا
بی‌حوصله و مضطرب می‌کند و به شکار کربوهیدرات می‌فرستد. این
یک الگوست. من همچنین الگوی وحشتناکی برای به تعویق انداختن
کارها دارم. همیشه نوشتن را تا بازچیدمان تمام خانه، صرف پول و زمان
بسیار برای خرید تجهیزات دفتر و سازماندهی امور مختلف، به تعویق
می‌اندازم. هر بار، داستان همین است.

مغز ما طوری برنامه‌ریزی شده است که به دنبال الگوها و معنا دادن
به آنها باشیم؛ به همین دلیل، ندیدن روندهای غالب یا گرایش‌ها ناممکن
است. نوع بشر معنا ساز (meaning making) است و خوب یا بد، مغز
من به خوبی از عهده این وظیفه برمی‌آید. من سال‌های بسیاری را صرف
این کار کردم و اکنون از همین راه زندگی می‌کنم.

من در جایگاه پژوهشگر، رفتار انسان را مشاهده می‌کنم پس می‌توانم

ارتباط‌های پیچیده، رابطه‌ها و الگوهایی را بشناسم و برایشان نام بگذارم که کمک می‌کنند معنای افکار، رفتار و احساساتمان را دریابیم.

شکار الگو فوق‌العاده است و من در زندگی حرفه‌ای‌ام عاشق این کارم. لیکن در زندگی شخصی‌ام و در مورد آسیب‌پذیری‌های هولناکی که همیشه می‌خواسته‌ام انکارشان کنم، تلاش کرده‌ام الگوها را نبینم تا اینکه در نوامبر ۲۰۰۶ همه چیز به هم ریخت و پژوهشی که کتاب حاضر محصول آن است، مرا با سر زمین زد. برای نخستین بار در مسیر حرفه‌ای‌ام نمی‌توانستم تحقیقم را در زندگی شخصی‌ام نادیده بگیرم.

تا آن زمان، حرفه‌ام را بر مطالعه عواطفی چون شرم، ترس و آسیب‌پذیری متمرکز کرده بودم. چندین مقاله علمی در مورد شرم نوشته بودم، برای متخصصان سلامتی روان و اعتیاد برنامه آموزشی شرم-تاب‌آوری طراحی کرده و کتابی درباره شرم به نام *زندگی-تاب‌آورانه* نوشته بودم.^{*} در فرایند گردآوری هزاران داستان از زنان و مردان مختلفی در سرتاسر کشور که طیف سنی آنها از هجده تا هشتاد و هفت سال بود، با الگوهایی تازه مواجه شدم که می‌خواستم درباره آنها بیشتر بدانم. درست است که همه ما با شرم و ترس از کافی نبودن در جدالیم؛ درست است که بیشتر ما از اینکه بگذاریم خود واقعی‌مان دیده و شناخته شود می‌ترسیم؛ اما در آن حجم عظیم داده‌ها، یکی پس از دیگری داستان زنان و مردانی به چشم می‌خورد که زندگی حیرت‌آور و الهام‌بخشی داشتند.

در داستان‌های این زنان و مردان از قدرت پذیرش کاستی و آسیب‌پذیری بسیار شنیدم. درباره پیوند انکارناپذیر خوشی و سپاس‌گزاری آموختم و یادگرفتم چطور مواردی چون بازی و استراحت، که به نظرم جای بحث نداشتند، می‌توانند به اندازه مواد غذایی و ورزش برای سلامتی مهم و حیاتی باشند. آنها به خود اعتماد داشتند و حرف‌هایشان درباره واقعی بودن، عشق و احساس تعلق برایم کاملاً تازه‌گی داشت. می‌خواستم آن داستان‌ها را چونان یک کل بشناسم پس، دفتری

^{*} اعداد تکریمی ریزی که در بالای برخی کلمه‌ها می‌بینید، به بخش یادداشت‌های کتاب ارجاع می‌دهند که حاوی توضیحات نویسنده از جمله منابع و مآخذ مورد استفاده اوست. م.

برداشتم و روی برگی از آن، با یک روان‌نویس نخستین واژه‌ای را که به ذهنم آمد نوشتم: حضورمند (wholehearted). هنوز از معنی آن واژه مطمئن نبودم اما می‌دانستم آن داستان‌ها دربارهٔ افرادی بود که با جان و دل (با حضور قلب) زندگی می‌کردند و عشق می‌ورزیدند.

در مورد حضورمندی پرسش‌هایی بسیار داشتم. آن آدم‌ها به چه چیزی ارزش می‌دادند؟ چگونه آن همه تاب‌آوری را در زندگی خود پرورده بودند؟ نگرانی‌های اصلی‌شان چه بود و چگونه آنها را حل یا بیان می‌کردند؟ آیا همه می‌توانند حضورمندانه زندگی کنند؟ پروراندن حضورمندی نیازمند چه کارهایی است؟ موانع راه چیستند؟

وقتی شروع به تجزیه و تحلیل داستان‌ها کردم و به دنبال مضامین مکرر بودم، متوجه شدم آن الگوها عموماً در دو ستون جای می‌گیرند. برای ساده کردن کار، نخست آن دو ستون را نام‌گذاری کردم: ستون انجام بده (Do)، ستون انجام نده (Don't). ستون انجام بده پر بود از کلماتی مانند ارزشمندی، استراحت، بازی، اعتماد، ایمان، شهود، امید، واقعی بودن، عشق، تعلق، خوشی، سپاس‌گزاری و خلاقیت. ستون انجام نده پر از کلماتی بود مانند کامل بودن، کرختی، اطمینان، خستگی، انجام دادن کارها به تنهایی، بی‌تفاوتی، همرنگی، داوری، و کمبود.

نخستین بار که کمی عقب رفتم و نگاهی به کل صفحه انداختم نفسم بند آمد. بدترین شوک ممکن بود. یادم هست که زیر لب گفتم نه. نه. چطور ممکن است؟

با اینکه خودم آن دو ستون را نوشته بودم، از خواندنشان شوکه شدم. وقتی داده‌ها را مقوله‌بندی می‌کنم در حس و حال عمیق محققانه‌ای فرومی‌روم. وضعیتی که در آن فقط و فقط بر این تمرکز می‌کنم که دقیقاً آنچه را که شنیده‌ام از دل داستان‌ها بیرون بکشم. به این فکر نمی‌کنم که اگر من بودم چه می‌گفتم، بلکه سعی می‌کنم بفهمم که فرد شرکت‌کننده در پژوهش چه گفته است. فکر نمی‌کنم که یک تجربه برای من چه معنایی دارد، تلاش می‌کنم بفهمم که برای او چه معنایی داشته است.

پشت میز صبحانه نشستم و مدتی طولانی به آن دو ستون خیره شدم. چشم‌هایم روی کلمات بالا و پایین می‌رفتند. آن لحظه را که آنجا نشسته‌ام،

اشک در چشمانم حلقه زده است و با کف دست دهانم را پوشانده‌ام چنان که انگار همان دم خبری بد شنیده‌ام، به خوبی به یاد می‌آورم. واقعیت این است که خبر بدی هم دریافت کرده بودم. فکر می‌کردم یافته‌ام این خواهد بود که افراد حضورمند درست مانند من اند. همه آن کارهایی را انجام می‌دهند که من انجام می‌دهم: سخت کار کردن، پیروی از قوانین، ادامه دادن تا رسیدن به نتیجه، تلاش همیشگی برای بهتر شناختن خود، تربیت فرزند دقیقاً بر اساس کتاب‌ها. پس از یک دهه تحقیق درباره موضوعات سختی چون شرم به‌راستی خود را سزاوار چنین تأییدی می‌دیدم: "تو «درست» زندگی کرده‌ای." اما درس سختی که آن روز (و روزهای پس از آن) آموختم این است:

اینکه چقدر خود را می‌شناسیم و درک می‌کنیم مهم است، اما از آن مهم‌تر و حیاتی‌تر، برای زیستن یک زندگی حضورمندان، دوست داشتن خود است.

شناخت (Knowledge) مهم است اما تنها وقتی که هنگام کاوش در کیستی‌مان، با خود ملایم و مهربان باشیم. حضورمندی همان قدر به پذیرش آسیب‌پذیری و شکنندگی‌مان بستگی دارد که به کسب دانش و ادعای قدرتمندی.

شاید دردآورترین درس نفس‌گیری که آن روز فراگرفتم این بود: داده‌ها نشان می‌دادند که ما نمی‌توانیم آنچه را خود نداریم به فرزندانمان بدهیم. در سفر ماجراجویانه زیستن و مهرورزیدن حضورمندان، برای موفقیت در فرزندپروری، جایی که خود اکنون در آن قرار داریم، در مقایسه با آنچه که می‌توانیم از «کتاب‌های نشان‌دهنده راه و روش» فراگیریم، سنجه‌ای بسیار قوی‌تر است.

در این سفر ماجراجویانه کار قلب و کار مغز برابرند. من در آن روز ملال‌آور نوامبر آنجا نشسته بودم و به روشنی می‌دیدم که در من خبری از کار قلبی نبود.

سرانجام، ایستادم. خودکارم را از روی میزم برداشتم زیر فهرست انجام‌نده خطی کشیدم و زیرش نوشتم «من». فهرست انجام‌نده توصیفی

کامل از جدال‌ها و کشمکش‌های من بود.

دست به سینه نشستم، در صندلی‌ام فرو رفتم و فکر کردم: "عالیه! من دارم درست طبق این فهرست مزخرف زندگی می‌کنم."

مدتی دور خانه راه رفتم و سعی کردم تمام چیزهایی را که تازه برایم آشکار شده بود، ندیده بگیرم و برگردم به پیش از آن. اما نمی‌توانستم کلمات آن فهرست را از ذهنم دور کنم. نمی‌توانستم به عقب برگردم. پس بهترین کار ممکن را انجام دادم: همه آن کاغذها را به دقت تا کردم و در جعبه‌ای که به خوبی زیر تختم جا می‌شد، کنار بسته‌های کریسمس گذاشتم و آن جعبه را تا مارس ۲۰۰۸ باز نکردم.

سپس درمانگر خوبی پیدا کردم و با او روند «توجه به روح»^{*} را شروع کردم که یک سال به طول انجامید و زندگی مرا برای همیشه تغییر داد. من و درمانگر، دایانا، هنوز به اولین دیدارمان می‌خندیم. دایانا که درمانگر بسیاری از درمانگرهاست با این پرسش لازم شروع کرد: "خوب جریان چیه؟" من فهرست «انجام بده» را بیرون آوردم و انگار که امری بدیهی باشد، گفتم: "به بیشتر موارد این فهرست نیاز دارم. چندتایی توصیه می‌تواند برایم مفید باشد. مشکل ریشه‌داری در کار نیست، مثل مشکلی در کودکی یا غیر از آن."

سال ۲۰۰۷ دیر گذشت. در وبلاگم با اشتیاق از آن به عنوان سال بیداری معنوی بعد از فروپاشی[†] یاد کرده‌ام. برای من مثل بی‌اعتبار شدن ملاک و معیارها بود اما دایانا اسمش را بیداری معنوی گذاشت. فکر می‌کنم حق با هر دوی ما بود. در واقع اکنون این پرسش قابل طرح است که آیا می‌توان یکی را بدون دیگری داشت؟

البته تصادفی نبود که این ره‌ایش (unraveling) در نوامبر ۲۰۰۶ اتفاق افتاد. همه چیز برای وقوع این فروپاشی دست به دست هم داده بود: به تازگی پرهیز از آرد و شکر را شروع کرده بودم که برایم سخت بود. سالروز تولدم نزدیک بود (که همیشه مرا درباره خودم به فکر فرو

* Soul work فرایند بیرون کشیدن خود واقعی یا روح از نهانگاه خود ساختگی و پرمشغله. ر.ک. <http://www.phyllismathis.com/what-is-soul-work/>

† Breakdown Spritual Awakening

می‌برد)، خسته کار بودم و درست در آغاز رهایش میانسالی. مردم ممکن است رخداد‌های میانسالی را «بحران» بنامند اما چنین نیست. میانسالی رهایش است، زمانی است که شما در خود کششی ناگزیر احساس می‌کنید به سوی زیستن زندگی‌ای که خود می‌خواهید، نه آنکه از شما انتظار می‌رود. رهایش زمانی است که جهان هستی شما را به چالشی وامی‌دارد، چالش رها شدن از «کسی که انتظار می‌رود باشید» و پذیرش «کسی که هستید».

میانسالی بی‌تردید یکی از سفرهای ماجراجویانه رهایش است اما سفرهای رهایی بخش دیگری هم هستند که در زندگی ما اتفاق می‌افتند:

- ازدواج
- طلاق
- مادر/پدر شدن
- احیا شدن (بازگشت به زندگی)
- تغییر محل زندگی
- خالی شدن آشیانه
- بازنشستگی
- تجربه از دست دادن یا روان‌زخم
- اشتغال به کاری عذاب‌آور

هستی در بیدار کردن ما کوتاهی نمی‌کند. این ماییم که به سرعت دکمه زنگ بیدارباش را خاموش می‌کنیم.

کاری که باید انجام می‌دادم عبور از آن ورطه عمیق و گل‌آلود بود. به سختی تقلا کردم و سرانجام، روزی خیس و خسته در حالی که هنوز گل‌کفش‌هایم خشک نشده بود، متوجه چیز جدیدی شدم: "آه خدای من! احساس دیگری دارم. احساس خوشی و واقعی بودن. هنوز می‌ترسم اما احساس می‌کنم که واقعاً شجاعم. چیزی تغییر کرده است، تغییری که تا مغز استخوان احساسش می‌کنم."

از همیشه سالم‌تر، خوش‌تر و سپاس‌گزارتر بودم. احساس می‌کردم آرام‌تر و ریشه‌دارترم و آشکارا کم‌اضطراب‌تر. من زندگی خلاقانه‌ام را بازسازی کرده بودم، با افراد خانواده و دوستانم به روشی تازه دوباره

مرتبط شده بودم و از همه مهم‌تر، برای نخستین بار در زندگی از خودم راضی بودم.

آموختم که دربارهٔ احساس خودم بیشتر نگران باشم و در مورد فکرهای مردم کمتر. مرزهایی جدید می‌گذاشتم و نیاز به خشنود کردن، اجرا کردن و کامل بودن* را رها کردم. به جای دادن پاسخ "آری، حتماً" و سپس تحمل آزرده‌گی و عصبانیت، «نه گفتن» را شروع کردم. به جای اینکه بگویم: "جالب به نظر می‌رسد اما کارهای زیادی هست که اول باید انجام دهم" یا به جای اینکه بگویم "وقتی لاغرتر شوم/کم مشغله‌تر شوم/آماده‌تر شوم، انجامش خواهم داد"، شروع کردم که بگویم: "آه بله! با کمال میل انجامش می‌دهم."

در حالی که با دایانا روی سفر حضورمندان‌ام کار می‌کردم نزدیک به چهل کتاب خواندم از جمله هر آنچه در حوزهٔ بیداری معنوی در دسترس بود. آن کتاب‌ها به شکلی باورنکردنی راهنماهایی کمک‌کننده بودند. اما من هنوز مشتاق کتاب راهنمایی بودم که بتواند الهام‌بخش باشد و منابع لازم را در اختیارم قرار دهد و اساساً در سفر توجه به روح و روان همسفرم باشد.

روزی در حالی که به انبوه کتابی که به سختی روی پاتختی جا گرفته بودند زل زده بودم، این فکر به ذهنم خطور کرد که داستانم را در قالب زندگینامه بازگویم. بگویم که چگونه یک دانشگاهی فضل‌فروش بدبین دقیقاً همان کلیشه‌ای شد که همهٔ عمر خود را صرف مسخره کردنش کرده بود. بگویم که چگونه به آن میانسال احیا شدهٔ سلامت‌آگاه خلاق حساس معنویت‌جویی تبدیل شدم که روزهایش را صرف تأمل دربارهٔ آرامش، عشق، سپاس‌گزاری، خلاقیت و واقعی بودن می‌کند و شادتر از آن است که به تصور درآید. چیزی که آن را حضورمندی می‌نامم. اما پیش از نوشتن زندگینامه‌ام باید کار دیگری می‌کردم و آن نگارش راهنمای زندگی حضورمندان بر اساس نتایج پژوهش بود.

*ترجمهٔ please/perform/perfect. این عبارت بارها در آثار پراون تکرار می‌شود. perform در این مجموعه به اجرا کردن ترجمه شد و منظور از آن اجرای وظیفه، نقشی است که از ما انتظار می‌رود. م.

تا میانهٔ ۲۰۰۸ سه قفسهٔ بزرگ را با یادداشت‌ها، دفترها و کوهی از داده‌ها پر کرده بودم. همچنین زمان بسیاری را صرف پژوهشی جدید کرده بودم. هر آنچه مورد نیازم بود داشتم از جمله تمایل مشتاقانه برای نوشتن کتابی که شما اکنون آن را در دست دارید.

پدیدار شدن آن فهرست در آن نوامبر و در آن روز سرنوشت ساز، مرا وارد این مکاشفه کرد که با تمام وجود و حضورمندانۀ زیسته‌ام ولی به طور کامل متقاعدم نکرد. آری! دیدن آن فهرست کافی نبود تا به آن باور کامل پیدا کنم. ناچار بودم که عمیق‌تر بکاوم و برای باور کردن، انتخابی آگاهانه کنم تا خود را و امکان زیستن یک زندگی متفاوت را باور کنم. از آن پس، با پرسش‌های بسیاری دست و پنجه نرم کرده‌ام، اشک‌های بسیاری ریخته‌ام و چه بسیار لحظات سرشار از خوشی را تجربه کرده‌ام. باور کردن به من کمک کرده است تا ببینم.

اکنون می‌بینم که مالک داستان خود شدن و همه‌نگام مهر ورزیدن به خود شجاعانه‌ترین کاری است که در زندگی می‌توانیم انجام دهیم. اکنون می‌بینم پروراندن یک زندگی حضورمندانۀ همچون تلاش برای رسیدن به مقصد نیست. مانند حرکت کردن به سوی ستاره‌ای در آسمان است. هرگز به‌راستی به آن نمی‌رسیم اما به طور قطع می‌دانیم که در جهت درست گام بر می‌داریم.

اکنون می‌بینم موهبت‌هایی چون شجاعت، همدردی و ارتباط فقط وقتی متحقق می‌شوند که به عمل درآیند، آن هم هر روز.

اکنون می‌بینم که ده ره نشان کتاب حاضر و پروراندن‌ها و رها کردن‌های آن، موردی از سیاههٔ کارهایی که باید انجام شود نیست. پروراندن و رها کردن چیزی نیست که به دست آوریم یا کاری که به سرانجام برسانیم و بعد، از سیاههٔ کارهایمان خطش بزنیم، بلکه کاری است برای تمام عمر. توجه به روح است.

باورکردن برای من دیدن بود. من نخست باور کردم و فقط پس از آن توانستم ببینم که چگونه به‌راستی می‌توانیم خودمان، خانواده‌مان و اجتماعاتمان را تغییر دهیم.

افتخار می‌کنم که در این سفر ماجراجویانه با شما همراه شوم.

مقدمه

زندگی حضورمندانه*

زندگی حضورمندانه درباره درگیر شدن با زندگی خود از جایگاه ارزشمندی است و منظور از آن پروراندن شجاعت، همدردی و ارتباط

* چرا wholehearted را به حضورمندانه برگردانده‌ایم؟ یکی از مشکلات ترجمه از انگلیسی به فارسی اصطلاحات تک‌واژه‌ای است که در فارسی معادل تک‌واژه‌ای ندارند و باید در مقابل آنها عبارتی چند کلمه‌ای و گاه یک جمله قرار داد. کلیدواژه wholeheartedness یکی از این کلمات است که مترجمان دیگر آن را به عبارت‌های چند واحدی «با-تمام-وجود-بودن» یا «با-جان-و-ذل-بودن» برگردانده‌اند. اگر این کلمه، کلیدواژه نبود و قرار نبود که در صور مختلف بارها و بارها به کار رود، همچنین اگر قرار نبود که به عنوان صفت برای سازمان‌ها و شرکت‌ها به کار رود و عبارت‌های نابهنجاری چون «سازمان با تمام وجود» یا «شرکت با جان و دل» پدیدار شود (چنان که نویسنده در کتاب زندگی شجاعانه به کار برده است) ترجمه به عبارت‌های چند کلمه‌ای فوق مشکل‌چندانی ایجاد نمی‌کرد. اما این کلمه، کلیدواژه است و در ادبیات براون به طور پیوسته و در جایگاه‌های مختلف به کار می‌رود و نیاز است که مثل خودش معادلی بسیط و کاربردپذیرتر در فارسی داشته باشد.

در کاوش زبان و ادبیات فارسی برای یافتن واژه‌ای بسیط و منعطف، به واژه «حضور» رسیدیم. این واژه طبق فرهنگ دهخدا به معنای غیبت نداشتن، نبود تفرقه و تشتت و حضور قلب به حق و به هنگام غیبت از خلق است. این معانی و به ویژه تعریف حضور قلب به حق و به هنگام غیبت از خلق، هم از جنبه اشاره‌ای که به قلبی بودن دارد (معادل با جان و دل بودن)، هم از جنبه غیبت از خلق که می‌توان آن را متناظر با رها شدن از ادراک و انتظارات دیگران در مفهوم مورد نظر براون دانست، اثبات می‌کند که واژه بسیط حضور می‌تواند معادلی مناسب برای اصطلاح انگلیسی فوق باشد.

آنچه گفته شد به لحاظ معنایی بود اما به لحاظ کاربرد ساختاری، یعنی همنشینی با کلمات دیگر، حضور به راحتی می‌تواند با اضافه شدن پیشوند «با»، «بی» و یا پسوند «مند» به صفت تبدیل شود (باحضور، بی‌حضور، حضورمند) و برای موصوفی چون شرکت یا سازمان و... به کار رود. همچنین می‌تواند در جایگاه اسم علامت جمع «ان» بگیرد (حضورمندان) و با گرفتن «ی» نسبت کار مصدر را انجام دهد (حضورمندی به معنای حضورمند بودن). حال آنکه عبارت‌های چند کلمه‌ای انعطاف‌پذیری و کاربردپذیری لازم را برای تبدیل شدن به صورت‌های اشتقاقی دیگر ندارند. مترجمان.

است تا اینکه صبح وقتی از خواب برمی خیزیم با خود فکر کنیم: مهم نیست چه کارهایی انجام داده‌ام و چقدر از کارهایم باقی مانده است، من کافی‌ام و شب که به رختخواب می‌رویم فکر کنیم آری، من ناقص و آسیب‌پذیرم و گاه می‌ترسم اما اینها در این حقیقت که شجاعم و سزاوار احساس عشق و احساس تعلق، تغییری ایجاد نمی‌کنند.

سفر ماجراجویانه

زندگی حضورمندانه انتخابی یک بار و برای همیشه نیست بلکه یک فرایند است؛ به باور من سفری برای تمام عمر است. هدف من این است که آگاهی و وضوح را به ترکیب انتخاب‌هایی که به حضورمندی منجر می‌شوند بیافزایم و چیزی را به اشتراک بگذارم که از کسانی آموخته‌ام که خود را وقف زیستن و عشق ورزیدن با تمام وجود کرده‌اند.

پیش از آغاز هر سفری، از جمله این سفر، مهم است که درباره چیزهایی که باید همراه خود ببریم حرف بزنیم: چگونه «کامل نبودن» را می‌پذیریم؟ چگونه ویژگی‌هایی را که به آنها نیاز داریم در خود می‌پرورانیم و چیزهایی که ما را عقب می‌کشند، رها می‌کنیم؟ پاسخ تمام این پرسش‌ها شجاعت، همدردی و ارتباط است؛ ابزارهایی که برای پیدا کردن راه خود در طول سفر به آنها نیازمندیم.

اگر با خود می‌اندیشید: «بسیار خوب! برای مبارزه با کامل‌گرایی فقط باید ابرقهرمان باشم»، درکتان می‌کنم چون «شجاعت، همدردی و ارتباط» ایده‌آل‌هایی بزرگ و دست‌نیافتنی به نظر می‌رسند. اما در واقعیت، آنها کنش‌هایی روزانه اند که وقتی به میزان کافی تمرین شوند به موهبت‌هایی باورنکردنی در زندگی ما تبدیل می‌شوند و خبر خوب اینکه آنچه ما را وامی‌دارد از این ابزارهای شگفتی‌آور در زندگی خود استفاده کنیم، آسیب‌پذیری‌هایمان است. چون ما انسانیم و به شکل زیبایی ناکامل، باید هر روز این ابزارها را به کار گیریم. در این صورت است که شجاعت، همدردی و ارتباط تبدیل به موهبت می‌شوند: موهبت‌های کامل نبودن. اکنون مروری می‌کنیم بر آنچه در صفحات پیش رو با آن مواجه خواهید شد. در فصل نخست، با آموخته‌های من درباره شجاعت،

همدردی و ارتباط و اینکه چرا اینها ابزارهای راستین ایجاد ارزشمندی‌اند آشنا می‌شوید.

وقتی در مورد ابزارهای مورد نیاز برای سفرمان به اطلاعات روشنی دست یافتیم به قلب موضوع می‌رویم: عشق، احساس تعلق و ارزشمندی. من به برخی از سخت‌ترین پرسش‌هایی که در مسیر کاری‌ام با آن روبه‌رو شده‌ام پاسخ می‌دهم: عشق چیست؟ آیا می‌شود کسی را دوست داشت و به او خیانت کرد؟ چرا نیاز همیشگی ما به همرنگ بودن تعلق واقعی را خدشه‌دار می‌کند؟ آیا می‌توانیم کسانی که در زندگی‌مان هستند، مثل شریک زندگی و فرزندان را بیش از خود دوست بداریم؟ ارزشمندی را چگونه تعریف می‌کنیم؟ چرا کارمان به آنجا می‌کشد که اغلب به جای باور داشتن به ارزشمندی‌مان تقلا می‌کنیم تا خود را ارزشمند نشان دهیم؟ در هر سفر ماجراجویانه موانعی وجود دارد و سفر حضورمندی هم از این قاعده مستثنی نیست. در فصل سوم بزرگترین موانع موجود در راه زیستن و عشق ورزیدن حضورمندان را بررسی می‌کنیم و می‌بینیم که چگونه می‌توانیم راهبردهای مؤثری برای عبور از موانع ایجاد کنیم و تاب‌آوری را پرورش دهیم.

از آن پس، ده ره‌نشانی (guideposts) را مورد کاوش قرار می‌دهیم که در مسیر سفر حضورمندی قرار دارند و به عنوان کنش‌هایی روزانه مسیر سفر را برای ما معلوم می‌کنند. به هر ره نشان فصلی اختصاص داده شده است و هر فصل متشکل از داستان‌ها، تعاریف، نقل قول‌ها و ایده‌هایی است برای آنکه در مورد روش زندگی و مهرورزی‌مان آگاهانه و الهام‌بخش انتخاب کنیم.

زبان مشترک

این کتاب پر از مفاهیم بزرگی مانند عشق، احساس تعلق و واقعی بودن (authenticity) است. به نظر من تعریف کلمات نیمه شفاف‌ی که هر روز درباره‌شان اظهارنظر می‌کنیم ولی به ندرت تعریف دقیقی از آنها ارائه شده است، ضرورت دارد. فکر می‌کنم تعاریف خوب باید قابل درک و قابل کاربرد باشند. من کوشیده‌ام هر یک از این کلمات را به گونه‌ای

تعریف کنم که بتوان آن را به اجزای سازنده‌اش تفکیک کرد و هر جزء را مورد کندوکاو قرار داد. وقتی در تاریخچه کلماتی که به ما حس خوبی می‌دهند تعمق می‌کنیم و فعالیت‌های روزانه و تجاربی را که باعث حضورمندانه شدن یک زندگی می‌شوند می‌کاویم، آن وقت است که تعاریف مردم از مفاهیمی که برانگیزاننده اعمال، باورها و عواطف ایشان است، برای ما قابل درک می‌شود.

برای مثال وقتی شرکت‌کنندگان در تحقیق درباره مفهوم عشق حرف می‌زدند دقت می‌کردم تا آن را همان گونه که آنها تجربه کرده بودند تعریف کنم. گاه لازم بود تعاریف جدیدی از مفاهیم ارائه شود (مانند آنچه در مورد عشق و بسیاری از واژه‌های دیگر انجام دادم) و گاه در کتاب‌های مرتبط با موضوع تعاریفی می‌یافتم که روح تجربه‌های شرکت‌کنندگان را منعکس می‌کرد. کلمه بازی نمونه خوبی است. بازی جزء اساسی زندگی حضورمندانه است و زمانی که درباره آن تحقیق می‌کردم اثر شگفت‌آور دکتر استوارت براون را پیدا کردم. پس، به جای آنکه تعریفی جدید ارائه کنم تعریف او را که بیانگر آموخته‌های من از تحقیق بود، مرجع قرار دادم.

می‌دانم که تعاریف باعث بروز مشاجره و اختلاف نظر می‌شوند اما من با اختلاف نظر مشکلی ندارم. من ترجیح می‌دهم بر سر معنای کلماتی که برای ما اهمیت دارند مناظره کنیم تا اینکه اصلاً درباره آنها حرفی نزنیم. ما به زبانی مشترک نیاز داریم. زبانی که به ما کمک کند آگاهی و درک لازم برای زندگی حضورمندانه را ایجاد کنیم.

نیرویابی (Digging Deep)

در اوایل سال ۲۰۰۸ که تازه وبلاگم را راه انداخته بودم مطلبی نوشتم تحت این عنوان که دکمه زور زدیم از کار افتاده است. می‌دانید نیرویابی چیست؟ دکمه‌ای است که فشارش می‌دهید وقتی خسته‌تر از آن هستید که بار دیگر، وسط شب از رختخواب بیرون بیایید، بار دیگر لباس‌های اسهالی را در ماشین لباسشویی بریزید، پروازی دیگر انجام دهید، به تلفنی دیگر جواب دهید، به روال معمول، یک بار دیگر «راضی کنید/اجرا

کنید/کامل باشید» حتی وقتی دلتان می‌خواهد حال کسی را بگیرید و خود را زیر پتو مخفی کنید.

دکمه نیرویابی نیروی مخفی‌ای را فعال می‌کند که وقتی بی‌انرژی و درهم‌کوفته‌ایم و هنوز کارهای زیادی مانده که باید انجام شود و وقت بسیار ناچیزی برای توجه به خود داریم، از آن استفاده می‌کنیم.

در وبلاگم شرح دادم که چگونه تصمیم گرفتم دکمه نیرویابی‌ام را تعمیر نکنم و آن نیروی مخفی را وارد نکنم. به خودم قول دادم که هرگاه از نظر عاطفی، جسمی و روحی به آخر خط رسیده و قادر به ادامه دادن نبودم به جای تکیه بر وضعیت «آماده به خدمتی» (stand by) یعنی فشار آوردن، ادامه دادن و تحمل مشقت، بکوشم سرعتم را کم کنم.

این کار برای مدتی جواب داد اما من دلم برای آن دکمه تنگ شد. دلم می‌خواست چیزی داشتم که هنگام تخلیه انرژی و ناامیدی به آن رجوع کنم. به ابزاری نیاز داشتم که کمک کند خود را از این وضعیت بیرون بکشم. پس به تحقیق رجوع کردم تا ببینم می‌توانم راهی برای نیرویابی پیدا کنم که با زندگی حضورمندان سازگارتر باشد، چیزی که بهتر از تحمل سختی و مشقت صرف باشد.

یافته‌های من از این قرار است: مردان و زنانی که حضورمندان زندگی می‌کنند نیز به‌راستی نیرویابی می‌کنند اما این کار را به روشی متفاوت انجام می‌دهند آنها وقتی خسته و در هم کوفته‌اند،

تأمل می‌کنند (Deliberate) در افکار و رفتارهای خویش به کمک عبادت، مراقبه و معلوم کردن مقاصد خود؛

الهام می‌گیرند (Inspired) تا انتخاب‌هایی تازه و متفاوت بکنند؛

قدمی برمی‌دارند (Going) یا کاری انجام می‌دهند.

از وقتی به این کشف دست یافته‌ام، بدین شیوه نیرویابی می‌کنم که بسیار تجربه شگفت‌انگیزی است. برای مثال، چندی پیش در مه گم شده بودم البته در مه اینترنتی! به جای کار کردن فقط برای آرام کردن ذهن آشفته‌ام بی‌هدف در فیس‌بوک پرسه می‌زدم و پشت کامپیوتر وقت می‌گذراندم. کاری که برایم نه آرامش‌بخش بود و نه اثربخش؛ تنها وقت-

کشی بود و هدر دادن انرژی.

به شیوه جدید نیرویابی کردم: تأمل کردم، الهام گرفتم و کاری انجام دادم. با خود گفتم: "اگر نیاز به تجدید قوا داری و گم شدن در اینترنت برایت سرگرم‌کننده و آرامش‌بخش است، انجامش بده. اما اگر چنین نیست، در حالی که تأمل می‌کنی کاری را انجام بده که به تو آرامش می‌دهد. چیزی را پیدا کن که الهام‌بخش باشد نه اینکه روانت را در هم ریزد. سپس، برخیز و انجامش بده!" لپ‌تاپم را بستم و زیر لب دعایی را زمزمه کردم که خودم‌مرددی را به یادم می‌آورد. پس، فیلمی را تماشا کردم که دی‌وی‌دی آن بیش از یک ماه بود که روی میزم قرار داشت. این دقیقاً همان چیزی بود که نیاز داشتم.

این زور زدن و نیرویابی به روال گذشته نبود (آنکه خود را مجبور به انجام دادنش می‌کردم). خودم را مجبور نکردم که شروع به کار کنم یا کار مفیدی انجام دهم. در عوض، در حالی که دعا می‌کردم آگاهانه و خودخواسته (عامداً) برای بازیابی نیرویم (تجدید قوا) کاری انجام دادم. در کتاب حاضر، هر ره‌نشان یک بخش نیرویابی دارد که کمک‌مان می‌کند فکر کنیم که چگونه در مورد انتخاب‌هایمان دقت کنیم، الهام بگیریم و کاری انجام دهیم. در مورد نیرویابی در هر ره‌نشان راهبردهای شخصی‌ام را با شما در میان می‌گذارم و تشویق‌تان می‌کنم راه‌های خود را بیابید. این راهبردهای تازه بسیار اثربخش‌تر از فشار آوردن و نیرویابی به روش قدیمی است.

این کتاب و هدفی که امیدوارم بدان دست یابم

این کتاب درباره موضوعاتی قدرتمند مانند خودم‌مرددی، پذیرش و سپاس‌گزاری است. من نخستین کسی نیستم که درباره این موضوعات حرف می‌زند و به طور قطع باهوش‌ترین پژوهشگر یا با استعدادترین نویسنده هم نیستم. اما نخستین کسی‌ام که توضیح می‌دهد این مفاهیم چگونه به تنهایی و در ارتباط با هم کار می‌کنند تا زندگی حضورمندانه را شکل بدهند. و مهم‌تر اینکه بی‌تردید این نخستین بار است که این موضوعات از دیدگاه کسی مطرح می‌شود که سال‌های بسیاری را صرف

مطالعه شرم و ترس کرده است.

بارها خواسته‌ام پژوهش شرم را رها کنم. بسیار دشوار است که زندگی حرفه‌ای‌ات را وقف مطالعه موضوعاتی کنی که مردم را ناراحت و عصبی می‌کند. چند بار دستهایم را به نشانه تسلیم بالا بردم و گفتم: "انصراف می‌دهم. بیش از حد دشوار است. موضوعات جذاب بسیاری هست که می‌توان به آنها پرداخت. می‌خواهم از این موضوع دور باشم!" اما من شرم و ترس را انتخاب نکرده بودم. آنها مرا انتخاب کردند.

اکنون به علت آن پی برده‌ام. من از نظر شخصی و حرفه‌ای به این پیشینه تحقیقاتی نیاز داشتم تا آماده کار درباره حضورمندی شوم. ما می‌توانیم به اندازه یک فروشگاه کارت تبریک واژه‌های شجاعت و عشق و همدردی را بر زبان آوریم اما تا زمانی که درباره موانع به عمل درآوردن این مفاهیم در زندگی روزمره صادقانه گفت‌وگو نکنیم، هرگز تغییر نخواهیم کرد. هرگز! هرگز!

شجاعت عالی و گران‌قدر است اما باید درک کنیم که شجاعت فراتر رفتن از ادراکی است که دیگران از ما دارند؛ چیزی که بیشترمان را می‌ترساند. همه ما به دنبال همدردی هستیم اما آیا مایلیم بدانیم چرا مرزگذاری و نه گفتن مؤلفه اساسی در همدردی است؟ آیا حاضریم نه بگوییم حتی اگر باعث ناامید شدن کسی بشویم؟ مؤلفه اساسی زندگی حضورمندان احساس تعلق (belonging) است که منوط به ایجاد خودپذیرشی است. اما این امر، چرا چنین جدال‌آمیز است؟

پیش از آغاز نوشتن اغلب از خود می‌پرسم: "نوشتن این کتاب چه ارزشی دارد؟ این کتاب قرار است چه کمکی بکند؟" از شوخی روزگار فکر می‌کنم ارزشمندترین کمک من به بحث‌های جاری درباره عشق، احساس تعلق و ارزشمندی، ریشه در تجربه‌های شرم پژوهانه من دارد. درک کامل من از اینکه نوارهای شرم و شیطانک‌ها* چطور ما را می‌ترسانند و کوچک نگه می‌دارند، به من اجازه می‌دهد کاری بیشتر از بازنمود ایده‌های بزرگ انجام دهم و آن در میان گذاشتن راهبردهای

* برای آشنایی با شیطانک‌ها (gremlins) و نوارهای ضبط شده شرم (shame tapes) لطفاً رجوع کنید به زندگی شجاعانه ص. ۸۱ م.

واقعی برای تغییر زندگی است که به کمک چشم انداز شرم قادر به انجام آن هستیم. اگر بخواهیم بدانیم چرا از دیده و شناخته شدن خود واقعی مان چنین هراسانیم، باید قدرت شرم و ترس را بشناسیم. اگر نتوانیم "هرگز به قدر کافی خوب نبودن" و "فکر می‌کنی که هستی" را تاب آوریم، قادر نخواهیم بود گامی به پیش برداریم.

ای کاش در گذشته، در آن لحظه‌های ناامیدی و شکست وقتی تا زانو در پژوهش شرم فرو رفته بودم چیزهایی را می‌دانستم که اکنون می‌دانم. اگر می‌توانستم به گذشته برگردم به خود چیزی می‌گفتم که اکنون در آغاز این سفر ماجراجویانه به شما می‌گویم:

مالک داستان* خود بودن دشوار است اما نه به دشواری گذراندن زندگی در حالی که از داستان می‌گریزی. پذیرش مشتاقانه[†] آسیب‌پذیری‌هایمان، خود را به خطر انداختن است اما نه به خطرناکی صرف نظر کردن از عشق و احساس تعلق و خوشی (تجربه‌هایی که بیشترین آسیب‌پذیری را برای ما دارند). تنها در صورتی که برای جست‌وجوی تاریکی درون خود به قدر کافی شجاع باشیم، قدرت نامحدود روشنی خود را کشف خواهیم کرد.

* داستان (story) در آثار برنه براون تجربه و ماجرابی است که فرد از سرگذرانده است نه آن مقوله ادبی که با تخیل سروکار دارد و دارای انواعی چون کوتاه و بلند (رمان) است.
مالک داستان خود بودن امری فراتر از پذیرش آن است. چون وقتی چیزی مثل یک تجربه بد را دارایی خود بدانیم، در حقیقت آن را زیر نفوذ خود قرار داده‌ایم و می‌توانیم بر آن اعمال قدرت کنیم. پس، دیگر از آن نمی‌هراسیم. در ترجمه‌های دیگر own به پذیرش ترجمه شده است حال آنکه اگر منظور نویسنده پذیرش بود، واژه acceptance را به کار می‌برد. م.
[†] پذیرش مشتاقانه ترجمه embrace است.

برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید



The Gifts of Imperfection

Let Go of Who You Think You're Supposed To Be
and Embrace Who You Are

By Brené Brown

«...زندگی حضورمندانۀ یعنی درگیر شدن با زندگی از جایگاه ارزشمند بودن. زندگی حضورمندانۀ یعنی پروراندن شجاعت، همدردی و ارتباط به گونه ای که صبح با این فکر از خواب بیدار شویم که "مهم نیست چه کارهایی انجام داده ام و چه کارهایی باقی مانده اند، من کافی ام" و شب با این فکر به خواب رویم که "آری من ناقص و آسیب پذیرم و گاه می ترسم اما این چیزها در این حقیقت تنبیری ایجاد نمی کند که من همچنان شجاعم و ارزش احساس عشق و تعلقی را دارم..."»

این کتاب دعوتی است برای پیوستن به انقلاب حضورمندانۀ، پیوستن به جنبش اجتماعی کوچک و آرامی که با سختی آغاز می شود که فرد فردمان بیان می کنیم: "تجربه و داستان من اهمیت دارد چون من اهمیت دارم." طی این جنبش است که می توانیم با زندگی های به هم ریخته، ناقص، ناآرام، پر فشار، شکست انگیز، اندوهبار و نیز پراز لطف و سرشار از خوشی خود در خوابان ها جمع شویم. جنبشی که سوخت آن آزادی است؛ آزادی ای که وقتی به چنگ می آید که وجود نکنیم همه چیز خوبست، حال آن که نیست...

استفاده از کلمۀ انقلاب ممکن است قدری غامضی به نظر برسد اما در این دنیا، انتخاب واقعی بودن و ارزشمندی، کنش مطلق مقاومت است. انتخاب زندگی کردن و عشق ورزیدن حضورمندانۀ کنش ناقرمانی و سرپیچی است. با این انتخاب، شما بسیاری از مردم از جمله خود را گنج و عصیان می کنید...

انتشارات آموزه از این نویسنده و این مترجمان به غیر از کتاب حاضر، زندگی تاب آورانه و زندگی شجاعانه را نیز منتشر کرده است به زودی رهبری شجاعانه را نیز منتشر خواهد کرد.

آموزه



9 789645 528636 >