

برنام‌ها

کلیدهای مدیریت زندگی

# موهبت کامل نبودن

رها کردن خودِ آرمانی و پذیرش خودِ واقعی

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

سرشناسه  
**عنوان و نام پدیدآور** : براون، سی. برنی C. Brené Brown /  
 موهبت کامل نبودن: رها کردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی /  
 برنی براون؛ مترجم اکرم کرمی.  
 مشخصات نشر : تهران: صابرين، ۱۳۹۴.  
 مشخصات ظاهري : ۱۶۵ ص.  
 فروست : کلیدهای مدیریت زندگی  
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۷۶-۶  
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا  
 یادداشت : عنوان اصلی: The gifts of imperfection: let go of  
 who you think you're supposed to be and  
 embrace who you are, 2010.  
 موضوع : خود‌پذیری - عزت‌نفس  
 شناسه افزوده : کرمی، اکرم، ۱۳۴۱ - ، مترجم  
 رده‌بندی کنگره : BF ۵۷۵ / ۴ ب ۸۷ خ / ۱۳۹۴  
 رده‌بندی دیویی : ۱۵۵/۲ :  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۳۰۴۳۸



مؤسسه انتشارات صابرين ۸۸۹۶۸۸۹۰

## موهبت کامل نبودن

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی  
 ویراستار: محمدعلی معصومی  
 طراحی و اجرای جلد: کیانوش غریب‌پور  
 تعداد: ۳۰۰۰  
 چاپ اول: ۱۳۹۴  
 حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی  
 لیتوگرافی: پویه گروار  
 چاپ متن و صحافی: پژمان  
 چاپ جلد: اکسیر

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۸۵-۷۶-۶

ISBN : 978-964-2785-76-6

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

۵	..... سخن ناشر
۷	..... پیشگفتار
۱۳	..... مقدمه: زندگی کردن باتمام وجود
۲۱	..... - شجاعت، شفقت و پیوند: موهبت‌های 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 کمال‌گرایی
۹۳	..... راهکار ۳
	..... پرورش روحیه تاب‌آوری: رها کردن بی‌حسی 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 معنا دار:  
 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. در ادامه این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» اقدام کرده است. مخاطبان این مجموعه 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، مرتب تکرار می‌شود، نمی‌توانید آن را به حساب تصادف بگذارید و نادیده بگیرید. مثلاً من هر قدر بخواهم خود را متقاعد کنم که شش ساعت خواب برای هشیاری 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 در این کار خبره شده‌ام.

من به‌عنوان یک پژوهشگر، رفتار انسان‌ها را زیر نظر می‌گیرم تا پیوندهای ظریف روابط و الگوهای 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 هجده‌ساله 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 واقعی مان را نمایان کنیم، اما در میان انبوهی از هزاران داستان، به داستان زندگی زنان و مردانی برخورد کردم که برای من تازه، شگفت‌انگیز و الهام‌بخش بود. وجه مشترک تمام داستان‌ها این بود که قهرمانان آن‌ها باتمام‌وجود با زندگی درگیر شده بودند. آن‌ها چنان از اصالت، عشق و احساس تعلق حرف می‌زدند که به کلی برایم تازگی داشت. آن‌ها من را با قدرت ناشی از پذیرش آسیب‌پذیری و کامل نبودن خود، با ارتباط جدایی‌ناپذیر شادی و شکرگزاری و نیز نقش مهم استراحت و بازی برای سلامت روح و روان آشنا کردند.

موضوع زندگی باتمام‌وجود، پرسش‌های بسیاری در ذهنم ایجاد کرده بود: در نظر این افراد چه چیز ارزش داشت؟ این همه تاب‌آوری 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، چراکه 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 مهم 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 فاقد آنیم. 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 قرار داریم. سفر زندگی مسیری دارد که با دو بال عقل و دل طی می‌شود و من به کلی از دومی محروم بودم. بیست دقیقه‌ای در خانه راه رفتم تا شاید آنچه دیده‌ام از ذهنم پاک شود، اما مواردی که در فهرست آمده بودند، از خاطرم دور 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 می‌طلبید. به سختی در این مسیر ناهموار گام برمی‌داشتم و گاه از پا می‌افتادم، اما بالأخره بعد از مدت‌ها تلاش توانستم نشانه‌های تغییر را در خودم حس کنم. خود را آرام‌تر و استوارتر می‌دیدم. دیگر کمتر مضطرب می‌شدم. خلاقیت وارد زندگی‌ام شده بود و پیوندی دوباره با اعضای خانواده پیدا کرده بودم. حال به رضایت درونی خودم بیشتر از حرف و نظر دیگران اهمیت می‌دادم. اکنون حدود مرزهای تازه‌ای گذاشته بودم و دیگر به جلب تأیید دیگران، نمایش زندگی‌ام به دیگران و کامل بودن فکر نمی‌کردم. «نه» گفتن به دیگران برایم راحت‌تر شده بود، دیگر لازم نبود «بله» بگویم و بعد از دست خودم عصبانی باشم. اگر می‌خواستم برای خودم زنگ تفریحی بگذارم و استراحتی بکنم، اضطراب کار مانع از آن نمی‌شد.

در طول دوره‌ای که با درمان‌گرم کار می‌کردم، حدود چهل کتاب درباره بیداری معنوی خواندم که هر یک از آن‌ها به نحوی مرا هدایت می‌کردند، با این حال در جست‌وجوی کتابی بودم که به من انگیزه دهد، منابع بیشتری را به من معرفی کند و اساساً کتابی باشد که در طول سفر معنوی‌ام راهنمای من باشد.

یک روز، همان‌طور که به کتاب‌هایم خیره شده بودم فکری به ذهنم خطور کرد. می‌خواهم ماجرای خود را به صورت داستان درآورم. می‌خواهم بگویم که یک آدم تحصیل‌کرده، باهوش و شکاک، تا میانسالی شخصیتی کلیشه‌ای به خود گرفته بود، طوری که بعد از آن تمام عمر به خود می‌خندید. می‌خواهم اعتراف کنم که چطور وارد میانسالی شدم، گذشته بیمارگونه‌ام را پشت سر گذاشتم، سلامت را شناختم، خلاقیت، هیجان و احساس را وارد زندگی‌ام کردم و به جست‌وجوی معنویت روی آوردم، آن‌گونه که اکنون روزها به عشق، مواهب زندگی، شکرگزاری، خلاقیت و اصالت می‌اندیشم و شادتر از آنی زندگی می‌کنم که تصورش برایم ممکن بود. من این شیوه زیستن را زندگی باتمام وجود می‌نامم.

یادم می‌آید که با خود گفتم، قبل از آنکه زندگی‌نامه‌ام را بنویسم، باید این تحقیق را مبنای نوشتن کتابی دربارهٔ 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 و دریافتم که تا آن لحظه هرگز نه باتمام‌وجود زندگی کرده‌ام و نه عشق ورزیده‌ام، دریافتم یکبار 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 ببینم.

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 فضائلی 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 بزنینم 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 می‌توانستم ببینم که به درستی چطور می‌توانیم خود، خانواده و جامعه‌مان را تغییر دهیم. ما فقط باید شجاعت آن را پیدا کنیم که با تمام وجود زندگی کنیم و عشق بورزیم و این افتخاری است که در این سفر با شما همراه باشم.

## 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 بگوییم مهم نیست چه کاری انجام می دهیم 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 بگوییم: 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.