

به نام خدا

کلیدهای مددپریت زندگی

# موهبت کامل نبودن

رها کردن خودِ آرمانی و پذیرش خودِ واقعی

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

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

..... ۲۱

..... ۷۲۱

..... ۶۶۱

## فهرست مطالب

..... ۵ سخن ناشر

..... ۷ پیشگفتار

..... ۱۳ مقدمه: زندگی کردن با تمام وجود

..... ۲۱ - شجاعت، شفقت و پیوند: موهبت‌های کامل نبودن

..... ۴۲ - قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن

..... ۵۲ - موانع راه

..... ۷۵ راهکار ۱

..... ۱۰۱ پرورش اصالت:

..... راه کردن فکر دیگران

..... ۸۳ راهکار ۲

..... پرورش شفقت به خود:

..... راه کردن کمال‌گرایی

..... ۹۳ راهکار ۳

..... پرورش روحیه تاب‌آوری:

..... راه 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 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





## 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 نشاط 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 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