



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

دکتر برنہ براون

مریم تقدیسے

فهرست

۹	پیش‌گفتار
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 ...
۱۳۳	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



شهامت، همدلی و ارتباط، موهبت‌های کامل نبودن

۳۰۳

تمرین شهامت، همدلی و ارتباط در زندگی روزمره حس ارزشمند بودن را ایجاد می‌کند. مسئله‌ی مهم تمرین است. مری دِیلی، محقق الهیات نوشته است، «شهامت هم نوعی عادت و یک فضیلت اخلاقی است، که از طریق کارهای متهورانه می‌توانید آن را در خود ایجاد کنید. درست مثل تمرین و یاد گرفتن شنا، شهامت را هم با شهامت به خرج دادن یاد می‌گیرید». این در مورد همدلی و ارتباط هم صدق می‌کند. زمانی می‌توانیم همدلی را به زندگی مان دعوت کنیم که نسبت به خود و دیگران همدلی به خرج دهیم و زمانی احساس تعلق می‌کنیم که با دیگران ارتباط برقرار کنیم.

پیش از تعریف این مفاهیم و توضیح درباره‌ی نحوه‌ی عملکردشان، می‌خواهم به شما نشان بدهم چطور تمرینشان در کنار هم در زندگی واقعی مؤثر واقع می‌شوند. شهامتی که می‌توان در زندگی به آن دست یافت، همدردی و همدلی‌ای که می‌توان با گفتن: «من هم اینها را پشت سر گذاشته‌ام» در زندگی ایجاد کرد و ارتباطاتی که باعث ایجاد حس ارزشمند بودن می‌شوند، همه ماجرای شخصی‌اند.

توفان شرم

چندی پیش مدیریک دبستان بزرگ دولتی و رئیس انجمن اولیا و مربیان (پی).

هم محقق هستم و هم با موضوع تربیت فرزند دست و پنجه نرم می‌کنم. کار از کار گذشته بود. آنها پذیرای من نبودند. و به جای آن ردیف‌هایی پی‌درپی از پدر و مادرائی را می‌دیدم که با نگاهی خصمانه به من نگاه می‌کردند.

مردی که دست به سینه در ردیف جلو نشسته بود، دندان‌هایش را چنان به هم فشار می‌داد که رگ‌های گردنش بیرون زده بود. هر سه چهار دقیقه یک‌بار، در صندلی‌اش جابه‌جا می‌شد، چشم‌غره‌ای می‌رفت و آهی می‌کشید که از آن بلندتر نشنیده بودم. آهی چنان بلند که به سختی می‌توانم آن را آه بنامم. بیشتر شبیه «آف» بود! رفتار او آن قدر بد بود که به وضوح باعث خجالت کسانی می‌شد که در کنارش نشسته بودند. آنها هم دل خوشی از من نداشتند، ولی رفتارهای آن مرد اوضاع را برای همه‌ی ما غیرقابل تحمل کرده بود.

من به عنوان یک معلم و رهبر گروه معمولاً می‌دانم چطور باید چنین شرایطی را کنترل کنم و این کار را به سادگی انجام می‌دهم. وقتی کسی باعث ایجاد اختلال در موقعیتی می‌شود، دو راه بیشتر ندارید: یا او را نادیده بگیرید، یا وقفه‌ای اعلام کنید تا بتوانید به‌طور خصوصی درباره‌ی رفتار نامناسبش با او صحبت کنید. ولی این تجربه‌ی عجیب چنان اعصابم را به هم ریخته بود، که بدترین کار ممکن را انجام دادم: سعی کردم نظر او را به خودم جلب کنم. بلندتر و با شور و هیجان بیشتری صحبت کردم. آمارهای تحقیقاتی هولناکی را نقل قول می‌کردم که باعث وحشت هر والدینی می‌شد. انگار می‌خواستم با صحت گفته‌هایم، ثابت کنم که بهتر است به حرف‌های من گوش کنید، وگرنه فرزندان‌تان از کلاس سوم ولگرد خیابان‌ها خواهند شد، به مواد روی خواهند آورد و مرتکب هر جرم و جنایتی خواهند شد.

ولی واکنش او تغییر نکرد. به هیچ‌وجه.

نه سری در جهت تأیید تکان داد و نه لبخند زد و نه هیچ چیز دیگری. کار من فقط باعث ایجاد وحشت و دلهره در دویست و پنجاه پدر و مادر دیگری شده بود که پیش از این هم مضطرب بودند. فاجعه بود. تلاش برای جلب نظر کسی مانند او همیشه اشتباه است. چون به معنای از دست دادن صحت و اصالت و به دست آوردن تأیید است. این یعنی به ارزشمند بودن خود اعتقاد