

با اقتدار برخاستن آن‌هم وقتی زمین خورده‌ایم و تنهاییم

برنه براون

ترجمه‌ی سیده‌فرزانه حسینی



نشر میلکان

- یادداشتی درباره‌ی تحقیق. ۱۳
- حقیقت و جسارت. ۱۹
- فصل اول: طبیعت آسیب‌پذیری. ۳۳
- فصل دوم: تمدن در خط آب متوقف می‌شود. ۴۳
- فصل سوم: پذیرش داستان‌های مان. ۶۷
- فصل چهارم: مواجهه. ۷۳
- فصل پنجم: اکتشاف. ۱۰۳
- فصل ششم: موش‌های فاضلاب و قانون‌شکنان. ۱۲۳
- فصل هفتم: شجاع و دل‌شکسته. ۱۵۱
- فصل هشتم: بخشنده‌ی احمق. ۱۷۵
- فصل نهم: تجزیه‌ی شکست. ۱۹۷
- فصل دهم: باید با آن‌هایی که شما را هدایت می‌کنند برقصید. ۲۲۳
- فصل یازدهم: انقلاب. ۲۵۵
- یادداشت‌هایی درباره‌ی آسیب‌رویی و اندوه بفرنج. ۲۶۹
- یادداشت‌ها. ۲۷۷
- پی‌نوشت‌ها. ۲۸۳

حقیقت و جسارت

مقدمه

یک گزارشگر طی مصاحبه‌ای در سال ۲۰۱۳ به من گفت بعد از مطالعه‌ی موهبت‌های کامل نبودن و جرت بسیار، تصمیم گرفته است درباره‌ی مشکلات مرتبط با آسیب‌پذیری، شجاعت و اصالت خودش کار کند. بعد خندید و گفت: «این طور به نظر می‌رسد که این راه طولانیه. می‌تونین جنبه‌ی مثبت انجام این کار رو بهم نشون بدین؟» با هر ذره از هویت حرفه‌ای و شخصی‌ام به او گفتم که باور دارم آسیب‌پذیری، یعنی تمایل به حضور و دیده‌شدن بدون تضمین پیامد، تنها مسیر برای عشق‌ورزی، تعلق و خرسندیِ بیش‌تر است. سریعاً با این پرسش حرفش را دنبال کرد: «و جنبه‌ی منفی؟» این بار من بودم که می‌خندیدم. «بارها توتلو می‌خوری، می‌افتی و حالت گرفته می‌شه.»

مکثی طولانی کرد و بعد گفت: «این جاست که بهم می‌گین جرت کردن با وجود این ارزشش رو داره؟» با بله‌ای پر حرارت جواب دادم و به دنبالش این اعتراف آمدم: «امروز جواب‌تون یه بله‌ی محکمه، چون الان از یه سقوط سخت روی زمین دراز نکشیده‌م. ولی حتی وسط مبارزه هم هنوز می‌گم نه تنها انجام این کار ارزشش رو داره، بلکه تلاشی برای یه زندگی صادقانه‌ست. ولی قول می‌دم اگه وسط یه زمین خوردن این سؤال رو ازم می‌پرسیدین، اشتیاق خیلی کم‌تری داشتم و خیلی بیش‌تر عصبانی بودم. خیلی توی زمین خوردن و بلندشدن خوب نیستم.»

دو سال از آن مصاحبه می‌گذرد، دو سالی که در آن شجاع‌بودن و پا به میدان گذاشتن را تمرین کردم؛ اما آسیب‌پذیری هنوز آزاردهنده و زمین‌خوردن هنوز دردناک است. همیشه این درد را به همراه خواهد داشت. اما دارم یاد می‌گیرم فرایند کشمکش و هدایت درد به اندازه‌ی فرایند شجاعت پیدا کردن و در میدان حاضر شدن برای مان ارزشمند است.

طی چند سال گذشته این فرصت را داشته‌ام که با افراد شگفت‌انگیزی وقت بگذرانم. آن‌ها از کارآفرینان و رهبران برتر در فهرست پانصد شرکت برتر مجله‌ی

فصل اول

طبیعت آسیب‌پذیری

وقتی مسئله‌ی رفتار، هیجان‌ها و تفکر انسانی در میان باشد، جمله‌ی قصار «هرچه بیش‌تر می‌آموزم، بیش‌تر متوجه نادانی خود می‌شوم» صادق است. یاد گرفته‌ام گیرانداختنِ اطمینان و چسباندنش به دیوار را کنار بگذارم. بعضی روزها دلم تنگ می‌شود که تظاهر کنم یقین و اطمینان دم‌دستم‌اند. هم‌سرم استیو همیشه می‌داند وقتی خودم را در اتاق مطالعه حبس می‌کنم و دائم به آهنگ «خدای من وای خدای من»^{۳۳} از دیوید گری^{۳۴} گوش می‌دهم، درواقع دارم به‌خاطر ازدست‌دادن امکانِ ماجراجویی به‌عنوان یک محقق جوان غصه می‌خورم. ترانه‌ی محبوبم این است:

چه چیزی در سرم می‌گذرد؟
می‌دانی که قبلاً مطمئن بودم.
می‌دانی که قبلاً یقین داشتم.

فقط هم خودِ شعر نیست، طوری که کلمه‌ی «یقین» را می‌خواند هم خاص است. گاهی این‌طور به‌نظرم می‌رسد که او تکبرمان به این‌را که می‌توانیم همه‌چیز را بدانیم مسخره می‌کند و گاهی به‌نظر می‌رسد عصبانی است که نمی‌توانیم واقعاً این کار را بکنیم. درهرصورت، همخوانی با این آهنگ حالم را بهتر می‌کند. موسیقی همیشه باعث می‌شود در آشفتگی حس تنهایی کم‌تری داشته باشم.

درحالی‌که واقعاً هیچ مطلق ثابتی در حوزه‌ی کاری من وجود ندارد، حقایقی دربارهِی تجارب نقل‌شده وجود دارد که عمیقاً با باورها و دانسته‌های مان هماهنگی دارد. برای مثال، نقل‌قول روزولت که سنگ‌بنای تحقیقم دربارهِی آسیب‌پذیری و جرئت است، سه حقیقت را برایم آشکار کرد:

می‌خواهم در میدان نبرد باشم. می‌خواهم در زندگی‌ام شجاع باشم. وقتی انتخاب می‌کنیم جرئت بسیار داشته باشیم، درواقع در برابر این‌که به ما حمله شود، اعلام آمادگی می‌کنیم. می‌توانیم شجاعت را انتخاب کنیم یا راحتی را، اما نمی‌توانیم هر دو را داشته باشیم، نه به‌صورت هم‌زمان.

آسیب‌پذیری بُرد یا باخت نیست، به معنای داشتن شجاعت ابراز وجود و دیده شدن در زمانی است که هیچ کنترلی بر پیامد آن نداریم. آسیب‌پذیری ضعف نیست، بزرگ‌ترین سنگ محک‌مان برای سنجش شجاعت است.

بسیاری از صندلی‌های کم‌ارزش در میدان بُرد را افرادی پر می‌کنند که هرگز خطر زمین خوردن را به جان نخریده‌اند. آن‌ها فقط انتقادات و تحقیرهایی را که از خباثت روح نشنت می‌گیرد، از فاصله‌ی امن به سمت دیگران پرتاب می‌کنند. مشکل این است که وقتی دیگر به آن چه مردم فکر می‌کنند اهمیت نمی‌دهیم و دیگر از سنگ‌دلی آسیب نمی‌بینیم، توانایی برقراری ارتباط را از دست می‌دهیم. اما وقتی با آن چه مردم فکر می‌کنند تعریف می‌شویم، شجاعت آسیب‌پذیر بودن را از دست می‌دهیم. بنابراین باید درباره‌ی بازخوردی که به زندگی خود راه می‌دهیم، گزینشی عمل کنیم. از نظر من، اگر خودتان وسط میدان بُرد نیستید و پدرتان درنیامده، علاقه‌ای به باز خورد شما ندارم.

این‌ها را به صورت «قانون» نمی‌بینم؛ اما مطمئناً برای من به اصول راهنما تبدیل شده‌اند. باورم بر این است که برخی عقاید بنیادی درباره‌ی شجاع بودن، پذیرش خطر آسیب‌پذیری و غلبه بر مصیبت وجود دارد که درک آن‌ها پیش از آغاز مفید است. آن‌ها را مثل قوانین بنیادی فیزیکی احساسات می‌بینم: حقایق ساده اما قدرتمندی که به ما کمک می‌کنند درک کنیم چرا شجاعت متحول‌کننده و کمیاب است. این‌ها قوانین ورود به برخاستن با اقتدارند.

۱. اگر به اندازه‌ی کافی، اغلب فقط به اندازه‌ی کافی، شجاع باشیم، زمین خوردن را برمی‌گزینیم؛ این طبیعت آسیب‌پذیری است. وقتی به ابراز وجود و «پذیرش خطر» زمین خوردن اقدام می‌کنیم، در واقع به زمین خوردن اقدام می‌کنیم. جرئت به این معنا نیست که بگوییم «تمایل دارم خطر شکست را بپذیرم»، جرئت این است که بگوییم «می‌دانم در نهایت شکست می‌خورم و هنوز هم هستم». شاید شانس با دلیران یار باشد، اما شکست هم هست.

۲. وقتی به خدمت شجاعت درمی‌آییم، هرگز نمی‌توانیم به عقب برگردیم. می‌توانیم از شکست‌ها، خراب‌کاری‌ها و زمین خوردن‌های خود سر برآوریم، اما هرگز نمی‌توانیم به جایی که پیش از شجاعت یافتن یا پیش از زمین خوردن بودیم، برگردیم. شجاعت ساختار حسی ذات‌مان را تغییر می‌دهد. این تغییر اغلب حس عمیق فقدان را ایجاد می‌کند. گاهی طی فرایند برخاستن، خود را به شدت دل‌تنگ جایی می‌یابیم که دیگر وجود ندارد. می‌خواهیم به آن لحظه‌ی پیش از ورود به

میدان بُرد بازگردیم؛ اما جایی برای برگشتن وجود ندارد. آن چه این شرایط را بازهم دشوارتر می‌کند، این است که حالا سطح جدیدی از آگاهی درباره‌ی معنای شجاعت داریم. دیگر نمی‌توانیم ادای آن‌را در بیاوریم. حالا می‌دانیم کی در حال ابراز وجودیم و کی پنهان می‌شویم، کی براساس ارزش‌های مان زندگی می‌کنیم و کی این‌طور نیست. آگاهی جدید ما می‌تواند نیروبخش نیز باشد. می‌تواند حس هدف ما را شعله‌ور کند و تعهد ما به یکدلی را یادآور شود. بی‌طرفی در تنش میان تمایل به برگشت به لحظه‌ی پیش از خطرکردن و زمین خوردن، و پیشروی به سوی شجاعت بیشتر، بخش اجتناب‌ناپذیر با اقتدار برخاستن است.

۳. این سفر به هیچ‌کس جز شما تعلق ندارد؛ هرچند، هیچ‌کس به تنهایی در آن موفق نمی‌شود. از آغاز زمان، افراد روشی برای برخاستن پس از افتادن یافته‌اند؛ باوجوداین، هیچ گذرگاه ثابتی در این مسیر نیست که راهنما باشد. همه‌ی ما باید مسیر خودمان را برویم، برخی از مشترک‌ترین تجربه‌ها را کشف کنیم، درحالی‌که در انزوایی پیش می‌رویم که باعث می‌شود حس کنیم اولین نفری هستیم که در این مناطق ناشناخته پا گذاشته‌ایم. پیچیده‌تر این‌که، به جای حس امنیت از داشتن مسیر مشخص سفر یا همراهی همیشگی، باید یاد بگیریم برای لحظاتی کوتاه، برای تأمین پناهگاه، پشتیبانی و تمایل گاه‌وبیگاه راه‌رفتن شانه‌به‌شانه‌ی کسی، به هم‌سفران مان رو بیاوریم. برای آن دسته از ما که از تنهایی هراس داریم، کنار آمدن با انزوای ذاتی این فرایند، چالشی وحشت‌آور است. برای آن دسته از ما که ترجیح می‌دهیم خود را از دنیا جدا کنیم و به تنهایی التیام بیابیم، نیاز به ارتباط درخواست دریافت کمک- به چالش تبدیل می‌شود.

۴. برای داستان برنامه‌ریزی شده‌ایم. در فرهنگ کمیابی و کمال‌گرایی، برای میل ما به پذیرش، ترکیب و بازگکردن داستان‌های کشمکش‌های مان، دلیل بسیار ساده‌ای وجود دارد. این کار را به این دلیل می‌کنیم که وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم و در داستان‌های خود شجاعیم، بیش‌ترین سرزندگی را حس می‌کنیم. این در طبیعت ماست. ایده‌ی داستان‌گویی همه‌گیر شده است؛ از جنبش‌های خلافت‌خانه تا راهبردهای بازاریابی، به پایگاهی برای همه چیز تبدیل شده است. اما این ایده که «برای داستان برنامه‌ریزی شده‌ایم» بیش‌تر از عبارتی گیراست. متخصص اقتصاد عصب‌بنیان، پائول زک^{۳۵} دریافته است که شنیدن داستان، یعنی روایتی با آغاز، بخش میانی و پایان، باعث می‌شود مغز ما کورتیزول و اکسی‌توسین ترشح کند. این