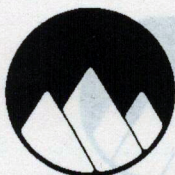


# شجاعت در برهوت

جست‌وجوی تعلق واقعی و شجاعت دستیابی به خوداتکایی

برنی براون

ترجمه‌ی سیده‌فرزانه حسینی



نشر میلکان

www.nashrMilkan.com  
info@nashrMilkan.com

## فصل اول

همه جا و هیچ جا. ۹

## فصل دوم

جست و جوی و ابستگی واقعی. ۳۵

## فصل سوم

تنهایی عظیم؛ بحرانی روحی. ۴۷

## فصل چهارم

سخت است نزدیک کسی باشید و از او متنفر باشید؛ نزدیک شوید. ۶۵

## فصل پنجم

با مزخرفات روراست برخورد کنید؛ بانزاکت باشید. ۸۹

## فصل ششم

دستان غریبه ها را در دست بگیرید. ۱۱۵

## فصل هفتم

تکیه گاهی مستحکم، چهره ای آرام، قلبی ماجراجو. ۱۴۵

## یادداشت ها

۱۶۳



نوشتن را که آغاز می‌کنم، حس می‌کنم ترس مرا می‌بلعد. این شرایط مخصوصاً وقتی بیش‌تر حس می‌شود که متوجه می‌شوم قرار است یافته‌های تحقیقم باورها یا ایده‌های ریشه‌دار را به‌چالش بکشد. وقتی این اتفاق می‌افتد، خیلی طول نمی‌کشد که تفکراتم شروع می‌شود: این را به چه کسی بگویم؟ یا اگر ایده‌های مردم را به پرسش بکشم، واقعاً آن‌ها را ناراحت می‌کنم؟

وقتی در این شرایط نامطمئن و پر مخاطره‌ی آسیب‌پذیری قرار می‌گیرم، دنبال الهام گرفتن از نوآوران و معترضین شجاع می‌روم؛ چراکه شجاعت آن‌ها به‌نوعی مسری است. هر چیزی را که درباره‌ی آن‌ها باشد و بتوانم به آن دست پیدا کنم، می‌خوانم و تماشا می‌کنم: هر مصاحبه، هر مقاله، هر سخنرانی، هر کتاب. این کار را انجام می‌دهم تا وقتی آن‌ها را نیاز دارم، یعنی وقتی در ترس و هراس زندگی می‌کنم، کنارم بنشینند و مرا تشویق کنند. مهم‌تر از آن، درحالی‌که حرکاتم را زیر نظر دارند، مجبور نیستند گزاره‌گویی‌های مرا تحمل کنند.

ایجاد این روند زمان‌بر بود. در سال‌های اول، رویکرد مخالف این را امتحان کردم؛ یعنی ذهنم را با حرف‌های منتقدین و منفی‌باف‌ها پر کردم. پشت میز کارم می‌نشستم و چهره‌ی این افراد را تصور می‌کردم: استادانی که کم‌تر از همه موردعلاقه‌ام بودند، خشن‌ترین و بدگمان‌ترین همکاران، و نامطلوب‌ترین منتقدین آن‌لاین. فکر می‌کردم اگر بتوانم آن‌ها را راضی نگه دارم، شرایطم خوب خواهد شد. نتیجه‌ی آن، بدترین سناریو ممکن برای یک محقق یا متخصص اجتماعی بود: یافته‌هایی که به آرامی به روش‌های کلیشه‌ای مشاهده‌ی دنیا تبدیل می‌شد؛ یافته‌هایی که با دقت، ایده‌های کلیشه‌ای مشاهده‌ی دنیا را به‌چالش می‌کشید؛ اما این کار را بدون این‌که کسی را ناراحت کند، انجام می‌داد؛ یافته‌ها مطمئن، فیلترشده و خوشایند بودند. اما هیچ‌یک از آن‌ها قابل اعتماد نبودند. این نوعی باج بود.