

زندگی شجاعانه

شجاعت آسیب پذیری و تغییر شیوه زندگی،
مهرورزی، فرزند پروری و رهبری

برنه براون

آزاده رادنژاد
افسانه حجتی طباطبائی
فرح رادنژاد



زندگی شجاعانه

- سرشناسه : براون، سی. برنه Brown, C. Brené
- عنوان و نام پدیدآور : زندگی شجاعانه : شجاعت آسیب‌پذیری و تغییر شیوه زندگی، مهرورزی، فرزندپروری و رهبری / برنه براون ؛ مترجمان آزاده رادنژاد، فرح رادنژاد، افسانه حجیتی طباطبائی.
- مشخصات نشر : تهران: آموزه، ۱۳۹۵.
- مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص.
- شابک : 978-964-5528-56-8
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی:
- Daring Greatly : how the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead
- ۲۰۱۲.
- شناسه افزوده : رادنژاد، فرح، ۱۳۳۹ - مترجم
- شناسه افزوده : رادنژاد، آزاده، ۱۳۴۲ - ، مترجم
- شناسه افزوده : حجیتی طباطبائی، افسانه، ۱۳۴۱ - مترجم
- رده بندی کنگره : BF۵۷۵ / ق ۲ ب ۴ ۱۳۹۴
- رده بندی دیویی : ۱۵۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۴۰۷۸۱۴۰

زندگی شجاعانه

شجاعت آسیب‌پذیری و تغییر شیوه زندگی،

مهرورزی، فرزندپروری و رهبری

برنه براون

آزاده رادنژاد

افسانه حجتی طباطبائی

فرح رادنژاد



زندگی شجاعانه Daring Greatly

برنه براون
برگردان: آزاده رادنژاد، افسانه حجتی طباطبائی، فرح رادنژاد

آماده‌سازی برای تولید: کارگاه کتاب آموزه
طرح جلد: سیما مشتاقی
چاپ دیجیتال: قشقایی
چاپ هفتم، شمارگان: ۶۰۰
(بخش نخست: ۳۳۳ جلد، پاییز ۹۸)
(بخش دوم: ۲۶۷ جلد بهار ۹۹)

بها: ۵۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق چاپ و نشر متعلق به انتشارات آموزه است.
هرگونه اقتباس از این اثر مشروط به دریافت اجازه کتبی ناشر است.



ارتباط با ما:

تهران، بلوار فردوس شرقی، سلیمی جهرمی جنوبی،

سنبل شرقی، پلاک ۸، واحد ۱

۴۴۰۳۰۴۹۱ (۰۲۱)

۰۹۳۸۰۲۴۸۰۳۳ و ۰۹۱۲۶۳۵۴۳۳۵

ایمیل: amuzehpublisher@gmail.com

اینستاگرام: @amuzhketab

تلگرام: t.me/amuzhketab

[برای خرید کتاب از سایت اینجا را کلیک کنید](#)

یادداشت مترجمان

ما در یکی از روزهای پاییز سال ۱۳۹۳ هم‌پیمان شدیم که کتاب حاضر را به یاری یکدیگر به فارسی برگردانیم. این تصمیم‌گیری به دنبال بررسی اجمالی کتاب توسط یکی از ما (آزاده) انجام شد و بررسی دقیق‌تر کتاب، هنگام ترجمه آن صورت گرفت؛ یعنی وقتی که برای درک متن انگلیسی و برگرداندن آن به فارسی، با دقت بیشتری با مفاهیم کتاب درگیر شدیم.

در این هنگام، هر یک از ما به نوبه خود متوجه شد که از ترجمه فراتر رفته است و انگار دارد با کتاب زندگی می‌کند. کتاب برای ما حکم آینه‌ای را پیدا کرده بود که در آن واقعیت ترس‌ها و نگرانی‌های خود را می‌دیدیم. در نشست‌های گاه و بی‌گاهمان، که قرار بود دربارهٔ پیچ و خم‌های ترجمه کتاب صحبت شود، سخن از تأثیراتی می‌رفت که از کتاب گرفته بودیم و راهکارهای جدیدی که به مدد آن، پیدا کرده بودیم.

برای مثال، یکی از ما (آزاده) برای نخستین بار دعوت برای یک سخنرانی در ارتباط با «آسیب‌ها و راهکارهای موفقیت حرفه‌ای زنان» را بی‌تأمل پذیرفت؛ کاری که اگر قبل از آشنایی با مفاهیم کتاب مطرح می‌شد، شاید به‌راحتی زیر بار آن نمی‌رفت. چون فکر می‌کرد هنوز باید تلاش کند تا پخته‌تر و کامل‌تر شود، نقص‌های دانشی و بیانی‌اش را برطرف نماید و صلاحیت بیشتری برای این کار پیدا کند. دیگری (افسانه) برای اولین بار تردید نکرد که می‌تواند و باید مجموعه کلاس‌هایی را در زمینهٔ فعالیت حرفه‌ای خود (ویرایش) به طور مستقل راه اندازد و نباید بیش از این منتظر

بماند تا شرایط بهتر شود یا او آماده‌تر گردد و سرانجام، فرح بر این شد که در نهادی محلی برای بهتر کردن اوضاع محله خود فعالانه مسئولیت بپذیرد و دیگر منتظر نماند تا ...

آری، هر یک از ما جسورانه وارد عرصه‌ای شد که قبلاً از ورود به آن هراس داشت. به‌راستی، ترجمه کتاب حاضر، برای ما نه فقط برگردان یک متن از انگلیسی به فارسی بلکه نوعی کشف و شهود و به بصیرت رسیدن بود. از این رو، فکر می‌کنیم به دلیل درگیر شدن با مفاهیم کتاب، کمابیش توانسته‌ایم روح زنده و درخشان این مفاهیم را نخست به زندگی خویش و سپس به برگردان فارسی اثر منتقل کنیم و این را مهم‌ترین ویژگی این ترجمه می‌دانیم.

چرا مطالعه این کتاب را به هموطنان خود پیشنهاد می‌کنیم؟

مطالعه این اثر محققانه، برای آمریکایی‌ها مفید و کارساز است؛ چون طبق ادبیات برنه براون (که با آن آشنا خواهید شد) خودشیفتگی ناشی از خودکم‌بینی و «شرم»، گریبان بسیاری از آنان را گرفته است؛ چون در فرهنگی مبتنی بر «هرگز کافی نیست» یا «کمبود» زندگی می‌کنند، چون جامعه آمریکایی با شوک‌های روحی یازده سپتامبر، کشتارهای هولناک مدرسه‌ای یا رکود اقتصادی و بحران‌های اجتماعی دست و پنجه نرم کرده است، ولی به نظر می‌رسد ما ایرانیان صد چندان نیاز داریم که این کتاب را بخوانیم و با راهکارهایش آشنا شویم. چرا؟

زیرا «ما»ی نوعی ایرانی نیز با زخم‌های روحی متعددی دست و پنجه نرم کرده‌ایم؛ از جنگ و جنگ‌زدگی، فشارهای اقتصادی و اجتماعی، بحران شدید بیکاری، تورم مهارگسیخته و گرانی گرفته تا تکه‌پاره شدن خانواده‌ها به دلیل مهاجرت گسترده به کشورهای توسعه‌یافته، خشک شدن رودخانه‌ها و دریاچه‌ها و نابودی محیط زیست.

زیرا طبق تعاریف نویسنده، ما نیز به شدت تحت تأثیر فرهنگ «کمبود»، مقایسه و رقابت قرار داریم.

و سرانجام، زیرا برای ما فقط احساس «خودارزشمندی» فردی (به بیان برنه براون) نیست که از دست رفته است بلکه «احساس هویت جمعی و ارزشمندی آن» نیز زیر فشار دوگانگی یا چندگانگی‌های فرهنگی آسیب جدی دیده است. فرهنگی که در داخل کشور، انواع رسانه‌ها و سیستم‌های تعلیم و تربیتی آن را تبلیغ و تجویز می‌کنند و فرهنگ‌های دیگری که توسط شبکه‌های مجازی و کانال‌های ماهواره‌ای غربی القا می‌گردند، مای نوعی ایرانی را گیج و سر در گم کرده‌است؛ به طوری که خود را در سرزمین خویش بیگانه احساس می‌کنیم و نمی‌دانیم که هستیم، ارزش‌هایمان کدام‌اند و خود، چه ارزشی داریم. کتاب حاضر ضمن اینکه شناخت خواننده را از جامعه آمریکایی واقع‌بینانه‌تر می‌کند و در حقیقت، «مدینه فاضله» بودن آن را بی‌اعتبار می‌گرداند، چاره خلاصی از تهاجم فرهنگ «کمبود» را (که گریبان جامعه نویسنده و صد چندان جامعه ما را گرفته است) نه کوچ و فرار بلکه زیستن شجاعانه، وارد گود شدن و خود را نشان دادن با وجود تمامی ضعف‌ها و نقص‌ها می‌داند.

تغییر در حوزه فردی، در روابط زناشویی، فرزندپروری، تعلیم و تربیت، و مدیریت شرکت‌ها پیوستاری را شکل می‌دهد که ممکن است شروع آن با یأس و ناامیدی همراه باشد ولی آرام آرام به امید و شکل‌گیری ارزش‌های شگرف می‌انجامد؛ به جامعه‌ای که در آن فرد برای احساس خوشبختی نباید با معیارها و ملاک‌های تحمیل شده از بیرون جور دربیاید و خودش معیار و ملاک احساس خوشبختی‌اش است؛ البته به شرط اینکه به «آسیب‌پذیری» تن دهد و در گود زندگی خود، فعالانه حاضر شود.

پذیرش آسیب‌پذیری، وارد گود شدن و نمایش خود را به اجرا گذاشتن در تک تک لحظات زندگی، همانا زندگی شجاعانه است. فقط کافی است شمار درخور توجهی از ما تلاش کنند و خورشید گرمی‌بخش تغییرات رخ بنماید.

چگونه این کتاب را بهتر مطالعه کنیم؟

به باور پل گرایس، فیلسوف و تحلیل‌گر زبان (۱۹۸۸-۱۹۱۳)، اصل «زمینه قبلی» یکی از شروط انتقال درست پیام یک گفته یا یک نوشته است. بر اساس این اصل، مخاطب می‌تواند با تکیه بر دانسته‌های قبلی خود، حقایق بیان نشده در یک گفته یا نوشته را از آن استخراج کند؛ زیرا گوینده/نویسنده و شنونده/خواننده مفاهیمی مشترک در ذهن دارند. پس اگر در مورد مفاهیم و حقایق ضمنی یک متن، میان آنچه در ذهن نویسنده است با آنچه در ذهن خواننده است تفاوتی باشد، به این معناست که قواعد رمزگذاری فرستنده با قواعد رمزگشایی گیرنده همخوان نیست و بدیهی است که ارتباط درستی میان آن دو برقرار نشود.

با توجه به این نکته، یکی از نگرانی‌های ما برقرار نشدن ارتباط درست میان نویسنده و خواننده ایرانی به دلیل برخی از کلیدواژه‌های کتاب حاضر است مانند در معرض قرار گرفتن از نظر عاطفی، آسیب‌پذیری، شرم، تقصیر، درگیر شدن، حضورمندی، کامل‌گرایی و... که ممکن است از منظر خوانندگان ایرانی مفاهیمی متفاوت با مفاهیم مورد نظر نویسنده داشته باشند.

از این رو، به خواننده این اثر پیشنهاد می‌کنیم ضمن مطالعه دقیق پانویست‌هایی که برای روشن‌تر کردن مفهوم برخی از این کلیدواژه‌ها ارائه کرده‌ایم، فعالانه تلاش کند بار ارزشی بعضی از این واژه‌ها (اعم از مثبت یا منفی) و گاه حتی معنای آشنا و مألوف آنها را کنار بگذارد و اجازه ندهد پیش‌فرض‌ها و قضاوت‌های ارزش‌گذارانه درباره واژه‌ها مانع درک پیام مورد نظر نویسنده، تعمق او در باورهای خویش و شکل‌گیری تغییرات مثبت در بعضی پنداره‌هایش گردد.

همچنین پیشنهاد می‌کنیم کتاب *زندگی تاب‌آورانه* که نویسنده آن را مقدم بر اثر حاضر نوشته است و به تازگی ترجمه و توسط انتشارات آموزه منتشر شده است، در برنامه مطالعاتی خوانندگان قرار گیرد چراکه به درک و تعمیق مفاهیم و نظریات مندرج در کتاب حاضر به ویژه در حوزه شرم و شرم‌تاب‌آوری بسیار کمک می‌کند.

درباره چاپ هفتم و سپاسگزاری

انتشارات آموزه بنابر این باور خود که لازم است ترجمهٔ یک اثر توسط گروهی از خوانندگان، به عنوان نمایندهٔ مخاطبان آتی اثر، بلندخوانی شود و متناسب با بازخوردهای آنها، روان‌سازی شده، سپس منتشر گردد تا خوانندگان مطالعه‌ای شیرین‌تر و مفیدتر را تجربه کنند، به بلندخوانی کتاب حاضر همت گماشته است. در اینجا فرصت را مغتنم شمرده و از همهٔ اعضای با ذوق و پرمهر کارگاه بلندخوانی سپاسگزاری می‌کنیم.

همچنین خاطرنشان می‌شود نسخهٔ صوتی یا شنیداری چاپ هفتم کتاب حاضر که واجد آخرین اصلاحات است و با صدای یکی از ما (فرح) خوانده شده است، در تارنمای فیدئو قابل دسترس است. امیدواریم نسخهٔ شنیداری نیز به نوبهٔ خود گامی اثرگذار در راستای اشاعهٔ فرهنگ شجاعت‌ورزی باشد.

در پایان از خوانندگانی که این کتاب را انتخاب می‌کنند و به مطالعهٔ آن همت می‌گمارند، متشکریم و خود را وامدار ایشان خواهیم دانست اگر از طریق ایمیل radnejada@gmail.com زحمت بازخورد دهی را بر خود هموار کنند. باشد که در آینده، با کاستی‌های کمتر در خدمت ایشان باشیم. این یادداشت را با بخشی از ترجمهٔ شعر *لحظه‌ها* به پایان می‌بریم^۱؛ باشد که خوانندگان، همچون ما، اوقات خوشی را با کتاب حاضر سپری کنند.

... اگر بتوانم یک بار دیگر زندگی کنم

می‌کوشم بیشتر اشتباه کنم

نمی‌کوشم بی‌نقص باشم

رهاتر خواهم بود

واقعی‌تر خواهم زیست

چیزهای کمتری را جدی می‌گیرم

کمتر بهداشتی خواهم زیست

بیشتر خطر خواهم کرد.

^۱ برای مشاهدهٔ نسخهٔ اصلی این شعر رجوع شود به:

[https://en.m.wikipedia.org/wiki/Moments_\(poem\)](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Moments_(poem))

برگردان این اثر را
به عنوان کمترین کنش سپاسگزارانه خود به نویسنده آن،
برنه براون، تقدیم می‌داریم.

فهرست مطالب

منظور از شجاعت‌ورزی با تمام توان / ۱۳

مقدمه: ماجراهای من در گود / ۱۷

فصل ۱: کمبود / ۳۳

نگاهی به پدیده «هرگز کافی نیست» در فرهنگ ما

فصل ۲: بی‌اعتبار کردن باورهای نادرست

دربارهٔ آسیب‌پذیری / ۴۷

فصل ۳: درک شرم و مبارزه با آن / ۷۳

فصل ۴: اسلحه‌خانهٔ آسیب‌پذیری / ۱۳۱

فصل ۵: مراقب شکاف باش / ۱۹۵

پرورش دادن روحیهٔ تغییرپذیری و از بین بردن

گسست حاصل از درگیر نشدن

فصل ۶: رهبری بدون ایجاد شرم و ترس / ۲۰۷
شجاعت‌ورزی در انسانی تر کردن کار و آموزش

فصل ۷: فرزندپروری حضورمندان / ۲۳۹
انسان‌هایی باشیم که دلمان می‌خواهد
بچه‌هایمان در آینده بشوند

سخن پایانی / ۲۷۵

منابع / ۲۷۹

منظور از
شجاعت ورزشی
با تمام توان

عبارت «شجاعت‌ورزی با تمام توان» از سخنرانی تئودور روزولت با عنوان «حق شهروندی در یک جمهوری» گرفته شده است. این سخنرانی که با عنوان «مردی در میانه میدان» نیز از آن یاد می‌شود، در ۲۳ آوریل سال ۱۹۱۰ در دانشگاه سوربن پاریس ایراد شده است. متن زیر بخشی از آن سخنرانی است که باعث شهرت آن نیز شده است:

«این منتقد نیست که ارزش و اعتبار دارد؛ کسی که همواره می‌خواهد نشان دهد فلان آدم توانمند چگونه زمین خورده است یا یک نفر می‌توانسته بهتر از آنچه کرده است، عمل کند.

ارزش و اعتبار متعلق به مردی است که با صورتی پوشیده از گرد و غبار، عرق‌ریز و خون‌آلود میانه گود ایستاده است؛ کسی که دلیرانه مبارزه می‌کند، اشتباه می‌کند، بارها و بارها شکست می‌خورد؛ چرا که هیچ تلاشی بی‌اشتباه و شکست نیست.

اعتبار از آن کسی است که برای انجام دادن کاری که باید انجام شود مبارزه می‌کند؛ شور و شوق زیادی دارد و فداکاری‌های بزرگ را می‌شناسد. کسی که خود را وقف هدفی ارزشمند می‌کند. کسی که در بهترین حالت، در پایان کار قدر تلاش خود را می‌داند و در بدترین حالت، اگر شکست هم خورده باشد، دست‌کم می‌داند که با تمام توان شجاعت ورزیده است...»

نخستین باری که این بخش از سخنرانی را خواندم، با خود فکر کردم که آسیب‌پذیری (vulnerability) همین است. همه آنچه در بیش از یک دهه تحقیق درباره آسیب‌پذیری آموخته‌ام، دقیقاً همین درس را به من داده‌اند. آسیب‌پذیری درباره پیروزی یا شکست نیست. آسیب‌پذیری درک این حقیقت است که شکست و پیروزی هر دو ضرورت دارند. آسیب‌پذیری درگیر شدن و با تمام وجود بودن است.

آسیب‌پذیری ضعف نیست و باید بدانیم که هر روز با «بی اطمینانی»، «ریسک» و «بی‌حفاظی عاطفی» (در معرض قرار گرفتن به لحاظ عاطفی) روبه‌رو می‌شویم و این رویارویی در اختیار و به انتخاب ما نیست. تنها چیزی که به انتخاب ماست، مسئله «درگیر شدن»^۲ است. خواست و اراده ما برای پذیرش آسیب‌پذیری خود و درگیر شدن با آن، عمق شجاعت و وضوح هدفمان را تعیین می‌کند. میزان محافظت خود از آسیب‌پذیر بودن، میزان ترس و ارتباط-گسیختگی ما را نشان می‌دهد.

وقتی تمام زندگی خود را صبر می‌کنیم تا کامل یا ضد گلوله شویم و سپس پا به میدان بگذاریم، در اصل، روابط و فرصت‌هایی را قربانی کرده‌ایم که به احتمال قوی قابل بازگشت نیستند. در این صورت، وقت

emotional exposure

کسی که به لحاظ عاطفی در معرض قرار می‌گیرد، فردی است که اجازه می‌دهد آن گونه که واقعاً هست دیده شود. او از ترس اینکه نتیجه‌ای بگیرد که راحتی و آسایش سلب شود یا به بیان کتاب حاضر عواطفش آسیب ببیند، خود را مخفی نمی‌کند. ما معمولاً تلاش می‌کنیم به یاری انواع ترفندها خود را در مقابل ناراحتی‌ها بیمه کنیم و کاری نکنیم که در دام احساسی تلخ و ناخوشایند بیفتیم اما چنان که خواهیم دید این بیمه کردن بدون هزینه‌ای گزاف نخواهد بود. آر. engage^۳ یا درگیر شدن از کلیدواژه‌های مهم کتاب است. یکی از معانی اصلی این واژه و ترجمه فارسی آن، عطف توجه و تمرکز بر امری مشخص است. البته «درگیر شدن» به معنی گلاویز شدن و وارد نزاع شدن نیز هست، معنایی که نویسنده در کتاب بعدی خود «رهبری شجاعانه» که به زودی منتشر خواهد شد با کاربرد واژه rumbling بر آن بیشتر تأکید می‌کند. بنابراین، منظور نویسنده از درگیر شدن با آسیب‌پذیری خود، یعنی مواجهه، رویارویی و توجه کامل به آسیب‌پذیری است. آر.

ارزشمند خود را به هدر داده‌ایم و به استعدادها و توانایی‌های خویش پشت کرده‌ایم؛ به کارهای منحصر به فردی که تنها از دست ما بر می‌آمده است.

کامل و ضد گلوله وسوسه کننده‌اند اما در تجربه انسانی وجود ندارند. ما باید با شجاعت و میل به درگیر شدن به درون گود قدم بگذاریم. این گود هر چیزی ممکن است باشد: یک رابطه تازه، یک جلسه مهم، فرایندی خلاقانه یا یک گفت‌وگوی سخت خانوادگی. به جای بیرون گود نشستن و دورادور داوری کردن و پند دادن، باید شجاعت ظاهر شدن داشته باشیم و بگذاریم دیده شویم. آسیب‌پذیری همین است. شجاعت‌ورزی با تمام توان همین است.

اکنون با من همراه شوید تا پاسخ این سؤال‌ها را بیابیم:

- چه چیزهایی ما را از آسیب‌پذیر بودن می‌ترساند؟
- چگونه در برابر آسیب‌پذیری از خود محافظت می‌کنیم؟
- با خاموش ماندن و درگیر نشدن، چه بهایی می‌پردازیم؟
- چگونه می‌توانیم مالک و درگیر آسیب‌پذیری‌های خویش شویم و در نتیجه، شیوه زیستن، مهرورزی، فرزندپروری و رهبری کردن خود را دگرگون کنیم؟

مقدمه

ماجرای من در گود¹

¹ در این مقدمه، نویسنده به درستی در مورد آن بخش از رویدادهای حرفه‌ای، تحقیقاتی، احساسات و افکارش که منجر به نگارش این کتاب شده‌اند، توضیح می‌دهد و همچنین بیشتر کلیدواژه‌ها و اصطلاحاتی را که در طول این کتاب و کتاب‌های قبلی‌اش به خوبی مورد بحث قرار داده است، یکجا به کار می‌گیرد. در نتیجه، ممکن است خواننده‌ای که برای نخستین بار با آراء نویسنده مواجه می‌شود نتواند چنین حجمی از اطلاعات را در ذهن خود پردازد و احساس کند با متن پیچیده‌ای روبه‌روست. از این رو، پیشنهاد می‌شود مطالعه این مقدمه پرمعنا به زمانی موکول گردد که آشنایی کافی با موضوع و اصطلاح‌شناسی کتاب صورت گرفته باشد؛ مثلاً در میانه یا در پایان کتاب. آ.ر.

مستقیم نگاهش کردم و گفتم: “از آسیب‌پذیری بدجوری متنفرم.” فکر می‌کردم او که روان‌درمانگر است، مطمئناً موردهای سخت‌تری هم داشته است. به علاوه، هرچه زودتر بداند با چه چیزی سر و کار دارد، سریع‌تر قال قضیه درمان‌کننده می‌شود. برای همین گفتم: “از نامطمئن بودن متنفرم. از ندانستن متنفرم. تحمل ندارم خودم را آشکار کنم و آسیب بینم یا ناامید شوم. عذاب‌آور است. آسیب‌پذیری «جانکاه» (excruciate) هم هست. متوجه منظورم می‌شوی؟”

دایانا سرش را به علامت تأیید تکان داد و گفت: “بله، آسیب‌پذیری را می‌شناسم؛ خوب هم می‌شناسم. احساسی «جانفزا» (exquisite) است.” سپس سرش را بلند کرد و لبخندی زد؛ انگار چیز واقعاً زیبایی در ذهنش مجسم شده بود. معلوم بود گیج شده‌ام؛ چون نمی‌توانستم تصور کنم که چه چیزی را در ذهنش مجسم کرده است. داشتم نگران سلامت او و خودم می‌شدم.

دوباره گفتم: “جانکاه، نه جانفزا! و بگذار برای ثبت در پرونده‌ام بگویم که اگر پژوهش من آسیب‌پذیر بودن و زندگی «حضورمندان» را به هم پیوند نداده بود، الان اینجا نبودم. از احساسی که در من به وجود می‌آورد متنفرم.”

“آن احساس چیست؟”

“مثل این است که همه چیز به هم ریخته است. انگار هر اتفاقی را

باید سروسامان بدهم و سعی کنم بهتر شود.

“و اگر نتوانی؟”

“آن وقت احساس می‌کنم دوست دارم با مشت بکوبم توی صورت یک نفر.”

“و می‌کوبی؟”

“نه. البته که نه!”

“خوب، پس چه می‌کنی؟”

“خانه را تمیز می‌کنم، کره بادام زمینی می‌خورم، مردم را سرزنش می‌کنم. عیب هر چیزی را که دور و برم هست برطرف می‌کنم، هر چیزی را که بتوانم کنترل می‌کنم؛ هر چیزی که نابسامان است.”

“چه وقت‌هایی احساس می‌کنی بیشتر از همیشه آسیب‌پذیری؟”
“وقتی که می‌ترسم.”

سرم را بالا کردم. واکنش دایانا همان مکث آزاردهنده و سر تکان دادن مخصوص روان‌درمانگرها بود وقتی که دارند از ما حرف می‌کشند.
[پس ادامه دادم.]

“وقتی مضطربم و نمی‌دانم کارها چطور پیش خواهد رفت، یا گفت‌وگوی سختی در پیش دارم یا می‌خواهم کار تازه‌ای بکنم که ناراحتم می‌کند یا مرا در معرض انتقاد و داوری قرار می‌دهد.”

پاسخ دایانا مکث آزاردهنده دیگری بود و همچنان از روی همدلی سر تکان می‌داد.

“وقتی فکر می‌کنم که بچه‌ها و استیو را چقدر دوست دارم و اگر اتفاقی برای آنها بیفتد زندگی‌ام تمام می‌شود. وقتی می‌بینم کسانی که برایم مهم‌اند در جدال‌اند و من نمی‌توانم به درست شدن یا بهبود شرایط آنها کمک کنم و تنها کاری که از دستم بر می‌آید این است که در کنارشان باشم.”

“می فهمم.”

“وقتی همه چیز زیادی خوب یا زیادی ترسناک است و من می ترسم، بله، آن وقت احساس آسیب پذیری می کنم. واقعاً دلم می خواهد حس کنم که جانفزا است اما فعلاً جانکاه است. آیا آدم می تواند این احساس را تغییر بدهد؟”

“بله، به نظر من می تواند.”

“می توانی مشق شبی، تمرینی چیزی بدهی که در خانه انجام دهم؟ آیا باید داده های پژوهشم را مرور کنم؟”

“نه مرور داده ها و نه مشق شب، نه تکلیفی و نه آفرینی. فقط کمتر

فکر کن و بیشتر احساس کن.”

“آیا می توانم در فرایند آسیب پذیر شدن، احساس آسیب پذیری نکنم

و فقط جانفزایی و دلپذیری را احساس کنم؟”

“خیر.”

“خوب، گندش بزنند! وحشتناک است.”

اگر از طریق کتاب های دیگرم، وبگاهم یا ویدیوهای **تله** من که جزو پربیننده ترین ها در اینترنت هستند، شناختی از من به دست نیاورده اید، اجازه دهید خودم را معرفی کنم. اما اگر با اشاره به درمانگر دچار کمی دلشوره شده اید، کلاً از خیر این بخش بگذرید و یکراست بروید سراغ ضمیمه که درباره فرایند پژوهش من است.^۱ من تمام عمر تلاش کرده ام از آسیب پذیری جلو بزنم و از آن باهوش تر باشم. من نسل پنجم یک خانواده تگزاسی هستم که شعارش همیشه این بوده است: “آماده دفاع باش.”^۲ بنابراین، به طور ژنتیک از نامطمئن بودن و از بی حفاظی عاطفی [ر.ک. پانوش ص. ۱۵] متنفرم. من مهارت های فرار از آسیب پذیری را در دوره راهنمایی، که شروع دست و پنجه نرم کردن با آسیب پذیری است،

^۱ این ضمیمه برای جلوگیری از حجیم تر شدن کتاب، آورده نشده است.

^۲ lock and load. تقریباً به معنای خشاب را بکش و آماده شلیک شو. آ.ر.

در خود ایجاد و تقویت کردم.

در سراسر زندگی‌ام، همه نوع «بودن» را امتحان کرده‌ام: از دختر خوب بودن یعنی دختر حرف شنو کامل و بی‌نقصی که همه را راضی نگاه می‌دارد تا شاعری که سیگار معطر می‌کشد تا یک فعال اجتماعی عصبانی تا آدمی که می‌خواهد نردبان ترقی حرفه‌ای را به سرعت بالا برود تا دختر پارتی برویی که نمی‌شود مهارش کرد. در نگاه اول، شاید این موارد، مراحل رشدی معقول اگرچه پیش‌بینی ناپذیر، به نظر برسند اما برای من، چیزی بیش از گذر از مراحل رشد بوده‌اند. همه این مراحل برای من حکم زره‌هایی را داشتند که مرا از درگیر شدن و آسیب‌پذیری بیش از حد محافظت می‌کردند. همه این راهبردها بر پایه یک پیش‌فرض بنا شده بودند: *فاصله‌ای را با همه حفظ کن و همیشه یک راه خروج را برای خودت در نظر بگیر.*

من به همراه ترس از آسیب‌پذیری، قلبی بزرگ و آماده برای همدلی نیز به ارث برده‌ام. بنابراین، در اواخر دههٔ سوم زندگی‌ام، از شغل مدیریتی خود در شرکت مخابراتی *ای‌تی‌اندتی* کناره‌گیری کردم و به عنوان پیش‌خدمت در یک رستوران مشغول به کار شدم و به دانشکده رفتم تا مددکار اجتماعی شوم. وقتی به ملاقات رئیس‌م در *ای‌تی‌اندتی* رفتم تا استعفا بدهم، حرفی به من زد که هرگز آن را فراموش نمی‌کنم. او گفت: «بگذار حدس بزنم. تو از اینجا می‌روی تا مددکار اجتماعی شوی یا مجری برنامهٔ هدب‌نگرزبال در شبکهٔ *ام‌تی‌وی*.» [یک برنامهٔ موسیقی هوی متال].

مانند بسیاری از آدم‌هایی که جذب مددکاری (social work) می‌شوند، من هم ایدهٔ سروسامان دادن به مردم و سازمان‌ها را دوست داشتم. گرچه پس از طی کردن دورهٔ کارشناسی، زمانی که داشتم دورهٔ کارشناسی ارشد را به پایان می‌رساندم، دیگر فهمیده بودم که مددکاری اجتماعی به سروسامان دادن به دیگران ربطی ندارد. مددکاری به‌طور

کلی، شناخت بافت و موقعیت و به پیش راندن (lean in) است، پیش راندن به سوی شرایط مبهم و بی‌اطمینانی و ناراحتی حاصل از آنها. مددکاری حفظ فضا برای همدلی است طوری که مردم بتوانند راه خود را پیدا کنند. در یک کلام، کار سختی است.

زمانی که دغدغه من این بود که چگونه می‌توانم در حرفه مددکاری اجتماعی کار کنم، جمله‌ای از یکی از استادانم در درس پژوهش مرا میخ‌کوب کرد: «چیزی که قابل اندازه‌گیری نباشد، وجود ندارد.» او می‌گفت که برخلاف بقیه کلاس‌های دوره، منظور از پژوهش، پیش‌بینی و کنترل کردن است. عاشق این جمله شده بودم. یعنی دیگر لازم نبود که در این حرفه، به پیش برانم و در فکر حفظ فضای همدلی باشم؟ و فقط کافی بود که پیش‌بینی و کنترل کنم؟! در این صورت، به خواسته‌ام رسیده بودم.^۳

مطمئن‌ترین نتیجه‌ای که از کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای خود در مددکاری اجتماعی به دست آوردم، این است: ما به خاطر ارتباط اینجا هستیم. ما برای ارتباط با دیگران ساخته شده‌ایم. ارتباط چیزی است که به زندگی ما معنا و هدف می‌بخشد و بدون آن، زندگی چیزی جز رنج بردن نیست. و من می‌خواستم تحقیقی انجام دهم که آناتومی ارتباط را توضیح دهد.

مطالعه و بررسی ارتباط یک ایده ساده بود اما پیش از اینکه این نکته را بفهمم، شرکت‌کنندگان در تحقیقم مرا به مسیر دیگری کشاندند: من از آنها می‌خواستم درباره مهم‌ترین روابط و تجربه‌های ارتباطی خود

^۳ چنان که نویسنده در کتاب بعدی خود *Rising Strong* بیشتر در این باره توضیح می‌دهد، تسلیم این اندیشه غیرآسیب‌پذیرانه نمی‌شود که «هر آنچه که قابل اندازه‌گیری نباشد لاجرم وجود ندارد» و نیز اینکه مددکاری اجتماعی یعنی «پیش‌بینی و کنترل کردن». در حقیقت، او به شیوه پژوهش کیفی یا (تئوری مبنایی) روی می‌آورد که در آن خبری از پیش‌بینی و کنترل کردن به شیوه جزمی و قطعی نیست و مبنی بر این باور است که می‌توان از طریق داستان‌های زندگی مردم نیز به دانش دست یافت. آر.

حرف بزنند اما آنها مدام از دل شکستگی، خیانت و شرم (ترس از ارزشمند نبودن برای ارتباط واقعی) حرف می‌زدند. ما آدم‌ها مایلیم چیزها را با بیان آنچه که نیستند تعریف کنیم؛ به‌خصوص وقتی پای تجارب عاطفی مان در میان باشد.

بنابراین، به‌طور تصادفی پژوهشگر شرم و همدلی شدم و شش سال از زندگی‌ام را صرف تکوین نظریه‌ای کردم که توضیح می‌دهد شرم چیست، چگونه عمل می‌کند و ما چگونه می‌توانیم در رویارویی با این باور که کافی نیستیم، یعنی ارزش عشق و متعلق بودن را نداریم، «تاب‌آوری» را در خود پرورش دهیم. [ر.ک. منابع].

در سال ۲۰۰۶ برای من مشخص شد که باید نقطهٔ مقابل شرم را هم درک کنم؛ یعنی بفهمم وجه مشترک کسانی که بیشترین تاب‌آوری را در مقابل شرم دارند چیست. منظورم کسانی است که به ارزشمند بودن خود باور دارند و من آنها را «افراد حضورمند» می‌نامم. امید زیادی داشتم که پاسخ، «داشتن اطلاعات بسیار دربارهٔ شرم» باشد و این نتیجه حاصل شود که شرم‌پژوهان بیشترین تاب‌آوری را دارند، اما اشتباه می‌کردم چون تنها متغیری که به حضورمندی کمک می‌کند درک شرم است و منظور از درک شرم، درگیر شدن با دنیا از منظر ارزشمندی است.^۴

در کتاب قبلی‌ام، *زندگی حضورمندان*؛^۵ [ر.ک. منابع] ده مشخصه برای زندگی حضورمندان تعریف کرده‌ام که نشان می‌دهند حضورمندان، می‌کوشند چه چیزهایی را در خود پرورش دهند (cultivate) و چه چیزهایی را رها کنند. آنها کسانی اند که:

۱. خود واقعی را پرورش می‌دهند: آنچه دیگران فکر می‌کنند را

^۴ در اینجا اشاره به تفاوت «دانستن درباره شرم» (knowing shame) و «درک کردن شرم» (understanding shame) است. منظور از درک کردن شناخت عمیق و عینی است. آ.ر.

^۵ این کتاب توسط آزاده و فرح رادنژاد ترجمه و توسط انتشارات آموزه در بهار ۱۳۹۸ منتشر شد. نام اصلی کتاب the gifts of imperfections یا موهبت‌های کامل نبودن است. آ.ر.

رها می‌کنند.

۲. خود-همدردی را پرورش می‌دهند: کامل‌گرایی را رها می‌کنند.
۳. روحیهٔ تاب‌آوری را پرورش می‌دهند: احساس کرحتی و بی‌قدرتی را رها می‌کنند.
۴. روحیهٔ سپاسگزاری و خوشی را پرورش می‌دهند: احساس کمبود و ترس از کمبود را رها می‌کنند.
۵. شهود (درک غریزی) و تکیه بر ایمان را پرورش می‌دهند: نیاز به اطمینان و یقین یافتن را رها می‌کنند.
۶. خلاقیت را پرورش می‌دهند: مقایسه کردن را رها می‌کنند.
۷. میل به بازی و استراحت را پرورش می‌دهند: بی‌وقفه کار کردن و خسته و کوفته بودن را به عنوان ملاک و نماد ارزشمندی رها می‌کنند.
۸. آرامش و قرار را پرورش می‌دهند: تشویش و نگرانی را به عنوان سبک زندگی رها می‌کنند.
۹. میل به انجام کار معنادار را پرورش می‌دهند: «خود-تردیدی» و «از من انتظار دارند که...» را رها می‌کنند.
۱۰. تمایل به خندیدن، رقصیدن و آواز خواندن را در خود پرورش می‌دهند: میل به حفظ فاصله، خودداری و همیشه در کنترل بودن را رها می‌کنند.

وقتی داده‌ها را تحلیل می‌کردم، دریافتم که در زندگی خودم زمانی که پای زیستن حضورمندان به میان می‌آید، از ده، دو می‌گیرم. این نتیجه که درست چند هفته قبل از چهل و یکمین سالگرد تولدم به آن رسیدم برای من خردکننده بود و گره زندگی آشفتهٔ مرا در میانسالی آشکار کرد. من متوجه شدم که تحقیق و اندیشه‌ورزی در این موضوعات، به معنای زیستن و عشق ورزیدن از صمیم دل نیست.

در کتاب *زندگی حضورمندان*، دربارهٔ معنای «حضورمندی» و

همچنین «بیداری معنوی» که پس از احساس فروپاشی ایجاد می‌شود، به طور مفصل نوشته‌ام. اما در اینجا می‌خواهم زندگی حضورمندان را تعریف کنم و سپس، پنج مورد از مهم‌ترین اصول برگرفته از این پژوهش را بیان کنم که اتفاقاً مرا به سوی موفقیت‌هایی رهنمون شده‌اند که در کتاب حاضر به آنها اشاره کرده‌ام. تعریف زیر به شما نشان می‌دهد که چه در پیش رو خواهید داشت:

زیستن حضورمندان یعنی درگیر شدن با زندگی از جایگاه ارزشمند بودن؛ یعنی پرورش دادن شجاعت، همدردی و ارتباط. برای اینکه وقتی صبح بیدار می‌شویم، با خود فکر کنیم: “مهم نیست چه کارهایی انجام داده‌ام و چه مقدار از کارهایم باقی مانده است. من کافی‌ام” و شب با این فکر به خواب رویم که “آری من کامل نیستم، آسیب‌پذیرم و گاهی می‌ترسم اما هیچ یک از این موارد این حقیقت را تغییر نمی‌دهد که شجاعم و ارزش عشق و متعلق بودن را دارم.” اساس این تعریف، پنج اصل بنیادی زیر است:

۱. عشق و احساس تعلق، نیازهای کاستی‌ناپذیر همه مردان، زنان و کودکان هستند. ما برای ارتباط ساخته شده‌ایم. ارتباط به زندگی ما هدف و معنا می‌دهد. نبودن عشق، احساس تعلق و ارتباط همیشه به درد و رنج ختم می‌شود.

۲. اگر مردان و زنانی را که من با آنها مصاحبه کرده‌ام به طور کلی به دو گروه تقسیم کنیم (کسانی که احساس عمیق عشق و تعلق دارند و کسانی که برای داشتن این دو احساس می‌جنگند) درمی‌یابیم که تنها یک عامل آنها را از هم جدا می‌کند: کسانی که احساس می‌کنند دوست داشتنی‌اند، عشق می‌ورزند و احساس تعلق را تجربه می‌کنند، کسانی‌اند که باور دارند که ارزش عشق و تعلق را دارند. آنها زندگی‌هایی بهتر یا آسان‌تر ندارند، کمتر از دیگران با اعتیاد و افسردگی

مبارزه نکرده‌اند و کمتر از دیگران دچار ضربه‌های روحی، ورشکستگی یا طلاق نبوده‌اند. فقط در میان همه این جدال‌ها کارهایی انجام داده‌اند که آنان را قادر می‌سازد بر این باور بمانند که ارزش عشق، احساس تعلق و حتی خوشی را دارند.

۳. باور پایدار به خودارزشمندی به خودی خود شکل نمی‌گیرد؛ این باور زمانی در ما ایجاد می‌شود که نشانی از خودارزشمندی در همه انتخاب‌ها و کارهای روزانه‌مان وجود داشته باشد.

۴. مهم‌ترین ویژگی مردان و زنان حضورمند این است که زندگی‌شان با شجاعت، همدردی و ارتباط تعریف می‌شود.

۵. در زیستن حضورمندان آسیب‌پذیری عامل تقویت‌کننده شجاعت، همدردی و ارتباط است. در حقیقت، میل به آسیب‌پذیر بودن تنها ارزش روشنی است که در همه مردان و زنانی که به عقیده من حضورمندان زندگی می‌کنند، مشترک است. آنها همه چیز، از موفقیت‌های حرفه‌ای و ازدواجشان گرفته تا غرورآمیزترین لحظات فرزندپروری خود را به توانایی‌شان در آسیب‌پذیر بودن نسبت می‌دهند.

در کتاب‌های قبلی‌ام، درباره آسیب‌پذیری نوشته‌ام و حتی بخشی از پایان‌نامه‌ام را به آن اختصاص داده‌ام [ر.ک. منابع]. پذیرش آسیب‌پذیری از همان آغاز پژوهش برایم مقوله مهمی بود. من همچنین به ارتباط آسیب‌پذیری و دیگر عواطف مورد بررسی‌ام پی‌بردم اما در آن کتاب‌ها فرضم این بود که رابطه آسیب‌پذیری و مفاهیمی چون شرم، احساس تعلق و حس ارزشمندی تصادفی است. در واقع، پس از دوازده سال فرورفتن به عمق این موضوع، سرانجام، نقشی را که آسیب‌پذیری در زندگی ما بازی می‌کند درک کردم: آسیب‌پذیری جوهر، قلب و مرکز تجربه‌های معنی‌دار انسان است.

این اطلاعات تازه مرا با دو راهی سختی مواجه کرد: از یک سو، نمی‌توانستم صادقانه و معنی‌دار درباره اهمیت آسیب‌پذیری حرف بزنم بی‌آنکه آسیب‌پذیر شوم و از سوی دیگر، اگر آسیب‌پذیر می‌شدم باید اعتبارم را به عنوان یک پژوهشگر قربانی می‌کردم. صادقانه بگویم به باور من در معرض بودن یا بی‌حفاظی عاطفی برای پژوهشگران و دانشگاهیان، محرک و عامل احساس شرم است. در کودکی و از همان ابتدای آموزش، به ما یاد می‌دهند که قاطی نشدن با دیگران و نگاه داشتن فاصله مناسب به ما اعتبار می‌بخشد و اگر بیش از اندازه در دسترس باشیم، اعتبارمان زیر سؤال می‌رود. در حالی که در بسیاری حیطه‌ها دادن صفت «خشک» به افراد توهین تلقی می‌شود، ما در برج عاج پژوهشگری یادگرفته‌ایم که برچسب «خشک بودن» را چون زرهی محافظ بر تن کنیم.

حال چگونه می‌توانستم ریسک کنم و واقعاً آسیب‌پذیر شوم و از مسیر پر فراز و نشیب خود در جریان این تحقیق، قصه‌ها بگویم بی‌آنکه فردی کاملاً نامتعارف به نظر برسم؟ آن وقت با زره حرفه‌ای‌ام چه باید می‌کردم؟

ژوئن ۲۰۱۰ برای من فرصت «شجاعت‌ورزی با تمام توان» بود؛ کاری که تئودور روزولت افراد جامعه مدنی را به انجام دادن آن سفارش کرده است. در آن زمان برای سخنرانی در تدکس هوستون دعوت شدم [ر.ک. منابع]. تدکس هوستون یکی از همایش‌هایی است که به شیوه تد اما مستقل از آن اجرا می‌شود. تد آسازمانی غیرانتفاعی است که در دنیای فناوری، سرگرمی و طراحی در پی یافتن ایده‌هایی است که ارزش فراگیر شدن را دارند.

سازمان‌دهندگان تد و تدکس شگفت‌انگیزترین متفکران و کنشگران را دور هم جمع می‌کنند و به آنها هجده دقیقه یا کمتر فرصت می‌دهند

⁶ تد TED کوتاه‌نوشت این کلمات است: Technology, Entertainment, Design

تا مهم‌ترین سخنرانی زندگی خود را ارائه کنند.

اما مسئولان تدکس هوستون به هیچ یک از برگزارکنندگانی که تا آن زمان می‌شناختم شبیه نبودند. معمولاً دعوت از یک پژوهشگر شرم و آسیب‌پذیری، برای بسیاری از برگزارکنندگان کار مطمئنی نیست و ممکن است بخواهند از محتوای سخنرانی کم‌وبیش آگاهی یابند. وقتی از دست‌اندرکاران تدکس پرسیدم که مایل‌اند من درباره چه چیزی صحبت کنم، گفتند: “ما کارت را دوست داریم. در مورد هر چیزی که خودت را راضی می‌کند، حرف بزن. کار خودت را بکن. ما خوشحال می‌شویم که زمانی را با تو بگذرانیم.” به‌راستی مطمئن نیستم که آنها بر اساس چه فکری اجازه دادند کار خودم را بکنم؛ چون قبل از آن سخنرانی مطمئن نبودم که حرفی برای زدن دارم.

آزاد بودن موضوع آن سخنرانی را دوست داشتم و در عین حال، از آن متغیر بودم؛ چون مرا در فشار روانی قرار می‌داد: “آیا باید به طرف رنج و ناراحتی پیش روم یا به محافل دوستانه قدیمی که در آنها می‌توانم همه چیز را پیش‌بینی و کنترل کنم پناه ببرم؟” تصمیم گرفتم که آن سخنرانی را انجام بدهم. راستش را بگویم، اصلاً نمی‌دانستم وارد چه ماجرای می‌شوم.

تصمیم من برای شجاعت‌ورزی با تمام توان، ریشه در اعتماد به نفسم نداشت بلکه حاصل اعتقادی بود که به تحقیق داشتم. می‌دانستم که محقق خوبی هستم و مطمئن بودم نتایجی که از داده‌ها به دست آورده‌ام، معتبر و قابل اطمینان‌اند. آسیب‌پذیری مرا به جایی می‌برد که می‌خواستم بروم یا شاید باید می‌رفتم. در هر حال، خود را این چنین دلداری دادم: “سخنرانی چندان هم مهم نیست: اینجا هوستون است و مخاطبان، جمعی از مردم شهر. در بدترین حالت، پانصد نفر به اضافه چند نفری که سخنرانی را به طور زنده تماشا می‌کنند، به این نتیجه می‌رسند که من دیوانه‌ام.”

صبح بعد از آن سخنرانی، با یکی از بدترین سردردهای ناشی از آسیب‌پذیری در زندگی‌ام از خواب بیدار شدم. این احساس را می‌شناسید؟ اینکه از خواب بیدار شوید و همه چیز خوب به نظر برسد و یک دفعه، خاطره در معرض (دید) قرار گرفتنتان به ذهنتان هجوم آورد و دلتان بخواهد زیر پتویتان مخفی شوید؟ آه! من چه کردم؟ پانصد نفر رسماً فکر می‌کنند دیوانه‌ام و این خیلی بد است.

شش ماه بعد، ایمیلی از برگزارکنندگان تدکس هوستون دریافت کردم که در آن به من تبریک گفته بودند؛ چون قرار بود سخنرانی من در تارنمای تد اصلی به نمایش درآید. با اینکه می‌دانستم اتفاق خوبی است و افتخاری است که در حسرتش بودم، اما باز وحشت کردم. اول، این دلخوشی را از من می‌گرفت که «فقط» پانصد نفر فکر می‌کنند من دیوانه‌ام. دوم، در فرهنگی پر از منتقد و عیب‌جو، بی‌گدار به آب زدن در حرفه خود، احساس امنیت را از آدم می‌گیرد.

شاید اگر می‌دانستم ویدیویی درباره «آسیب‌پذیری و اجازه دیده شدن به خود دادن» چنان پربیننده می‌شود که می‌تواند آسایش را از من بگیرد و (البته از شوخی روزگار) مرا آسیب‌پذیر کند و در معرض دید و قضاوت دیگران قرار دهد، پاسخ دیگری به آن ایمیل می‌دادم.

امروز آن سخنرانی با بیش از پنج میلیون بار دیده شدن، یکی از پربیننده‌ترین ویدیوها در سایت تد دات کام است و به ۳۸ زبان زنده دنیا ترجمه شده است. من هیچ وقت آن را تماشا نکرده‌ام. با این حال، به خاطر انجام آن سخنرانی خوشحالم هرچند خاطره‌اش هنوز واقعاً ناراحت‌کننده می‌کند.

سال ۲۰۱۰ برای من سال سخنرانی در تدکس هوستون و سال ۲۰۱۱ سال ارائه مباحث آن سخنرانی در محافل دیگر بود. من در سراسر کشور برای گروه‌های مختلف، از ۵۰۰ شرکت موفق مجله فورچون، استادان مدیریت و رهبری، و ارتش گرفته تا وکلای دادگستری، گروه‌های فرزندپروری، و مدارس نواحی مختلف سخنرانی کردم. در سال ۲۰۱۲

برای سخنرانی دیگری در همایش تد دعوت شدم که در لانگ بیچ کالیفرنیا برگزار می‌شد. سخنرانی سال ۲۰۱۲ فرصتی بود برای به اشتراک گذاشتن کاری که به معنای واقعی، شالوده و موتور محرک پژوهش من بوده است: سخن گفتن درباره شرم و اینکه اگر به‌راستی می‌خواهیم با تمام توان شجاعت بورزیم، چگونه باید شرم را بفهمیم و روی آن کار کنیم.

تجربه سخنرانی درباره پژوهش، مرا به نوشتن این کتاب هدایت کرد. پس از گفت‌وگوهای بسیار با ناشرم درباره امکان نگارش کتاب‌های متفاوت برای مخاطبان مختلف، از جمله رهبران و مدیران کسب و کار، والدین و آموزگاران، به این نتیجه رسیدم که در اصل، فقط یک کتاب باید نوشته شود؛ چون متوجه شدم که فارغ از اینکه کجا هستم و با چه کسانی حرف می‌زنم، همه با این مسائل مواجه‌اند: ترس، پرهیز از درگیر شدن [ر.ک. پانویست ص. ۱۵] و اشتیاق برای شجاعت‌تر بودن.

سخنرانی‌های من در شرکت‌ها تقریباً همیشه، حول محور رهبری الهام‌بخش یا خلاقیت و نوآوری می‌چرخد. مهم‌ترین موضوعاتی که همه (از مدیران ارشد گرفته تا کارگران خط تولید) با من درباره آن حرف می‌زنند عبارت‌اند از پرهیز از درگیر شدن و نبود بازخورد، نگرانی در مورد حفظ ارتباطات در هنگامه تغییرات سریع، و ضرورت داشتن انگیزه و هدف روشن. اگر بخواهیم آتش خلاقیت و اشتیاق را دوباره روشن کنیم، باید محیط کار را انسانی‌تر کنیم. وقتی ایجاد شرم به روش مدیریت تبدیل می‌شود، میل به درگیر شدن از بین می‌رود. وقتی شکست یک انتخاب نیست [نمی‌پذیریم که ممکن است شکست بخوریم]، یادگیری، خلاقیت و نوآوری فراموش می‌شود.

در بحث فرزندپروری، قضاوت درباره پدرها و مادرها به عنوان پدر و مادر خوب یا بد، بسیار رایج و به‌شدت مخرب است و فرزندپروری را به میدان مین شرم تبدیل می‌کند. پرسش اصلی از والدین باید این

باشد: "آیا درگیر هستید؟ آیا توجه می‌کنید؟" اگر چنین است، آماده باشید که مرتکب اشتباه‌های بسیار شوید و تصمیم‌های غلط بگیرید؛ زیرا لحظه‌هایی که در فرزندپروری کامل نیستیم، وقتی تبدیل به لحظه‌های خوش زندگی ما می‌شوند که فرزندانمان متوجه می‌شوند که ما داریم تلاش می‌کنیم اشتباهاتمان را بشناسیم و می‌خواهیم بفهمیم که چطور می‌توانیم در آینده بهتر عمل کنیم. فرمانی صادر نشده است که همه باید کامل باشیم و فرزندانمان شاد پرورش دهیم. کامل (perfect) وجود ندارد و من فهمیده‌ام چیزی که بچه‌ها را خوشحال می‌کند، همواره نمی‌تواند آنها را برای شجاع بودن و درگیر شدن در بزرگسالی آماده کند. این موضوع در مورد مدارس هم صادق است. همه مشکلاتی را که تاکنون با آنها مواجه شده‌ام، می‌توانم ناشی از این بدانم که والدین، آموزگاران، مدیران مدارس و دانش‌آموزان مایل نیستند خود را درگیر کنند.

من فهمیده‌ام سخت‌ترین و لذت‌بخش‌ترین چالش کارم این است که هم مسافر باشم و هم ترسیم‌کننده نقشه. نقشه‌هایم یا نظریه‌هایم در مورد شرم‌تاب‌آوری، حضورمندی و آسیب‌پذیری از تجربه‌های شخصی‌ام به دست نیامده‌اند بلکه حاصل داده‌هایی هستند که در دوازده سال گذشته گرد آورده‌ام؛ حاصل تجربه‌های هزاران مرد و زنی که راه‌ها را در جهتی هموار کرده‌اند که من و بسیاری دیگر می‌خواهیم زندگی‌مان را در آن جهت پیش ببریم.

در طول سال‌ها آموخته‌ام که ترسیم‌کننده نقشه یا طراح سفری که می‌خواهد از همه چیز مطمئن شود، لزوماً مسافری چالاک نیست. من بارها لغزیده و افتاده‌ام و همواره خود را در جایی می‌بینم که ناچارم مسیر را عوض کنم. اغلب سعی می‌کنم نقشه‌ای را که خود رسم کرده‌ام، دنبال کنم اما بارها و بارها ناامید شده‌ام و خود-تردیدمی وجودم را فراگرفته است؛ پس آن نقشه را مجاله کرده و در کیسه کاغذ باطله‌ها در

آشپزخانه چپانده‌ام. سفر از احساسی جانکاه، به احساسی جانفزا، سفر آسانی نیست اما برای من هر گامش ارزش داشته است.

در مورد همه ما «حقیقتی» مطرح است که در چند سال گذشته درباره‌اش با رهبران، والدین و معلمان حرف زده‌ام و موضوع اصلی این کتاب است: آنچه می‌دانیم مهم است اما اینکه چه کسی هستیم، مهم‌تر است. «بودن» به جای «دانستن» نیازمند آن است که خود را نشان دهیم و به خود اجازه دیده شدن بدهیم؛ نیازمند آن است که شجاعت بورزیم و وارد سفر آسیب‌پذیری شویم. اولین مرحله این سفر، درک جدال‌هایمان، موانع پیش‌رویمان و راه‌حل‌هایمان است و بررسی فرهنگ فراگیر «هرگز کافی نیست» بهترین نقطه شروع است.

BRENÉ BROWN'S

DARING GREATLY

How the Courage to be Vulnerable Transforms
the Way we Live, Love, Parent and Lead.

زندگی شجاعانه. حاصل پژوهشی ۱۲ ساله برای درک آنا تومی ارتباط است و هر لسان هزاران مصاحبه با افرادی از افسار مختلف شکل گرفته است.

برنه براون، پژوهشگر شرم و آسیب‌پذیری، متخصص در رشته مددکاری اجتماعی، استاد دانشگاه هوستون تگزاس، از سخنرانان نام‌آور همایش معروف TED و از متفکران و نویسندگان مطرح در دهه‌های اخیر است.

براون در این کتاب اثبات می‌کند که آسیب‌پذیری نه تنها ضعف نیست بلکه جوهر و معنای زندگی و ملاک زندگی شجاعانه است. به این معنا که هر قدر خود را آسیب‌پذیرتر کنید، شجاعانه‌تر زندگی کرده‌اید. با آسیب‌پذیر شدن واقعی می‌شوید، به ارتباط واقعی و نمودهای آن، یعنی عشق و احساس تعلق، دست پیدا می‌کنیم.

در این کتاب درباره شرم و پدیده‌هایی چون کمال‌گرایی، خونی اضطراب‌آور، و کرحتی... که مانع آسیب‌پذیر شدن‌اند می‌آموزید و یاد می‌گیریم که چگونه حملات شرم را ناب‌آوریم و بدون نیاز به ابزارهای دفاعی زندگی کنیم.

در این کتاب درمی‌یابیم که چگونه با پذیرش آسیب‌پذیری، زندگی ما به کل تغییر خواهد کرد: از راه و رسم فرزندپروری و مهرورزی‌مان گرفته تا شیوه‌های مدیریتی و رهبری‌مان در آموزش و پرورش، شرکت‌ها و سازمان‌ها، زیرا یاد می‌گیریم به جای اینکه خود را هر چه بهتر یا مشکلات سازگار کنیم، آنها را حل کنیم.

زندگی شجاعانه کتابی است برای آنان که دیگر نمی‌خواهند بترسند، مضمربیایی کنند و نلغز و فقط غر بزنند. کتابی است برای خواندن، شناختن و تغییر دادن.

