

اطلس دل

راهنمایی برای شناخت احساسات

و

ایجاد ارتباط معنادار با خود و دیگران

نویسنده: برنه براون

مترجم: پگاه فرهنگ مهر



انتشارات گوتنبرگ

سرشناسه	براون، برنی Brown, Brene
عنوان و نام پدیدآور	اطلس دل: راهنمایی برای شناخت احساسات و ایجاد ارتباط معنادار با خود و دیگران / نویسنده برنه براون؛ مترجم پگاه فرهنگ‌مهر؛ ویراستار شایان صولتی. تهران: انتشارات گوتنبرگ، ۱۴۰۲.
مشخصات نشر	۳۴۶ ص.
مشخصات ظاهری	۹۷۸-۶۲۲-۵۷۷۳-۰۷-۳
شابک	فیبیا
وضعیت فهرست نویسی	عنوان اصلی: Atlas of the heart: mapping meaningful connection & the language of hu
یادداشت	[man experience, [2021].
عنوان دیگر	راهنمایی برای شناخت احساسات و ایجاد ارتباط معنادار با خود و دیگران.
موضوع	خودسازی (Psychology) Self-actualization زبان و هیجان‌ها Language and emotions تجربه Experience
شناسه افزوده	فرهنگ‌مهر، پگاه، ۱۳۶۹، مترجم
رده‌بندی کنگره	BF۶۴۷
رده‌بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۹۱۹۱۰۵۳



انتشارات گوتنبرگ

اطلس دل

راهنمایی برای شناخت احساسات و ایجاد ارتباط معنادار با خود و دیگران

نویسنده: برنه براون

مترجم: پگاه فرهنگ‌مهر

ویراستار: شایان صولتی

طراح جلد: امین فارابی

صفحه‌آرا: هادی عادل‌خانی

چاپ دوم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۲۷۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۷۳-۰۷-۳

حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد و هر گونه استفاده به هر شکل بدون اجازه

کتابی ناشر پیگرد قانونی دارد

آدرس: تهران، خیابان انقلاب، مقابل دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۱۲، انتشارات گوتنبرگ

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۳۹۹۸ @ gutenbergpublishation  www.myketab.com

مشهد، خیابان احمدآباد، مقابل محتشمی، انتشارات جاودان‌خرد

تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۳۴۵۲۷

فهرست مطالب

مقدمه	۷
۱# احساساتی که در زمان عدم اطمینان یا فشار بیش از حد تجربه می کنیم: استرس، استیصال، اضطراب، نگرانی، اجتناب، رانگیختگی، ترس، وحشت، آسیب پذیری.....	۳۵
۲# احساساتی که در زمان مقایسه خود با دیگران تجربه می کنیم: مقایسه، تحسین، احترام، رشک، حسادت، رنجش، شادن فرویده، فرویدن فرویده.....	۵۳
۳# احساساتی که وقتی اوضاع مطابق برنامه پیش نمی رود تجربه می کنیم: ملال، ناامیدی، توقع، افسوس، دلسردی، تسلیم شدن، ناکامی.....	۷۹
۴# احساساتی که وقتی اوضاع از توان مان خارج است تجربه می کنیم: حیرت، شگفتی، سردرگمی، کنجکاوی، علاقه، غافلگیری.....	۱۰۱
۵# احساساتی که وقتی اوضاع آن طور که به نظر می رسند نیستند، تجربه می کنیم: سرگرمی، تلخی و شیرینی، نوستالژی، ناهماهنگی شناختی، تناقض، کنایه، طعنه	۱۱۵
۶# احساساتی که در زمان رنج کشیدن تجربه می کنیم: اندوه، ناامیدی، یأس، غم، سوگ.....	۱۳۷
۷# احساساتی که در ارتباط با دیگران تجربه می کنیم: شفقت، ترحم، همدلی، همدردی، مرزها، رنج مقایسه ای.....	۱۶۳

- #۸: احساساتی که در زمان کاستی تجربه می‌کنیم: شرم، شفقت با خود، کمال‌گرایی، گناه، حقارت، خجالت ۱۸۳
- #۹: احساساتی که در زمان تلاش برای برقراری ارتباط تجربه می‌کنیم: تعلق، سازگاری، ارتباط، انفصال، ناامنی، ناامرنی بودن، تنهایی ۲۰۷
- #۱۰: احساساتی که وقتی قلب‌مان گشوده باشد تجربه می‌کنیم: عشق، بی‌محبتی، دل‌شکستگی، اعتماد، اعتماد به خود، خیانت، حالت تدافعی، غرقه‌شدن، آسیب ۲۳۷
- #۱۱: احساساتی که وقتی زندگی بر وفق مراد است تجربه می‌کنیم: شادی، خوشحالی، خونسردی، رضایت، شکرگزاری، هراس از لذت، تسکین، آرامش ۲۶۱
- #۱۲: احساساتی که وقتی گمان می‌کنیم در حق‌مان ظلم شده تجربه می‌کنیم: خشم، تحقیر، انزجار، انمانیت‌زدایی، نفرت، حق‌به‌جانب بودن ۲۷۹
- #۱۳: احساساتی که در زمان ایزدبایی خود تجربه می‌کنیم: غرور، تکبر، تواضع ۳۰۵
- بی‌نوشت‌ها ۳۴۳

مقدمه

دلماں دریاست،
زبانمان ساحل.
هر آنچه در قلب دریاست،
عاقبت به ساحل می‌رسد.
- مولانا

از کجا شروع شد

من خیلی آدم احساساتی نیستم. چندان به نگه داشتن یادگاری اعتقاد ندارم. شاید به این خاطر است که نسل اندر نسل خانواده‌ام همیشه بیش از حد به همه چیز وابسته بودند و از هیچ چیز دل نمی‌کنند. تمامی رسیدها و عکس‌ها و جعبه‌های خرید قدیمی بازمانده از فروشگاه‌ها را تا آخر عمر نگه می‌داشتند. زمانی که در دهه بیست زندگی‌ام بودم، همیشه وظیفه ناخوشایند بسته‌بندی کردن وسایل اقوامی که فوت کردند یا دیگر قادر به زندگی در خانه خود نبودند با من بوده. نمی‌دانم آیا این کار نسخه سریع‌تر و کوتاه‌تری هم دارد یا نه، اما من

به چنین چیزی برنخوردم. این موضوع بسیار رنج‌آور است.

اول اینکه هیچ‌کس در خانواده من حاضر نیست بپذیرد که ممکن است روزی بیمار شود یا اینکه همگی در نهایت می‌میریم. اطرافیان من در زمان مرگ حالت مقاومت و سرپیچی بر چهره خود دارند و تمام کشوهای‌شان پر از خرت‌وپرت است. این باعث می‌شود در نهایت من و خواهرانم که مشغول بسته‌بندی، گریه کردن و فحش دادن هستیم، از تمام ابزارهایی که از جلسات مشاوره دستگیرمان شده استفاده کنیم تا در زمان خستگی به یکدیگر حمله نکنیم. در واقع این مواقع تنها زمان‌هایی هستند که می‌خندیم. وقتی یکی از ما می‌گوید «ای کاش می‌تونستم عصبانیتم رو سرتون خالی کنم» و دو نفر دیگر بدون اینکه حتی سرشان را بالا بیاورند می‌گویند «دقیقاً، منم همینطور.»

بسته‌بندی کردن وسایل به هیچ وجه کار جذابی نخواهد بود. از نظر فیزیکی کار بسیار مشکلی است و از نظر احساسی مثل قدم گذاشتن به یک میدان مین است. باید این را نگه دارم؟ وقتی کسی نگاهم نمی‌کند آن را داخل سطل آشغال بیندازم؟ آیا باید احساس بدی از این بابت داشته باشم؟ من آدم بدی هستم؟ شاید باید همه را بسته‌بندی کنم تا وقتی نوبت بچه‌هایم رسید خودشان تصمیم بگیرند.

خود من پیش از اینکه کسی ماری کندو^۱ را بشناسد برای خود، ماری کندویی بودم. همیشه باور داشتم وقتی روغن موتور را عوض می‌کنم ماشینم سریع‌تر می‌رود. به همین شکل زمانی که پنج کیسه خرت‌وپرت را به خیریه محلی می‌بخشم، احساس می‌کنم خانه‌ام از سر آسودگی نفسی می‌کشد. نوعی آسودگی و سرزندگی در آن احساس می‌شود. و نوعی احساس کنترل. بدون این بار اضافی خانه کمی صاف‌تر می‌ایستد و من با کاستن از خرت‌وپرت‌ها احساس آزادی بیشتری می‌کنم.

از زمانی که مادر شدم، پاکسازی خانه کمی مشکل‌تر شده. در سال ۱۹۹۹،

زمانی که این را باردار بودم برنامه‌ای را در تلویزیون تماشا کردم. نمی‌دانم مستند بود یا فیلم، اما هرچه بود نشان می‌داد یک مادر تمامی نقاشی‌های پسرش را نگه داشته و با استفاده از آن‌ها تزیینات شام عروسی پسرش را انجام داده است. خدای بزرگ؛ کار خیلی سخت شد. از آن لحظه به بعد، هر یک از ۵۶۸۴ اثر هنری که فرزندانم به خانه آوردند به نوعی مذاکره احساسی تبدیل شد که آیا باید آن را نگه داشت یا خیر. بالاخره یک روز متوجه شدم یک جعبه از آثار منتخبش برای آن شب کفایت می‌کند مگر اینکه تصمیم داشته باشم عروسی‌اش را در یک استادیوم فوتبال برگزار کنم. تعدادی از آن آثار هنری را نگه داشتم، تعدادی را قاب گرفتم و در خانه به دیوار آویختم، از برخی از آن‌ها عکس گرفتم و وقتی کسی حواسش نبود باقی آثار را داخل سطل آشغال ریختم. ته سطل آشغال جایی که هیچ‌کس آن‌ها را نبیند.

بنابراین به دلیل علاقه به دور ریختن چیزهای اضافی، همیشه وقتی به یک جعبه از وسایل قدیمی ام برمی‌خورم، بسیار ذوق‌زده می‌شوم. اگر چیزی ارزش ماندن را داشته، حتماً خیلی برایم مهم بوده است. اگر تمام یادگاری‌های من را کنار هم بگذارید، به‌خوبی می‌توانید متوجه شوید که در هر برهه از زندگی چه کسی بودم و چه چیزهایی برایم ارزش داشتند. برای کنار هم گذاشتن تمام یادگاری‌ها هم یک میز نهارخوری با اندازه استاندارد کفایت می‌کند.

چند سال پیش زمانی که نوشتن این کتاب را آغاز کردم، به یک مقاله دانشگاهی قدیمی برخوردم. مقاله چندان خوبی نبود اما چند ماهی مرا آشفته کرد. چرا تا این حد در مورد احساسات فکر می‌کردم؟ چرا این موضوع همیشه این قدر برایم مهم بوده؟ آیا دورانی را در زندگی به خاطر دارم که اصلاً به احساسات اهمیت نمی‌دادم؟

همان‌طور که بخش دیگری از خرت و پرت‌ها را از داخل جعبه بیرون کشیدم

(یک سوت نجات غریق، اشعاری که نوشتم، یک نوار کاست از استیو و چند عکس) کپسولِ زمان مرا به مدل موی نامتقارنم برد که شبیه به مرغ‌های دریایی^۲ بود و یک خودروی ولوو ۲۴۰ دی مدل ۱۹۷۴ که از کفِ اتومبیل می‌توانستم جاده را در حال رانندگی ببینم. چند روزی را با خودم از سال ۱۹۸۷ گذراندم و چیزهایی دستگیرم شد که یا نمی‌دانستم یا هرگز به رسمیت نشناخته بودم، یا چیزهایی که می‌دانستم اما همه را فرو خورده بودم.

من از خانواده‌ای خیلی سرسختی می‌آیم. خانواده‌ای که باور دارند باید هر طور شده کار را انجام دهی و اصلاً در مورد احساسات صحبت نکنی. هم پدر و هم مادرم دوران کودکی سختی داشتند و ضربه‌های روانی زیادی را تحمل کردند و نظر به ناراضایی که از کودکی خود داشتند، گمان می‌بردند زندگی که برای ما فراهم آورده بودند، اوج یک زندگی رویایی در حومه شهر است. پدرم در مقطع دبیرستان کاپیتان تیم فوتبال بود که انرژی خود را از خشم و اندوه می‌گرفت و مادرم رهبر تیم تشویق و رئیس تعداد زیادی از کلوب‌های مدرسه بود. مادرم تمام تلاشش را می‌کرد تا با این کارها از زیر سایه همیشگی داشتنِ مادری الکلی بیرون بیاید.

زمانی که کم‌سن‌وسال‌تر بودم، در خانه‌مان رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی و احساسات پرتنش زیادی وجود داشت. یک لحظه بیشترین میزان عشق و لحظه بعد بیشتر میزان خشم را شاهد بودم. یک لحظه از ته دل می‌خندیدیم و کمی بعد از ته دل غمگین بودیم. اما حتی اوقات خوش‌مان هم قابل پیش‌بینی نبودند، چراکه در یک لحظه از این روی به آن روی می‌شدند.

من بزرگ‌ترین فرزند از بین چهار فرزند هستم، بنابراین همیشه این من بودم که از آن لحظات جنون‌آمیز آسیب می‌دیدم و در عین حال وظیفه داشتم از خواهر و برادرانم در برابر این نوسانات غیرقابل پیش‌بینی محافظت کنم.