

اطلس دل

(ترسیم نقشه‌ی ارتباط معنادار و زبان تجربیات انسانی)

www.ketab.ir

برنه براون

مترجمان: الهه کیهان‌فر و رؤیا عبادی



شبگیر

Shabgir.publication
www.yaldabook.com آدرس سایت:



شبگیر

اطلس دل (ترسیم نقشه‌ی ارتباط معنادر و زبان تجربیات انسانی)

برنه براون

مترجمان: الهه کیهان‌فر و رؤیا عبادی

ویراستار: زینب صادقی‌نژاد

چاپ: دیجیتال گیلان

چاپ اول: ۱۴۰۱ - تهران

حروف‌نگار: رقیه علوی‌یگانه

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

ISBN: 978-600-6774-47-3

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۷۴-۴۷۰۳

Printed in Iran

حق چاپ و نشر محفوظ است.

دفتر مرکزی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، نبش خیابان لبافی‌نژاد، شماره‌ی ۱۸۷، واحد ۲

تلفن و دورنگار: ۰۹۱۲۶۱۵۵۹۷۶-۶۶۴۶۲۲۰۹

قیمت: ۱۲۵,۰۰۰ تومان

سرسناسه:	براون، برنه
عنوان و نام پدیدآور:	Brown, Brene اطلس دل: (ترسیم نقشه‌ی ارتباط معنادار و زبان تجربیات انسانی)/ برنه براون؛ مترجم الهه کیهان‌فر، رویا عبادی، رویا ستار، زینب صادقی‌نژاد.
مشخصات نشر:	تهران: شگبر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری:	۳۳۷ ص.: مصور (رنگی)، جدول ۱۲/۵×۱۲/۵، ۲۱/۵ س.م.
شابک:	978-600-6774-47-3
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Atlas of the heart: mapping meaningful connection & the language of human experience, [2021].
یادداشت:	واژه‌نامه.
عنوان دیگر:	ترسیم نقشه‌ی ارتباط معنادار و زبان تجربیات انسانی.
موضوع:	خودسازی Self-actualization (Psychology) زبان و هیجان‌ها Language and emotions تجربه Experience
شناسه افزوده:	کیهان‌فر، الهه ۱۳۷۱ -، مترجم
شناسه افزوده:	عبادی، رویا، ۱۳۷۰ -، مترجم
رده بندی کنگره:	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی:	۸۷۴۷۹۵۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیا

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۱	 چگونه آغاز شد
۲۴	 چگونه پیش می‌رود
۲۷	 معناسازی
۳۳	 شما این جا هستید
۳۷	 فصل اول
۳۷	 پرتنش و آشفته
۳۹	 پرتنش
۴۰	 آشفته
۴۲	 اضطراب
۴۳	 اجازه بدهید از قایق پیاده شوم
۴۹	 آسیب‌پذیری
۵۲	 فصل دوم
۵۲	 مقایسه
۵۸	 تحسین و تکریم
۵۹	 رشک و حسادت
۶۰	 رشک
۶۱	 حسادت
۶۴	 رنجش
۶۷	 خوشحالی از حال بد دیگران (Shadenfreud)

۷۰	خوشحالی از خوشحالی دیگران (Freudenfreude)
۷۳	فصل سوم
۷۳	بی‌حوصلگی
۷۵	ناامیدی و پشیمانی
۷۶	ناامیدی
۷۶	انتظارات بررسی نشده و بیان نشده (معروف به انتظارات پنهانی)
۸۲	انتظارات بررسی و بیان شده
۸۶	پشیمانی
۸۸	دل‌سردی، تسلیم، سرخوردگی
۹۰	فصل چهارم
۹۰	هیبت و حیرت
۹۵	سردرگمی
۹۶	کنجکاوی و علاقه
۹۷	تعاریف
۱۰۰	غافلگیری
۱۰۲	فصل پنجم
۱۰۵	سرگرمی
۱۰۶	غم و شادی توأمان
۱۰۸	نوستالژی
۱۱۲	ناهماهنگی شناختی
۱۱۵	تناقض
۱۱۸	طعنه و کنایه
۱۲۱	فصل ششم
۱۲۱	عذاب (روحی)
۱۲۸	امید، ناامیدی و یأس
۱۳۰	ناامیدی و یأس
۱۳۴	غم
۱۳۸	سوک
۱۴۳	فصل هفتم
۱۴۳	شفقت و همدلی
۱۴۵	رابطه‌ی میان شفقت و همدلی
۱۴۷	ترحم
۱۴۸	همدلی

۱۵۲.....	دلسوزی.....
۱۵۵.....	اشتباهات رایج در «همدلی کردن».....
۱۵۸.....	حد و مرزها.....
۱۶۱.....	رنج مقایسه‌ای.....
۱۶۳.....	فصل هشتم.....
۱۶۵.....	شرم.....
۱۷۱.....	چهار عامل مؤثر در غلبه بر شرم.....
۱۷۲.....	جایگاه «شرم» در فرهنگ.....
۱۷۵.....	کمال‌گرایی.....
۱۸۰.....	احساس گناه.....
۱۸۱.....	حقارت.....
۱۸۴.....	خجالت.....
۱۸۷.....	فصل نهم.....
۱۸۷.....	حس تعلق و همخوانی داشتن.....
۱۹۶.....	تدرید و عدم قطعیت در تعلق داشتن.....
۲۰۱.....	تنوع نژادی، برابری، عضویت در یک گروه و تعلق داشتن.....
۲۰۲.....	ارتباط و قطع شدن ارتباط.....
۲۰۷.....	احساس ناامنی و عدم اطمینان.....
۲۱۰.....	احساس نامرئی بودن.....
۲۱۲.....	احساس تنهایی.....
۲۱۸.....	فصل دهم.....
۲۱۸.....	عشق.....
۲۲۲.....	بی‌عشقی.....
۲۲۳.....	دل‌شکستگی.....
۲۲۷.....	اعتماد.....
۲۳۰.....	خیانت.....
۲۳۳.....	گرفتن حالت دفاعی به خود.....
۲۳۵.....	طغیان کردن.....
۲۳۸.....	لطمه دیدن.....
۲۴۳.....	فصل یازدهم.....
۲۴۳.....	لذت.....
۲۴۶.....	لذت.....
۲۴۸.....	شادمانی.....

مقدمه

www.ketab.ir

دل دریاست،
وزبان ساحل.
چون دریا موج زند،
به ساحل همان اندازد که در دریا بود.
رومی

چگونه آغاز شد

من نگهدارنده‌ای احساساتی نیستم. شاید به این دلیل است که من از آن دست افرادی هستم که همه چیز را نگه می‌دارند؛ هر رسید و عکس و جعبه‌ی کهنه‌ی فروشگاهی را. از اوایل بیست سالگی ام، اغلب این وظیفه‌ی ناخوشایند را بر عهده داشتم که وسایل خانه‌ی بستگانی را که دیگر نمی‌توانستند در یک خانه زندگی کنند یا مرده بودند، جمع کنم. اگر نسخه‌ی

تدوین‌شده‌ی فیلم این کار طاقت‌فرسا وجود داشته باشد، من هرگز آن فیلم را تجربه نکرده‌ام. رقت‌بار است.

اولاً هیچ‌کس در خانواده‌ی من نمی‌پذیرد که ممکن است در مقطعی مریض شود یا بمیرد. افراد خانواده‌ی من با حالتی از مخالفت در چهره‌شان و آن وسایل لعنتی در کتوهایشان می‌میرند. این باعث می‌شود که من و خواهرانم وسایلمان را جمع کنیم، گریه کنیم، ناسزا بگوییم و از تک‌تک ابزارهایی که برای درمان آموخته‌ایم استفاده کنیم، تا وقتی خسته شدیم، در مقابل یکدیگر مقاومت کنیم. این درواقع تنها زمانی است که می‌خندیم؛ وقتی یکی از ما می‌گوید: «کاش می‌توانستم خشمم را بر سر شما خالی کنم» و دو نفر دیگر، بدون اینکه حتی سرشان را بالا بیاورند می‌گویند: «آره، ما هم همین‌طور.»

هیچ لذتی در جمع کردن وسایل وجود ندارد. این یک کار فیزیکی سخت و یک موقعیت دشوار عاطفی است. «آیا آن را نگه داریم؟ آیا وقتی کسی حواسش نیست آن را در سطل زباله بیندازیم؟ آیا باید احساس بدی داشته باشیم؟ آیا من بد هستم؟ شاید باید همه‌ی این‌ها را جمع کنم و اجازه بدهم وقتی نوبت به بچه‌هایم رسید، خودشان با آن کنار بیایند؟»

وقتی به وسایل شخصی خود می‌نگرم، می‌بینم بیش از اینکه ماری کندو^۱ جالب باشد، من برای خودم ماری کندویی بودم. درست همان‌طور که متقاعد شده‌ام ماشینم پس از تعویض روغن سریع‌تر حرکت می‌کند، حس می‌کنم وقتی پنج کیسه پر از وسایل را به یک پناهگاه محلی می‌برم، خانه‌ام نفس راحتی می‌کشد. یک حس رهایی و سبکی وجود دارد، و حس کنترل. خانه بدون وسایل اضافی کمی صاف‌تر می‌ایستد و من با چمدان‌های کم‌تر، احساس آزادی بیش‌تری می‌کنم.

پدر و مادر شدن پاک‌سازی را دشوار کرده است. در سال ۱۹۹۹، وقتی این^۲ را باردار بودم، چیزی در تلویزیون دیدم (یک نمایش واقعی یا فیلم یا چنین چیزی) که نشان می‌داد چگونه مادری تمام نقاشی‌های پسرش را نگه داشته و از

۱. Marie Kondo: مشاور پاک‌سازی و مرتب‌سازی اهل توکیو ژاپن، که نویسنده‌ی کتاب‌های پرفروش بسیاری در زمینه‌ی نظم و سازمان‌دهی به سبک ژاپنی است (مترجم).

2. Ellen

آن‌ها برای تزیین میز شام مراسم پیش از عروسی‌اش استفاده کرده بود. «خدای من، فشار زیادی را روی خودم حس کردم.» از آن زمان به بعد، هریک از ۵۶۸۴ اثر هنری که بچه‌هایم به خانه آوردند، تبدیل به مذاکره‌ای احساسی در مورد مراسم شام پیش از عروسی‌شان شد. در مقطعی متوجه شدم که اگر این مراسم را در استادیوم برگزار نکنم، یک جعبه از آثار گلچین شده کافی است. برخی از این آثار را نگه داشتم، آن‌ها را قاب کردم و در سراسر خانه آویزان کردم. از برخی از آن‌ها عکس گرفتم و وقتی هیچ‌کس حواسش نبود، تماشان را در سطل زباله ریختم، آن‌قدر پایین که هیچ‌کس نمی‌توانست ببیند.

بنابراین، با توجه به تمایلم برای دورریختن همه چیز، همیشه وقتی با جعبه‌ای قدیمی از وسایل خودم روبه‌رو می‌شوم، مجذوب می‌شوم. حتماً فکر می‌کردم یک وسیله باید خیلی مهم باشد که ارزش نگهداری داشته باشد. اگر تمام یادگاری‌ها و دست‌سازهای مرا کنار هم بگذارید، دقیق‌ترین داستان را در مورد اینکه چه کسی بودم و در هر مقطعی از زندگی چه چیزی برایم ارزش داشت، درمی‌یابید. به علاوه، احتمالاً فقط به یک میز ناهارخوری استاندارد نیاز دارید تا این وسایل را روی آن بچینید.

چندین سال پیش، زمانی که نگارش این کتاب را آغاز کردم، اتفاقی به این مقاله‌ی قدیمی دانشگاهی برخوردم. این مقاله‌ی عالی یا حتی خیلی خوب نیست، اما برای چندین ماه تعادلم را به هم زد. «چرا این همه مدت به احساسات فکر می‌کردم؟ چرا این مسئله همیشه این قدر مهم بوده است؟ آیا حتی می‌توانم زمانی را به خاطر بیاورم که به احساسات فکر نمی‌کردم؟»

همان‌طور که وسایل دیگر جعبه باز می‌کردم (سوت غریق نجات، شعرهایی که نوشته بودم، نواری از آهنگ‌های استیو و تعدادی عکس)، آن جعبه مرا به مدل موی نامتقارن و خودروی ولوی 240D مدل ۱۹۷۴ برد؛ کف این خودرو آن قدر زنگ زده بود که هنگام رانندگی می‌توانستم از زیر، جاده را ببینم. چند روزی را با خودم در حال و هوای سال ۱۹۸۷ گذراندم و چیزهایی را آموختم که یا هرگز نمی‌دانستم، یا به دانستن آن‌ها اقرار نکرده بودم، یا احتمالاً زمانی می‌دانستم و اکنون فراموش کرده بودم.