

بگومگوهای زندگی مشترک

به روایت مدرسهٔ دوباتن

ترجمهٔ

مریم خدادادی



نشر کرگدن

The Book of Life

Alain de Botton

Relationships: Conflicts

<https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/category/relationships/conflicts/>

عنوان و نام پدیدآور: بگویمگوی زندگی مشترک: به روایت مدرسه دوباتن / ترجمه مریم خدادادی؛ ویراستار مسعود علیا.

مشخصات نشر: تهران: نشر کرکدن، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

فروست: مجموعه خوب زیستن / دبیر مجموعه بابک عباسی

شابک: 978-622-642084-6

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: کتاب حاضر برگرفته از سایت «مدرسه زندگی» به آدرس

<https://www.theschooloflife.com/thebookoflife/category/relationships/conflicts/>

زیر نظر آلن دوباتن است.

موضوع: زناشویی -- ارتباط

موضوع: communication in marriage

موضوع: روابط زن و مرد

موضوع: man-woman relationships

شناسه افزوده: خدادادی، مریم، ۱۳۶۳ - ، مترجم

شناسه افزوده: عباسی، بابک، ۱۳۴۸ -

شناسه افزوده: دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ - م.

شناسه افزوده: De Botton, Alain

رده‌بندی کنگره: HQ۷۴۳

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۷۴۳۳۶۱۴

وضعیت رکورد: فیپا

همه حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.

www.kargadanpub.com

telegram.me/kargadanpub

instagram.com/kargadan.pub

مجموعه خوب زیستن - ۸

دبیر مجموعه: بابک عباسی (استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات تهران)

بگومگوهای زندگی مشترک (بر روایت مدرسه دوباتن)

مترجم: مریم خدادادی

ویراستار: مسعود علیا

ویراستار فنی: زهرا اسحقزاده

مدیر هنری: سحر ترهنده

ناظر چاپ: علی محمدپور

لیتوگرافی: نقش سبز

چاپ و صحافی: زعفران

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۲۰-۸۴-۶

چاپ اول: ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

یادداشت دبیر مجموعه

فلسفه را هم مشق مرگ دانسته‌اند (افلاطون) هم هنر زندگی (نیچه). فلسفه، از رهگذر معنا بخشیدن به مرگی که، از قرار معلوم، هر ارزش و هر معنایی در مواجهه با آن بیهوده و بی‌ربط به نظر می‌رسد، کوشیده است به‌شیوه خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوه فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرین خوب مردن خوب زیستن است. زیرا به‌قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد - و بی‌حسرت از جهان برود. ارسطو نیز که در سنت اسلامی او را «معلم اول» لقب داده‌اند، از دو مدعای مهم دفاع می‌کرد: یکی اینکه همه انسان‌ها از روی طبع به‌دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همه انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (اثودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استاد استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر آدو)، فلسفه را نوعی راه و رسم زندگی بدانیم، آن‌گاه یکی از کارهای لازم این خواهد بود که فلسفه را از فعالیتی صرفاً «دانشگاهی» به فعالیتی «روزمه» تبدیل کنیم، فلسفه عملی را از حاشیه به متن بیاوریم و به‌قول لویناس از وجود به‌سوی موجود حرکت کنیم، به‌سوی انسانی که گوشت و خون دارد؛ انسانی که اگر هیوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده یا تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغه نهایی فلسفه خوب زیستن است، آن‌گاه دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب فلسفه تعریف شود. همچنان که دلیلی ندارد خوب زیستن فقط در چارچوب روان‌شناسی تعریف شود. تکاپو برای خوب زیستن مهم‌تر از آن است که فقط به فیلسوفان یا فقط به روان‌شناسان سپرده شود؛ کتاب‌های مقدس حکمت‌های فراوانی در این باره دارند، کما اینکه هنر و ادبیات منابعی بی‌بدیل برای درس‌های زندگی‌اند. برای خوب زیستن باید از نیروی حکمت و خردمندی مدد بگیریم، حکمتی که نه مرز میان رشته‌ها را می‌شناسد نه مرز میان سرزمین‌ها را، نه مرز میان زبان‌ها و نه مرز میان فرهنگ‌ها را.

باری، خوب زیستن چیست، و چگونه می‌توان در مسیر آن قدم برداشت؟ این سؤال مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی محتعلی در این مورد

رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به معنای زندگی در رفاه و آسایش و «زیستن در عیش، مردن در خوشی» نیست، سهل است خوب زیستن خیلی وقت‌ها با درد و رنجی اجتناب‌ناپذیر همراه است. مراد از خوب زیستن، در یک جمله، نه لزوماً زندگی شاد و همراه با کامیابی، بلکه زیستنی است که ارزشش را داشته باشد؛ چنین زیستنی افزون بر گشایش و رهایی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادن هر کاری نهایتاً خوب زیستن و نیکبختی است، به نظر می‌رسد در این زمینه توفیق چندانی حاصل نشده است. یکی از جنبه‌های تناقض‌آمیز و شاید طنزآمیز زندگی انسان معاصر آن است که هرچه در توسعه و تجهیز و از آن خود کردن و در یک کلمه سلطه بر جهان بیرون توفیق داشته، در بهبود نفس و جهان درون ناموفق بوده است. امروزه به‌رغم رفاه نسبی و وسعت امکانات، هرچه پیش‌تر می‌رویم اضطراب و افسردگی و دیگر انواع اختلال‌ها و ناکارآمدی‌ها بیشتر می‌شود (و وقت گرفتن از روان‌پزشکان و درمانگران هم دشوارتر). گویا انسان که در فهم جهان و اداره آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد. چنین وضعی به معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه فقط مسئله‌ای نظری بلکه همچنین مشکلی عملی است؛ فقط دانستنی نیست، زیستنی هم هست.

چنین مسائل و مشکلاتی گریبان‌گیر انسان معاصر ایرانی هم هست و به‌رغم اهمیت بسیار، نظام آموزشی رسمی و غیررسمی ما اعتنای چندانی به موضوعاتی از این دست ندارد. در آموزش رسمی، از مدارس تا دانشگاه‌ها، غالباً درس‌هایی می‌آموزند که نه به کار زندگی بلکه به کار قبولی در امتحان می‌آید. نه در خانواده، نه در مدرسه‌مان، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهدافمان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعه «خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤال مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفه عملی، پرورش و ارتقای هوش عاطفی، انعطاف‌پذیری روانی، و زندگی همراه با حضور و تأمل؛ این مجموعه دعوتی است به خوب زیستن.

بابک عباسی

فهرست

۱	وقتی بی‌پرده‌تر دعوا می‌کنیم
۵	آیا هنوز عاشقم هستی؟
۹	چرا نیاز داریم به احساسات ما بی‌اعتنایی نشود؟
۱۵	پنج سؤال که باید در مورد رفتار بد بپرسیم
۲۱	هنر گلایه کردن
۲۹	چالش‌های گفت‌وگو
۳۵	چگونه در زندگی مشترکمان کمتر درگیر دعواهای تلخ شویم
۴۱	وقتی از سر احساس گناه دعوا می‌کنیم
۴۵	وقتی برای جلب توجه دعوا می‌کنیم
۴۹	وقتی شریک زندگی‌مان شور منطقی بودن را درمی‌آورد
۵۵	وقتی به شریک زندگی‌مان می‌گوییم ما آدمی عادی هستیم و او غیرعادی است
۶۱	وقتی شریک زندگی‌مان نمی‌گذارد رشد کنیم
۶۹	وقتی وسط دعوا شریک زندگی‌مان گریه‌ای عصبی سر می‌دهد
۷۵	چرا بعضی وقت‌ها کاری می‌کنیم که حال خوب شریک زندگی‌مان را خراب کنیم
۷۹	چرا آدم‌ها در روابطشان حالت تدافعی به خود می‌گیرند
۸۳	تاریخچه دعواها
۹۳	دعوا کردن وقتی از رابطه جنسی خبری نیست

۹۷	در زوج درمانی چه می توانیم بیاموزیم؟
۱۰۳	در باب گرایش به عشق و نفرت مفرط
۱۰۷	اگر بخواهیم کنترل گر نباشیم ...
۱۱۱	چرا خشم در عشق جایی دارد؟
۱۱۵	چرا از شریک زندگی مان می رنجیم
۱۲۹	چرا (گاهی) آرزوی مرگ کسانی را می کنیم که دوستشان داریم
۱۳۳	چرا آنچه روزگاری تحسینش می کردیم حالا این قدر اعصابمان را خرد می کند؟
۱۳۹	عشق و قهر
۱۴۳	در باب آسیب دیدن وقتی که عمدی پشت آن نبوده است
۱۵۳	چرا همیشه تقصیر شریک زندگی مان است؟
۱۵۹	چطور «انتقال» باعث می شود که زندگی کردن با ما برای دیگری سخت شود
۱۶۹	کاش هنوز مجرد بودم
۱۷۳	اگر به خاطر تو نبود ...
۱۷۹	مشکلات پنهانی سایر زوج ها
۱۸۷	در زندگی مشترکمان چطور باید دعوا کنیم
۱۹۱	چطور گله و شکایت کنیم که شریک زندگی مان به آن گوش دهد
۱۹۷	چرا (احتمالاً) آدم خوش بیانی نیستیم
	چرا در صورت بی نصیب ماندن از نوازش در زندگی مشترک، بهتر است
۲۰۵	سکوت نکنیم و بی صدا رنج نکنیم
۲۰۹	اهمیت مشاوره گرفتن در زندگی مشترک
۲۱۳	تغییری باش که می خواهی شاهدش باشی