بگومگوهای زندگی مشترک

به روایت مدرسهٔ دوباتن

The Book of Life

Alain de Botton

Relationships: Conflicts

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

عنوان و نام پدیدآور: بگومگوهای زندگی مشترک: به روایت مدرسهٔ دوباتن / ترجمهٔ مریم خدادادی؛ ویراستار مسعود علیا.
مشخصات نشر: تهران: نشر کرگدن، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۲۲۴ص.
فروست: مجموعهٔ 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/
زیرنظر آلن دوباتن است.
موضوع: زناشویی -- ارتباط
موضوع: communication in marriage
موضوع: روابط زن و مرد
موضوع: man-woman relationships
شناسهٔ افزوده: خدادادی، مریم، ۱۳۶۳ - ، مترجم
شناسهٔ افزوده: عباسی، بابک، ۱۳۴۸ -
شناسهٔ افزوده: دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ - م.
شناسهٔ افزوده: De Botton, Alain
رده‌بندی کنگره: HQ۷۴۳
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۱
شمارهٔ کتاب‌شناسی ملی: ۷۴۳۳۶۱۴
وضعیت رکورد: فیپا

بگومگوهای زندگی مشترک

به روایت مدرسهٔ دوباتن

ترجمهٔ
مریم خدادادی

نشر کرگدن

همهٔ حقوق برای نشر کرگدن محفوظ است.
www.kargadanpub.com
telegram.me/kargadanpub
instagram.com/kargadan.pub

نشر کرگدن

مجموعهٔ خوب زیستن ـ ۸

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

بگومگوهای زندگی مشترک (به روایت مدرسهٔ 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: ۶-۸۴-۶۴۲۰-۶۲۲-۹۷۸

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 به‌شیوهٔ خودش زندگی را از بی‌معنایی نجات دهد. شیوهٔ فلسفه برای غلبه بر مرگ همانا «خوب زیستن» است: بهترین تمرینِ خوب مردنْ خوب زیستن است. زیرا به‌قول آن فیلسوف، فقط کسی که به‌هنگام زیسته باشد می‌تواند به‌هنگام بمیرد ــ 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 همهٔ انسان‌ها از روی طبع به‌دنبال معرفت هستند، و دیگر اینکه همهٔ انسان‌ها در پی زندگی خوب‌اند (ائودایمونیا). خود وی نیز به پیروی از استادِ استادش، سقراط، زندگی خوب را زندگی همراه با تأمل و معرفت و فضیلت می‌دانست.

اگر به تبع این متفکران، و همانند برخی معاصران (پی‌یر اَدو)، 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 «روزمره» تبدیل کنیم، فلسفهٔ 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 هبوط کرده، به آسمان نرفته، بلکه به زمین آمده با تمام پیامدهای این وضع: «من انسان‌ام. پس هیچ چیز انسانی با من بیگانه نیست».

افزون بر این، اگر دغدغهٔ نهاییِ 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 این‌باره 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 سؤالِ مهم و بزرگی است که درباره‌اش بسیار نوشته‌اند. اما خوب است بدفهمی محتملی در این مورد

رفع شود: خوب زیستن، چنان‌که در اینجا مدنظر است، به‌معنای 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 رهایشی که به همراه دارد، و در کنار ارزشمندی‌اش، به‌معنای پذیرفتن محدودیت، ترس و شکست، و درد و رنج نیز هست.

اگر حق با ارسطو باشد که هدف آدمیان از انجام دادنِ 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 آنِ 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 ادارهٔ آن موفقیت‌های قابل‌تحسینی داشته است، همچنان با فهم خویشتن و هدایت خود مشکل دارد. چنین وضعی به‌معنای آن است که باطن زندگی، به‌رغم ظاهر آن، آباد نشده است. این نه‌فقط 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 مدارسمان، نه در دانشگاه‌ها، هیچ‌جا یاد نمی‌دهند که چه ارزش‌هایی داشته باشیم، اهدافمان را چگونه انتخاب کنیم، و چگونه با زندگی کنار بیاییم. مجموعهٔ «خوب زیستن» در پی طرح چنین سؤالاتی است و این سؤالِ مهم که چگونه می‌توانیم زندگی را عمیق‌تر، همچون یک اثر هنری، و به‌منزله خلق خویشتن بفهمیم. این مجموعه دعوتی است به فلسفهٔ 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

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

در زوج‌درمانی چه می‌توانیم بیاموزیم؟ ۹۷
در باب گرایش به عشق و نفرت مفرط ۱۰۳
اگر بخواهیم کنترل‌گر نباشیم ... ۱۰۷
چرا خشم در عشق جایی دارد؟ ۱۱۱
چرا از شریک زندگی‌مان می‌رنجیم ۱۱۵
چرا (گاهی) آرزوی مرگ کسانی را می‌کنیم که دوستشان داریم ۱۲۹
چرا آنچه روزگاری تحسینش می‌کردیم حالا این‌قدر اعصابمان را خرد می‌کند؟ ۱۳۳
عشق و قهر ۱۳۹
در باب آسیب دیدن وقتی که عمدی پشت آن نبوده است ۱۴۳
چرا همیشه تقصیر شریک زندگی‌مان است؟ ۱۵۳
چطور «انتقال» باعث می‌شود که زندگی کردن با ما برای دیگری سخت شود ۱۵۹
کاش هنوز مجرد بودم ۱۶۹
اگر به‌خاطر تو نبود ... ۱۷۳
مشکلات پنهانی سایر زوج‌ها ۱۷۹
در زندگی مشترکمان چطور باید دعوا کنیم ۱۸۷
چطور گله و شکایت کنیم که شریک زندگی‌مان به آن گوش دهد ۱۹۱
چرا (احتمالاً) آدم خوش‌بیانی نیستیم ۱۹۷
چرا در صورت بی‌نصیب ماندن از نوازش در زندگی مشترک، بهتر است
سکوت نکنیم و بی‌صدا رنج نکشیم ۲۰۵
اهمیت مشاوره گرفتن در زندگی مشترک ۲۰۹
تغییری باش که می‌خواهی شاهدش باشی ۲۱۳

وقتی بی‌پرده‌تر دعوا می‌کنیم

اگر بخواهیم از روی آمار حرف بزنیم، در زندگی مشترک، قطع نظر از لذتی که می‌بریم، احتمالاً تا ده درصد از وقتمان را گرفتار دعواهای افسارگسیخته و فرسایشی هستیم. ظاهراً هر دعوایی یک مورد منحصربه‌فرد است: نقطهٔ انفجار، خصوصیات، بی‌انصافی‌ها و حماقت‌های خاص خودش را دارد. علاوه بر این، از نظر ما حقایقی در کارند که برای ما مثل روز روشن‌اند، اما شریک زندگی‌مان درمورد آنها با بی‌تفاوتی ساز مخالف می‌زند: مثلاً وقتی هردویمان با اینکه همین دو ساعت پیش توافق کرده بودیم که هفت و ده دقیقهٔ عصر، و نه دیرتر، از خانه بیرون بزنیم، این پیشنهادِ بی‌خود را مطرح می‌کند که هفت و بیست و سه دقیقه خانه را ترک کنیم؛ یا مثلاً در حالی که همین الان به پسر کوچک‌ترمان گفته‌ایم وقت تلویزیون تماشا کردنش تمام شده، احمقانه می‌رود و حرف ما را دوتا می‌کند و به او می‌گوید می‌تواند کمی بیشتر پای تلویزیون بنشیند؛ یا مثلاً وقتی در جمع خانوادگی خواهرش نیش‌وکنایه‌ای به ما می‌زند، بلندبلند می‌خندد و خنده‌اش به ما برمی‌خورد.

وقتی با چنین توهین‌هایی مواجه می‌شویم، مثل وکیلی که عاشقِ کارش

است و برای این کار پولِ خوبی هم می‌گیرد، ته‌وتوی همه‌چیز را درمی‌آوریم؛ کلی شواهد ردیف می‌کنیم. با استناد به این یا آن دلیل، می‌گوییم واضح است که او، یعنی شریک زندگی‌مان، باید بنشیند و به طرز رفتارش دوباره فکر کند و دو دستش را به نشانهٔ تسلیم در مقابل نظر ما بالا ببرد. ممکن است دورِ اول در صلح و آرامش شروع شود، اما لجبازی و دلخوری در دورِ دوم و سوم بالا می‌گیرد؛ هر کدام از طرفینِ دعوا کمی کینه‌توزی و خشم را چاشنی حرف‌هایشان می‌کنند. گاهی در نتیجهٔ مخالفتِ لجوجانهٔ طرف مقابل با منطقِ بحث، صداها بالا می‌رود، چهره‌ها برافروخته می‌شود، شاید هرکدام به طرف مقابل (که نامش را در وصیت‌نامه آورده، و گذشته از این دعوا، همهٔ زندگی‌اش را تقدیم او کرده است) بگوید آدم گند یا مزخرف، هیچ بعید نیست در را بکوبد، و شاید جوری ناراحت شود که از میان رفتن این ناراحتی، واقعاً، دو روز از او زمان ببرد.

این مزخرفات آن‌قدر مایهٔ آبروریزی و دلسردی‌اند که دوست نداریم از زیروبمِ این چیزها جلوی کسی حرف بزنیم ـ و بقیه هم جلوی ما هیچ چیزی درمورد دعوا و مرافعه‌هاشان نمی‌گویند، و این موضوع احساس انزوا و شرمندگی ما را بیشتر می‌کند. این طرف و آن طرف می‌گوییم با هم کمی «یکی به دو» کرده‌ایم یا «اوضاع روبه‌راه نیست» ـ به‌جای اینکه خیلی راحت اعتراف کنیم کسی که عاشقش هستیم، لااقل گهگاهی، حسابی به زندگی ما گند زده است.

اشتباه بزرگ ما این است که فکر می‌کنیم راه فیصله دادن به دعوا دست‌وپا زدن برای رسیدن به حقیقتی عینی است، حقیقتی که به‌محض رخ نشان دادنش، شدت دلخوریِ بی‌امانی را که احساس می‌کنیم فرومی‌نشاند. اما دعواهایی که در زندگی مشترک پیش می‌آیند جنبه‌ای اسف‌انگیز و به نوعی متناقض دارند. اینکه حقیقت چیست اصلاً اهمیتی ندارد. اینکه چه کسی دلایل قوی‌تری دارد موضوعی حاشیه‌ای است. اینکه چه کسی می‌تواند «برنده باشد» موضوعی بی‌ربط است.