



معنای زندگی □

چگونه کلمات مناسب را کشف کنیم

راهنمایی برای انتقال دشوارترین
پیام‌ها در زندگی

آلن دو باتین

(مدرسه زندگی)

راضیه جلالی

www.ketab.ir

سرشناسه: دوباتن، آلن، De Botton, Alain . عنوان و پدیدآور: چگونه کلمات مناسب را کشف کنیم:
راهنمایی برای انتقال دشوارترین پیام‌ها در زندگی/ نوشته آلن دوباتن . ترجمه رضیه جلالی . شابک:
۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۸-۱۵-۵ . وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا . مشخصات ناشر: تهران، نشر لگا، ۱۳۹۹.
یادداشت: عنوان اصلی How to find The Right Words: a guid to delivering life's most
awkward messages . موضوع: روابط بین اشخاص . شناسه افزوده: جلالی، رضیه ۱۳۶۶-،
مترجم . رده‌بندی کنگره: BF۷۲۴/۳ . رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۲ . شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۶۵۸۶۱۳

www.ketab.ir

■ چگونه کلمات مناسب را کشف کنیم

راهنمایی برای انتقال دشوارترین پیام‌ها در زندگی

آلن دو باتن (مدرسه زندگی). ترجمه راضیه جلالی

ویراستار: ندا طالبی . نمونه خوان: زهرا علی بابایی . طراح جلد: سامان نیک‌پور

چاپ اول . تابستان ۱۴۰۱ . ۵۵۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج، ساختمان ۴۰۰، طبقه دوم، واحد ۵، نشر لگا . تلفن تماس: ۹۹ ۶۵ ۹۶ ۶۶ (۰۲۱) . «کلیه حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است» . وبسایت نشر: www.legapress.ir . اینستاگرام نشر: lega.press

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۴	 «روابط»
۱۴	 بیا فقط باهم باشیم
۱۸	 هنوز مرا دوست داری؟
۳۲	 باید به این زندگی پایان دهیم
۲۶	 در مورد رابطه جنسی چیزهایی هست که باید به تو بگویم
۳۲	 من به اشتباه خیانت کردم
۳۶	 «دوستی‌ها»
۳۶	 می‌خواهی با هم دوست باشیم؟
۴۰	 من عاشقت هستم
۴۴	 نمی‌توانم موفقیت تو را تحمل کنم
۴۸	 ممنون برای شام
۵۲	 «کار»
۵۲	 خراب‌کاری کردم
۵۸	 کار شما ایراد دارد
۶۴	 آخر هفته خوش گذشت؟
۷۰	 الان انجامش بده!
۷۶	 شما اخراج هستید
۸۰	 «خانواده»
۸۰	 متأسفم که ناامیدت کردم
۸۴	 عصبانی‌ام
۸۸	 دوست دارم اما ما نقاط متشکک چندانی نداریم
۹۲	 «غریبه‌ها»
۹۲	 باید تکالیفت را انجام بدهی
۹۶	 در سوپ من یک مگس افتاده است

مقدمه

زندگی همواره ما را بر سر دوراهی قرار می‌دهد: از یک طرف می‌خواهیم دیگران بدانند که چه احساسی داریم و از طرف دیگر می‌خواهیم کسی از دست‌مان ناراحت نشود، البته اغلب، این دوراه دقیقاً در تضاد با یکدیگر قرار دارند. اگر خشم، ناکامی، نفرت یا عشق خود را از صمیم قلب ابراز کنیم، احتمالاً رابطه‌ای دوستانه را نابود خواهیم کرد و از جامعه طرد خواهیم شد، اما اگر حرفی هم نزنیم، از حس خفگی و دورویی رنج خواهیم برد.

از آنجا که اغلب نمی‌دانیم کدام راه را انتخاب کنیم، از مسیر اصلی منحرف می‌شویم. برای مدت‌ها سکوت می‌کنیم و بعد دیگر نمی‌توانیم تحمل کنیم، خسته و سرگردان می‌شویم و در نهایت احساسات‌مان فوران می‌کند. در لحظه‌ای تمام احساساتی را ابراز می‌کنیم که می‌توانستیم مؤدبانه بیان کنیم، اما ماه‌ها بود از ترس، سرکوب کرده بودیم.

باید با خودمان مهربان باشیم. صراحت در کلام در عین مهربانی هنراست، البته ممکن است تاکنون هرگز به راهکاری برای دستیابی به این هنر نرسیده باشیم (شاید اکنون نخستین باری باشد که صادقانه به این موضوع می‌اندیشیم).

کودکی با تمام مشکلات و دغدغه‌هایش همانند کلاس درسی است که در آن دربارهٔ ارتباطات و پیامدهای آن آموزش می‌بینیم. متأسفانه، خیلی از ما در خانواده‌هایی بزرگ شده‌ایم که هنر ارتباط صادقانه و درعین حال محترمانه، شایان توجه نبوده است. ممکن است آموخته‌های بسیاری دربارهٔ قهرکردن، فریادزدن، اصرارکردن یا انکارکردن پشت سر گذاشته باشیم. ممکن است با افرادی برخورد کرده باشیم که آن قدر شخصیت‌های دمدمی مزاج یا شکننده داشتند که در ارتباط با آن‌ها به اجبار به دختری یا پسر خوبی تبدیل می‌شدیم، البته نه اینکه دلمان نمی‌خواست حرف دردرس‌سازی بزنیم، بلکه به هیچ وجه جرئت نداشتیم. ما یاد گرفتیم چگونه دهان مان را ببندیم و اعتراض مان را پنهان کنیم. حتی در بزرگسالی هم ممکن است اولین واکنش مان همین باشد، با وجود اینکه ممکن است گاهی از آن طرف بام بیفتیم و خجالتی یا به شدت مؤدب شویم، اما ممکن است تمام حرف‌هایی را که مدت‌هاست نگفته‌ایم، یک دفعه و بی مقدمه و وقیحانه نثار شخص مقابل کنیم.

این کتاب در زمینهٔ دیپلماسی است. دیپلماسی، مهارت و توانایی حل و فصل مشکلات در روابط کشورهاست. رهبران کشورهای همسایه ممکن است دربارهٔ مسئلهٔ عزت نفس حساس باشند و سریع عصبانی شوند. اگر این رهبران به صورت مستقیم با هم دیدار کنند، این احتمال وجود دارد که همدیگر را خشمگین کنند و جنگی خانمان سوز راه بیندازند، پس به این نتیجه رسیده‌اند که از طرف خود سفیر اعزام کنند، آدم‌هایی که می‌توانند حرف‌هایشان را با لحن ملایم‌تری بیان کنند، آدم‌هایی که مسائل را شخصی نمی‌کنند و می‌توانند صبورتر و آرامش‌بخش باشند. دیپلماسی راهی برای اجتناب از خطرات ناشی از تصمیم‌هایی است که در اوج عصبانیت گرفته می‌شود. دو پادشاه در قصرهایشان با مشت بر روی میز می‌کوبند و به رقبایشان ناسزا می‌گویند،