



سرشناسه: دو باتن، آلن، De Botton, Alain . عنوان و پدیدآور: چگونه کلمات مناسب را کشف کنیم:
راهنمایی برای انتقال دشوارترین پیام‌ها در زندگی/نوشته آلن دو باتن . ترجمه رضیه جلالی . شاپک: ۵
۶۸ ۷ ۶۲۳ ۷۸ . وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا . مشخصات ناشر: تهران، نشر لگا، ۹۹، ۳. 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 ۶۶ ۳-، مترجم . رده‌بندی
کنگره: BF724/3 . رده‌بندی دیویی: ۴ . ۵۱ . شماره کتاب‌شناسی ملی: ۶۳ ۶۵ ۸



نشر لگا

□ معنای زندگی

چگونه کلماتِ مناسب را کشف کنیم

راهنمایی برای انتقال دشوارترین
پیامها در زندگی

آلن دو باتین

(مدرسه زندگی)

راضیه جلالی

■ 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 سوم . بهار ۱۴۰۲ . ۶۰۰ نسخه . تهران، خیابان انقلاب، چهارراه کالج، ساختمان ۴۰۰، طبقه ۲، 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 باهم فقط دوست باشیم
۱۸	هنوز مرا دوست داری؟
۲۲	باید به این رابطه پایان دهیم
۲۶	دربارهٔ رابطهٔ جنسی چیزهایی هست که باید به تو بگویم ..
۳۲	بله من خیانت کردم
۳۶	«دوستی‌ها»
۳۶	می‌خواهی با هم دوست باشیم؟
۴۰	دیگر نمی‌خواهم با تو دوست باشم
۴۴	من عاشقت هستم
۴۸	نمی‌توانم موفقیت تو را تحمّل کنم
۵۲	ممنون برای شام
۵۶	«کار»
۵۶	خراب‌کاری کردم
۶۲	کار شما ایراد دارد
۶۸	آخر هفته خوش گذشت؟
۷۴	الان انجامش بده!
۸۰	شما اخراج هستید
۸۴	«خانواده»
۸۴	متأسفم که ناامیدت کردم
۸۸	عصبانی‌ام
۹۲	دوستت دارم اما ما نقاط مشترک چندانی نداریم ..
۹۶	«غریبه‌ها»
۹۶	باید تکالیفت را انجام بدهی
۱۰۰	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 دو راه دقیقاً در تضاد با یکدیگر است. 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 هنر است؛ 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 در عین 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 دختر یا پسر خوبی تبدیل می‌شدیم؛ البته نه اینکه دلمان نمی‌خواست حرف دردرس‌سازی بزنیم، بلکه به هیچ‌وجه جرئت نداشتیم. ما یاد گرفتیم چگونه دهانمان را ببندیم و اعتراضمان را پنهان کنیم. حتی در بزرگ‌سالی هم ممکن است اولین واکنشمان 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 بی‌مقدمه و وقیحانه نثار شخص مقابل کنیم.

این کتاب در زمینهٔ دیپلماسی است. دیپلماسی، مهارت و توانایی حل‌وفصل مشکلات در روابط کشورهاست. رهبران کشورهای همسایه ممکن است دربارهٔ مسئلهٔ عزت‌نفس 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 خانمان‌سوز 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؛

اما دیپلمات‌ها در سالن‌های مذاکره خصوصی می‌گویند: «رهبر ما تا حدودی نگران است که ...»

هنوز هم دیپلماسی را هم‌پایهٔ واژه‌هایی مانند سفارت‌خانه و ارتباطات بین‌المللی و سیاست‌مداران بلندپایه می‌دانیم؛ اما در حقیقت دیپلماسی به مجموعه‌ای از مهارت‌هایی اشاره می‌کند که در بسیاری از موقعیت‌های روزمره کاربرد دارد، به‌ویژه جلوی درب ورودی اداره‌ای و پشت درب‌های بستهٔ اتاق‌خواب عشاق. دیپلماسی هنر ارائهٔ ایده یا هدفی بدون برانگیختن احساسات هیجانی غیرضروری یا درست‌کردن فاجعه‌ای است.

دیپلماسی دربردارندهٔ فهم بسیاری از جنبه‌های ذات انسانی است، جنبه‌هایی که می‌توانند توافقی را تضعیف کنند و باعث اختلاف شوند، دیپلماسی تعهد به ازین‌بردن این جنبه‌ها با دوراندیشی و متانت است.

اهمیت احترام گذاشتن

اولین و مهم‌ترین نکته‌ای که یک دیپلمات خوب باید به خاطر داشته باشد، این است که علت برخی از رفتارهای افراطی افراد این است که احساس می‌کنند به آن‌ها احترام نگذاشته‌اند. اگر مردم احساس کنند دیگران آن‌چنان که باید از آن‌ها قدردانی نکرده‌اند و به آن‌ها احترام نگذاشته‌اند، با شدت و صراحت بر سر مسائل پیش‌پافتاده می‌جنگند؛ بنابراین افراد باسیاست برای اطمینان به این نکته توجه ویژه دارند. مهم نیست موضوع بحث‌کردنی چیست، یک دیپلمات همواره طوری رفتار می‌کند که نشان دهد طرف مقابل مهم و محترم است و ارزش توجه او را دارد. با این رویکرد شکایت محلی بسیار بهتر شنیده می‌شود.

اشتباهات خود را بپذیرید

این کار به خوبی نشان می‌دهد، افرادی که شکایت می‌کنند از موضع بری از اشتباه سخن نمی‌گویند، بلکه خودشان هم اشتباهاتی دارند و به این امر واقف هستند. راهکارهایی وجود دارد که می‌توان به کمک آن‌ها از همان ابتدای شکایت، صادقانه اعتراف کرد، «آه! خودم هم همیشه همین کار را می‌کنم...»

حقیقت را دست‌کاری کنید

دیپلمات در مذاکرات خود، محکوم به بیان واقعیت آن‌هم به صورت کورکورانه و مبالغه‌آمیز نیست. آن‌ها از استفادهٔ مشروع از دروغ‌های کوچک برای رسیدن به واقعیت‌های بزرگ استقبال می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که اگر بر واقعیت‌های معمولی خاصی تمرکز کنند، ممکن است اصول مهمی در روابط برای همیشه نادیده گرفته شود. دیپلمات‌ها می‌دانند که دروغی کوچک ممکن است مقدمهٔ رسیدن به واقعیتی بزرگ باشد. آن‌ها به مقاومت خود در برابر واقعیت‌های محض افتخار می‌کنند و در خلوت خود امیدوارند که دیگران هم روزی دربارهٔ موضوع‌هایی خاص به خود زحمت بدهند و به آن‌ها دروغی بگویند که قرار نیست هرگز آن را بفهمند.

از رفتارهای بد چشم‌پوشی کنید

یکی دیگر از خصلت‌های دیپلمات‌ها حفظ آرامش در برابر رفتاری به‌وضوح اشتباه است؛ مثلاً در برخورد با عصبانیت ناگهانی، اتهام غیرمنطقی، رفتار خیلی زشت. آن‌ها چیزی به خود نمی‌گیرند، حتی اگر خودشان هدف این خشم و عصبانیت باشند. آن‌ها به‌طور غریزی برای خود توضیحاتی منطقی ارائه می‌دهند و در ذهن خود سعی می‌کنند، خطرات

بهتری را از طرف مقابل خود به یاد بیاورند که اکنون از عصبانیت دیوانه شده اما در کل انسان شایسته‌ای است. آن‌ها آن قدر از خود شناخت دارند که بدانند رفتار غیرمعقول هم بسیار طبیعی است و هم تنها نشانه‌ای است از خستگی مفرط یا ناامیدی گذرا.

آن‌ها با حق به جانب دانستن خود این موقعیت پرتنش را بدتر نمی‌کنند؛ زیرا این امر نشان‌دهنده این است که فرد به خودشناسی نرسیده است و حافظه بسیار گزینشی دارد. فردی که با مشت روی میز می‌کوبد یا نظرات افراطی دارد، ممکن است فقط نگران، ترسیده یا شاید بسیار مشتاق باشد. در این موقعیت فرد شایسته هم دردی است و نه تنفر.

وقت‌شناس باشید

دیپلمات می‌داند که چه زمانی بهترین و چه زمانی بدترین موقع برای بیان موضوعی است. آن‌ها در اولین فرصت به دست آمده به موضوعی برای بحث نمی‌پردازند. تا زمانی صبر می‌کنند که حرفشان بیشترین شانس را برای شنیده شدن داشته باشد. به این معنا که شاید باید تا صبح یا تا زمانی صبر کنند که اثرات استعمال نوشیدنی از بین برود.

بدبین باشید

لحن منطقی دیپلمات به طور کلی بر اساس بدبینی شدید شکل گرفته است. آن‌ها می‌دانند انسان چگونه حیوانی است. آن‌ها درک می‌کنند که مشکلات بسیاری ممکن است حتی رابطه دوستی بسیار خوب، ازدواج، تجارت یا جامعه را در بر بگیرد. خوش‌طبعی آن‌ها در مواجهه با مشکلات،

نشان دهندهٔ این است که آن‌ها از ابتدا به اندازهٔ کافی غصه خورده‌اند. آن‌ها نه از روی ضعف بلکه به دلیل رسیدن به نهایت آمادگی، قید ایده‌آل‌ها را زده‌اند و مصالحه و توافق را لازمهٔ دوام در دنیایی بسیار ناکامل می‌دانند.

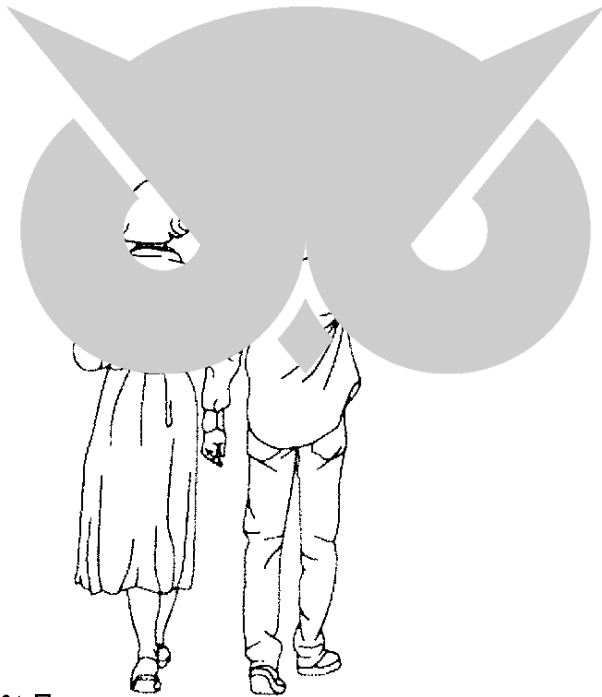
صادق باشید

دیپلمات ممکن است مؤدب باشد؛ اما اگر راستش را بخواهید، آن‌ها از اینکه خبرهای بد را با جزئیات و صادقانه اعلام کنند، بیزار نیستند. اغلب اوقات ما سعی می‌کنیم با کنارکشیدن خود از تصمیم‌گیری‌های حساس، تصویری را خراب نکنیم که دیگران از ما دارند؛ اما کار را خراب‌تر می‌کنیم. باید بگوییم که آن‌ها را ترک می‌کنیم، به آن‌ها بگوییم اخراج شده‌اند یا اینکه پروژهٔ تفریحی آن‌ها به خوبی پیش نمی‌رود؛ اما در عوض می‌گوییم که در حال حاضر کمی سرما شلوغ است، می‌گوییم از کار آن‌ها راضی هستیم و پروژهٔ آن‌ها به صورت ویژه توسط تیم ارشد بررسی می‌شود. این اشتباه است که از سر مهربانی آن‌ها را امیدوار نگه می‌داریم. محبت واقعی به معنای مهربان بودن نیست، به این معنا است که باید به افرادی کمک کنیم که قرار است ناامیدشان کنیم تا به بهترین صورت خود را با واقعیت وفق دهند. دیپلمات‌ها با ضربه‌ای شدید و بی‌پرده امید واهی شکنجه‌وار را از بین می‌برند تا افراد، ناراحتی و غمی را بپذیرند که به احتمال زیاد به سراغشان خواهد آمد: دیپلمات آن‌قدر مهربان است که خود را در معرض نفرت قرار دهد.

نتیجهٔ خواندن این کتاب و طبعاً یافتن کلمات مناسب، این نیست که ما به دروغ‌گوهای تمام‌عیار یا شیادانی تمام‌وکمال تبدیل شویم. ما یاد

خواهیم گرفت چگونه به هدفی محدودتر اما ارزشمندتر توجه کنیم. می‌آموزیم که چگونه در آن واحد هم مهربان و هم صادق باشیم.





□ روابط

«يا با هم فقط دوست باشيم»

جواب ردگرفتن هرگز آسان نیست؛ اما جواب رددادن صد برابر دشوارتر است. درد عشق یک طرفه به هیچ وجه درخور مقایسه با رنج حاصل از جواب رددادن نیست. طرف مقابل می خواهد با اشتیاق همه وجودش را به شما ببخشد؛ البته بهتر است بگوییم روح خودش را و پاسخ شما چیست؟ خیلی ساده می گویند: نه خیلی ممنون. اما قطعاً راه های بسیار بهتر و بدتر دیگری برای بیان چنین پاسخی وجود دارد. پاسخی ایده آل می تواند این گونه آغاز شود:

«مرا ببخش که این را می گویم...»

ما واقعاً سعی می کنیم که چیزی نگوییم، ابراز علاقه طرف مقابل را نادیده بگیریم تا او خودش را قانع کند که شما هنوز کامل متوجه منظور او نشده اید یا اینکه بسیار خجالتی هستید؛ اما این ابهام تنها باعث می شود، رنج کسی که پیشنهاد داده است طولانی شود. شما آن قدر عاملیت و بلوغ و مسئولیت پذیری دارید که این رنج را پایان دهید.

«من هم دوست دارم با شما وقت بگذرانم...»

اولویت بسیار مهم ما کمک به حفظ غرور فردی است که جواب رد شنیده است. او آدم بد یا وقیحی نیست، قابلیت‌های بسیاری دارد (برای همین است که پاسخ رد دادن به او بسیار دشوار است)، فقط مسئله این است که رابطه جنسی جزء گزینه‌ها نیست. خجالت نکشید؛ زیرا او هم خجالت می‌کشد. اگر شما شرمنده نباشید او هم شرمنده نمی‌شود. شما دلتان نمی‌خواست او را رد کنید، همان طور که بی‌علاقگی‌تان دست خودتان نبوده، گرایش جنسی‌تان هم به اراده خودتان نیست.

«... اما احساس می‌کنم اگر بیشتر پیش برویم...»

تصمیم خود را به‌صورتی بیان کنید که هر دو نرفتار را دربر بگیرد. فردی که این رابطه را می‌خواهد با شمایی که آن را رد می‌کنید از هم جدا نیستید. ما با هم به این مسئله می‌پردازیم. هر دو وسوسه می‌شوید که پیش‌تر بروید؛ اما شما توانسته‌اید مشکل را از دید خودتان تشخیص دهید.

«... اگر به رابطه‌مان ادامه دهیم، نمی‌توانم چیزهایی که از من می‌خواهی را به تو بدهم.»

این قضیه تقصیر طرف مقابلتان نیست، نباید باشد. یکی از اصول مهربانی، قبول مسئولیت است. پس باید به او نشان دهید که جواب رد شما هیچ ربطی به جذاب بودن یا نبودن او ندارد، شما خوبی او را می‌خواهید و دوست ندارید جنبه‌های ناخوشایند شما را ببیند.

«دلم نمی‌خواهد با تغییر رابطه‌مان به آنچه اکنون بینمان است آسیب بزنم.»

این باور همیشه وجود دارد که اگر با کسی قرار می‌گذاریم، پس با بهترین وجه او روبه‌رو هستیم: صادقانه‌ترین و واقعی‌ترین و مهربان‌ترین جنبه‌های