

به نام خدا

ماندن یا ترک کردن

www.ketab.ir

نویسنده: آلن دوباتن (مدرسه زندگی)

مترجم: میورا جلالی





سرشناسه : دوباتن، آلن، ۱۹۶۹ - م.

De Botton, Alain

عنوان و نام پدیدآور : ماندن یا ترک کردن / نویسنده آلن دوباتن (مدرسه زندگی)؛ مترجم صبورا جلالی؛ ویراستار نسیم سادات موسوی.

مشخصات نشر : تهران: کوچه لیلی، ۱۴۰۰.

مشخصات : ۱۲۶ ص.

ظاهری

شابک : 978-622-9844-36-6

وضعیت فهرست فیبا

نویسی

یادداشت : عنوان اصلی : Stay or Leave : How to remain in, or end, your relationship.

موضوع : روابط زن و مرد

موضوع : Man-woman relationships

موضوع : روابط بین اشخاص

موضوع : Interpersonal relations

موضوع : زوج‌ها و ارتباطی

موضوع : Couples-- Psychology

شناسه افزوده : جلالی، صبورا، مترجم

رده بندی کنگره : HQ۸۰۱

رده بندی دیویی : ۳۰۶/۷

شماره : ۸۴۴۹۲۴۱

کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد : فیبا

کتابشناسی

www.ketab.ir



عنوان: ماندن یا ترک کردن

نویسنده: آلن دوباتن (مدرسه زندگی)

مترجم: صبورا جلالی

ویراستار: نسیم سادات موسوی

صفحه‌آرایی و طراحی جلد: لیلا خسروی

ناظر کیفی: محمدمهدی رضایی

ناشر: کوچه لیلی

قیمت: ۵۴۰۰۰ تومان

نوبت چاپ: سال ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: سون

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۸۴۴۳-۶-۶

تلفن و فروش اینترنتی: ۰۹۹۱۳۰۳۷۴۲۷

اینستاگرام: pub.kouche.leili

کلیه حقوق کتاب مربوط به کوچه لیلی می‌باشد.

فهرست:

- پیشگفتار..... ۵
- ۱: درست است که از آن‌ها بخواهیم تغییر کنیم؟..... ۹
- ۲: ما با یکدیگر خیلی متفاوتیم؟..... ۱۳
- ۳: افراد توانایی تغییر دارند؟..... ۱۸
- ۴: می‌ارزد که بخاطر رابطه زناشویی متارکه کنید؟..... ۲۲
- ۵: تکلیف فرزندان چه می‌شود؟..... ۲۷
- ۶: آیا همه چیز را امتحان کرده ایم؟..... ۳۴
- ۷: چه می‌شود اگر در نهایت تنها بمانم؟..... ۴۰
- ۸: چه می‌شود اگر دوباره همان اشتباهات قبل را تکرار کنم؟..... ۴۸
- ۹: به لحاظ عملی می‌توانم سازگاری داشته باشم؟..... ۵۵
- ۱۰: چه کسی سبب طرد چه کسی می‌شود؟..... ۶۰
- ۱۱: چرا مدام فکر می‌کنم در رابطه گیر افتاده‌ام؟..... ۶۳

- ۱۲: چرا آن‌ها انقدر پیچیده هستند؟..... ۶۷
- ۱۳: چه می‌توانید به من بگویید تا از رها کردن کمتر بترسم؟..... ۷۴
- ۱۴: واقعاً فاجعه‌ای در کار است؟..... ۷۸
- ۱۵: اما فکر نمی‌کنم آن‌ها خیلی بد باشند!..... ۸۳
- ۱۶: من اجازه انجام این کار را دارم؟..... ۸۶
- ۱۷: انتظارات من خیلی بالاست؟..... ۸۹
- ۱۸: چطور می‌توانم به آن‌ها بگویم؟..... ۹۵
- ۱۹: چرا درست همین حالا انقدر دوست داشتنی به نظر می‌رسند؟..... ۱۰۱
- ۲۰: چرا انقدر حسرت گذشته را دارم؟..... ۱۰۶
- ۲۱: سازش خوب است؟..... ۱۱۱
- ۲۲: چگونه عاقبت بخیر شوم؟..... ۱۱۴
- ۲۳: برای ماندن یا متارکه ایا گزینه‌های دیگری وجود دارد؟..... ۱۱۸
- ۲۴: آیا مرتکب اشتباه بسیار بدی شدم؟..... ۱۲۱

پیشگفتار

لحظاتی در زندگی وجود دارند که برای ماندن یا متارکه کردن بسیار بلا تکلیف و ناامید می‌شوید، ممکن است به خود بیاییم و متوجه شویم بی نهایت کنجکاو شدیم و می‌خواهیم سر از کار یکدیگر دریاوریم هر چند که این کار حتی می‌تواند رابطه زندگی را نسبت به قبل بدتر هم بکند. اگر به‌طور مثال، همسرم ما آشکارا کار وحشتناکی انجام داده بود فوراً مورد نفرت واقع می‌شد و ما حتی یک دقیقه بیشتر قادر به تحمل او نبودیم - در یک کلام، اگر ما نسبت به او احساس تحقیر و دل‌زدگی کنیم و او هم نسبت به ما همین حس را داشته باشد حداقل مشخص خواهد شد که در مرحله بعد چه باید بکنیم.

اما معمولاً موقعیت ما در کنار یکسری از حقایق عجیب، پیچیده به نظر می‌رسد مثلاً اینکه برخی اوقات به دو ست داشتن هم سر خود ادامه

می‌دهیم؛ باهم می‌خندیم، حرمت یکدیگر را حفظ می‌کنیم، اینکه آن‌ها شب‌گذشته برایمان بسیار جذاب به نظر می‌رسیدند، اینکه می‌پنداریم آن‌ها در میان عده‌ای از مردم تحسین‌برانگیز هستند و از نود و نه درصد افرادی که روزانه از مسیرمان عبور می‌کنند بهترند باعث می‌شود که بخواهیم همچنان در کنار آن‌ها بمانیم. ما به طرز دیوانه‌واری تا جایی که امکان دارد به تلاش خود برای پایداری این زندگی ادامه می‌دهیم، در واقع ما نمی‌توانیم از آن‌ها متنفر باشیم.

در عین حال، دیگر نمی‌توانیم نگران آن‌ها نباشیم. هر زمان که در ارتباطمان در زندگی آرامش را حس می‌کنیم، هر زمان که بی‌گمان باور می‌کنیم ادامه این زندگی شدنی است، به امید آینده‌ای بهتر در آن می‌مانیم اما در پایان اتفاقی می‌افتد که به یادمان می‌آورد ماندن در این زندگی نمی‌تواند دوام داشته باشد، این موقعیت از اساس ناامیدکننده است زیرا باآنکه هنوز برای تغییر زمان داریم مجبور هستیم از زندگی مشترک خارج شویم و نمی‌توانیم از مشکل میان خود چشم‌پوشی کنیم. این مشکلات می‌توانند مسائلی مانند ارتباط جسمانی یا فقدان ارتباط عاطفی، امتناع آن‌ها برای حل بعضی مسائل درونی، عادت به بحث‌های جنون‌آمیز یا نبود صمیمیت یا مسرت در زندگی باشد. در هر صورت واقعیت این است که این یک رابطه‌ی ناکارآمد و غیرعادی است؛ ما فقط باید یک زوج کاملاً شاد را ببینیم تا متوجه شویم تمام این تفکرات به طرز خجالت‌آوری اشتباه است.

کتاب «ماندن یا ترک کردن» یک فضای متفاوتی را سرلوحه زندگی میکند. جامعه در برابر افرادی که ترک شده‌اند و همچنین علاقمند به

برقراری ارتباط با همسر خود هستند صبر زیادی دارد، اما این بخش از آشفته‌گی و دوگانگی احساسی در کنار هم می‌تواند ناخوشایند و ملال‌آور باشد. برای بیشتر دنیا ما باید بسادگی تظاهر به قوی بودن کنیم و دهان فرو بندیم؛ آن‌ها به‌طور کلی هیچ سرنخی ندارند که بفهمند ما چه اندازه افکارمان را نشخوار می‌کنیم و با چه رنجی دست و پنجه نرم می‌کنیم. زمانی که ما را در رابطه با شریک زندگی‌مان مورد تحسین قرار می‌دهند و می‌گویند در آن لحظه در کنار هم چقدر خوشبخت به نظر می‌رسیم ناچاراً با لبخند کم‌رنگی آن‌ها را می‌فریبیم (به‌طور معمول قضاوت درست پس از یک بحران جدی روی می‌دهد). اینکه مجبور می‌شوی وانمود به ادامه این ماجرا کنی طاقت‌فرسا است. ممکن است ساعت ۳ صبح باشد تا بتوانی خودت باشی و واقعیت زندگی‌ت را مشاهده کنی و با نگاهی مملو از وحشت به گذشته بنگری.

ممکن است افراد بسیار کمی باشند که بتوانیم به آن‌ها رجوع کنیم. با کمال تعجب تعداد افراد مورد اعتماد در بین مردم عادی (در واقعیت) اندک است؛ شاید دوستان بکوشند که ما از زندگی مشترک بیرون بیاییم یا موجب شوند که به‌طور غیرمعمول در زندگی بمانیم. پشت تو صیه‌های آن‌ها، به برنامه‌های کاری و تجربیات خودشان پی می‌بریم که ما را در منجلا ب فرو برده و با این کار آب را گل‌آلود می‌کنند.

هدف این کتاب این است که به ما کمک کند تا به ثبات برسیم. شاید ما به دنبال مجوزی برای انجام دادن کاری با شیم که مدت‌هاست آرزوی انجام آن را داریم و امیدواریم که این کتاب اجازه انجام آن را به ما بدهد؛ اما ممکن است فکر متارکه کردن، نقشه کشیدن، دامن زدن به ناسازگاری و یا اشتیاق شدید برای امید و تعهد تازه را در ما برانگیزاند. بهترین راه

برای اینکه علایق خود را بشناسیم این است که در اینجا ببینیم با چه چیزی توافق داریم و چه چیزی ممکن است خودبه‌خود فریادهای اعتراض ما را برانگیزاند.

پس از خواندن این کتاب، شاید بخواهیم در زندگی مشترکمان بمانیم. یا قرار باشد برای خاتمه بخشیدن به آن در روزهای آینده با همسرمان گفتگویی داشته باشیم. از هر مسیری که بروید، بیش از همه به آنچه که می‌توانیم امیدوار باشیم برطرف کردن مشکل است. ما نمی‌توانیم برای مدت نامعلومی به دوگانگی احساسی رنج‌آور ادامه دهیم یعنی یا باید (به‌نوعی یا به صورت دیگر) عشق بورزیم یا با مهربانی از زندگی با شریک زندگی خود دست بکشیم. در بهترین حالت، یا می‌مانیم و در این لحظه برای ماندن دلایل محکمی داریم یا مزار که می‌کنیم، اما با کمترین تردید و سرپوش گذاشتن روی ندامت‌های خود.

این کتاب ابزاری است که به ما تعهد شفاف‌تر و استحقاق آینده کم‌خطرتری را ارائه می‌دهد.