

سبک ارتباط



ریشه دور شدن همسران از هم در کجاست؟

عبور از روزمرگی‌های زناشویی با تعریف پروژه مشترک در خانه

■ محمد مهر

رابطه زناشویی مثل هر رابطه دیگری می تواند دچار رکود، در جا زدن و حتی عقبگرد شود. اتفاقاً رابطه همسری احتمالاً بیش از روابط دیگر در معرض این اتفاق است. چرا می‌گوییم بیش از هر رابطه دیگری؟ به خاطر خصیلتی که در ما آدمیان وجود دارد که معمولاً وقتی نگاه می‌کنیم، به دور تر خیره می‌شویم و آنچه در زندگی‌های خودمان است را نمی‌بینیم یا کمتر می‌بینیم. حافظ در یک مصرع زیبا به این حقیقت اشاره کرده است که « آنچه خود داشتی ز بیگانه تنها می‌کرد.» این تمنا متأسفانه در ما وجود دارد که گاه آنچه در خانه‌مان یافت می‌شود در کوچه و خیابان و محل کار به دنبالش می‌گردیم، اما چرا؟ و چه باید کرد که رابطه زناشویی و همسری در دام‌های روزمرگی نیفتد و دچار ایستایی یا عقبگرد نشود.

■ ■ ■ ■

■ موج تغییرات دیر یا زود به ازدواج خواهد رسید

اولین نکته در این باره این است که بپذیریم قرار نیست روزها و سال‌های بعدی ازدواج مثل همان روزها و ماه‌های آغازین ازدواج باشد اما این به چه معنایی است؟ آیا به معنای نفی عشق در زندگی مشترک است؟ نه! پذیرش اینکه آن صورت دلبرانه عشق رنگ و بوی تمپدهای دیگر و پختگی را به خود می‌گیرد. برخی بر این گمان هستند که هر طور شده ازدواج را در همان حد رمانتیک ماها و روزهای اول ازدواج نگه دارند و کشش‌ها و هیجان‌ها همانگونه و در همان سطح باشد اما واقعیت آن است که ایسن کار ناشدنی است. زندگی ما در هیچ سطحی نمی‌تواند مثل آغاز خود باقی بماند و همچنین که شما دوره‌های مختلفی را در زندگی‌تان می‌گذرانید و کسی نمی‌تواند - حتی اگر سخت‌خواستر آن باشد - در نوجوانی و جوانی باقی بماند و دیر یا زود در قوای بدنی و چهره و تغییراتی رخ خواهد داد. ازدواج ما هم کشیده می‌شود و آنها مثل کیمیاگرانی که به زناشویی اول آن باقی بماند. چرا؟ -به خاطر اینکه ما در تن‌هایی زندگی می‌کنیم که به مرور زمان دچار فرسایش و فرتوتی می‌شوند و بنابراین تا دیر نشده شور عشق را باید متعالی‌تر دنبال کنیم. از طرف دیگر ما به غیر از ازدواج کارهای دیگری هم در زندگی‌مان داریم. تعهدات اجتماعی و شغلی بخش قابل توجهی از زمان و انرژی ما را می‌بلعد، از آن سو پای فرزندان هم به زندگی ما کشیده می‌شود و آنها مثل کیمیاگرانی که چیزی را به چیزی تبدیل می‌کنند با آمدن خود ما را از قالب همسری بیرون می‌کنند و به قالب پدر و مادری درمی‌آورند، بنابراین بپذیریم همان گونه که زندگی ما در گذر از کودکی به نوجوانی و جوانی و میانسالی دچار تحولات شگرفی می‌شود قرار نیست که ازدواج ما هم خارج از این قاعده باشد اما این سخن به چه مناسبت؟

آیا از این سخن می‌توان اینگونه نتیجه گرفت پس حلالا که اینطور است ما مجاز به هر کاری هستیم؟ یا از این سخن چنین بویی به مشام می‌رسد که پس هر کسی در این زندگی مشترک، دنبال کار خودش برود و پوسته‌ای از آن باقی بماند؟

■ پروژه مشترکی برای زندگی خود تعریف کنید

بسیاری از زندگی‌ها دچار افت و در جازدن می‌شوند، به خاطر اینکه پروژه مشترکی در آن زندگی وجود ندارد. مرد ساعات متعددی بیرون از خانه کار می‌کند، زن نیز در خانه یا بیرون تعهدی دارد و وقتی به خانه می‌رسند نشستن دور یک سفره و خوردن غذا و جمع کردن ظرف‌ها و شستن ظرف‌ها و دم کردن چایی و تماشای تلویزیون و چک کردن مداوم گوشی‌ها و در نهایت خوابیدن است. در واقع زندگی در سطح و قشر آن در جریان است. می‌بینید که گاه زندگی‌های مشترکی وجود دارد که پروژه مشترک آنها همیشه در بیرون

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

بسیاری از زندگی‌ها دچار افت و در جا زدن می‌شوند، به خاطر اینکه پروژه مشترکی در آن زندگی وجود ندارد. مرد ساعات متعددی بیرون از خانه کار می‌کند، زن نیز در خانه یا بیرون تعهدی دارد و وقتی به خانه می‌رسند نشستن دور یک سفره و خوردن غذا و جمع کردن ظرف‌ها و شستن ظرف‌ها و دم کردن چایی و تماشای تلویزیون و چک کردن مداوم گوشی‌ها و در نهایت خوابیدن است. در واقع زندگی در سطح و قشر آن در جریان است

■ آیدین تبریزی

وقتی عشق در دام روزمرگی می افتد دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا قضیه فقط محدود به یک در دام ماندگی است یا نه، سلسله‌ای از اتفاقات دیگر هم در راه است؟ مثل این می‌ماند که کشتی‌ای در اقیانوسی غرق شود. آیا شما اگر پنج سال دیگر به سراغ همان کشتی بروید کشتی را در همان حالتی خواهید دید که روز اول غرق شد؟ پاسخ به این سؤال منفی است. شما پس از پنج سال خواهید دید که خزّه‌ها و آنچه از دریا می‌تراود سطح کشتی را پوشانده و ماهی‌هایی هستند که در آنجا سکنی گزیده‌اند و به عبارت دیگر کشتی تعریفی جدید برای خود یافته است. اگر ۱۰۰ سال دیگر گذر ثان به آنجا بیفتد چه؟ - فرض می‌گیریم که طول عمر بالایی دارید - شما خواهید دید که کشتی‌ای در آنجا وجود ندارد، اول از همه قضیه را به ضعف بینایی یا اختلال مشاعر در یافتن جهت درست جغرافیایی حواله خواهید کرد، اما آرام آرام بر شما آشکار خواهد شد که اشتباه نمی‌کنید. شما درست آمده‌اید، اما کشتی نیست، چون دریا کشتی را در خود حل کرده است. این اتفاق در سطوح مختلف آن برای ما و عشق زندگی‌مان هم می‌افتد.

■ ■ ■ ■

■ روزمرگی عشق را به رنگ خود درمی‌آورد

وقتی عشق در کام روزمرگی می‌افتد اینطور نیست که عشق در سال‌های بعد درست همان تصویری را به ما بدهد که در آغازین سال‌ها و ماه‌هایی که در دام روزمرگی افتاده بود. روزمرگی و رکود، عشق را هم به رنگ خود

د

از خود بی‌رسیمیم چرا برخی فراتر از زندگی مشترک خود دنبال تنوع خواهی می‌گردند و آتش و نوری که در خانه خود روشن نکرده‌اند را به سمت دیگران می‌برند. به خاطر اینکه آن زندگی دچار رکود و روزمرگی شده است. از خود بی‌رسیمیم که چرا برخی در زندگی خود از در سیاست و شکر وارد نمی‌شوند؟ به خاطر این است که رکود و روزمرگی آنها را احاطه کرده است

درمی‌آورد و همانطور که دریا اصلاح و مواد معدنی و موجودات خود را می‌فرستد که کشتی را به رنگ خود درآورد و در هاضمه خود جذب و حل‌کند، روزمرگی نیز با عشق چنین رفتاری دارد. تمام سربازان و مصالح و ابزارهایش را می‌فرستد که به جان عشق بیفتند و آن را به رکود درآورند، بنابراین وقتی کسی حس می‌کند که عشق او در دام روزمرگی افتاده می‌تواند با چشم و ذهن بازتری به این رخداد نگاه کند و به خود پیوسته و با خود همراه می‌آورد، روزمرگی نیز با خود واکن‌هایی را می‌رسد و واکن‌هایی که به لکوموتیوی که از راه می‌رسد و واکن‌هایی که به دست خود می‌کنیم، یعنی که حتی در زندگی ما قطع می‌شود که چه کردیم و با خود می‌کنیم و به دنبال می‌کنیم اما ناگهان چشم باز می‌کنیم می‌بینیم همه زندگی ما به محاصره میخ‌ها و کوبیدن آنها درآمده است.

گاهی بسا خودم فکر می‌کنم زندگی چقدر شبیه صفحه یک شطرنج حرفه‌ای است. آنقدر که گاهی فکر می‌کنی این ظرافت‌ها تا آنجا پیش می‌رود که تو حتی به دم و بازدم‌هایت هم به چشم جابه‌جایی مهرها نگاه می‌کنی، یعنی که حتی در نفس کشیدن هم آنقدر باید حساب شده عمل کنی - دقیقاً مثل یک شطرنج باز دست به مهره - و بدانی که تصمیم‌های ریز و کوچک به گاه کم‌اهمیت‌تسو زندگی‌ات را می‌سازد دیگر نمی‌تواند انسان سپاسگزار و شاکری

تعریف کنیم.

سبک مراقبت



مسئله را جابه‌جا نکنید، حل کنید

انحلال عشق در املاح روزمرگی

باشد، دیگر نمی‌تواند دور و بر خود را خوب و واقع‌بینانه رصد کند. چنین شخصی هر چه خواهد دید از پشت عینک غبار گرفته روزمرگی است. بهترین رنگ‌ها را به کسانی که از پشت خاک و خاکستر و غبار به دنیا نگاه می‌کنند نشان دهید. آنها آن رنگ‌های شفاف و شاد را نخواهند دید، چون آن همه غبار و زنگار و خاکستری که بر دیده آنها نشسته اجازه رؤیت آن رنگ‌های جاندار و شفاف را به آنها نخواهد داد، بنابراین چشمانی که عاشق نیست دور و بر خود را غمگین و سرد و بی‌روح خواهد دید و سعی خواهد کرد که فی‌المثل از متن زندگی مشترک خود بگریزد، در حالی که نشانی را غلط متوجه می‌شود. او در واقع می‌خواهد از این خود غبار گرفته و روزمره بگریزد اما چون به صورت مسئله خود، آگاهی و اشراف ذهنی ندارد، می‌بندارد که باید با کسی دیگر رفاقت کند، در حالی که مشکل او رفاقت با کسی دیگر نیست، چالش واقعی او آن است که نمی‌تواند با خود رفاقت کند نمی‌تواند خودش را دوست داشته باشد اما چون نمی‌تواند و نمی‌خواهد با این موضوع روبرو شود سعی می‌کند صورت مسئله را با جابه‌جا کردن آن به سمتی دیگر حل کند، اما حقیقت آن است که وقتی شما مسئله‌ای را جابه‌جا می‌کنی، صرف جابه‌جایی مسئله آن را حل نخواهد کرد. معادله‌ای که شما در زیر سقف خانه خودت نمی‌توانی حل کنی و دانش و مهارت و تمرکزی برای حل آن مسئله نداری گمان می‌کنی با بردن آن به سمت خیابان حل خواهد شد؟

■ تکلیف‌تان را با اصل و فرع‌های

زندگی روشن کنید

اما پرسش این است که چطور می‌توان از افتادن در دام روزمرگی خلاصی یافت. یکی از بزرگ‌ترین اهرم‌ها در این زمینه این است که ما تکلیف امور اصل و فرع را در زندگی‌مان روشن کنیم. آدمی فراموشکار است و زوداز یاد می‌برد که اصل و فرع زندگی‌اش چه بود. چرا عشق ما در دام می‌افتد به خاطر اینکه اصل و فرع با هم جابه‌جا می‌شوند. دختر و پسری را به یاد آورید که صادقانه نقشه‌هایی خوب و زیبا برای آینده‌شان می‌کشیدند حال چطور می‌شود که آن عشق و نقشه‌های قابل دفاع به حاشیه می‌رود؟ به خاطر اینکه جای اصل و فرع در زندگی جابه‌جا می‌شود. آن وقت انرژی ذهنی و روانی‌ای که افراد برای امور فرعی صرف می‌کنند آنها را فرسوده و رنجیده می‌کند اجازه نمی‌دهد که به امور اصلی زندگی خود بپردازند.

■ گاه یک موضوع فرعی می‌شود همه زندگی ما

یک جایی در زندگی باید به خودمان برگردیم و به راهی که طی کرده‌ایم با فاصله نگاه کنیم و ببینیم که چه کرده‌ایم و در حال انجام چه کاری هستیم. یک وقت ممکن است کسی با یک میخ و یک تابلو شروع کند اما آنقدر در این میخ و تابلو و چکش حل شود که کار و زندگی‌اش را رها کند و همه دیوار‌ها را میکشوی کند. شاید در نگاه اول این اتفاق خنده‌دار به نظر برسد اما چه بسا بسیاری از ما می‌آید. یک موضوع فرعی در زندگی ما می‌فرستد که به جان عشق بیفتند و آن را به همه فضای زندگی ما را دربر می‌گیرد. همه زندگی ما می‌شود دکتر گرفتن، همه زندگی ما می‌شود پول درآوردن، همه زندگی ما می‌شود کار، چشم‌باز می‌کنیم و می‌بینیم که فلان همکار غیر هم‌جنس وسط زندگی ماست. چه شد؟ که کجا آغاز شد؟ قرار بود که ما فقط میخی را به دیوار بکوبیم و تابلویی را به دیوار بزنیم، اما ناگهان چشم باز می‌کنیم می‌بینیم همه زندگی ما به محاصره میخ‌ها و کوبیدن آنها درآمده است.

از خود بی‌رسیمیم چرا برخی فراتر از زندگی مشترک خود دنبال تنوع خواهی می‌گردند و آتش و نوری که در خانه خود روشن نکرده‌اند را به سمت دیگران می‌برند. به خاطر اینکه آن زندگی دچار رکود و روزمرگی شده است. از خود بی‌رسیمیم که چرا برخی در زندگی خود از در سیاست و شکر وارد نمی‌شوند؟ به خاطر این است که رکود روزمرگی آنها را احاطه کرده است. در واقع موضوع اینجاست که وقتی کسی در دام روزمرگی می‌افتد دیگر نمی‌تواند انسان سپاسگزار و شاکری