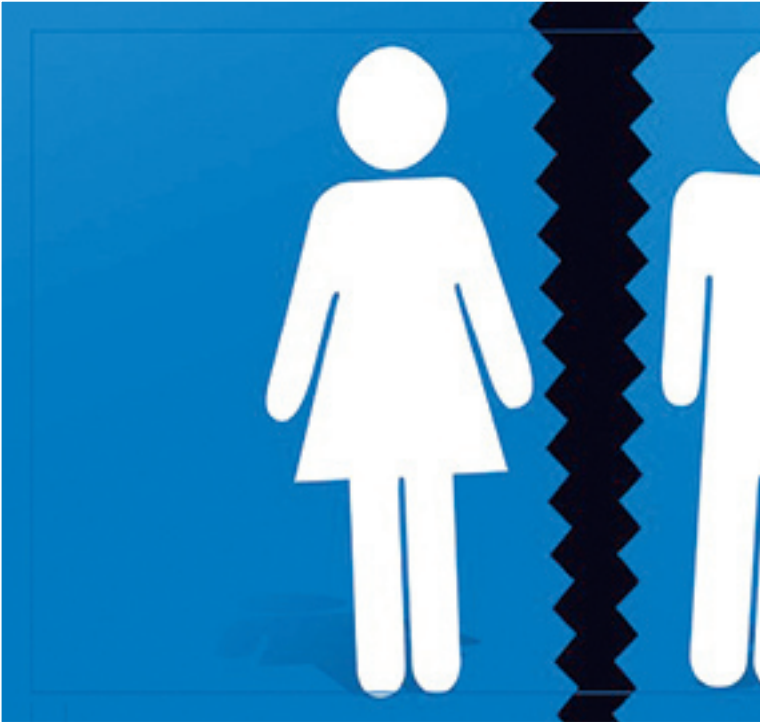


سبک رابطه



بیان تصمیم با منطقه و بدون لکنت گفتار

بیا این رابطه را تمام کنیم

▀یلا جعفری

روابط زندگی بین ما آدم‌ها دنیای پیچیده‌ای دارد. ممکن است روابط مادر و فرزندی که تا همین چندروز پیش قربان صدقه هم می‌رفتند، به خاطر برخی مسائل مانند مهاجرت، به تاریکی کشیده شود. ممکن است زن و مردی که کودکان خود را بزرگ کرده و حالا قرار است شاهد سر و سامان گرفتن آنان باشند به یک‌باره کلمه جدایی بین‌شان بهت و ناباوری ایجاد کند. گاهی قرار است با شریکی که سال‌ها از شرکت‌مان می‌گذرد، جدا شویم و کار و بار مستقلی را برای خود راه بیندازیم. ممکن است در این روابط ما سوی منفعل ماچرا باشیم یا بالعکس، سوی فاعل. منفعل هستیم، به این معنی که زمان می‌گذرد و با پیشروی رابطه ما هم پیش می‌روییم. برای به‌هم زدن آن تلاشی نداریم، هرچند از آن رضایتی نداشته باشیم. هر چند برای یاداری آن هم تلاش زیادی نداشته باشیم. گاهی نیز سوی فاعل ماچرا هستیم به این معنی که در جدایی پیشقدم هستیم و برای قطع ارتباط اقدام می‌کنیم، چون رابطه رضایتمند نیست. وقتی پیشنهاد این جدایی سوی دیگر رابطه را غافلگیر می‌کند، چون انتظار شنیدن آن را نداشته‌است، به نظر می‌رسد فرد پیشنهاددهنده بی‌انصاف و بی‌رحم است ولی برخلاف آن چه در ظاهر می‌نماید، می‌توان گفت تنها پرده‌ها برداشته شده و تار فضایی‌ها نمایان شده‌است. در این صورت شاید بتوان گفت انباشته‌های نامطلوب رابطه بالاخره در جایی رخ نموده و درد یا گرفتاری با عاقبت وجود آنها، کار دست طرفین داده‌است.

▀▀▀

▀ انباشته‌های نامطلوب یک رابطه

شریکی که سال‌هاست سرمایه، اعتبار، توان و عمرش را در یک کار با ما صرف کرده‌است امید زیادی به آینده شغلی خود دارد. از سوی دیگر ممکن است تا به امروز این شرکت را برای ما سودآور بوده و بهترین گزینه شغلی‌مان بوده باشد اما از امروز با حساسگرهای که داشته‌ایم، شرکت‌مان را ضرررسان و بی‌فایده بدانیم. از این‌رو به شریک خود اعلام کنیم که می‌خواهیم به شرکت خود پایان دهیم. باید این‌را در نظر گرفت که اگر امروز حساسگرهای‌مان را انتهای کرده‌ایم، معنی‌اش این نیست که همین امروز به این نتیجه رسیده‌ایم، بلکه از ماه‌ها پیش با جرقه‌های رگودی که در بازار پیدا کرده بود، می‌دانستیم که این روز به‌زودی خواهد رسید ولی بنا به دلایلی این را به شریک خود نمی‌گفتمیم.

ممکن است مادری که تا دیروز امیدوار بود فرزندش در یکی از دانشگاه‌های کشور تحصیل کند و از سوی دیگر وابستگی زیادی به او دارد، به یک‌باره با تصمیم ناگهانی فرزندش برای ادامه تحصیل در خارج از کشور مواجه شود، آن هم در حالی که اقدامات لازم برای عزیمت را انجام داده‌است!

ممکن است زندگی ناشویمی همسرانی که تا به امروز تمام

نگاه

▀ لکنت گفتار در روابط مخدوش

گاهی می‌خواهیم به طرف مقابل شراکت یا هر رابطه‌ای که در آن به سر می‌بریم، اعلام کنیم که دیر یا زود آن رابطه را ترک می‌کنیم ولی هر بار با مانعی بر خورد می‌کنیم. ممکن است هر بار با ترس از بیان تصمیم‌مان از بیانش منصرف شویم، شاید از روی خیرخواهی نگران استرس‌هایی باشیم که به طرف مقابل می‌دهیم برای همین از بیانش بارها و بارها طفره رفته باشیم. دلایل بسیاری می‌توانیم برای کوتاهی خود از اینکه طرف مقابل‌مان را در جریان تصمیم‌مان قرار نداده‌ایم داشته باشیم. این دلایل ممکن است دلایل درستی باشد ولی ممکن است نتیجه درست و خوبی به دنبال نداشته باشد که آن هم وارد شدن شوک جدایی به همسر، یا افراد دیگری است که با آنان سر و کار داریم.

ممکن است بارها بخواهیم سر صحبت را باز کنیم ولی هر بار با موردی روبه‌رو شویم که ما را از بیان آن منصرف کند و این صرف‌نظر از بیان تصمیم مانند لکنت گفتار هر بار هم تکرار شود. شوکی که با اعلام تصمیم جدایی به طرف دیگر رابطه وارد می‌شود ناراحت‌کننده‌است اما اگر قرار باشد مصفانه نگاه می‌توانیم این دلایل را در ک کنیم و درست‌تر شرایط را در نظر بگیریم.

ممکن است بیان دردهای رابطه‌ای‌آن قدر کهنه باشد که توان شکافتن دوباره آنها را نداشته باشیم برای همین ترجیح دهیم هیچ‌گاه دربار‌اش حرفی نزنیم و تنها هنگامی که آمادگی

رویارویی با آنها را پیدا کرده‌ایم، آن را رها کرده یا بگسلیم.

گاهی از شدت رنج عذاب وجدان نمی‌توانیم خواست خود را

مبنی بر جدایی بر زبان آوریم برای همین آن را به گذشت زمان

می‌سپاریم تا همسر، مادر، شریک یا هر آن که آن سوی رابطه

است، خود به خود در جدایی قرار بگیرد.

▀ به طرف رابطه امید واهی ندهیم

ممکن است ما با بیان نکردن تصمیم‌مان اشخاص در رابطه با خود را دچار امیدواری‌های واهی کنیم. امیدهایی که برایش برنامه می‌ریزند و زمان و انرژی صرف می‌کنند و شاید هم عشق از سوی دیگر وقتی با پیشنهاد جدایی روبه‌رو می‌شویم، بسیار بعید به نظر می‌رسد که همه چیز رابطه گل و بلبل باشد و عالی و طرف مقابل یک مرتبه از راه برسد و درخواست جدایی کند. شاید بهتر باشد به گذشته‌ای که بر رابطه ما گذاشته می‌فکر کنیم تا نشانه‌ها را به یاد آوریم. نشانه‌هایی که هر بار به ما این پیام را می‌داد که جدایی و شکست سرانجام این رابطه خواهد بود. در این صورت می‌بینیم که تا به حال خودمان را بارها گول زده‌ایم یا نخوسته‌ایم تا کاهی‌ها و اختلافات یا مشکلات جدایی‌آور را بیاور کنیم.

به طور معمول ممکن است اشکالاتی را که در رابطه وجود دارد نادیده بگیریم. بخواهیم دل‌مان را به حداقل‌هایی که شاید زیبایی‌شان را خیلی وقت پیش از دست داده‌اند، خوش کنیم. شاید هر بار بر خورد سرد و بی‌مهر شریک و همسرمان



گاهی می‌خواهیم به طرف مقابل شراکت یا هر رابطه‌ای که در آن به سر می‌بریم، اعلام کنیم که دیر یا زود آن رابطه را ترک می‌کنیم ولی هر بار با مانعی بر خورد می‌کنیم. ممکن است هر بار با ترس از بیان تصمیم‌مان از بیانش منصرف شویم، شاید از روی خیرخواهی نگران استرس‌هایی باشیم که به طرف مقابل می‌دهیم برای همین از بیانش بارها و بارها طفره رفته باشیم. دلایل بسیاری می‌توانیم برای کوتاهی خود از اینکه طرف مقابل‌مان را در جریان تصمیم‌مان قرار نداده‌ایم داشته باشیم. این دلایل ممکن است دلایل درستی باشد ولی ممکن است نتیجه درست و خوبی به دنبال نداشته باشد که آن هم وارد شدن شوک جدایی به همسر، یا افراد دیگری است که با آنان سر و کار داریم.

را دیده باشیم و غیر از دعا و نذر و نیاز کار دیگری نکرده باشیم و نشسته و دست‌روی دست گذاشته باشیم تا با معجزه‌ای حال زندگی‌مان خوب شود. شاید خود ما هم تصمیم گرفته باشیم که دست‌روی‌دست بگذاریم تا اوضاع خودش درست شود، طرف مقابل اقدامی کند، با اتفاقی پیش بیاید و اوضاع را تغییر دهد. و از همه مهم‌تر شاید ما هم مانند او این جدایی را پیش‌بینی کرده باشیم ولی به دلیل برخی ترس‌ها هر گز بهامت بیان آنها نداشته‌و منتظر باشیم تا طرف مقابل دست به کار شود و کاری انجام دهد.از آن گذشته شاید با رویارویی با تصمیم به جدایی ضرر و زانی گریبان‌ما را بگیرد، برای همین در پیش کشیدن صحبتی درباره آن هر گز قدمی برنداریم.

▀ راهایی از مسئولیت در پایان دادن به رابطه‌ها

رهایی از مسئولیت شاید در پایان دادن به رابطه‌ها بسیار شایع باشد، مانند زندگی مردی که من می‌شناسم. او از زندگی مشترک خود با همسرش راضی نبود. زندگی‌ای را جست‌وجو می‌کرد که در طول شفت سال زندگی با همسرش آن را پیدا نکرد. این مرد می‌خواست زندگی تازه‌اش را شروع کند ولی این کار مستلزم پذیرفتن مسئولیت‌های قانونی و حقوقی همسر و فرزندانش در دادگاه بود. پذیرفتن این مسئولیت برای او بدخلقی‌های او می‌گشتند تا مانع جدایی و طلاق شود ولی تلاش‌های او در جایی به پایان رسید چون نتیجه معکوسی از تلاشش می‌گرفت. زن هر بار که در باره مشکلات‌شان حرفی می‌زد، مرد به صراحت به او می‌گفت که می‌تواند برای حل مشکلاتش به دادگاه مراجعه کند. یک روز در ناباوری مرد، زن که دیگر امیدی به اصلاح ارتباطش با آن مرد را نداشت، به دادگاه رفت و همین کار را کرد. او دادخواست طلاقش را اعلام کرد. برای اجرای این دادخواست لازم بود زن از حقوق مادی و معنوی خود بگذرد و مرد نیز این را به خوبی می‌دانست. زن این کار را کرد تا بتواند ارتباط بیمارش را به پایان برساند و زندگی خود و فرزندش را نجات دهد. به این ترتیب مرد نیز با حقوق حذف شده زن روبه‌رو و از مسئولیتی که برایش ناخوشایند بود رها شد. اکنون که به طنز بتوان در این ماجرا دقیق شویم، بی می‌بریم که شاکو و به طنز بتوان در این ماجرا دقیق شویم. شاید است که تا آن لحظه شهادت حرکت نداشت. نکته جالب اینکه مرد چنان این قضیه را فرافکنی کرده بود که دیگر رفتار‌های بد خود را به یاد نمی‌آورد و زن را عامل طلاق و جدایی می‌دانست. حتی اطرافیان هم زن را پانی جدایی می‌دیدند.

به نظر می‌رسد باید مراقب پایان‌های زندگی‌مان باشیم. اگر رابطه‌ای رو به پایان است هر دو سوی آن شهادت بر خورد با آن داشته باشند. شاید با نگاه درست به این ماجرا کمتر بکنگر راز بر سؤال ببریم و از جدایی که ممکن است پیش بیاید شکوه و گلایه کنیم.

سبک نگرش



ایمان واقعی جدایی‌ها را قابل تحمل می‌کند

شاخه‌هایت را هرس کن تا رشد کنی

▀ هما ایرانی

تا به حال یک جدایی را از نزدیک دیده‌اید؟

جدایی یک کارمند به دلیل اخراج از اداره،

جدایی زوجین از یکدیگر، جدایی والدین

از فرزندشان در شب پیوند زناشویی او،

جدایی یک جوجه از میان جوجه‌های دیگر

در یک مرغداری و هر گونه جدایی دیگر!

حتی در چیدن یک شاخه گل از بوته‌اش

می‌توان زخم جدایی را احساس کرد. انگار

رشته‌های وابستگی بین گل و بوته‌اش هر

چند با چشم قابل دیدن نیست ولی قابل

درک است. شاید اگر دقیق شویم از تعاش‌ها

را بشنویم یا احساس کنیم. از تعاش‌هایی

که از رنج گسستن به وجود می‌آید. بیم ما

از پیدا شدن این از تعاش‌ها در روابط‌مان

گاهی آن قدر زیاد است که از ترس شنیدن

آنها به روابط زندگی‌مان می‌چسبیم. گاه

به جای ادامه دادن یک رابطه سالم و تکیه

بر آن، به آن آویزان می‌شویم. گاه با اینکه

می‌دانیم باید آن را رها کنیم ولی چنگال‌های

وابستگی‌مان را بیشتر در آن فرومی‌کنیم تا

احتمال جدایی‌مان از آن کمتر شود. با اینکه

می‌دانیم باید چنگال‌های وابستگی را بیرون

کشید ولی ترس کار خودش را می‌کند.

▀ بافت شکننده ترس

شاید غلبه بر ترس‌های درونی که گاه وجودشان را فراموش می‌کنیم درمان اساسی رهایی از وابستگی‌هاست ولی ممکن است ترس‌های ما آن قدر زیاد باشد که یکی در میان بقیه، دیده نشود. مانند یک کاشی سیاه، در میان کاشی‌های دیگر روی دیوار، که برای دیده شدن نیاز به رنگی متفاوت دارد. جنس ترس شبیه شکننده‌ترین، بی‌ثبات‌ترین و پائیدارترین بافت‌هاست که حساسیت عجیبی به نور دارد. به نظر می‌رسد ذره‌ای نور می‌تواند این بافت حساس و شکننده را به راحتی از هم بپاشد و متلاشی کند. جالب اینکه این بافت شکننده و بی‌ثبات در ظاهر برقرار و مقاوم به نظر

می‌رسد. حتی ممکن است آن قدر قوی به نظر برسد که ما را از نابودی‌اش ناامید کند. از قدیم گفته‌اند طبل توخالی... و این مثل به نظر نگارند، چه خوش در این باره می‌نشیند. ترس‌های ما گاهی آن قدر زیاد است که نمی‌توانیم تصمیم درست را بگیریم. شاید آن قدر زیاد باشد که حتی وقتی تصمیم درستی هم برای‌مان گرفته شده‌است، از روی ترس نپذیریم و آن را رد کنیم. شاید پیش آمده‌ای مثنی را که در قالب تلخ‌ترین اتفاقات پیش‌روی‌مان قرار می‌گیرد پس بزنیم. ترس اجازه ندهد که پذیرای تقدیر نیک‌مان باشیم. شاید آن قدر زیاد باشد که نگذارد کمی معنویت به خرج دهیم و قلب‌مان را برای شنیدن راه درست باز بگذاریم. یا کمی مکاشفه به خرج دهیم و روح‌مان را کمی آزاد بگذاریم و اندکی جست‌وجو کنیم. در میان ترس‌های‌مان شاید راه‌های خدا که همه‌جا هست، از جمله قلب خودمان، دیده نشوند؛ ولی با غلبه بر ترس و کمی جست‌وجو می‌توان پیدای‌شان کرد. راه‌هایی که تمام واقعیت زندگی ما را هویدا



گاهی ترس‌ها ایمان ما را در دست می‌گیرد. ممکن است وقتی این را احساس کنیم، بیشتر عبادات کنیم، بیشتر به سراغ مستحبات و آداب مذهبی برویم و بی آنکه حواس‌مان باشد با استرس بیشتری از پروردگار کمک بخواهیم ولی باز هم نتوانیم بر ترس‌های‌مان غلبه کنیم. به نظر می‌رسد در این حالت نیز قلب‌مان را به روی روح دعا و نیایش‌مان بسته نگه داشته‌ایم

خواهد کرد و آن چه را که باید انجامش دهیم. جمله‌ای از جان آبرگ در این باره وجود دارد: «واقعیت به جست‌وجوگر آسیب نمی‌رساند، بلکه به آن که ا مقابلهش فرار می‌کند، صدمه می‌رساند».

بسیاری از ما این پیام‌ها را می‌شنویم و درک می‌کنیم ولی باز هم ترس به میان می‌آید و ما را از انجامش منصرف می‌کند. ترس نمی‌گذارد کسی از پیام راجرا کنیم، شاید پیام، راهی با کمی سختی را به ما نشان دهد، برای همین اعتماد به آن برای ما مشکل می‌شود چون باز هم ترس‌های ماست که برای ما هدایت‌کننده است و دل‌پره انداختن به دل‌مان، ما را منصرف می‌کند تا از آن چه درست اما دشوار است دیوار دل‌مان را پر کرده‌است و کاشی‌هایی از جنس شکننده و حساس به نور، این جمله از جف کاکس در این سخن می‌نشیند که: «کسانی که زنده هستند و بی‌اعتنا عمل می‌کنند، در معرض خطر اسیر شدن در زندگی «هرده» قرار دارند».

▀ نقش ایمان در تحمل جدایی‌ها

گاهی ترس‌ها ایمان ما را در دست می‌گیرد. ممکن است وقتی این را احساس کنیم، بیشتر عبادت کنیم، بیشتر به سراغ مستحبات و آداب مذهبی برویم و بی آنکه حواس‌مان باشد با استرس بیشتری از پروردگار کمک بخواهیم ولی باز هم نتوانیم بر ترس‌های‌مان غلبه کنیم. به نظر می‌رسد در این حالت نیز قلب‌مان را به روی روح و نیایش‌مان بسته نگه داشته‌ایم و پذیرش روح نیایش، قلب را به روی راه‌های درست باز و شنیدن و دریافت کردن پیام‌ها را نیز آسان‌تر خواهد کرد. شاید لازم باشد تا برگشی از درختی هرس شود! همین جدایی کوچکر شد بهتری برای درخت خواهد داشت. جدایی خوب نیست، ولی این جدایی مساوی است با رشد.

درخت چساری در نزدیکی خانه ما وجود دارد که بسیار دوستش دارم. یک بار با خودم گفتم، اگر شاخه‌ای از آن را ببرم و به خانه ببرم شاید در آب ریشه دهد و بتوانم قلمه‌ای از آن را در خاک گلدان رشد دهم. به این ترتیب روح درخت به خانه‌ام می‌آید و هر لذت ببرم ولی ترسیدم این کار را انجام بدهم مبادا که درخت آزرده شود و رنجی بکشد. تا اینکه یک روز که سباز هم پیش درخت رفته و کنارش ایستاده بودم، به طور اتفاقی با باغبانی برخورد کردم. باغبان در حال رسیدگی به گیچه‌های اطراف بود. درباره قلمه زدن از درخت چنار از او پرسیدم. او جمله‌ای گفت که تا همیشه به یادم خواهد ماند: «اگر درختی را هرس کنی لطف بزرگی به آن کرده‌ای، چون باعث می‌شود نفس تازه کند، رشد کند و جان دوبار‌مای بگیرد.» با شنیدن این حرف دیگر نیازی به درنگ و بافتن ذهنبات منفی نبود. راه درست بود، باید قلمه‌ای از درخت می‌گرفتم. همان روز شاخه‌ای از درخت را بریدم و به خانه آوردم.

▀ ترس از هرس کردن

گاهی از هرس کردن اضافه‌های زندگی‌مان می‌هراسیم. از رشته‌های بیهوده‌ای که برای تحصیل انتخاب کرده‌ایم، از تباطات‌تهی‌از عشق و محبتی که به دلیل برخی ملاحظات در زندگی خود ایجاد کرده‌ایم، حتی از اشیاء و وسایلی که با خریدها و هدایای نامناسب به زندگی‌ما راه پیدا کرده‌اند و خودمان هم نمی‌دانیم که چرا باید نگهشان داشته باشیم! شاید بارها پیام هرس کردن آنها رسیده باشد ولی کاشی‌های سیاه و شکننده مانع بازتاب نورش شده باشد. ایمان ما به نوری که وجود دارد و پیام را مخابره می‌کند، خیلی از ترس‌های‌ما را دور می‌کند. کمی جست‌وجو در میان کاشی‌ها هم نور را آشکار می‌کند و هم راه درست را. کسی چه می‌داند شاید باغبانی هم از راه برسد و راه درست باغبانی را به ما نشان دهد.