



دو ردیف جلوتر از من زن و مرد جوانی نشسته‌اند با کودکی برچنب‌وجوش، حنجره‌اش را مثل یک ویولین‌زن ناشی دستش گرفته و می‌خواهد آوازی خوشایند از تارهای آن بیرون بکشد و این دقیقاً در نقطه مقابل خواست مسافران خسته است. کودک بیش‌فعال اجازه نمی‌دهد مسافران خسته بخوابند. آرام‌آرام اعتراض‌ها بالا می‌گیرد. قرار است چند دقیقه بعد ماکت کوچکی از یک جنگ جهانی در همین قطار ساخته شود. کودک از در و دیوار قطار بالا می‌رود. مرتب بین ردیف صندلی‌ها وول می‌خورد و کلماتی مبهم به مسافران می‌گوید و برایشان شکاک درمی‌آورد. اول پدرش و بعد مادرش چند بار او را از کف قطار جمع می‌کنند و کشان کشان به ردیفی که خودشان روی صندلی‌های آن نشسته‌اند می‌آورند، اما کودک که ۱۰،۱۲ ساله به نظر می‌رسد مثل فنری که در هیچ قوطی‌ای حبس نمی‌شود به سرعت خودش را آزاد می‌کند.

صدای اعتراض مسافرها بلندتر می‌شود. چند نفر صدايشان را بالا می‌برند و از پدر کودک می‌خواهند کودک خود را از کف قطار جمع کند. پدرش بدون اینکه معذرت‌خواهی کند بلند می‌شود، صدايش را تا حد امکان کلفت می‌کند و طلبکارانه می‌گوید: چه کار کنم؟ سرش را برم؟ یکی برایم چاقو بیاورد تا سرش را ببرم. اگر خودمان را جای پدر کودک قرار دهیم، می‌بینیم که شاید به یک معنا درست می‌گوید، اما لحن او چه؟ لحنش طوری است که فضای همدلانه را از جانب مسافرای خسته از بین می‌برد. هنوز جمله پدر از دهانش بیرون نیامده که کودک که لیوان چای یکی از وول خوردن‌ها با پیرمردی که لیوان چای به دست گرفته - هنوز قطار حرکت نکرده - بدجور تصادف شاخ‌به‌شاخ می‌کند. لیوان چای سر و روی و شلوار پیرمرد را با لکه‌های قهوه‌ای نقاشی می‌کند. چای انگار چندان داغ نبوده، اما لباس‌های پیرمرد خیس می‌شود. داد و بیداد پیرمرد می‌رود هوا، او پیش از تصادف از معترضان به رفتارهای کودک بوده و حالا چنین اتفاقی برایش رقم خورده است. کودک جا خورده و چند لحظه مات و مبهوت مثل یک تاکسی درمی‌مقابل پیرمرد به صحنه‌ای که خلق کرده نگاه می‌کند.

پیرمرد دستش را در حالت کشیده قرار می‌دهد اما کندتر از آن است که بتواند مبهای سیستم عصبی و واکنشی کودک حرکت کند. کودک پا به فرار می‌گذارد با این حال یکی از مسافران کودک را می‌گیرد و نگه می‌دارد، احتمالاً به خاطر اینکه پیرمرد به او نزدیک شود و انتقام بگیرد. پدر کودک به سرعت از چند ردیف آن طرف‌تر از جایش بلند می‌شود و عین قرقی خودش را می‌رساند وسط معرکه، می‌خواهد به مسافری که کودک را مهار کرده حمله کند، اما مسافران جلوی او را می‌گیرند. هیاهویی عجیب بلند می‌شود.

■ چگونه عشق و دگردوستی

در ارتباطات اجتماعی ما ظاهر می‌شود؟

ما ناگزیر از ارتباط‌های اجتماعی هستیم. حتی اگر خودمان را در خانه حبس کنیم باز سر و کارمان به آدم‌ها خواهد افتاد. چون یا لوله‌ای خواهد ترکید یا گرسنه‌مان عشق را به این حال اگر آدم‌ها در تعاملات اجتماعی نتوانند به همدیگر فضا بدهند کوچک‌ترین تکانه‌ها و تنش‌ها می‌تواند به سرعت تبدیل به چالش و بحران شود. چرا ما مسافران وقتی در برابر سادست‌های آن کودک قرار گرفتیم اولین و آخرین گریه‌مان این بود: چرا کسی این کودک را ساکت نمی‌کند؟

چندی پیش بخشی از سخنرانی دکتر محمدرضا ایمانی، روان‌شناس سازمانی را گوش می‌دادم که از مفهومی به نام «عشق در ارتباطات اجتماعی» سخن می‌گفت، تعریفی که او از عشق ارائه می‌کرد جالب‌توجه بود. «ما چگونه در ارتباطات اجتماعی می‌توانیم عشق را شناسایی کنیم. عشق در ارتباطات اجتماعی زمانی به وجود می‌آید که من به فرد روی روی خودم اقتدر فضا بدهم که آن شخص، خودش باشد، بتواند خودش را ابراز کند، آن وقت من دارم عشق‌بازی می‌کنم، آن موقع من می‌تواند بگویم عشق‌ورزی می‌کنم. عشق‌ورزی که ما داریم از آن نام می‌بریم چیزی به جز وابستگی و انحصارطلبی نیست، چیزی به جز تسلط بدن بر تفکر انسان نیست.

عشق واقعی زمانی است که من فضایی ایجاد کنم که طرف مقابل بتواند خودش را انطور که است ابراز کند. آیا



گزارش «جوان» از ظهور و غیبت عشق و دگردوستی در ارتباط‌های اجتماعی ما

فضا دادن به دیگری پادزهر خشم اجتماعی

ما این فضای عاشقانه را برای بچه‌های خودمان ایجاد کرده‌ایم؟ آیا ما این فضای عاشقانه را برای پرسنل خود ایجاد کرده‌ایم؟ آیا ما این فضای عاشقانه را برای یار و همسر خود ایجاد کرده‌ایم؟ ما صبح تا شب فقط درباره عشق صحبت می‌کنیم. فرایند فضا دادن به دیگری است. برای این که باید به دیگری فضا بدهیم؟ برای اینکه دیگری بتواند خودش را انطور که است ابراز کند، اما وقتی من به دیگری فضا نمی‌دهم و همزمان ادعا می‌کنم نسبت به او عشق می‌ورزم در واقع من دیگری را دعوت می‌کنم به یک زمین بازی که در این بازی من می‌گویم تو اسیر باش، اما این عشق نیست.»

ما متعلق به فرهنگی هستیم که همه را به عشق دعوت می‌کند زیرا همگان و تمام هستی مظهر عشق الهی هستند: به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست/عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست. اگر عشق فرایند فضا دادن به دیگری باشد خشونت اجتماعی زمانی اوج می‌گیرد که ما فضایی برای دیدن یا شنیدن همدیگر کنار نمی‌گذاریم - همدیگر در خانواده، همدیگر در یک سازمان یا اداره، همدیگر در دایره‌های بزرگ‌تر اجتماعی - احتمالاً صفحه حوادث روزنامه‌ها را توتوق کرده‌اید. فرض کنید این خبر را در صفحه حوادث می‌خوانید: زنی به دادگاه مراجعه می‌کند و می‌گوید: آقای قاضی شوهرم نفقه نمی‌دهد، خبر را با جزئیات آن مرور می‌کنید و وقتی عمیق‌تر می‌شوید و اظهارات زن و قرائن دیگر را در کنار هم قرار می‌دهید می‌بینید آنچه اتفاق افتاده این است: فضایی برای دیده یا شنیده شدن در اختیار آن زن قرار نگرفته است، یعنی آن زن حس می‌کند وجود ندارد.

■ دو تجربه از یک پزشک در فضا دادن و ندادن به دیگری

دکتر علیرضا جباری، متخصص بیماری‌های داخلی دیدگاه جالبی در این باره دارد که نشان می‌دهد فضا ندان من به همدیگر در تعاملات خانوادگی و اجتماعی تا چه اندازه می‌تواند ویرانگر باشد. او تجربه حرفه‌ای‌اش را در صفحه شخصی خود در شبکه‌های اجتماعی آورده است. در تجربه اول به پزشک در محوریت تعامل اجتماعی قرار می‌گیرد که فراتر از برخورد‌های سرد و معاینه‌های سطحی عمل کرده و گوش و چشم و فضای همدلانه‌ای را در اختیار بیمار خود قرار می‌دهد تا در نهایت به تشخیص درست برسد. در تجربه اول به عین‌ه می‌بینیم که پزشک چطور دلسوزانه می‌تواند وارد پس‌زمینه‌های زندگی یک بیمار شود و عامل بیماری را به درستی تشخیص دهد کاری که همکاران دیگر او که چنین مواج‌های نداشته‌اند از تشخیص آن عاجز بودند. تجربه دوم نشان می‌دهد چگونه یک زن از اینکه در خانه‌اش شنیده و دیده نشده و فضایی در اختیار او قرار نگرفته چگونه دست به کاری عجیب زده است که احتمالاً در مخیله بسیاری از ما نمی‌گنجد.

تجربه اول: یک روز گرم تابستان بود که یک پدر، فرزند نوجوانش را به مطب من آورد. این نوجوان شکایت داشت از اینکه دست و پایش دایم گرگرم می‌کند، خستگی مداوم دارد. سردرد و بدن درد دارد. تهوع دایمی، این نوجوان را کلافه کرده بود. مراجعات متعدی هم به متخصصان مختلف داخلی، اعصاب و روان، راولیزشک، حتی از توبودی و عفونی داشت.

پاکت دارویی هم همراهش بود که می‌گفت شش ماه است این داروها را مصرف کرده‌ام، اما هیچ بهبودی در علایم بیماری نداشته‌ام، حتی روز به روز دارم بدتر می‌شوم. من معاینات را انجام دادم و از آزمایش‌هایی را هم که همراهش بود دیدم. با این همه آنچه در این باره مهم است و به تشخیص بیماری کمک می‌کند شرح کامل بیمار است.

به آن نوجوان گفتم عزیزم شش‌ما اصلاً از اول، داستان زندگی‌ات را برای من تعریف کن که ببینم چه شده است. در ضمن توضیحاتی که آن نوجوان می‌داد جملهای توجهم را جلب کرد. در توضیحاتی که می‌داد متوجه شدم مدتی است به کمک پدرش در مغازه باتری‌سازی و باتری‌فروشی می‌رود. همین جمله سرخ را به ما داد. آزمایش اندازه‌گیری سطح سرب در خون را در خواست دادیم و بعد از مدتی جواب آزمایش آمد و تشخیص قطعی مسمومیت با سرب تأیید شد. در نهایت با رعایت یک سری نکات، قطع تمام داروها و تجویز یک کیسول که سرب را از طریق ادرار دفع می‌کرد تمام علایم رفع شد و بیمار به طور کامل بهبود پیدا کرد.

تجربه دوم: عجیب‌ترین مرضی که دوران کاری خودم داشتم خنمی بود که وقتی به بیمارستان اوردند شرایط نرمالی داشت، اما به محض کارها خواب نمی‌داد. زمانی که کشیک اورژانس بودم او را آوردند. علایم حیاتی‌اش را چک کردم. همه چیز نرمال بود. فشار خون، نبض و تنفس طبیعی بود، اما بیمار هیچ حرکتی نمی‌کرد، چشم‌هایش را باز نمی‌کرد و به هیچ محرکی جواب نمی‌داد. بیمار را تحت نظر گرفتیم، مانیتورینگ و آزمایش برایش نوشتیم. یک ساعتی گذشت و جواب آزمایش‌ها آمد. همه چیز نرمال بود، منتها بیمار تغییر وضعیت نمی‌داد، چشم‌هایش را باز نمی‌کرد و هیچ حرکتی هم نداشت. من حدسی در این باره زدم. به پرسنل گفتم آمپولی آماده کردند. با صدای بلند طوری که این خانم بشنود گفتمم این آمپول خیلی قوی است و حال بیمار خوب می‌شود منتها باید سریع بعد آمپول بلند شود و آب بخورد و گرنه دارو در کلیه‌ها رسوب می‌کند و ممکن است هیچ وقت نتواند حرکت کند. حالا این آمپول چه بود؟ آب مقطر خالی بود. پرستار ما نزدیک را انجام داد و مریض سریع بلند شد نشست و آب خورد. وقتی این وضعیت را دیدم مشخص شد که از اول هم چیزی نبود. وقتی بیمار آمد اتاق من به او گفتم خانم شما چرا اینطوری کردید؟ بیمارستان جای این کار هاست؟ جوابی که آن زن داد واقعاً مبهوت‌کننده و عجیب بود. گفتم بی‌توجهی! اطرافیانم به من اهمیت نمی‌دهند. من هر کاری هم بکنم حتی یک تشکر خشک و خالی هم از من نمی‌کنند. من اصلاً در خانه، بین اعضای خانواده‌ام اهمیتی ندارم. اصلاً وجود ندارم. انگار که من یک روح باشم.

این دو برش از زندگی یک پزشک متخصص نشان می‌دهد که فضا دادن به دیگری در تعاملات‌مان چقدر می‌تواند التهاییات اجتماعی را کاهش دهد و برعکس وقتی در روابط‌مان با دیگران فضایی به آنها نمی‌دهیم و همه چیز در حد وظایف خشک و بی‌روح فرو کاسته می‌شود چگونه التهاییات جامعه و روابط ما با دیگران را به سمت تشنج، بیماری، افسردگی، درگیری و خشونت می‌کشاند، مثل زنی که حس نمی‌کند در آن خانه وجود دارد، انگار که مرده

“

ماناگزیر از ارتباط‌های

اجتماعی هستیم.

حتی اگر خودمان را

در خانه حبس کنیم

باز سر و کارمان به

آدم‌ها خواهد افتاد.

چون یا لوله‌ای خواهد

ترکید یا گرسنه‌مان

خواهد شد، با این حال

اگر آدم‌ها در تعاملات

اجتماعی نتوانند

به همدیگر فضا

بدهند کوچک‌ترین

تکانه‌ها و تنش‌ها

می‌تواند به سرعت

تبدیل به چالش و

بحران شود. چرا ما

مسافران وقتی در

برابر شیطنت‌های آن

کودک قرار گرفتیم

اولین و آخرین

گزینه‌مان این بود:

چرا کسی این کودک

را ساکت نمی‌کند؟

است، چون فضایی به او داده نشده و همه چیز در حد وظایفی بی‌روح فرو کاسته شده است. زنی که با خود فکر می‌کند: هیچ کدام از کارهای من دیده نمی‌شود چون من وجود ندارم، من پیش‌پاافتاده، معمولی و روزمره‌ام.

■ اتاق معاینه از فضای فیزیکی تا فضای شنیدن

عادت و عشق سبایه همدیگر را با تیر می‌زنند. جایی که عادت وجود دارد عشق دامن خود را برمی‌چیند. آنچه روابط اجتماعی ما با دیگران را چه در اجتماع کوچک خانه و چه در اجتماعات وسیع‌تر به سمت خشونت، ویرانی و دل‌مردگی پیش می‌برد عادت‌زدگی است. مثلاً در برش اول از تجربه‌ای که این پزشک متخصص روایت می‌کند با نوجوانی بیمار و بدحال روبه‌رو هستیم که شش ماه است دارو می‌خورد، خدا می‌داند خانواده چقدر هزینه کرده است، چقدر زمان صرف مراجعه به متخصصان مختلف شده، چقدر بیمار عوارض داروهایی که در واقع تناسبی با بیماری او ندارد متحمل شده، با این حال این همه مراجعه و مصرف داروهای مختلف هیچ تأثیری نداشته‌اند. چرا؟ به خاطر اینکه متخصصان قبلی فضایی برای شرح حال و گوش دادن به آن نوجوان و دیدن واقعی و نه روزمره، عادت‌زده و مکانیکی او باز نکرده‌اند. در واقع متخصصان قبلی طبق ذهنیت خود، محفوظات و دانستگی‌شان پیش رفته‌اند. بنابراین آن نوجوان و پس‌زمینه‌های زندگی‌اش دیده نشده اما آن متخصصی که سرانجام تشخیص داده که علت بیماری نوجوان مسمومیت با سرب بوده و آزمایشات هم همین موضوع را تأیید کرده اجازه داده که آن نوجوان زندگی خود را روایت کند، گاهی دیده‌اید که برخورد گرم و محترمانه پزشک پیش از مصرف دارو حال آدم را خوب می‌کند؟ آنجا هم آن متخصص اجازه داده فضایی از دیدن و شنیدن دیگری در آن اتاق معاینه فعال شود، به این ترتیب اتاق معاینه معنای واقعی و نه تعارفی خود را باز یافته است.

■ دست عاشق، دستچین نمی‌کند

فرشاد عبیدی، روانشناس و پژوهشگر خوداگاهی در گفت‌وگو با «جوان» درباره عشق در تعاملات اجتماعی و رابطه آن با فضا دادن به دیگری می‌گوید: عشق یعنی من باید این آزادی را به تو بدهم همانگونه باشی که به خاطرش عاشقت شده‌ام. بنابراین، اگر بخواهم مالک تو شوم یعنی آن فضای آزادی عمل از تو گرفته شود و تلاش کنم تو را تغییر دهم، دیگر آن کسی نخواهی بود که عاشقت شده‌ام و در نتیجه، عشق نیز از میان خواهد رفت. بنابراین عشق در فضا دادن به دیگری معنا پیدا می‌کند. در رابط‌های که در آن طرف مقابل آزاد نباشد خود را بیان کند، عشق مجال شکل‌گیری و بروز پیدا نمی‌کند، با این حال، به نظر من، اگر عشق را به یک فرد، یک چیز، یک گروه یا یک حالت روحی خاص محدود کنیم، دیگر با عشق واقعی مواجه نیستیم. عشق واقعی محدود نیست؛ به هیچ فرد یا گروه خاصی تعلق ندارد. فرد عاشق نمی‌تواند عشق خود را از کسی دریغ کند؛ او به همه عشق می‌ورزد و نمی‌تواند از بخشیدن عشق خودداری کند.

اگر عشق به یک فرد یا گروه خاص محدود شود، همزمان نفرت نیز نسبت به هر آنچه آن فرد یا گروه با آن مخالف است شکل می‌گیرد، اما وقتی عاشق باشی، عاشق درختی می‌شوی که در باغچه‌ات رویتده است، عاشق آسمان می‌شوی، عاشق خودت می‌شوی و می‌توانی هر چیز و هر کسی را دوست بداری، اما از آن سو هر اندازه نفرت در وجودت بیشتر باشد، به همان اندازه از عشق فاصله گرفته‌ای.

این پژوهشگر مهم‌ترین مشخصه عشق و دگردوستی در تعامل با دیگران را پذیرش آنها می‌داند: وقتی عاشق زندگی باشم، زندگی را همانگونه که است دوست دارم. بنابراین تلاش نمی‌کنم آدم‌ها یا شرایط را تغییر دهم تا پس از تغییر بتوانم دوستشان داشته باشم؛ من از ابتدا عاشق آنها هستم. پس چرا باید بخواهم تغییرشان دهم؟ برعکس، تلاش می‌کنم به آنها فرصت بیشتری برای بروز و بودن بدهم و تا حد امکان اجازه دهمم نظر و خواسته‌های من در شیوه زندگی و انتخاب‌های آنها تأثیر بگذارد.

وقتی عاشق کار و محیط کارم باشم، چرا باید بخواهم آنها را تغییر دهم؟ به آنها فضای بودن می‌دهم تا بتوانم عشق بیشتری را تجربه کنم.

این روانشناس در ادامه با اشاره به اینکه عشق در ارتباط‌های ما با دیگران به ظهور نمی‌رسد مگر اینکه کسی یاد گرفته باشد مثل باغی که نیاز به هرس دارد نسبت به روییدن احساسات منفی در ذهن و روان خود حساس باشد می‌گوید: نخست باید بایموزیم که از نفرت نداشتن آغاز کنیم؛ باید نپذیرفتن‌ها و دوست‌نداشتن‌های خود را ببینیم و بپذیریم و در دریایم که بسیاری از این نفرت‌ها و مخالفت‌ها از چیزی در درون خود ما سرچشمه می‌گیرند. سپس می‌توانیم رشد کنیم و اجازه دهیم عشق در وجودمان جلوه گر شود. بنابراین تا زمانی که فرافکنی می‌کنیم عشق را در خود و در تعاملات‌مان نخواهیم دید، از این زاویه‌نفرت یعنی «من این را نمی‌خواهم، این نباید باشد» و «این نگاه، در تضاد کامل با عشق قرار دارد.

به عنوان مثال وقتی در حالت ایگو یا خود سایه قرار می‌گیریم منتظر دریافت هستیم، توقع داریم که چه کسی چه چیزی به من خواهد داد، اما وقتی در حالت خوداگاهی و عشق قرار می‌گیریم بیش از آنکه به فکر دریافت باشیم در اندیشه دهنش و بخشش خواهیم بود. هر مثل گلی که تنها جلوه زیبای خود را به تو هدیه می‌دهد، کنی نمی‌تواند زیبا نباشد.

■ فضا دادن به دیگری در فراسوی ذهن ماشینی

فرشید عبیدی، روانشناس در پایان می‌گوید: اگر ما به ادبیات گذشته‌خود برگردیم آنجا مثل رودی که زخم‌ها را خوب می‌کند زخم‌های عمیق روان‌مان التیام خواهد یافت. سعیدی تعارف نمی‌کند وقتی می‌گوید: «به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست / عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست» چشمی که سعیدی با آن به جهان می‌نگرد چشم بلندنظری است. بنابراین اگر بخواهیم عمیق‌تر و از منظری فراترانی به عشق نگاه کنیم، هر سو که سر برگردانیم، چیزی جز جلوه‌های عشق نمی‌بینیم. گویی بنیان این جهان جز عشق و ایعت نیست.

اگر فراتر از ذهن انسانی و حتی ذهن ماشینی نگاه کنیم، همه‌جا را جلوه‌گاه عشق خواهیم یافت، اما این عشق زمانی برای ما قابل تجربه می‌شود که سکوت کنیم، آرام و قرار بگیریم، زمانی که دست از مداخله و کنترل برداریم و اجازه دهیم زندگی، خود در جریان باشد. از این نظر تجربه عشق عارفانه چیزی جز فضا دادن به تمامیت زندگی نیست، فضا دادن به انتخاب‌هایی که برای ما رقم می‌خورند، به آدم‌هایی که در مسیرمان قرار می‌گیرند و به هر اتفاقی که رخ می‌دهد، چه خوب و چه بد. اگر به هر آنچه در زندگی روی می‌دهد، بدون قضاوت فضا بدهیم و اجازه دهیم هر چیز آنگونه که است، خود را آشکار کند، آنگاه شاید دریاایم که در پس همه این تجربه‌ها شعوری عظیم و هدایتگر وجود دارد.