

و شبیه آن آدم ها از خود و اطرافیانان انتقام نگیرید که این انتقام فقط شما را از درون تنهاتر خواهد کرد. این انتقام شما را از خودِ واقعی ای که هستید دور میکند، شما را با خودتان غریبه می کند. آدمهای زیادی را دلشکسته میکند و ناآرامتان میکند. اگر فهمیدید که آلوده شده اید، فقط کافی است آگاه باشید که رفتارهایتان شبیه به شما نیست و شبیه به دیگرانی است که قبل ترها به شما آسیب زده اند و تصمیم بگیرید شبیه به خودی که دوست دارید باشید رفتار کنید. آنگاه آرام آرام آلودگی از بدنتان خارج میشود و ذهنتان واقعیت ها را آن طور که هست می بیند.

### **به عمر بسیار کوتاه شاد بودن توجه کنیم**

شادی با اینکه عمیق در جان ما مینشیند اما عمر بسیار کوتاهی دارد و البته زیبایی اش هم در همین رفت و آمدهای ناپایدار است. «شادی» اهل ماندن نیست، اهل گذر کردن است؛ اهل دل نبستن. و برای حس کردن های گاه و بی گاهش باید به ذاتش آشنا بود تا همان مدت اندکی که مهمان ما است حسش کنیم؛ درست شبیه به ذاتش.

حس کردنی عمیق اما کوتاه. شادی کوتاه است اما اثرات درازمدتی بر جسم ما می گذارد. شادی های بسیار عمیق شاید کمتر از چهل و هشت ساعت عمر داشته باشند اما همان مدت کوتاه کافی است تا پاهایمان جان بگیرند و امیدی سالم در درونمان رشد کند. تفاوت امید واهی با امید سالم در همین است. امیدهای سالم از شادیهای اصیل و عمیق به وجود می آیند اما امیدهای واهی از توهم و رویا به وجود می آیند. امیدهای سالم، ذهن و هدفهای ما را جهت میدهند و مسیرهای سخت را روشن تر می کنند. بدون مثبت اندیشی فریبنده و غیر واقعی، اما امیدهای واهی در هر شرایطی بیشتر به ما آسیب میزنند و رمق را از پاهایمان میگیرند. امیدهای سالم ما را انعطاف پذیر میکنند، تحمل ما را بالا میبرند و به ما کمک میکنند تا در هر شرایطی راه حلی برای رشد پیدا کنیم. اما امیدهای واهی ناگهان جهان را برای ما تیره و تار میکنند و تحمل ما را بسیار کم، و احتمالاً راهی جز فرار و یا در آرزو فرورفتن و حسرت خوردن برای ما نمی گذارند. «شادی جریانی عمیق و رهایی بخش است که از قفسه سینه شروع می شود و تمام بدن را در بر می گیرد. در

دستها شوقِ آغوش و لمس کردن حس میکنیم. در گلو آواز و خنده و فریادی لذت بخش حس میکنیم و در پاهایمان قدرتی حس میکنیم که گویی میخواهیم در دشتی سرسبز و وسیع، بدویم و پایکوبی کنیم. «شادیهای اصیل را همه حس می کنند، موجی از عشق دارد می آید و قلبهایمان را تسخیر کند و میرود.

## در اندوه، جهان سنگین میشود

۱. وقتی اندوهگین هستیم، به نظر میرسد این غم همیشگی باشد. به نظر میرسد پایان شب به صبح وصل نمیشود. به نظر میرسد کسی شبیه ما این غم را تجربه نمی کند. اما یکی از واقعیت های زندگی این است که هیچ چیز باقی نمی ماند. هیچ چیز ابدی نیست؛ نه لبخندهای از ته دل و نه غم های نفس گیر. تمام میشود. هر احساس پایانی دارد. اجازه ندهیم ذهنمان ما را گیر بیندازد. بگذاریم در جریان این آمدن ها و رفتن ها، در میان این شادی ها و غم ها زندگی کنیم. زندگی امتداد و تکرار این احساس ها است. همراهشان باشیم و در هیچ کدامشان گیر نکنیم. در لحظه ها زندگی کنیم اما به هیچ لحظه ای دل نبندیم. گذر کنیم و با تمام وجود ثانیه بعد را در آغوش بکشیم. اگر در غم هستید، تمام می شود. سخت است اما تمام میشود و دوباره می خندید. در اندوه، جهان سنگین میشود و زمان کند میگردد اما در نهایت گذر می کند. در سالگردها و ماه های مشخصی که در آن اتفاق های تلخی رخ داده ما اندوه و اضطراب را دوباره تجربه خواهیم کرد. چون بدن حتی به صورت ناهشیار نزدیک شدن تداعی زمانی خاص را متوجه میشود، نزدیک شدن به سالروزی تلخ. به همین علت در نزدیک شدن به سالگردهای تلخ از حضور اندوه ناامید نشوید. غم و اضطراب می آید و بعد از چند روز میرود و هر سال این اندوه قابل تحمل تر می شود.

۲. اندوه به گلو که میرسد، بغض می شود. به سر که میرسد از چشم ها سرازیر می شود. و وقتی فراتر از بدن باشد، ما را از زمان جدا میکند. حجم اندوه که زیاد باشد، سرریز میشود به بُعد دیگری از زمان و ما را هم با خودش میرد. می برد به بعد دیگری؛ گویی ما را آماده میکند تا بتوانیم با حجم اندوه کنار بیاییم. بعد دیگری از زمان.

مخلوطی از گذشته و مرور خاطره ها و توهم اکنونی که اندوه و اتفاق تلخی در آن رخ نداده است. بعدی از زمان که ساخته ذهن است تا واقعیت را انکار کند. همین بعد، ما را از زمان اکنون جدا میکند. گویی که وجود نداریم.

هستیم اما نیستیم! و همین بعد، آرام آرام ما را آماده میکند که برگردیم و دوباره در اکنون قرار بگیریم.

با این تفاوت که وقتی بر می گردیم توانایی تحملِ اندوه را خواهیم داشت.

### حسادت میتواند نوعی از خشم باشد

او در مقابل ما است، میخندد و چیزهایی دارد که ما آرزویش را داریم. ناگهان احساس های ما در هم میپیچد. چیزی در درونمان میجوشد و عصبانیتی پنهان را حس میکنیم. دیدنِ زندگی او ناراحتان میکند و اینجا است که این هیجان تلخ درونی ما را به سمت رفتارهایی خاص سوق میدهد. این رفتارها در دراز مدت اثر خودش را می گذارد، رابطه بین فردی ما تغییر می کند. ما به دلایل مختلف توجیهی برای رفتارهای ضد و نقیضمان در مقابل او پیدا میکنیم اما از درون میدانیم که او دیگر «دوست» ما نیست. او یک تهدید است. این حس حسادت است. دو نوع نگاه در مورد حسادت را با هم مرور کنیم. ۱. پرفسور رولف هوبل معتقد است اگر خوشبختی و آزادی را به طور مساوی در دنیا تقسیم کنند، دیگر حسادتی وجود نخواهد داشت، زیرا هر جا که تفاوتی باشد، ریشه حسادت کاشته شده است. او میگوید از آنجا که بشر همیشه سعی دارد خودش را بهتر از دیگران نشان دهد و تمام سعی و کوشش او در پی ثابت کردن این است که او غیر از دیگری است و خود را در همین تفاوت میشناسد، به هیچ وجه مایل نیست که دیگری بیشتر از او داشته باشد، زیرا این باعث ارزیابی بی کفایتی در مورد خود و در نتیجه، شرمندگی او می شود. به همین دلیل حسادت یک همراه دائمی برای بشر بوده است.

۲. در نگاه دوم الیزابت بوین (نویسنده) میگوید: حسادت چیزی نیست غیر از احساس تنهایی در مقابل دشمن که لبخند بر لب دارد. ما زمانی حسادتمان اوج میگیرد، که آن فرد در مقابل ما قرار گیرد، در مقابل بودن، به ما این

تصور را می‌دهد که آن فرد دشمن است و این دشمن چیزهایی دارد که ما نداریم و این ما را ناراحت میکند (به یاد داشته باشید شما فقط در مورد موضوعاتی حسادت میکنید که برایتان ارزش محسوب می‌شود اما آن را ندارید و دیگران دارند. مثلاً اگر ماشین داشتن ارزش باشد، به ماشین دارها حسادت میکنید). ذهن ما هم همیشه به دنبال یک دشمن ذهنی می‌گردد، حالا دشمن در مقابل او است و میخندد. در دام این تصویر سازی های ذهنی و دشمن تراشی های مقطعی گرفتار نشویم. اگر ما از درون، از خودمان و چیزی که هستیم با م کاستی ها راضی باشیم، ذهنمان این قدر سریع به دنبال دشمن نمیگردد. برای اینکه این دشمن سازی را کنترل کنیم، لازم است در تصویر ذهنی مان تغییری به وجود بیاوریم. آدم مقابل را برداریم و در کنارمان قرار دهیم، درست شانه به شانه شویم. وقتی کسی در کنار ما باشد ذهن، او را دوست می‌شناسد. حواسمان به دشمن هایمان باشد، احتمالاً آنها زمانی دوستانمان بوده اند. دقت کنیم، هر از گاهی موقعیت دشمنان ذهنی مان را تغییر دهیم و آنها را در کنار خود قرار دهیم.

### **ترس هایی که همسن خودمان نیستند**

گاهی ترس هایی داریم که همسن خودمان نیستند. انگار کسی در درون ما است که هم سن ما نیست، انگار بخشی از ما کوچکتر از خود ما است و دنیا را از دید یک کودک به ما نشان می‌دهد و احتمالاً آن کودک باید بسیار ترسیده باشد که اینگونه ترس را به ما القا می‌کند. گاهی تمام ترس های بزرگ ما به خاطراتی بر میگردند که در آنها منتظر بوده ایم کسی به ما کمک کند، یا ترسیده بودیم به خاطر رفتاری تنبیه شویم. و بخش دردناک ماجرا آنجا است که وقتی بزرگتر میشویم، همچنان میترسیم برای هر کاری تنبیه شویم. میترسیم اشتباه کنیم، میترسیم انتخاب کنیم، میترسیم تصمیم بگیریم، میترسیم رابطه ای را شروع یا تمام کنیم. یقیناً وقتی دریای درونی مان را کسی کوچک تر از خودمان اداره کند، ما خواهیم ترسید. حقیقت این است که آدم ها میتوانند در کودکی ما را بترسانند، ما را طرد کنند، ما را تنبیه کنند یا ما را دوست نداشته باشند. بله، آدمها میتوانند و اختیار داشتند که دنیا را آنگونه که خود دیده اند به آدم

درونی ما تحمیل کنند، اما امروز دیگر بزرگ شده ایم. حالا آدم درونی ما در اختیار ما است، حالا ما سرپرست او هستیم، حالا ما قرار است دنیا را برای او به تصویر بکشیم، حالا ما قرار است او را بترسانیم یا حمایتش کنیم که تجربه کند. که بزرگ شود که رشد کند و هم سن ما شود. حالا او ما را دارد، حالا ما قرار است او را دوست داشته باشیم. اگر به او امنیت بدهیم او آرام آرام بزرگ میشود و میداند هر تجربه ای داشته باشد، ما حامی اش هستیم و دوستش خواهیم داشت. اگر او را تنها نگذاریم، او هم سن اکنون ما خواهد شد و آن روز ما با او که بهترین دوستان است، بدون ترس زندگی را تجربه میکنیم. با آدمی همسن خودمان در درون خودمان. در ترسیدن هیچ مشکلی وجود ندارد. ترس یک احساس طبیعی است. اما باید بدانیم که ما در بیشتر مواقع برای تجربه دنیا، ناگزیر می ترسیم. ترسیدن به معنای احتیاط است نه کلاً منفعل شدن و هیچ کاری نکردن. بترسیم و با ترسی پخته جلو برویم.

### **ترس میتواند شور و شوق را بگیرد**

ما همه آدمهایی را میشناسیم که از ترس اینکه مبدا چیزهای زیادی از دست بدهند، با شور و شوق وارد زندگی نمی شوند، در نتیجه آدم هایی کرخت و بی عمل می شوند. (اروین یالوم)

ترس از دست دادن فقط به آدمها محدود نمیشود، بلکه بسیاری از مواقع ما لذت ها را قبل از اینکه اتفاق بیفتند برای خودمان حرام میکنیم، چون می ترسیم که شاید در آینده آن لذت را از دست بدهیم. این ترس به گذشته ما بر می گردد، اینکه زمان هایی بسیار لذت برده ایم و ورود اتفاق های جدید را با هیجان در آغوش کشیده ایم اما بعد ترها با از دست دادن آن لذت و اتفاق ها، احساس ناامیدی کرده ایم. حالا بزرگتر شده ایم و برای اینکه توی ذوقمان نخورد چه به وسیله آدمها و چه جریان زندگی به دست خودمان هیجان و لذت را از بین میبریم. دقیقاً مثل زمانی که قرار است به سفری برویم اما از ترس اینکه به هر حال، حال خوش سفر تمام خواهد شد و پایان می یابد، ما خوشحال نباشیم، با کسی دوستی نکنیم و به فعالیتی دست نزنیم تا از رنج قرار است سفر تمام شود جلوگیری کنیم. واقعیت انکارناپذیر

این است: زندگی قرار است تمام شود. قرار است یک سری از آدمها را از دست بدهیم، قرار است هم گریه داشته باشیم و هم خنده، قرار است آدم هایی ضربه بزنند و آدم هایی مرهم شوند، قرار است تولدها و مرگ ها در کنار هم باشند، قرار است اطمینان کنیم و لذت ببریم و بعضی وقتها پیش بینی هایمان برای پایداری لذت و اعتماد درست از آب در نیاید. خلاصه قرار است که زندگی دقیقاً طبق برنامه ریزی های ما جلو نرود، سؤال مهم این است حالا شما قرار است با این همه احتمالات که ممکن است خوشایندتان نباشد چه کار کنید؟

بسیاری از ما هیجان هایمان را، لذت صمیمیت ها، کودکانه شاد بودن ها و... را محدود میکنیم چون میترسیم روزی آن هیجان و شادی را از دست بدهیم. این رفتار در دراز مدت یک خط فکری ناهشیار برای ما درست خواهد کرد و ما کم کم از هیچ چیزی و هیچ اتفاقی لذت عمیق نخواهیم برد. این خط فکری میتواند این باشد که با آدم ها صمیمی نخواهیم شد چون شاید از دستشان بدهیم. در سفرها لذت نخواهیم برد چون قرار است سفر موقت باشد، پس کلاً لذت نخواهیم برد چون لذت همیشگی نیست و بهتر است کرختی و بی احساسی را انتخاب کنیم چون رنج از دست دادن ها بسیار زیادتر از حس لذت ها و هیجان های موقتی است.

### **شادی میتواند ترسناک باشد**

در مهمانی هستید و ناگهان در اوج خوشحالی و لذت بردن در خودتان فرو می روید؟ غمی حس میکنید و میخواهید از جمع جدا شوید؟ با دوستان بیرون هستید و او دارد از برنامه ها و اتفاق ها میگوید، می خندد و خوشحال است، ناگهان احساس ناراحتی میکنید و دوست دارید سریع تر از او جدا شوید و به خانه بروید. خبر خوبی به شما میرسد و بعد از چند دقیقه خوشحالی، ناگهان احساس نگرانی میکنید؟ با دوستان رابطه صمیمی خوشحال کننده ای دارید و ناگهان روزی نگران میشوید؟ و دوست دارید با بهانه ای رابطه را تمام کنید. بیشتر مواقع فرار از صمیمیت زیاد و فرار

از خوشحالی درونی واقعی به یک ترس به ظاهر باورنکردنی بر میگردد. ترس از خوشحالی و احساس لذت درونی شاد بودن در بعضی آدم ها احساس اضطراب و گناه به وجود می آورد. یعنی درست زمانی که فرد حس میکند

لذت هایش در رابطه، در زندگی، در موفقیت هایش ..... زیادتر میشود احساس غم می کند. این احساس غم در واقع یک رفتار دفاعی است. به بیان ساده تر در واقع این غم، ترسهایی را میپوشاند که همراه با لذت و شادی در فرد بیدار می شوند. ترسهایی مثل: بعد هر خنده، گریه ای است؛ اگر خیلی خوشحال باشم آدمها به من حسادت میکنند و ترکم میکنند؛ اگر خیلی لذت ببرم ((زن)) و یا ((مرد)) خوبی نیستم چون در قیاس با پدر و مادر ناراحتم، بیشتر احساس خوشحالی و خوشبختی میکنم؛ آدم ها در غم ها بیشتر به هم نزدیک میشوند، آدم خوشحال بیشتر تنهایی را حس میکند، پس خیلی خوشحال نباشم؛ شادی و لذت زیاد میتواند من را مغرور کند و.....

در نهایت، حس کردن رضایت و لذت درونی و شاد بودن، ممکن است آدم هایی را در اطراف ما ناراحت کند چون آنها شاد نیستند. پیشرفت و احساس شادی همراه با آن قطعا می تواند حسادت بعضی افراد را بیدار کند اما مطمئن باشید رابطه های صمیمانه و عمیق هیچ وقت با خوشحال تر شدن و موفق تر شدن شما تمام نمی شوند. شما ترس خودتان را از شادتر و راحت تر زندگی کردن کنار بزنید، آدم ها خودشان آرام آرام یا از دنیای شما فاصله می گیرند و یا به شما نزدیک تر می شوند. لذت ببرید از هر آنچه هستید، از ناکامل بودنتان و از خوشحالی های درونی تان که در عین حال ناپایدار نیز هستند. نگران از دست دادن شادی ها و آدم ها نباشد. نگران کنترل کردن جریان های بیرون از خودتان نباشید. به جریان های شادی و لذت های درونی تان بچسبید. و در نهایت جواب به سوال زیر در بسیاری از آدم ها مثبت است. آیا شادی و لذت بردن از زندگی اضطراب آور است؟

## راه های فرار

فرار از درد با انتخاب دردی دیگر

با انتخاب درد دیگری، درد قبلی موقتاً فراموش می شود.. فقط موقتاً. اما به نظر میرسد گاهی این آسانترین راهی است که به ذهنمان میرسد. رابطه ای که تمام شده، هنوز سوگواری مان تمام نشده و دردش باقی است که رابطه دیگری را شروع میکنیم. هنوز درد را حس میکنیم و مرهمی موقت را انتخاب میکنیم که فراموش کنیم. این فراموشی زمان زیادی طول نمیکشد و خودش در آینده به دردی دیگر تبدیل میشود. راه حل رهایی از درد، تجربه آن است: در درون بدن، عمیق و بدون واسطه. اگر غم است اگر خشم است اگر گناه است اگر عشق است، هر چه که هست حسش کنیم و از آن فرار نکنیم. روزی از تمام دردهایی که در بدنمان گیر کرده اند خسته میشویم. از این پرونده های حل نشده ناتمام در قلبمان و آن روز احتمالاً فرار نخواهیم کرد و ناچار میشویم با زندگی چشم در چشم شویم. اگر رودرروی درد بایستیم و تجربه اش کنیم، دیگر آدمها نمیتوانند راه فرار باشند، آغوش ها نمیتوانند مسکن باشند و فراموشی ها نمیتوانند ادامه دار باشند. رابطه هایی که پوششی برای درد به جامانده از رابطه قبلی اند، شما را آرام نخواهند کرد. آنها شاید اوایل رابطه درد رابطه قبلی را کم کنند اما میتوانند بعدها خودشان به درد بعدی زندگیتان تبدیل شوند. آدم ها را مسکن های موقت نبینید، اول درد را آرام کنید و بعد وارد رابطه بعدی شوید. گاهی ما برای گذر از یک خداحافظی و یا یک جدایی، نیازمند کمک گرفتن از یک درمانگر هستیم. همین فرآیند که بتوانیم مرور کنیم، صحبت کنیم، احساس های ناخوشایندمان را تجربه کنیم و متوجه شویم معنایی در رابطه بوده، میتواند کمک کند درد آرام گیرد، سپس زمانی را به گذر درد اختصاص میدهیم و به سمت رابطه بعدی بر می گردیم.



## فرار از درد با انکار و سرزنش

در خاطرات تلخ ما، آدم هایی که از دستشان داده ایم در تجربیات بد طرد شدنمان، در تمام لحظات سختی که داشته ایم، واقعیتهای وجود دارد که «درد» نام دارد و روبه رو شدن با این واقعیت جهان ما را تغییر خواهد داد. در تمام اتفاق هایی که در گذشته ما رخ داده، ما هم سهمی داشته ایم. ما هم قسمتی از آن لحظه دردناک بوده ایم. با سعی در پاک کردن و فرار کردن از گذشته مان، قسمتی از هویت خودمان را در آن خاطره جا خواهیم گذاشت. این فرارهای مدام ما را خسته خواهند کرد و جایی در میانه زندگی احساس سرگشتگی و معلق بودن خواهیم کرد. در فرارهای ما از گذشته مان، «انکاری» وجود دارد که خسته مان می کند: انکار واقعیتهای به نام درد و سهم بودن ما در این درد. انکارها به مرور زمان خفه کننده می شوند. گذشته مان را با تمام اشتباهات، از دست دادن ها، انتخاب ها و اتفاق ها در آغوش کشیم. برای رهایی از رنج بهتر است خودمان را بی شرط و قانون در آغوش بکشیم. چه در گذشته ای که اشتباه کرده چه در حالی که نگران است و چه در «آینده» ای که معلق است. این گذشته هرچه که است، با هر دردی که دارد گذشته است. اگر فرار کنیم و انکار کنیم، هیچ وقت خود واقعی مان را نخواهیم دید و اگر روبه رو شویم و گذشته را به عنوان قسمتی از خودمان قبول کنیم، تغییرات شروع میشوند. آرام و آهسته. اما شروع می شوند. گاهی تنها بودن ها، بسیار شفا بخش هستند. از تنهایی ها باید استقبال کرد. تنها بودن ها، فرار کردن های ما را کم میکنند. بعد مجبور میشویم با واقعیتهای روبه رو شویم که در گذشته رخ داده است. در این واقعیت قرار است قسمتی از خودمان را پیدا کنیم خطاها را قبول کنیم و بعد وارد فرآیند تغییر شویم. خودمان را ببخشیم برای تمام خاطراتی که با آنها احساس گناه می کنیم. برگردیم به خاطره، به درد.

پذیرش اینکه ما سهم داشته ایم، درک ما را از درونمان بیشتر خواهد. پذیرش اینکه به کسی زخم زده ایم یا مورد حمله و زخمی شدن قرار گرفته ایم، ما را به شدت آزرده و غمگین میکند. اما اگر از خودمان فرار نکنیم احتمالا هویت قوی تری از خودمان پیدا خواهیم کرد و خودمان را بیشتر دوست خواهیم داشت.

## فرار از اضطراب

فرار از اضطراب شبیه فرار از گله ای گرگ است. گرگ هایی که گرسنه هستند و منتظر طعمه اند. هر چقدر بیشتر بدوید، آنها سریع تر به دنبال شما می آیند. منتظر میشوند تا خسته شوید و بعد از ترستان تغذیه می کنند. فرار از اضطراب چیزی را حل نمیکند. باید جایی با گرگه ای روبه رو شد. باید دل به ترس ها سپرد. گاهی اضطراب ها ما را از درونمان دور میکنند. از چه میترسید؟ چرا مضطرب شده اید؟ چه فکری، گرگ ها شما را تحریک میکنند؟ زیر تمام اضطراب ها احساسی پنهان شده است که به جای پیدا کردن آن، از دستش فرار میکنیم. تا با گرگ ها مواجهه شوید، ترس در اوج خود قطع میشود و گرگ ها محو میشوند. شبیه یک بازی کامپیوتری. روبه رو که شوید تصویر آنها به توهمی پودر شده تبدیل میشود و زمانی که گرگ ها محو شوند، احساسی که پنهان شده بود دیده می شود. آن لحظه متوجه میشوید اگر ترس ها را تجربه کنید احتمالا گرگ های ذهنی کمتر و کمتر میشوند. و با محو شدن هر گرگ، قوی تر وارد فرآیند روبه رو شدن با گرگ های بعدی می شوید. از گرگ ها نترسید. آنها پیام های ناهشیار ذهن شما هستند، به سمتشان بروید و ترس را در آغوش بکشید. قبل از تجربه هر درد و احساس ما مضطرب میشویم و برای اینکه بتوانیم احساس را حس کنیم، باید بتوانیم از اضطراب عبور کنیم و برای عبور از اضطراب، احتیاج داریم به بدنمان توجه کنیم و اجازه دهیم اضطراب در آن دیده شود. در اضطراب سطح یک و دو بدن میتواند اضطراب را ببیند و تحمل کند و بعد از توجه به آن اضطراب کنار می رود. اما در اضطراب سطح سه بدن تحمل حجم اضطراب

را ندارد و بهتر است کمی از موضوعی که فرد را مضطرب میکند دور شویم و دوباره در فرصتی دیگر که بدن آماده تر است نزدیک شویم.

نکته: البته به یاد داشته باشید که ارزیابی اضطراب و بالاتر رفتن ظرفیت ایگو به کمک درمانگر در طی جلسات درمانی با متمرکز شدن بر روی موضوعی که فرد را آشفته میکند صورت میگیرد.

## فرار از درد با رویا پردازی

می گوید: نمیتوانم کنترلش کنم، فکرها پشت سر هم می آیند، مثلاً وسط کاری هستم بعد میبینم دو ساعت است که غرق در رویا شده ام. وسط رویاها به خودم می آیم میبینم من هنوز همان آدمم، قرار است رابطه ام تمام شود اما من در ذهنم با کسی که دوستش داشتم ازدواج کردم و دو تا بچه هم دارم، نمیتوانم جلوی رویاهایم را بگیرم.

می گویم: وقتی تو در رویا هستی، دردهایت کم می شوند. درد اینکه احتمالاً قرار است تنها شوی و رابطه به ازدواج نرسد یا... درد در رویا محو میشود. فقط زمانی دوباره درد را حس میکنی که وسط رویا از خواب شیرین بیدار شوی. می گوید: آره چه کار کنم خب؟ میگویم: یا میتوانی به رویا پردازی هایت ادامه دهی و درد را فراموش کنی و یا واقعیت را ببینی و با زندگی و شگفتی هایش همراه شوی. میگوید: دست من نیست، این رویاها می آیند دیگه، من نمیتوانم آنها را کنترل کنم. می گویم: معلومه که دست خودت است. از ذهن تو می آیند. اما این قدر آنها را تکرار کردی که حواست نیست داری این کار را میکنی. ناگهان به خودت می آیی و میبینی غرق در رویا هستی. خودت این رویا را خلق میکنی و هر روز تکرارش میکنی تا واقعیت را نبینی. احتمالاً فکر میکنی دردی که از رؤیاپردازی های مکرر میکشی از دردی که قرار است از قبول واقعیت بکشی، کمتر است. حالا تصمیم بگیر یا درد رویاهایی که فقط در ذهن تو جان دارند و در خارج از ذهن تو فقط توهم هستند و یا درد واقعی را ببین که مدت ها میخواستی از آن فرار کنی ولی هر روز چشم هایت را به روی آن باز میکنی.

میگوید: واقعیت اینه که قراره دوباره تنها شوم.

می گویم: تنها شدن دردناکه اما شاید دردناکتر از این تنهایی، رویاهایی است که در ذهن تو پر و بال گرفتند اما در واقعیت شکست خوردند. باید هر از گاهی رویاها را بازنگری کنیم. آیا رویاهایتان شما را از رودررو شدن با واقعیت دور میکنند؟ آیا رویاهایتان دوباره شما را به شکست غمگینی نزدیک کرده اند؟ رویاها واقعیت را تحریف می کنند. به رویاهایتان اجازه ندهید شما را از دیدن دردِ واقعیت زندگیتان دور کنند. اگر در واقعیت با درد روبه رو شوید یکبار برای همیشه درد را تجربه میکنید و بعد با جریان زندگی همراه میشوید. زیبایی ها و سختی ها را میبیند و تمام شگفتی های زندگی را در آغوش میکشید. درد دیگر مثل خوره تکرار نمیشود و شما آن را به عنوان جزئی از واقعیت قبول خواهید کرد. اما در رویاهایتان شما زجرکش می شوید. چون درد را نمیبینید که بتوانید آن را تجربه کنید و آن را از بدنتان بیرون بیندازید و حتی نمیدانید دردتان کجاست که دارید با آن رویا میسازید. در واقع در دو جهت در نوسان هستید: رویایی که قرار نیست به واقعیت تبدیل شود و این خود دردناک است و واقعیتهایی که گاه آزار دهنده است اما نمیدانید دردش از چیست. به رویاهایمان عمیق نگاه کنیم. وقت یک بازیابی دوباره است؛ ما در واقعیت یکبار سوگواری میکنیم و ناکامی را تجربه میکنیم اما در رویا مدام ناکام و اسیر درد میشویم.

## نامه ای به تو

... امروز خستگی را حس میکنم. چه خستگی مبارکی. هر آنچه مرا به تو نزدیکتر کند و مرا متوجه تلاش بیش از حدم برای کسی به غیر از تو بکند، مبارک است. هر از دست دادنی، هر تمام شدنی، هر تصمیم نامناسبی، هر ناخوشایندی یا خوشایندی که توجه مرا دوباره به تو جلب کند، مبارک است. امروز که نشستم و به مسیر زندگی تلاش هایم برای آدم ها نگاه کردم، فهمیدم چند سال است که خسته شده ام. که تو را خسته کرده ام. امروز فهمیدم چقدر به استراحت احتیاج دارم. به یک خلوت طولانی برای با تو بودن. تمام آن روزهایی که برای آرامش تلاش کردم از تو دور تر

شدم. تمام آن روزهای پراکنده‌ای که منتظر محبت و عشق بودم، منتظر دیده شدن از طرف شخصی، مردی، زنی، دوستی، خواهری، برادری، پدری و یا حتی مادری. تمام آن روزها در انتظار بودم. چقدر در انتظار بودن درد آور است. فقط آنهایی که مدت‌های زیادی در انتظار بوده‌اند این درد را می‌فهمند. حالا بیشتر از هر روز دوست داشتن را حس می‌کنم. امروز که خسته شده‌ام، اعتراف می‌کنم که بیشتر احساس می‌کنم دوست داشتنی هستم. امروز که خسته شده‌ام، تو را پیدا کردم و این مرا غرق لذتی می‌کند که با هیچ آدمی تجربه‌اش نکرده‌ام. زمان زیادی گذشت تا متوجه شدم هر چه بیشتر تلاش می‌کنم آرامش را با دیگران پیدا کنم، بیشتر تو را گم می‌کنم. بیشتر تو را خسته می‌کنم. چقدر نسبت به خستگی تو بی‌توجه بودم. متوجه شدم هر چه بیشتر تلاش کنم برای آدم‌ها و وارد شدن به دنیایشان در نهایت تو را زخمی‌تر خواهم کرد. زمانی متوجه شدم تو چقدر با ارزش هستی که در تلاش‌هایم برای آدم‌ها بی‌ارزش شدم. و تو چقدر با تمام زخم‌هایی که به تو زدم، صبورانه منتظرماندی. انتظار تو بهترین انتظار دنیا است اما من می‌دانم چقدر انتظار سخت است. ممنونم که هیچ‌گاه از برگشتن من ناامید نشدی. روزی که از تلاش‌هایمان برای به دست آوردن دیگران خسته شویم روز مهمی است. حواسمان به آن روز باشد، روزی که خسته می‌شویم را جشن بگیریم. چون آن روز به کسی نزدیک می‌شویم که احتمالاً سالها پیش گمش کرده بودیم. به خودمان، به بخشی از خودمان که در درونمان همیشه منتظر برگشتن بوده‌است، منتظر روزی که دوباره آن را پیدا کنیم و از او محافظت کنیم.

فصل چهارم | تفکراتی که صمیمیت را در رابطه کم می‌کند

### وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می‌کنیم

باید برای حرف زدن و نزدیک شدن به کسی که قبل‌ترها ما را عمیقاً آزرده کرده‌است محتاط باشیم. تلاش اشتباه، شبیه تنبیهی دوباره‌است. با این تفاوت که قبل‌ترها شخص دیگری این تنبیه را انجام می‌داده و حالا خودمان، خودمان

را تنبیه میکنیم. برای دوباره شروع کردن رابطه باید حواسمان به این باشد که آیا طرف مقابل آن قدر رشد داشته است که ظرفیت پذیرش اشتباهاتش و سهم خودش را در تمام شدن رابطه ببیند؟ آیا به اندازه کافی احساس امنیت میکنیم که حتی بخواهیم دوباره وارد مکالمه با او شویم؟ آیا فقط برای تمام کردن احساس گناهش میخواهد به ما نزدیک شود یا با فروتنی میخواهد برای رابطه تلاش کند؟ اگر برای رفع احساس بدش باشد دوباره در همان سیکل های ناسازگاری می افتیم که رابطه را به چالش میکشید به هر حال هرچه که بوده و هر ناسازگاری که بوده رابطه یکبار تمام شده است. هر تمام شدنی نوعی از دست دادن به همراه دارد و هر از دست دادنی غمگین کننده است. از اندوه که بگذریم در بسیاری از مواقع خشمگین هم هستیم و گاهی همین خالی کردن خشم هم میتواند وسوسه ای برای شروع دوباره رابطه باشد. اما به یاد داشته باشید تخلیه خشم، به هر شیوه ای، انتقام، تلافی، هر شیوه ای که آسیبی آشکار یا نهان در آن، باشد فقط برای لحظاتی ما را تسکین میدهد و اگر خشم به درستی و به شکلی سالم در درون ما تجربه، حس و تحمل نشود، هر تلاش ما در دراز مدت بیهوده خواهد بود و ما هنوز آرام نیستیم. تلاش برای شروع دوباره باید با آگاهی باشد. گاهی آدم ها به هزار دلیل میخواهند دوباره با ما وارد رابطه شوند، حواسمان باشد آدم ها مثل ما آدم هستند. سخت تغییر میکنند و گاهی فقط شکل آزارشان تغییر میکند اما در نهایت اگر ناسازگاری عمیقی در رابطه باشد، احتمال اینکه تکرار شود زیاد است. اگر آزار دیده اید و احساس امنیت نمیکند به سرعت وارد رابطه نشوید. صبر کنید و با خودتان این جمله را تکرار کنید ما یکبار ناخواسته اشتباه میکنیم و بار دیگر تصمیم میگیریم و با آگاهی اشتباه را تکرار میکنیم.

## بودن در رابطه های متفاوت تنهایی درونی ما را کم نمیکند

التیام بخش تنهایی درونی ما صمیمیت است.

صمیمیت یعنی درک کردن و حس کردن یک فرد با تمام وجود بدون هیچ قضاوت و مقایسه ای؛ یعنی حضور داشتن در سکوت. این یعنی رشته ای باریک و نازک از صمیمیت که در لحظه ای کوتاه ایجاد میشود. آنچه رابطه را سالم نگاه می دارد، تکرار همین صمیمیت های کوتاه مملو از حضور و مشاهده است. در واقع همین صمیمیت های کوتاه و ساده رابطه را عمیق و معنادار میکند و میتواند مرهمی بر تنهایی درونی ما باشد. تکرار نخ های نازک صمیمیت به مهارت و صبوری احتیاج دارد. در ابتدای هر رابطه نوعی شوق کشف کردن وجود دارد. کشف کردن جهان طرف مقابل و گفت و گو در مورد جهان خودمان. و شعف کشف در ابتدای رابطه، نخ های صمیمیت را ایجاد می کند. اما وقتی فرآیند کشف آدم روبه رویمان تمام میشود و متوجه میشویم مانند ما و دیگران انسانی آسیب پذیر، حساس و معمولی است، داستان تغییر میکند. وقتی ما نمیدانیم که در هر رابطه افت شعف وجود دارد آنگاه تنها راه ایجاد صمیمیت مبتلا شدن به آغاز رابطه است؛ یعنی فقط اگر بتوانیم یک رابطه را آغاز کنیم، در ابتدای آن صمیمی میشویم، صبور، همدل و مشتاقیم و بعد خاموش میشویم و دیگر حوصله رابطه را نداریم و بعد وسوسه در مورد شروع رابطه ای دیگر شروع میشود و این یعنی مبتلا شدن به آغاز رابطه.

شروع رابطه های متفاوت تنهایی ما را کم نخواهد کرد چون صمیمیت های اول رابطه روزی تمام می شوند. صمیمیت های اول رابطه با فروکش کردن هورمون شعف کم رنگ می شوند. ما برای کم کردن تلخی تنهایی درونی به صمیمیت های عمیق دیگری احتیاج داریم. صمیمیت هایی که خودمان قرار است تولید کنیم و از منبعی به نام آگاهی تغذیه میکند نه هورمونی شعف زا. قطعاً نخ های نازک صمیمیت را خودمان با آگاهی آن قدر باید تولید کنیم که رابطه هر روز عمیق تر از روز قبل شود. برای تکرار نخ های صمیمیت هر چند روز یک بار عمیق و طولانی به چشمهای

یار یا رفیق‌تان نگاه کنید. وجودش را حس کنید. به او فرصت دهید با تمام نگرانی‌ها نقص‌ها و ناکامل بودنش حرف بزند و از شما و قضاوت‌تان نترسد. یادتان باشد برای رابطه‌های طولانی ما به نخ‌های بیشتری احتیاج داریم و خودمان مسئول تولید نخ‌ها هستیم نه هورمون‌ها و فیلم‌ها و عشق‌ها. ما موجوداتی خارق‌العاده هستیم که عشق ما را صمیمی می‌کند و بعد از آن خودمان می‌توانیم تولید صمیمیت کنیم.

### هر در کنار هم بودنی، صمیمیت نیست

نمیشود با سالهایی که آدم‌ها کنار هم بوده‌اند، صمیمیت آنها را تشخیص داد. آدم‌های زیادی سالها در کنار هم ماندند اما صمیمی نبوده‌اند. برای بیشتر کردن سال‌های با هم بودن‌تان تلاش نکنید برای بیشتر صمیمی شدن تلاش کنید. چون صمیمیت به شما نیرویی می‌دهد که شبیه به یک کاشف و جست‌وجوگر به خود و رابطه‌تان نگاه کنید. صمیمیت به شما قدرت می‌دهد تا از دردها و سختی‌ها گذر کنید و یادتان باشد سه رفتار در ما، می‌تواند یار ما را به سمت یک رابطه موازی سوق دهد و صمیمیت را از بین ببرد.

- یک: اگر بیش از اندازه محبت کنیم و با نگرانی زیاد مدام حضور داشته باشیم و بخواهیم حواسمان به همه زندگی، افکار و تصمیم‌های او باشد.

- دو: اگر مدام با تحقیر و سرزنش با او برخورد کنیم و از درون او را شخصی نالایق بدانیم و به او احساس احمق بودن و کمتر بودن بدهیم.

- سه: اگر سرد باشیم و شبیه به جنازه به رفتارهای یار خود واکنش نشان دهیم. یعنی شبیه به یک ملکه برفی سردِ مرموز غیر قابل فتح به نظر برسیم.

این سه رفتار، رفتارهایی هستند که قدرت تخریب بسیار زیادی دارند. یعنی مهم نیست چقدر صمیمیت تولید



کرده اید، مهم این است که بدانید با یکی از این رفتارها صمیمیت های قدیمی را در طول رابطه از بین میبرید. این سه رفتار قلب و هویت یار شما را نشانه می گیرند و زخمهایی که ایجاد می کنند، روزی کار رابطه را تمام می کند. با محبت زیاد، شعور طرف مقابلمان را زیر سوال میبریم؛ یعنی بین من چقدر نگران تو هستم و محبت میکنم و دوست دارم حالا چون نگرانم برایم توضیح بده و همیشه جلوی چشمم باش تا مطمئن باشم حالت خوب است. آیا این ترجمه رفتارهای یک آدم بسیار مهربان کنترل گر نیست؟ هر محبت زیادی روزی یار ما را خسته می کند.

با سرزنش و سرد بودن هم به نوعی شعور یار خود را زیر سوال میبریم. سرزنش و تحقیر یار ما را میترساند و به او احساس کمتر بودن میدهد و سرد بودن به او این احساس را میدهد که تو در دنیای من جایی نداری و لایق فهمیدن و حس کردن احساس های من نیستی. این سه رفتار، قلب یار ما را از ما دور می کند. آیا مهم است چند سال در کنار جسم طرف زندگی کرده ایم وقتی قلبش به اندازه کهکشان ها از ما دور است؟

## **هر فرد بخشی از خودش را پنهان میکند**

### **ما آدم ها در صداقت مطلق نمی توانیم دوام بیاوریم**

بخشی از دنیا همیشه شبیه به رازی برای ما پنهان است و دانشمندان همیشه حال جست وجو و کشف بخش های پنهان جهان هستند. دانشمندان جست وجوگر هستند.

پنهان بودن بخشی از زندگی است اما یادمان باشد ما در رابطه هایمان با آدمها، اصلاً نباید دانشمند باشیم. قرار است در هر شرایطی و در هر رابطه ای خودمان را کشف کنیم نه دیگران را. هر چقدر بیشتر در رابطه هایمان دانشمند باشیم، بیشتر از قلب آدمها دور میشویم. و جست وجو و فشار آوردن به هر نحوی، آدم روبه رویمان را مضطرب میکند و صمیمیت را کم می کند. درست است که ما گاهی متوجه میشویم یار ما یا دوست ما چیزی را پنهان میکند اما این دانستن اصلاً به این معنا نیست که باید به روی او بیاوریم و او را تحت فشار قرار دهیم که متوجه این رفتارش شود.

رابطه ها محل جست و جو، آموزش و تذکر نیست. رابطه ها محل پذیرش و به وجود آوردن امنیت است. ما وارد رابطه ها می‌شویم که از فشارهای زندگیمان کم شود و دردهایمان را راحت تر تحمل کنیم نه اینکه تحت فشار قرار بگیریم یا تحت بازپرسی و جست و جوی روان و تحلیل های عمیق قرار بگیریم. به آدم ها اجازه ندهیم ما را تحلیل کنند و خودمان هم هیچ کس را مورد جست و جو قرار ندهیم. آدمها قرار نیست در رابطه هایشان دانشمند، فیلسوف و تحلیلگر باشند. آنچه ما باید به خودمان یادآوری کنیم این است که آدمها برای امنیت و دوست داشتنی بودن و درک شدن وارد رابطه با ما میشوند. حقیقت آن است که بیشتر آنچه که در مورد آدمها می‌خواهیم تحلیل کنیم به احتمال زیاد مربوط به بخشهای پنهان احساس ها، اضطراب ها و امیال خودمان است؛ پس ممکن است آنچه که حس میکنیم و یا میدانیم هیچ ربطی به آدم مقابل نداشته باشد. قرار است بدانیم در رابطه های صمیمانه، برابری قدرت است نه دانایتر بودن و تحلیلگر بودن. رابطه های صمیمانه را قلب ها جلو می‌برند نه افکار و ذهن. ما هم بخشهایی از خودمان را در مقابل دیگران پنهان میکنیم و دیگران هم این حق را دارند. وقتی رابطه صمیمانه و عمیق جلو برود، صمیمیت کار خودش را انجام میدهد. آنچه که لازم است بیان میشود و آنچه که لازم نیست ممکن است پنهان بماند. آدمها را تحت فشار و بازپرسی و تحلیل قرار ندهید که با شما صادق باشند. در عمیق شدن صمیمیت تلاش، کنید صداقت خود به خود شفافیت ایجاد می کند.

### **مبتلا بودن به تردید، رنج عمیقی است**

تردید در ماندن یا رفتن.

تمام کردن یا ادامه دادن.

تردید در دل دادن یا دل نکردن.

همه ما دو راهی های سختی را در زندگی تجربه کرده ایم و گاهی برای اینکه تصمیم نگیریم صبر کردیم تا زمان گذر کند و فکر کرده ایم اگر زمان بگذرد میتوانیم تصمیم بگیریم. در ابتدای تصمیم گیری ها و دیدن دوراهی ها شاید گذر زمان کمکمان کند اما زیادی منتظر گذر زمان بودن میتواند ما را مبتلا کند، مبتلا به تردید و این تردید آرام آرام بخشی از ما میشود. همراه تمام لحظه ها میشود و در کوچک ترین تصمیم ها هم وارد می شود.

تردید ممکن است مدتی رابطه هایمان را کش بدهد اما اجازه نمیدهد یک رابطه صمیمانه را تجربه کنیم. با تردید در رابطه بودن اجازه نمیدهد طرف مقابل به قلب شما وارد شود و شما هم وارد قلب او نخواهید شد. و این تردید و عدم تصمیم گیری شاید کمک کند به ظاهر در کنار شخصی باشیم و رابطه ای داشته باشیم اما قطعاً اجازه نمیدهد مهری عمیق و صمیمیتی آرام را تجربه کنیم. معمولاً آدمهایی که با تردید در رابطه شان مانده اند نمی توانند دل بدهند و مدام با خشم و یا افسردگی با فرد مقابل برخورد میکنند و یا در دام عشق بازی و یا قهر گیر میکنند. لذت عمیق حس کردن زندگی را با نشستن بر سر دوراهی از خودمان نگیریم. زندگی هر چه که باشد خاموش خواهد شد اگر آن را حس نکنیم و تردید تمام حس های ما را تحت تاثیر قرار میدهد رابطه هایی را که سال ها است آسیب آنها دیده می شود و شما میدانید و حتی با درمانگرتان و با نظر دیگران هم به این نتیجه رسیده اید که این رابطه ها آسیب زا است با تردید طولانی تر نکنید. تردید شما را در برزخی بی انتها قرار میدهد: نه کاملاً دل میدهد و نه دل می کنید. شما هستید و آدمی که قلبتان در کنارش آرام نمیگیرد.

## مکث

تو مثل برگ نازکی که میتواند با هر باد دستخوش آشفته گی شود به دنیا آمدی. تو در نهایت ظرافتی شگفت انگیز با حساسیتی عمیق نسبت به هر آنچه در اطرافت می گذرد، به دنیا آمدی. تو زیبا و ظریف، حساس و گیج به دنیا آمدی و در لحظه ای آن چنان با دنیایی پیچیده مملو از آدم هایی پیچیده تر برخورد کردی که گریه کردی. گریه ای بلند با

تمام وجود. فکر میکنم تنها همان لحظه از زندگی ات این قدر عمیق و بی پروا گریه کردی و هیچ کس از گریه ات ناراحت نبود و فکر میکنم تنها همان لحظه بود که تمام آن دنیای پیچیده و آدمهای پیچیده ترش اجازه دادند تو هر چقدر دلت میخواهد گریه کنی و آنها هم در آرامش کنارت ماندند و وجود ظریف را محافظت کردند با نخستین محافظ هایی که همه را با آن محافظت می کنند. لباس و آغوش مادر. لباس تو، آرام آرام محافظ تو شد در مقابل دنیا و آغوش مادر گهواره امن تو شد در پیچ و تاب های زندگی ای که پیش رویت بود. وجود ظریف و حساست در امتداد زمان رشد پیدا کرد و بدنت بزرگ شد و دیگر لازم نبود آغوش مادر ازت محافظت کند. لباس ها به انتخاب خودت شدند و به دنبال آغوشهای دیگری گشتی. آغوش هایی که شاید با در کنارشان بودن بتوانی کمی دنیا را محلی قابل پذیرش تر بیابی اکنون که به چشمانت نگاه میکنم و مسیر زندگی ات را مرور میکنم متوجه میشوم تو هیچ گاه آن وجود ظریف را از دست نداده ای تو فقط به صورت جسمی و نمادین بزرگ شده ای دنیا هنوز همان قدر پیچیده است و آدمها همان قدر پیچیده تر در تو هنوز حساسیت هایی درونی وجود دارد، شکنندگی هایی ظریف نسبت به رفتارها و اتفاقات اطرافت در تو هنوز همان وجود نازک و محتاج به محافظت وجود دارد اما با بزرگ شدن جسمت و با ورود تو به اجتماع اتفاق دیگری رخ داد. حالا من محافظ تو هستم در مقابل وجودی حساس و آسیب پذیر که در درونت وجود دارد. حالا سرپرستی تو با من است. من همان بخش رشد یافته جسمی تو هستم. من خودت هستم. من جسم و سن واقعی تو هستم که میتوانم با بلوغی ذهنی از تو محافظت کنم. حالا من از تو محافظت میکنم و کنار وجود نازک شکننده ات می ایستم و با هم مسیر زندگی را جلو می رویم. محافظت تصمیم های پخته و رفتارهای سازگارانه با من، احساس های ناب درونی و وصل شدن به دنیا و آدمها با تو. ما به هم احتیاج داریم تا بتوانیم زندگی را آنگونه که هست حس کنیم و جلو برویم. محافظت از من، حس کردن با تو.

## وقتی فکر می کنیم با حذف خود، رابطه صمیمی تر می شود

۱. در قسمتی از فیلم "short term" داستانی تعریف میشود:

اختاپوس تنهایی در اقیانوس زندگی میکرد. روزی کوسه ای به او نزدیک میشود و می گوید: دوست داری با هم دوست شویم؟ اختاپوس خوشحال میشود که قرار است دوستی داشته باشد و پاسخ مثبت میدهد. کوسه می گوید اما یک شرط دارم. اختاپوس میگوید: چه شرطی؟

کوسه میگوید: که یکی از بازوهایت را بدهی بخورم. اختاپوس به بازوهایش نگاه میکند و میگوید من که باز و زیاد دارم ایرادی ندارد یکی از آنها مال تو. کوسه بازوی اختاپوس را خورد و دوستی آنها شروع شد. آنها خیلی باهم شاد بودند. با سرعت شنا می کردند و با هم خاطره می ساختند. به هر دوی آنها خیلی خوش میگذشت و اختاپوس خیلی خوشحال بود. اما هر وقت که کوسه گرسنه میشد از اختاپوس میخواست یک بازوی دیگر به او بدهد و اختاپوس برای ادامه دوستی شان این کار را انجام میداد. تا اینکه یکشب، دیگر بازویی برای اختاپوس باقی نمانده بود و کوسه گفت: من گرسنه ام. اختاپوس گفت اما بازویی نیست. کوسه گفت حالا همه خودت را میخواهم و اختاپوس خورده شد. بعد از اینکه کوسه گرسنگی اش رفع شد، یاد خاطراتش با اختاپوس افتاد و دلش تنگ شد. خیلی خیلی دلش تنگ شد او یک دوست واقعی بود. کوسه غمگین شد و رفت تا یک دوست دیگر پیدا کند. ما هم گاهی در رابطه هایمان همین کار را انجام میدهیم، با خود و با یارمان. فقط برای اینکه احساس کنیم کسی آن بیرون هست که دوستان دارد.

فقط برای اینکه دوست داشتنی دیده شویم و گاهی آنقدر غرق رسیدن به این هدف می شویم که یا از هزینه هایی که پرداخت میکنیم غافل میشویم یا میبینیم و چشممان را رویش میندیم. دقیقاً شبیه به داستانی که خواندیم ممکن است کوسه هایی وارد شوند و آرام آرام قسمت هایی از آدم دوست داشتنی درونمان را سرکوب کنیم، قطع کنیم و نبینیم که چه دردی میکشد، فقط برای اینکه همان تصویری بشویم که طرف مقابل از ما میخواهد و این قطعاً دردناک است.

اما باز هم ادامه می‌دهیم تا جاییکه دیگر هیچ احساس خوب و دوست داشتنی بودن نسبت به درونمان نداریم. اینجا است که خسته می‌شویم و احتمالاً کوسه می رود سراغ طعمه جدیدش و ما می‌مانیم و این تفکر که دیگر قرار نیست رابطه ای صمیمی و درست با دیگری داشته باشیم. این داستان پایان تلخ تر دیگری هم میتواند داشته باشد: اینکه فردی که سالها آزارت داده، بر می‌گردد و ابراز دلتنگی می کند. به گذشته ها که نگاه کنیم، کوسه هایی در خاطراتمان سرک میکشند و میگویند: «سلام» برگردم؟

۲. زمانی که تصمیم میگیریم خودمان را حذف کنیم، دیگران هم با ما شبیه یک حذف شده رفتار خواهند کرد. برای خوشبخت تر شدن و شادتر شدن دیگران نباید بیش از اندازه خودمان و اولویت هایمان را حذف کنیم. اگر به هر دلیلی بیش از اندازه خودمان را و حق استفاده از زندگیمان را حذف کنیم، روزی به شدت سرخورده و ناامید خواهیم شد. ناامید از به دست آوردن فرصتی جدید و سرخورده از هجوم حسرت ها. ما در مقابل تواناییها و استعدادهایمان مسئول هستیم و اگر روزی تصمیم بگیریم که به خاطر خوشبختی و راضی نگاه داشتن دیگران دست از تلاش برداریم باید حواسمان به چند نکته باشد. اگر تصمیم گرفتیم که به خاطر دیگران خودمان را حذف کنیم، بخشی از ما همیشه در آرزوی همان چیزی خواهد ماند که میتوانسته داشته باشد اما رهايش کرده ایم. بهتر است به خودمان یادآوری کنیم که این انتخاب خودمان است و میتوانیم شرایط را تغییر دهیم. ممکن است احساس سرخوردگی کنیم.

ممکن است به دنبال مقصری برای این در جاماندگی بگردیم پس بهتر است هر از گاه به خودمان یادآوری کنیم که از یک جایی به بعد من انتخاب کردم اینگونه مسیرم را در روابطم پیش ببرم و کسی مقصر نیست. ممکن است آن قدر خودمان و توانایی هایمان را سرکوب کنیم که فقط به دیدن زندگی دیگران راضی شویم. زندگی دیگران را ببینیم، تحلیلشان میکنیم تا گذر زندگی خودمان را نبینیم. نبینیم که تصمیم گرفتیم نسبت به خودمان بی تفاوت باشیم و نسبت به دیگران واکنش مدار. ممکن است روزی تمام آرزویمان، فرزندانمان و عزیزانمان شوند. با خنده آنها شاد و با گریه

آنها غمگین شویم. ما خودمان را فراموش میکنیم. هویت و توانایی های خود را حذف میکنیم و به هویت و خط زندگی یک عزیز میچسبیم. با او نفس میکشیم و با او روزها را سپری میکنیم غافل از اینکه آدمی غمگین در درون ما آهسته جان میدهد چون حق ندارد خودش از زندگی اش استفاده کند. روزی که تصمیم میگیریم خودمان را حذف کنیم، روز غمگینی خواهد بود. به این غم آگاه باشید برای این غم به دنبال مقصر نگردید و بهتر است اگر میخواهید این کار را بکنید برای هدفی انجام دهید که ارزشش را داشته باشد و به یاد داشته باشید که انعطاف به خرج دادن در روابط عادت سازنده ای است که به حفظ یک رابطه سالم کمک میکند و با نادیده گرفتن خود و حذف خود متفاوت است. حذف کردن بخش های مهمی از خود، شیوه مخربی برای زنده نگاه داشتن یک رابطه است که در بلندمدت اثر معکوس دارد. پس انعطاف به خرج دهید تا مرزی که هنوز بخشی از شما سالم باقی مانده باشد و بتواند لذت ببرد و بخندد.

### وقتی با هر آدمی شبیه به خودش رفتار میکنیم

رفتار ما با آدم ها باید به سبک خودمان باشد نه شبیه رفتار آنها با ما. درون همه آدمها رفتارهای ضدونقیض زیادی وجود دارد. اگر بخواهیم به هر رفتار، پاسخی شخصی دهیم به زودی ناامید می شویم. کمی آرام باشیم و به خودمان نگاه کنیم. آیا آنچه انجام میدهیم، رفتار ما است یا صرفاً واکنشی است به رفتار طرف مقابل؟ وقتی رفتارمان واکنشی به رفتار فرد مقابل است، هر رویارویی ما با آدمهای مقابلمان سخت تر و سخت تر میشود چون هر بار باید بسنجیم که این بار در مقابل رفتارشان چه عکس العملی نشان دهیم. این سنجش ها را رها کنیم. قرار بگذاریم شبیه به خودمان باشیم، شبیه به خودمان رفتار کنیم، صادقانه و بدون توقع. اگر شبیه خودمان شدیم دیگر توقع نداریم عکس العملی که انتظارش را داریم به ما نشان دهند، انتظار نداریم در کمان کنند و انتظار نداریم همه راضی و خوشحال باشند. اما انتظار یک چیز را میتوانیم داشته باشیم: لذتِ خودمان بودن و آزادانه تر رفتار کردن. وقتی این رفتار را شروع میکنیم، آرام

آرام توقعمان از آدمها کم می شود. رفتارهایمان جدا از واکنش های آدمها پایدار باقی میماند و ما از درون احساس ثبات و انسجام بیشتری میکنیم. احساساتمان نسبت به رفتارهای متعارض آدمها کمتر نوسان پیدا میکند و این زیبا است. دنیای درونیمان آهسته آهسته وسیع تر می شود و ما جدا از رفتار آدمها به آنها عشق می ورزیم. آدمها دوست داشتنی هستند و زمانی پایدارتر میتوانیم آنها را درک کنیم و دوست داشته باشیم این دوست داشتن از درون ما و مستقل از نوسانات رفتاری آنها نشأت بگیرد. حال اگر عشق میورزیم بدون قضاوت آدم روبه رویمان است، بدون اینکه بسنجیم آیا او ارزشش را دارد یا نه؟ ما همه برای مورد محبت قرار گرفتن تلاش میکنیم اما زمانی که محبت میبینیم شک میکنیم، محبت نمیبینیم احساس طرد شدگی ما را در خود فرو میبرد. انگار که تکلیفمان با آدمها مشخص نیست، مطمئن باشید اگر بخواهید منتظر باشید که روزی آدمها با شما کاملاً با ثبات و مشخص رفتار کنند، هیچگاه این انتظار تمام نمیشود. از خودمان شروع کنیم برای خودمان مشخص شویم. ضدونقیض ها را در خودمان کنترل کنیم. مستقل از رفتارهای دیگران سعی کنیم خودمان با ثبات تر باشیم و برای این کار لازم است تحملمان را بالا ببریم. تحمل کنیم که با ثبات نباشند و تحمل کنیم نوسان های خودمان را. خشم و برداشت های شخصی خود را وارد رفتارمان نکنیم. قطعاً رابطه هایمان امن تر خواهد بود اگر بیشتر تحمل کنیم و کمتر رفتارهایمان را برای پاسخ رفتار دیگران انجام دهیم.

## وقتی ابهام آمیز رفتار میکنیم

۱. در ابهام ماندن و با ابهام رفتار کردن روزی آدمهای اطرافمان را خسته می کند و آن روز، رفتن افرادی را میبینیم که هیچگاه فکرش را نمیکردیم اگر در رابطه ای هستید که مدتها است طرف مقابلتان برای شما تلاش میکند و وقت میگذارد اما شما مدام احساسها و رفتارها و تصمیم گیریهایتان را به تعویق می اندازید، صبر کنید دوباره به شریکتان نگاه کنید چرا خودتان و او را از ابهام در نمی آورید؟ یا ما میخواهیم در رابطه باشیم یا نمیخواهیم. تصمیم بگیریم



بمانیم یا نه. آدمهایی که مبهم رفتار میکنند نه تکلیفشان را با خودشان مشخص میکنند و نه دیگران. و این مسئله در دیگران خشم تولید میکند و در خود آن آدم احساس درماندگی و خستگی زیاد. گاهی ما فکر میکنیم مبهم بودن راه فرار خوبی است. شاید هم فکر میکنیم که اگر منتظر بمانیم زمانی مناسب برای رویارویی و بیان یک احساس درونی درست فرا میرسد که بتوانیم بدون دغدغه تصمیم بگیریم و از همه چیز مطمئن باشیم. نه! ابهام هیچ وقت به هیچ رابطه ای کمک نکرده. فقط چند سال برایتان وقت می خرد و بعد دوباره که به رابطه نگاه میکنید، خودتان را میبیند با چند تار موی سپید و یاری خشمگین و ناامید در کنارتان و رابطه ای که همچنان شبیه روز اول طعم بلاتکلیفی میدهد. اول از خودمان شروع کنیم. احساسهای ما چیست؟ از رابطه چه میخواهیم؟ اگر یار ما امنیت دارد و برای ما تلاش میکند، پس منتظر چه معجزه یا توهمی از عشق و رابطه هستیم؟ همین ها کافی نیست که کمی آرام بگیریم در آغوشی که امن است؟ به هر حال آدمها حق دارند خودشان را از برزخ بیرون بیاورند و برای شادتر و مشخص تر زندگی کردنشان تلاش کنند. حق دارند اگر ما با دوست داشتن خودمان مشکل داریم اگر خودمان برزخ خودمان هستیم لزومی ندارد دیگران را هم در بلاتکلیفی زندانی کنیم. آدم ها آن قدر با ارزش هستند که باید در هر رابطه ای احساس دوست داشتنی بودن بکنند، این حق را از آنها نگیریم. اجازه دهیم تکلیفشان مشخص شود و برای کسی تلاش کنند که به آنها احساس دوست داشتنی بودن می دهد.

۲. مبهم بودن آسیب بزرگی به فرد روبه روی ما وارد میکند. وقتی ما در رابطه ای صمیمانه هستیم هم در مقابل درونمان و هم در مقابل آدم روبه رویمان مسئولیت داریم. اول در مقابل درونمان که افکاری دارد و احساس هایی را تجربه میکند و سعی میکند به نوعی آنها را به ما نشان دهد و نباید سرکوبش کنیم و یا نادیده اش بگیریم و بعد در مقابل آدم روبه رویمان در رابطه که به اندازه کافی دردهایی را تجربه کرده و میکند و لازم نیست رفتار مبهم ما دردهایش را

زیادتر کند. همه ما به اندازه کافی در سختیهای زندگی قرار میگیریم و بهتر است خودمان به علت مبهم بودن رنج نکشیم و دیگران را در رنج قرار ندهیم. گاهی رابطه های ما آنقدر سخت نخواهد بود اگر سالها با خودمان و دیگران بازی نکنیم. ما همه خستگی های زیادی را تجربه میکنیم و قرار است رابطه ها محل استراحت و امنیت باشند. بیایید ببینیم آیا مبهم هستیم؟ ببینیم آیا متوجه خستگی ها و رنج های یار خود میشویم یا نه؟ آیا به چشم های یارمان نگاه می کنیم؟ عمیق و طولانی؟ آیا هر از گاهی حال دلش را میپرسیم؟ حال دلش با زندگی و مهم تر از همه، حال دلش با ما و در رابطه با ما؟ در مبهم رفتار کردن فرد مقابل گیج و خسته میشود و شاید روزی رابطه را تمام کند. و شاید این دقیقاً همان چیزی باشد که ما میخواهیم اما چون قدرتش را نداریم با او در مورد رابطه مان شفاف صحبت کنیم، پشت رفتارهایی دوگانه و مبهم پنهان میشویم و اجازه میدهیم آرام آرام رفتارهایمان جان رابطه را بگیرد. آن قدر مبهم میشویم تا یارمان روزی بگوید باشد تماش می کنیم. مبهم رفتار کردن میتواند بار تمام کردن رابطه را بر دوش یارمان بیندازد اما رفتاری کودکانه و بسیار آسیب زننده است. برای آدم ها، صحبت کردن و شفاف سازی مرهم است. حتی اگر صحبت هایمان در مورد تصمیم هایی دردناک و سخت باشد همچون جدایی و خداحافظی. مطمئن باشید دردی که فرد از رفتار مبهم ما تجربه میکند، بسیار بیشتر از دردی است که واضح و شفاف، خبر از خداحافظی میدهد. وقتی مبهم میشویم در فرد مقابل خشم و غمی زیاد به وجود می آوریم و و ما با ابهام همه گاهی احساس بی کفایتی، زیرا او کماکان تلاش میکند و ما با ابهام، همه تلاش های او را با ناکامی مواجه میکنیم. اول از خودمان و بعد از خودش. به خودش شک میکند و نمیداند مشکل چیست و در سرزنشی عمیق فرو می رود و احساس میکند دوست داشتنی نیست و از ما خشمگین میشود که چرا واضح از جایگاهش صحبت نمی کنیم. گاهی به چشم های آدمهای مهم زندگی مان نگاه کنیم و از آنها پرسیم آیا به آنها نشان می دهیم کجای زندگی مان هستند؟ آیا در کنار ما احساس امنیت میکنند؟ جواب به این سوالها رابطه را شفاف میکند و میتواند جلوی رفتارهای ابهام آمیز را بگیرد.

## وقتی با درماندگی رفتار میکنیم

ما آن قدر خودمان را درمانده نشان میدهیم و غرقِ خود و خاص گاهی جلوه دادن تجربه هایمان هستیم که فراموش میکنیم دنیا بر محور افکار ما نمی چرخد و اتفاقها آن قدر که ما تحلیلشان میکنیم سخت و کشنده نیستند. هزاران آدم قبل از ما تجربه هایی مشابه داشته اند و به زندگی ادامه داده اند و هزاران آدم هم بعد از ما در تجربه هایی مشابه قرار میگیرند. زمانی که نقش درمانده را بازی میکنیم، خشمگین میشویم از دنیا و آدمهایش که چقدر در حق ما ظلم کرده اند و این خشم را با توقع داشتن از دیگران و مدام غر زدن به وضعیتی که با آن روبه رو هستیم خالی میکنیم. آدم در مانده در اطرافیاناش احساس گناه ایجاد میکند که بیایند و به او کمک کنند که از شرایط سختش رد شود. رد شدن و کمک گرفتن هیچ مشکلی ندارد اما حواسمان به درماندگی باشد. شبیه یک بیچاره گیر افتاده که مدام دارد غر میزند و از عالم و آدم توقع دارد که حالش را درک کنند و مدام به او دلداری بدهند، رفتار نکنیم. آدم درمانده شبیه به فردی است که خودش را در اتفاقی زندانی کرده و گوشه ای نشسته یا دعا میخواند تا کسی در را برایش باز کند یا جیغ میزند و به آدمهای بیرون از اتاق میگوید شما باید در را باز کنید، در را باز کنید. درمانده آن قدر غرق در درست بودن افکار و عقایدش است که نمیتواند متوجه شود او خودش، خودش را زندانی کرده است و توقع داشتن و غر زدن و دعا کردن هیچ کمکی به او نمی کند. اگر خودمان را به درماندگی بزنیم، هیچ کس نمیتواند ما را از اتاق بیرون بیاورد. برای اینکه از درماندگی بیرون بیاییم احتیاج به «سکوت» داریم. سکوت کنیم و در فرصت این سکوت و بی کلامی، کمی به درون خود نگاه کنیم. توقعاتی را که داریم به کنیم و غر نزنیم. حالا در سکوت متوجه حضور جهانی خارج از اتاق می شویم. صداهایی که می آیند و آدمهایی که انگار زندگی میکنند. به نظر میرسد جهان در حال گذر است و آدمها در حال عبور! سکوت که کنیم، تغییر شروع میشود. آرام به سمت در میرویم و آن را باز میکنیم و آنجا است که میتوانیم آدمهای دیگری را ببینیم که درست در شرایط مشابه قرار داشته اند یا دارند و همچنان به زندگی ادامه

میدهند. حالا میتوانیم از آنها کمک بگیریم و یا از راه حل هایشان استفاده کنیم. حالا میتوانیم بفهمیم تنها نیستیم و قرار نیست «جهان» از ما انتقام بگیرد. حالا متوجه میشویم هزاران آدم رد شده‌اند و ما هم میتوانیم رد شویم حتی با زخمها و دردها.

## وقتی دربارهٔ عشق، رویا پردازی می کنیم

۱. هر کدام از ما رویایی شخصی در مورد عشق داریم. اینکه عاشق کیست و چگونه قرار است عشق بورزد شاید یکی از عمیق ترین تصاویر رازآلود ذهن ما باشد که دوست نداشته باشیم در موردش با کسی حرف بزنیم. بیشتر آدمها چه در رابطه باشند یا نه، تصویر یک عاشق را در ذهنشان دارند و وجود این تصویر در ذهن ما است که گاهی ما را به یک سرخوردگی و خستگی عجیب درونی میرساند، در صورتی که ما به اشتباه فکر میکنیم این تصویر و رویا منبع انرژی خوبی است که ما را به جلو هل میدهد و شاید گاهی فکر میکنیم که مسکنی موقت است برای رد شدن از مشکلاتی که در رابطه خود داریم. این تصاویر هیچ مشکلی ایجاد نمیکند. اگر بدانیم که فقط تصویر هستند و نه واقعیت. اما گاهی این تصاویر با واقعیت فعلی زندگی مان ادغام میشوند و ما در واقعیت به دنبال این تصاویر میگردیم. شبیه این است که فیلمی دائماً از تلویزیون خانه ما پخش میشود از یک سرزمین رویایی و یک عاشق دلخسته که منتظر ما است تا خوشبختمان کند و ما آن قدر شیفته این فیلم میشویم که باورش میکنیم و روزی تصمیم میگیریم که راهی آن سرزمین شویم و آن عاشق دلخسته منتظر را پیدا کنیم تا احساس خوشبختی کنیم. تصاویر را از واقعیت جدا کنید. واقعیت همین است که روبه روی شما است. اگر رابطه شما سرد است اگر رابطه دارید و دوستش ندارید، اگر رابطه ندارید اگر... اگر هر چه هست، همین است. با اینکه روبه روی شما است چه کار میخواهید بکنید؟ در بیشتر تصویر سازی های یک عاشق در ذهنمان، عاشق آغوشی گرم و التیام بخش دارد که ما میتوانیم در آغوشش مسئولیت هایمان را به او بدهیم. به تصویر عاشق در ذهنتان دقت کنید. عاشقی که از راه میرسد و تمام مشکلاتمان حل می شود. دیگر

مهم نیست در گذشته ما چه بر سر ما آمده، مهم این است که عاشقی داریم که ما را بی حد و مرز دوست دارد. نوازشمان میکند، محبت میکند، جمله های عاشقانه میگوید، هیچگاه از ما سرد نمی شود، خیانت نمیکند، هیجان زندگی با او هیچ گاه تمام نمیشود، هیچ گاه دعوا نمی کند، بحث نمی کند، بدنی بی نقص دارد و ما همیشه اولویت زندگی اش هستیم. چه تصاویر زیبایی. جایی در کتاب جنس دوم سیمون دوبووار نوشته شده: همه اعمال احمقانه و همه کارهای خوبی که کرده ام یک علت دارند؛ آرزوی یک عشق کامل و آرمانی که با آن بتوانم خود را درست واگذارم. هستی ام را به دیگری سپارم، به خدا، به مرد یا زنی چنان فراتر از من که دیگر نیاز نداشته باشم بیندیشم در زندگی چه باید بکنم یا به خود توجه کنم. کسی که بتوانم کورکورانه و با اطمینان از او پیروی کنم... کسی که مرا حمل کند و مرا با ملایمت و محبت به سوی کمال ببرد. آرمیدن در بازوان نگاه دارنده او، بسیار کوچک و بسیار خود از دست داده در تیمار عاشقانه او! چنان سراپا از آن او شدن که دیگر خود نباشم. و این متن احتمالاً تمام آن چیزی است که ما از عاشق ذهنی مان می خواهیم. اما حواسمان نیست که اینها فقط تصاویر هستند، آدمهایی که وارد رابطه با آنها می شویم در واقعیت نباید این مسئولیت را قبول کنند و کسی که مسئولیت تمام و کمال عاشق ذهنی مان را قبول کند به زودی از ما و توقعاتمان خسته می شود. چرا آدمها در ما فنا شوند و ما در آنها؟

عاشق هر که باشد و هر چه انجام دهد قرار نیست مسئولیت خوشحال کردن مدام شما، راضی نگهداشتن مدام شما، اطاعت کردن و بیرون کشیدن رنج از بدنتان و روبه رو شدن با سختی های زندگی شما را داشته باشد. رابطه ها و آدمها آن طور که تصویر سازی میکنیم نیستند. منتظر عاشق ذهنی تان نباشید که این انتظار شبیه نیرویی فرسایشی از درون عمل می کند. این نیرو یا شما را دردمند و متوقع میکند (یعنی در هر صورت شما از آدم روبه رویتان توقع دارید که به میل شما رفتار کند و کم کم دردمند شوید چون این اتفاق نمی افتد) یا این نیرو شما را وادار می کند که آدم روبه رویتان را تغییر دهید که شاید شبیه آن عاشق ذهنی مان شود. تصویر عاشقی که قرار است از راه برسد رفتارهای

ما را با خودمان و آدمهایی که با آنها در رابطه هستیم تغییر میدهد. رویای داشتن عاشق بی عیب و نقص ما را رابطه فعلی مان سرد و پر توقع میکند، ما را بی حوصله و عنق می کند. چون تحمل دیدن آدم روبه رویمان را نداریم. و ما هر لحظه شریک روبه رویمان را با آن تصویر عاشق پیشه ذهنیمان مقایسه می کنیم. نه خودمان را میبینیم نه آدم روبه رو را. روزی که تصویرهای ذهنی مان را رها کنیم، بخش های جذاب و جدیدی را در آدمی که با او رابطه داریم کشف خواهیم کرد و بخشهای جدیدی را در خودمان و حقیقت زندگی مان هم کشف خواهیم کرد. اگر تنهایم، با تنهایمان تعاملی سازنده برقرار میکنیم و قرار نیست هر روز که بیدار میشویم در فکر عاشقی دلخسته و منتظر در جایی دور باشیم. قطعاً با این فکر بیدار میشویم که امروز برنامه من چیست و چگونه میخواهم به پایان برسانمش؟ در انتظار رسیدن به عاشق رویایی؟ یا در راه تلاش برای خودم، احساس خوب درونی ام و سپس فرصت دادن به خود برای یافتن یاری واقعی که بتوانم دوستش داشته باشم با تمام ویژگی های واقعی اش؟

۲. ما به رویاهایمان پناه میبریم. رویاها پناهگاه های خوش آب و رنگی هستند که تا مدت ها میتوانند ما را آرام کنند و به صورت موقت اضطرابمان را کاهش دهند. همه ما رویاپردازی میکنیم و امیدواریم که روزی رویاهایمان به حقیقت تبدیل شوند. اما تا کجا میتوانیم رویاپردازی کنیم؟ و چرا رویا پردازی میکنیم؟ ما به رویا پردازیها احتیاج داشته ایم. زمانی که کودکی بی پناه بودیم، زمانی که نیازمند دیگران بودیم تا از راه برسند و چیزی را در دنیای ما تغییر دهند. زمانی که اگر دیگرانی از ما حمایت نمیکردند، بقای ما به خطر می افتاد و ممکن بود در دنیا دوام نیاوریم. ما از آن زمان ها رویاپردازی را همچون دارویی آرامش بخش استفاده میکردیم تا کمی دردها را از ما کند. دردهایی که تحملش برای یک کودک سخت بوده و از ظرفیت روانی اش خارج.