

دردهایی شبیه دعوای والدین، مرگ خواهر و برادر، مشکلات مالی و فقر، نداشتن حامی، نداشتن پدر، اعتیاد یکی از اعضای خانواده و هزاران درد دیگر، اینها همه دلایل خوبی هستند که یک کودک به رویاپردازی فرو برود کمی آرامش پیدا کند و زنده بماند و در ذهنش به خودش بگوید: روزی معجزه ای میشود، تو طاقت بیاور همه چیز درست می شود و.... کودک بی پناه و کم ظرفیت، چاره ای جز رویاپردازی ندارد. اما مشکل از جایی اوج میگیرد که ما این رویاها را با خودمان به بزرگسالی مان می آوریم و زمانی که رویا پردازیها وارد بزرگسالی شوند، ما همیشه از درون احساس میکنیم که در مقابل دنیا و اتفاقاتش کودکی درمانده و محتاج هستیم. اما حقیقت این است که با بزرگتر شدن ما رویاها باید کوچک تر شوند. چون اگر رویاها همان طور وسیع باقی بمانند، ما را از روبه رو شدن با مشکلات واقعی زندگی مان و همچنین توانایی های واقعی ما به عنوان یک بزرگسال دور میکند و این دور شدن رنج است. رنج است که ندانیم مشکل چیست و از دور بنشینیم و زندگی مان را نگاه کنیم. شبیه درمانده ای در انتظار باز شدن درهای غیبی! بزرگتر که میشویم جایی باید قبول کنیم که دیگر احتیاجی به پناهگاه قدیمی مان نداریم. باید بیرون بیاییم و مواجه شویم با هر چه که هست و هر چه که در توان داریم. امیدهای واهی که مدام در رویاهایمان به ما القا می شود، به درد دنیای پیش رویمان نمیخورد. اجازه دهیم رویاهایمان در خاطرات کودکی مان باقی بمانند، زندگی واقعی ما پیش روی ما است و بهتر است پناهگاه بعدی ما کمی به سن و سالمان نزدیکتر باشد. شبیه هدف هایی که قرار است برایشان تلاش کنیم نه رویاهایی که در آنها غرق میشویم.

وقتی نامهربان میشویم

ما به همان شکلی که با ما نامهربانی کرده اند اکنون با خود و حتی با دیگران نامهربانی میکنیم. ما همه زخم هایی داریم که درد پشت این زخم ها می تواند رفتارهای ما را با آدمها تغییر دهد. در همه ما قدرتی وجود دارد برای تخریب، برای نادیده گرفتن و برای قضاوت و حمله. در همه ما. تفاوت ما در انتخاب ها و تصمیم هایمان است. تفاوت در

انتخاب رفتار و تصمیم برای شبیه نشدن به یک زخم زنده دیگر. در نهایت ما همه در موقعیت هایی قرار می گیریم که زخم ها تحریک میشوند و دردها بیدار. و گاهی هیچ کس مقصر آن درد درونی ای که ما در آن لحظه حس میکنیم نیست. بلکه فقط آن فرد یک بیدار کننده است: بیدار کننده دردهای ما، بیدار کننده حسرتها و نداشته های ما. در هر لحظه ای که زخمی قدیمی تحریک میشود در درون ما قدرتی از خشم و غم به وجود می آید و درست در همین لحظه، در ما رفتاری در حال شکل گرفتن است و تفاوت در این است که آیا این رفتار را در جهت خالی کردن سریع قدرت بر روی دیگران به کار بگیریم و یا آن را همچون انرژی مهم و ارزشمندی بدانیم و اجازه دهیم در درونمان بماند و به رشد ما کمک کند؟ آدم هایی که از درون آرامتر و در رفتار متین تر هستند، افرادی هستند که آدمهایی قدرت دردها و زخمها را سریع بر سر دیگران آوار نمیکند. اجازه میدهند «قدرت» به جای تبدیل شدن به تخریب، به سکوتی عمیق اما آگاه کننده تبدیل شود. کار سختی است زمانی که میتوانیم سریع ترین راه را برای تخلیه انتخاب کنیم، به درونمان برگردیم و شاهد حضور زخمهای گذشته هایمان و دردهای اکنونمان باشیم و شبیه به دیگران سریعترین راه را انتخاب نکنیم. کار سختی است. اما تفاوت ما در همین است. تفاوت ما در تحمل و درک است، در تصمیم ها و انتخاب ها. اگر میدانستیم چقدر دردهایمان شبیه به یکدیگر است بیشتر همدیگر را درک میکردیم و کمتر حمله میکردیم. اگر میدانستیم در بیشتر مواقع آدمها نمیخواهند به ما آسیب بزنند بلکه فقط بدون اینکه متوجه باشند دردهای قدیمی ما را بیدار میکنند، بیشتر صبوری میکردیم و کمتر خشمهایی را که متعلق به گذشته هایمان است، بر سرشان خالی میکردیم.

وقتی سعی می کنیم بی نقص به نظر برسیم

۱. تلاش زیادی نکنیم که تصویر بی نقصی از خودمان به دیگران نشان دهیم. اجازه ندهیم که آدمها از ما بت بسازند. در هر رابطه ای که تبدیل به بت شدید، منتظر آن روزی باشید که به دست همان فرد شکسته شوید. بت ها روزی

شکسته میشوند، چون آنهایی که بت ها را ساخته اند در نهایت متوجه میشوند از دست بت هایشان کاری بر نمی آید و آن روز است که عصبانی تر از همیشه به بت حمله میکنند و آن را میشکنند. افرادی که به دنبال بت می گردند، افرادی هستند که اراده برای تغییر شرایط را در بیرون از خودشان جست و جو میکنند. این جست و جو شبیه به دنبال یک نجات دهنده گشتن است. جست و جویی خطرناک که دیر یا زود آنها را ناامید می کند. آنها می مانند با بتی که توانایی معجزه کردن ندارد و خشمی که قرار است بر سر بت خالی شود. به آدمهایی که شما را بت میکنند بگویید اراده در درون آنها است و شما نباید تمام معنای زندگی آنها باشید. شما نباید دلیل نفس کشیدن آنها باشید. به آنها اجازه ندهید به خاطر شما زندگی کنند، اگر آدمها را دوست دارید به آنها نشان دهید که چقدر با ارزش هستند و باید برای خودشان زندگی کنند تلاش کنند و برای خودشان لذت ببرند. بت بودن لذت دارد، اما با این وسوسه مبارزه کنید. اجازه ندهید در هیچ رابطه ای شما را حاکم مطلق کنند، اجازه ندهید برده وار از شما تبعیت کنند. اجازه ندهید شما را ستایش کنند و اجازه ندهید شما را بت خودشان بدانند. هرگاه احساس کردید در رابطه تان، تاجی نامرئی بر سرتان گذاشته اند و میخواهند شما را ستایشی بت گونه کنند، سریع تصویر خود را در ذهن آنها به چالش بکشید و اگر بسیار مشتاق هستید تا ستایش شوید، از خودتان پرسید چرا این نیاز را با آدمهای دیگر میخواهید ارضا کنید؟ آیا خودتان به اندازه کافی آدم درونی تان را نمی بینید؟

آیا از درون احساس ارزشمند بودن نمیکنید؟ شما حاکم خودتان هستید اما نباید مسئولیت حاکمیت بر آدمهای دیگر را قبول کنید. هر کس بهتر از دیگری می داند چگونه بر زندگی اش حکمرانی کند. به فکر یک آغوش امن و محکم باشید. آغوش آدمهایی که برده شما میشوند آغوش امنی نیست. برده ها روزی از حاکم خود ناامید خواهند شد و خشم هایشان کار رابطه را تمام می کند. برده و حاکم ممکن است به ظاهر رابطه ای عاشقانه باشد اما رابطه سالم و

محکم کجا، رابطه حاکم و برده کجا. یک حاکم همیشه در ترس زندگی میکند او می ترسد که برده روزی قیام کند و یک برده از جایی به بعد به حاکمش شک میکند و این شک شروع یک پایان غم انگیز است.

وقتی میخواهیم همه چیز در کنترل ما باشد

توماس: تو این چهار سال هر بار که رقص تو رو دیدم انگار داری زور می زنی که تمام حرکات رو کامل و درست انجام بدی. اما تا حالا هیچ وقت ندیدم که خودت رو رها کنی. این همه انضباط برای چیه؟ نینا: من فقط می خوام بی عیب و کامل باشم توماس: کمال این نیست که همش خودت رو کنترل کنی. یه وقتی لازمه که خودت رو رها کنی. خودت رو غافلگیر کن تا بتونی بقیه رو غافلگیر کنی.

در بسیاری از رفتارها چهارچوب ها و قانونهایی که برای خود میگذاریم، ترس از لذت بردن و رها شدن وجود دارد. ظرفهایی که باید چیدمان خاصی داشته باشند، لباسهایی که باید به نحو خاصی در کمد گذاشته شوند، تمیز کاری هایی که به شدت فرساینده و خسته کننده اند و باید تکرار شوند. این قوانین سفت و سخت برای کم شدن اضطراب درونی انتخاب شده اند. در فیلم بلک سوان، صحبت از دختری رقصنده و پرتلاش است که میخواهد همه چیز را بی نقص انجام دهد و این بی نقص بودن بسیار مضطربش میکند و هر بار قوانین رقصش سخت تر و سخت تر می شود. فکر اینکه بی نقص و عالی باشیم، فکری شکنجه گر است. چون بی نقص بودن وجود ندارد، عالی بودن در کار نیست. گاهی از اینکه میشود چقدر راحت و بدون دردسر لذت برد مضطرب میشویم و ذهن قوانین را ایجاد میکند. قوانین، لذت را خط کشی می کنند، لذت کنترل میشود و ما خیالمان راحت میشود که همه چیز تحت کنترل است و اضطراب موقتاً خاموش میشود. در صورتی که هیچ چیز تحت کنترل نیست لذت ها، آرامش و آسودگی در کنار غم، اندوه و خشم جزئی از جریان زندگی هستند و کنترل ما تاثیری در حضور و غیاب آنها ندارد. شاید وقتش رسیده است که کنترل ها را کنار بگذارید و به این جریان بپیوندید.

وقتی خشم زیاد ما، آدم ها را از ما دور میکند

خشم زیاد و نداشتن مهارت در ابراز درست خشم ما را آرام آرام به سمت تنهایی و انزوا سوق میدهد.

اگر زیاد پرخاشگری میکنیم و سریع واکنش نشان میدهیم، سریع تخریب را شروع میکنیم و ناپخته خشم خود را خالی میکنیم، یعنی بسیار ترسیده ایم. بیرون ریختن خشم به شکل تکانشی و گاهی پرخاشگرانه، نشانه ای از یک ترس

درونی است که درک نشده و نادیده گرفته شده است. پس از تحمل فرد خارج میشود و فقط میخواهد از شر آن

خلاص شود. اگر از منظر شخصی به دنیا نگاه کنیم که مدام میترسد طرد شود، متوجه خواهیم شد چرا میل به تمام

کردن و تخریب داریم. چون میخواهیم درد سریع تمام شود و نتیجه مشخص شود. مانند کودکی که منتظر است کتک

بخورد و سریع قبل از آنکه کتک بخورد خودش حمله میکند و فرار می کند. دنیا از دید افرادی که زیاد پرخاشگری

میکند دنیای ناامنی است. این افراد همیشه آماده هستند که از خود دفاع کنند و یا منتظر هستند که نشانه ای ببینند و

حمله کنند. اگر بتوانیم دنیا را از دریچه نگاه آنها ببینیم، ترس و را حس خواهیم کرد. ترس از اینکه قرار است از

جایی که نمیدانند کجاست تنبیه شوند، برای همین همیشه برانگیخته اند و غمگین از اینکه قرار است طرد شوند، و

واقعیت دردناک این است که رفتار ناپخته این افراد هم دقیقاً آنها را تنها می کند و هم دیگران را تحریک میکند که

آنها را سرزنش کنند. بدانیم و درک کنیم که دنیا برای افراد پرخاشگر، محلی ناامن است و این افراد برای آرام تر

شدن به کمک احتیاج دارند. اگر ما کمی در مقابل آندر صبورتر باشیم و شبیه به خودشان واکنش نشان ندهیم شاید

بی قراری شان در رابطه ها کمتر شود و شاید ترسشان واقعی تر شود نه توهمی برای هر لحظه طرد شدن.

آدم هایی که بسیار ما را عصبانی میکنند، دقیقاً ما را تحریک میکنند، که یا آنها را طرد کنیم و یا تنبیهشان کنیم و بعد

خود آنها در سرزنشی عمیق گیر کنند و ممکن است در سنین بالا آدمهایی تنها و منزوی شوند.

اگر بتوانیم صبورتر باشیم و آغوشی امن باشیم، گاهی از دیدن بخش دیگری از شخصیتشان متعجب خواهیم شد؛ بخشی مهربان و آرام که بسیار حمایت کننده است. گاهی قلبی بزرگ پشت آن چهره خشمگین پنهان است. گاهی اگر رابطه امنیت بخش باشد، شخص، خودش به سمت درمان حرکت میکند و کمک می گیرد. برای ابراز درست خشم، یادگیری مهارت هایی لازم است و شخص میتواند با کمک درمانگر و یا شرکت در کلاس های مهار خشم به خودش کمک کند و البته گاهی ممکن است تجویز دارو هم به روند درمان کمک کند.

وقتی به جای تمرکز بر رابطه خود، برای رابطه پدر و مادر خود تلاش میکنیم

روزی که منتظر بهتر شدن رابطه پدر و مادر خود نباشید؛ روزی که تلاش برای نجات دادن پدر و مادر خود را تمام کنید؛ روزی که متوجه شوید این مسئولیت شما نیست که آنها را از رابطه های آسیب زننده و ناراحت کننده محافظت کنید؛ روزی که متوجه شوید شما پدر و مادر پدر و مادر خود نیستید؛ آن روز، روز بازگشت شما به خودتان و به زندگی خودتان است. آن روز قطعاً روز سخت و دردناکی برای شما خواهد بود چون سال ها با آرزوی بهتر شدن اوضاع تلاش میکردید و تصمیم به تلاش نکردن تصمیم دردناکی است. اما همان روز، روز نجات شما خواهد بود. آن روز که تصمیم بگیرید خودتان را نجات دهید نه آدمهای اطرافتان را، روز بزرگی است.

روزی که تصمیم بگیرید خودتان را ببینید و برای نیازهای اصلی زندگی تان مانند برقراری رابطه های صمیمانه سالم و داشتن سرپناهی که متعلق به شما است تلاش کنید، روز متولد شدن دوباره شما خواهد بود. روزی که خودتان را ببینید متوجه میشوید چقدر در تمام این سال ها به خودتان ظلم کرده اید و چقدر زخمی هستید و احتیاج به استراحت دارید. شبیه به کودکی که خودش زخمی و تنها است اما به روی خودش نمی آورد و همچنان جلو میرود و سعی میکند بزرگ باشد، قوی باشد و تغییر دهد.

روزی که دست از تلاش برای پدر و مادر خود بردارید، متوجه می شوید چقدر خودتان احتیاج به حمایت و محافظت دارید و همان روز متوجه میشوید کسی جز شما قادر به محافظت از خودتان نیست. حقیقت غمگین کننده ای است. اینکه بخواهیم دست از تلاش برای دیگران برداریم و برای زندگی خود تلاش کنیم، اما شفا دهنده است. ما به شفا احتیاج داریم و به نظر میرسد مسیر شفا یافتن از دل تجربه احساس های دردناک می گذرد. دست از تلاش برای تغییر برداشتن به معنای طرد کردن و قطع کردن رابطه و بی تفاوتی نیست. روزی که تلاش برای دیگران را متوقف کنید، روز پذیرش حقیقت هایی است که نمیخواهید باورشان کنید آن روز بر میگردید و درون خودتان را سامان میدهید (در رابطه های خونی تعارض ها با قطع رابطه تمام نمیشوند).

وقتی فکر میکنیم دیگران میخواهند ما را طرد کنند

هیچ طرد شدنی در کار نیست. ما در بزرگسالی مان طرد نمیشویم (طردی که مساوی با نابودی ما باشد، در قیاس با طرد در کودکی که میتواند بقای سالم روانی و جسمانی کودک را به مخاطره بیندازد) اما میتوانیم آن قدر آدمها را تحت فشار قرار دهیم که با ما رفتارهای طرد کننده داشته باشند. ما در بزرگسالی طرد نمیشویم چون رابطه هایمان دیگر شبیه به رابطه های کودکی مان نیستند. ممکن است که در کودکی طرد شده باشیم و چون بقای ما به آن رابطه ها و آن آدمها بستگی داشته است، تمام تلاشمان را انجام میدادیم که کنار آن آدمها بمانیم و بسیار بیشتر تلاش میکردیم که در دنیای آن آدمها جایی پیدا کنیم. زیرا اگر ما را در جایگاه یک کودک میدیدند، ما نجات پیدا میکردیم. نجات از دنیایی که به نظر خطرناک می آمد. نجات از آدمهای غریبه ای که ممکن است آسیب بزنند و نجات از برآورده نشدن نیازهای اولیه مانند غذا، سرپناه و تحصیل.

اما وقتی بزرگ میشویم در ما توانایی بقا رشد میکند و ما میتوانیم دنیا و آدمها را تجربه کنیم، حتی طرد شویم، زخمی شویم و بتوانیم به سلامت از این درد عبور کنیم و دیگر نیازمند حضور خاص آدمها نباشیم.

وقتی بزرگتر میشویم نجات ما به حضورِ آدم خاصی وابسته نیست و اگر بخواهیم حقیقتِ زندگی را ببینیم، متوجه خواهیم شد که نه تشویق و خیلی ضروری و مهم است و نه نادیده گرفته شدن از طرف آنها. انگار آدمها شبیه به رابطه هایی میشوند که ما مدام تجربه میکنیم تا رفتارها و توقعات کودکی مان کم رنگ و کم رنگ تر شوند و شبیه ترین به خودمان شویم، بدون وابستگی و احتیاج به شخص خاصی. ما در بزرگسالی خود، رابطه هایی را تجربه خواهیم کرد که شاید شخص مایل به ادامه نباشد، شاید رابطه کار نکند و شاید به هر دلیلی رابطه سرد شود و کم کم تمام شود. این اتفاق ها برای روابط می افتد و حالا با سنی که ما داریم می توانیم با این احتمالات ناخوشایند کنار بیاییم و اگر نتوانیم با فراز و فرودهای روابط و آدمها کنار بیاییم شبیه به کودکی بقرار میشویم که سعی میکند با رفتارهایی طرف مقابل را نگاه دارد و هر زمان که تلاشها برای بقای رابطه، کودکانه باشد فرد مقابل کلافه و خشمگین خواهد شد. از این توهم بیرون بیاییم که دیگران ما را طرد میکنند. ما فقط در کودکی مان میتوانستیم طرد شویم چون طرد شدن نوعی احتیاج به حضور شخصی خاص داشتن را نشان میدهد و ما در بزرگسالی نیازمند حضوری خاص نیستیم اما میتوانیم به نحوی دیگران را تحریک کنیم که ما را از خودشان دور کنند. کنترل کردن، سرزنش کردن مدام، غر زدن و تخریب کردن، تهمت زدن و بدبینی و از همه مخرب تر، مدام توقع داشتن و یادآوری کردن که تو باید مرا ببینی و توجه کنی، از رفتارهایی است که آدمها را تحریک می کند تا شما را از خودشان دور کنند و این دور کردن، طرد کردن نیست، نتیجه رفتار خود شما است.

وقتی فکر میکنیم هر آنچه در مورد دیگری می گوییم درست است

ما هر آنچه در درونمان هست به دنیای بیرونمان نسبت میدهیم و فرافکنی میکنیم. خاصیت آدمی این است. وقتی حال ما خوب است ترافیک سخت به نظر نمیرسد. عاشق که میشویم برف و باران بهترین حس دنیا را دارند. وقتی حال ما بد است حس میکنیم دل دنیا هم گرفته است. باران هایش از غم آسمان هستند و خورشید از اجبار می تابد. وقتی حال

ما خوب است، آدم روبه رویمان بهترین آدم دنیا است و وقتی حال ما بد... نگاه ما به دنیا، به آدمها و اتفاق ها، به جهان درونی ما بر می گردد. ما دنیا را از لنز ادراک خود میبینیم. ادراک ما آینه تفکرات، عقاید و تجربیات گذشته ما است. هر چه آشفته‌گی‌های درونی ما بیشتر باشد، دنیا برای ما نا امن تر و نابسامان تر است. هر چه در دنیای درونی مان با خود قضاوت گرت‌تر و نامهربان‌تر باشیم، آدمها و روابط هم به صورت عجیبی تمام این ویژگی‌ها را نشان میدهند. با ما نامهربان هستند و قضاوت گر. هر چه رابطه ما با خود سالم تر باشد، آدمها را راحت‌تر میپذیریم و آدمهای مهربان‌تر و همدل‌تری را تجربه خواهیم کرد. آنچه درون ما وجود دارد، در نهایت خودش را در کلمات ما، در نظرات ما در مورد آدمها و در نگاه ما به دنیا به ما نشان خواهد داد. برای نزدیک‌تر شدن به درونمان میتوانیم به افکار، کلمات و قضاوت‌هایمان در مورد آدمها و رابطه‌هایمان نگاه کنیم. اینها ملاک‌های خوبی هستند که بفهمیم چگونه دنیا را میبینیم. بیشترین چیزی که لازم داریم تا به خود نزدیک شویم صداقت است. صداقت در دیدن افکار و نظراتمان راجع به آدمها و دنیا. هر جا، هنگامی که به خود نزدیک‌تر شویم، از تلاش برای پیدا کردن نقطه ضعف‌های دیگران دست میکشیم. دیگری توانیم آنها را قضاوت کنیم. نمیتوانیم توقع زیادی داشته باشیم و متوجه خواهیم شد که ذره بین ما حتی وقتی کاملاً بر روی دیگران متمرکز است، بیشتر واقعیت‌های درونی خود ما را به ما نشان می‌دهد و می‌تواند ربطی به تصویر واقعی آنها نداشته باشد.

وقتی فکر میکنیم چون در ذهن ما است پس درست است

درد مشترک همه ما این است که فکر میکنیم وقتی ذهن ما جمله‌ای را باور دارد، آن جمله درست است. فکر میکنیم آنچه در مورد دیگران تصور می‌کنیم و تحلیلی که از موقعیت داریم درست است، چون در ذهن ما وجود دارد. وجود داشتن تحلیلی از یک موضوع در ذهنمان به معنای درست بودن آن نیست. درست بودن تفکرات ما را، شواهد بیرونی تایید یا رد میکنند. حقیقت این است که ذهن ما خیلی وقت‌ها اشتباه میکند و ما اشتباهاتش را باور میکنیم فقط

چون ذهن ما است و به تصور ما هر آنچه از ما است، درست است. چه دروغی از این لذت بخش تر که ایمان داشته باشیم آنچه از ذهن ما میگذرد درست است. ذهن، پیچیده ترین و گاهی فریب کارترین بخش ما است. همیشه نمیتوانیم به ذهنمان اعتماد کنیم اما همیشه میتوان به شواهد رفتاری و اتفاق های درون رابطه ای توجه کرد و بر اساس آن پیشبینی هایی را انجام داد. تحلیل های ما بیشتر از آنکه به واقعیت آدم های روبه رویمان ربط داشته باشد به درون خودمان ربط دارد. مثلاً من حس کردم منظور من بودم (تحلیل ما از ماجرا)، پس میخواهد من را تحقیر کند (نتیجه ای که از تحلیل گرفتیم). اینکه دنبال دلیلی برای احساس تحقیر میگردیم، در بیشتر موارد به درون ما و حس و قضاوتی که نسبت به خودمان داریم باز میگردد و نه ضرورتاً قصد طرف مقابل برای تحقیر ما. یا مثلاً من احساس میکنم به من خیانت میکند (تحلیل) پس باید کنترل را بر رویش بیشتر کنم (نتیجه) وقتی اجازه میدهیم این تحلیل ها بدون اینکه با طرف مقابلمان حرف بزنی در ذهنمان جریان داشته باشند، یعنی بسیار کودکانه و حق به جانب، دنیا و اتفاق ها را برای خودمان معنا میکنیم و کودکانه تر این است که بدون توضیح رفتارمان را با طرف مقابل و براساس این تحلیل ها تغییر دهیم. تحلیل های ما، رفتارهای ما را تغییر میدهند و در نتیجه شفافیت رابطه از دست میرود.

اگر میخواهیم آدمها را واقعی تر ببینیم، شواهد رفتاری ارتباطی آنها را نگاه کنیم. آنگاه تحلیل هایمان متعادل تر میشوند. آنچه در ذهن ما است لزوماً درست نیست. شواهد را ببینیم و از توهمات ذهن همیشه شکاک، بدبین و قضاوت گرمان جدا شویم و اگر شواهد مشخص نیست و ابهام داریم، بالغانه صحبت کنیم و سعی کنیم تحلیل ها را با واقعیت طرف مقابل هماهنگ کنیم. آنچه صمیمیت ها را پایدارتر میکند این است که بر اساس تحلیل هایمان رفتار نکنیم، بلکه به طرف مقابل فرصت بدهیم، گفت و گو کنیم، رفتارهایش را مشاهده کنیم و آنگاه بالغانه از طریق حرف ها و رفتارهای طرف مقابلمان رفتارهایمان را تنظیم کنیم.

وقتی همیشه در پدر و مادرهای واقعی مان به دنبال پدر و مادر دلخواهمان هستیم

بسیاری از ما در وجود فردی که نقش «پدر» و یا «مادر» ما را به دوش میکشد به دنبال پدر و مادر می گردیم. والدین ما قبل از اینکه نقش پدر و مادر داشته باشند، «انسان» هستند فارغ از تمام ویژگی هایی که از آنها انتظار داریم. به نظر میرسد ما ویژگی های مشخصی را از پدر و مادرهایمان انتظار داریم. تمام آن بهترین ها را، تمام آنچه در دیگران نیست و این انتظار مثل تمام انتظارهای دیگری که از آدمها داریم میتواند اصلاً برآورده نشود. ما ناامید میشویم از پدرها و مادرهایمان چون با آن تصویری که جامعه و فیلم ها و عشق های افسانه ای از آنها نشان میدهند، فرق دارند. رابطه هایمان با آنها به چالش کشیده میشود و سرخورده میشویم چون نمیتوانیم قبول کنیم آنها قبل از آنکه پدر و مادر باشند انسان هایی هستند که وارد نقش هایی سخت شده اند. توقعات و انتظارهای جامعه از یک پدر و مادر تمام شدنی نیست. همچون: همیشه حمایت کننده، همیشه در خدمت فرزندان، همیشه عاشق و صبور بودن نسبت به فرزندان، همیشه ارضا کننده، همیشه یاری دهنده و ... و این فشارها زمانی برای پدرها و مادرها سخت تر میشود که متوجه میشوند فرزندان «همیشه آنها را با هم و در کنار یکدیگر میخواهند و نمیپذیرند که پدر و مادر میتوانند رابطه را با هم تمام کنند، میتوانند شریک دیگری انتخاب کنند و می توانند مانند تمام انسانهای دیگر هدف و انگیزه و اشتیاق خود را برای زندگی از دست بدهند. اگر گاهی پدرها و مادرهایمان را از نقش هایشان جدا کنیم شاید بتوانیم با آنها رابطه های بهتری برقرار کنیم. رابطه با آدمهایی که شبیه به ما پر از پیچیدگی و ناکاملی هستند. پدر و مادر بودن آدمها را در اجباری فرساینده قرار میدهد. این نقش بعد از بزرگتر شدن ما به عنوان فرزندان باید به وسیله خود ما حذف شود. وقتی بزرگ می شویم، دیگر به آن نقش های مقدس همیشه خوب و ارضاکننده احتیاجی نداریم. حالا به رابطه هایی انسانی و واقعی احتیاج داریم. رابطه با آدمهایی که میتوانند جدا از نقش هایشان کمی نفس بکشند و نگران ما نباشند و ما هم به آنها اجازه دهیم که بدون احساس گناه زندگی کنند. جست و جوی پدر و مادر در درون انسان هایی که نقش پدر

و مادر ما را به عهده گرفته اند، برای بسیاری از ما بی فایده است چون شاید آنها هرگز شبیه آن چیزی که ما از پدر و مادر می‌خواهیم نباشند و حق هم دارند. آنها قبل از تمام این نقش‌ها انسان بوده‌اند. جامعه کار را برای پدر و مادرها سخت کرده است اما اگر ما با آنها جدا از نقش‌هایشان وارد رابطه شویم تجربیات جدیدی در رابطه با آنها حس خواهیم کرد. تعارض‌های ما در روابط خانوادگی (پدر، مادر، خواهر، برادر) تعارض‌های عمیق و پیچیده هستند و ما نمیتوانیم با قطع رابطه تعارض را حل کنیم و بهتر است بتوانیم راه حلی برای تعامل پیدا کنیم حتی تعاملی کوتاه، حتی تعاملی اندک.

وقتی با بی تفاوتی رفتار میکنیم

فواد: اگه دستگاه رو ازش جدا کنن می میره؟

سمیر: آره

فواد: پس چرا جدانش نمیکنن؟

سمیر: واسه اینکه نمی دونن خودش میخواد بمیره یا با این دستگاه زنده بمونه

فواد: میخواد بمیره

سمیر: از کجا میدونی؟

فواد: کسی که خودکشی میکنه یعنی اینکه نمیخواد زنده باشه.

گاهی داستان ما با دنیا و آدمها درست شبیه به دیالوگ بالا است؛ یعنی به نوعی شبیه به یک آدم بی تفاوت با زندگی و آدمها رفتار میکنیم. بی تفاوت بودن بزرگترین انتقام است اما نه از دیگران و نه حتی از زندگی، بلکه از خودمان.

بی تفاوت بودن یا بهتر بگوییم انتخاب این تصمیم که بی تفاوت، سرد و منفعل به نظر برسیم، شبیه به خودکشی است البته یک خودکشی ناموفق. واقعیت این است که بسیاری از آدمها واقعاً به قصد مرگ خودکشی نمیکنند. یا در مثالی که گفته شد واقعاً برای خداحافظی از دنیا بی تفاوت نمی شوند، بلکه برای گذشتن از دردی موقت سعی میکنند هیچ چیز حس نکنند. در واقع آنها بدنشان، لحشان و رفتارهایشان را به نوعی تغییر میدهند چون فکر میکنند اگر این کار را بکنند، میتوانند از دردها رد شوند. غافل از اینکه با بی تفاوت رفتار کردن حتی شادی ها را هم نمیتوانند حس کنند. و آرام آرام حس کردن زندگی تمام میشود و آنها همچون کاراکتر فیلم در خوابی بی احساس فرو میروند. شاید گاهی بی تفاوت رفتار کردن در بعضی مقاطع زندگی به ما کمک کند اما متأسفانه بی تفاوتی رفتاری سمج است، به سختی ما را رها میکند. تمام بی تفاوتی ها از یک زخم یا درد شروع شده است، شبیه به آدم کتک خورده ای که دیگر نمیخواهد درد کتک را حس کند، بدنش را بی حس میکند و در آینده حتی نوازش را هم حس نمیکند. حتی ورزش یک نسیم ملایم و شاید حتی صدای پرنده ای روی درخت مقابل را هم نکند. تا زمانی که بدن شما در اختیار شما است و شما میتوانید از آن استفاده کنید، در مقابل آن مسئول هستید. این بدن باید حس کند تا زنده بماند؛ حال چه حس کردن درد باشد چه حس کردن هوای اردیبهشتی. اگر مدت هاست حس نمیکند و نسبت به همه چیز بی تفاوت شده اید، کمی به خودتان و بدنتان نگاه کنید. این بدن بی تفاوت به دنیا نیامده است احتمالاً روزهای سختی داشته اید و احتمالاً جایی در مسیر زندگیتان فکر کرده اید بی تفاوتی به شما کمک می کند. اما اگر روزها و ماه های زیادی میگذرد و همچنان بی تفاوت مانده اید، شک نکنید که بی تفاوتی در شما بزرگتر شده است و این خاصیت بی تفاوتی است. اول شما را نسبت به درد بی تفاوت می کند و بعد نسبت به کل زندگی، آدمها و رابطه هایتان.

بی تفاوتی در آدم های اطرافمان «خشم» تولید میکند و روزی آنها تلاششان را برای ما قطع خواهند کرد. الگوی بی تفاوتی الگوی سمجی است و آرام آرام در تمام زندگیمان ریشه میکند و هر روز گسترش می یابد. حتی در رابطه

های صمیمانه ای که زمانی دوستشان داشته ایم. بی تفاوتی ما را از زمان جدا میکند و به قعر جایی میبرد که نمیدانیم کجا است و فقط میدانیم که هیچ کس نیست و هیچ کس ما را نمی فهمد. و با لجبازی تمام، آن قدر برای ما شواهد و توجیه می آورد که باور کنیم هیچ کس واقعاً ما را درک نمی کند. بی تفاوتی ما را به یک تنهایی ناسالم خودخواسته میکشاند و همانجا ما را زندانی میکند و مدام در گوشمان زمزمه میکند که اهمیتی ندارد، فرضاً هم کاری انجام دادی بعدش که چه؟ برای تغییر بی تفاوتی باید اول از همه با بدنمان دوست شویم. بدن ما در هر شرایطی به ما کمک می کند که رد شویم و راه حل پیدا کنیم. بدن ما بزرگترین کمک کننده است. اگر مدتهاست که بی تفاوت شده اید، از بدنتان کمک بگیرید و برای این کار باید به درون بدنتان توجه کنید. در طول روز دقایقی را به مشاهده بدنتان اختصاص دهید. خلوتی پیدا کنید و درون بدنتان را حس کنید. کوچکترین اتفاق درونی را مشاهده کنید، گرمی، سفتی، اضطراب، سردی، گرفتگی در عضلات خود را. یا احساس هایی مثل غم، خشم و دوست داشتن. مثلاً حس میکنید که عضلات پشتتان گرفته است دقت کنید که در کدام منطقه گرفتگی متراکمر است. حسش کنید. یا مثلاً سردرد دارید، دقت کنید کدام قسمت سر است یا مثلاً کجای سر سنگین شده است. آیا سر درد حرکت میکند یا ثابت است و نبض می زند؟ اضطراب دارید و بیقراری حس میکنید؟ اجازه دهید این بیقراری کاملاً در بدنتان بپیچد. از کجا شروع میشود؟ به کدام سمت میرود؟ بدنتان را در اختیار اضطراب قرار دهید و با او همراه شوید و نگاهش کنید. وقتی بدنمان را حس کنیم بدن متوجه میشود که به او توجه میکنیم و مبارزه ما با خودمان تمام میشود. توجه کردن به درون بدن و نشانه های ریز بدنی یعنی ما با بدنمان همراه هستیم و با او شبیه به یک عضو بیگانه رفتار نمیکنیم. در نهایت تمام اتفاق هایی که در درون ما رخ میدهد، حتی افکار ما در درون ما هستند. مهمترین بخش زندگی ما دیدن درونمان است. هر چه بیشتر به درون بدنمان نگاه کنیم بی تفاوتی کمتر می شود. وقتی بدنمان به ما نزدیک شود، ما به

اکنون نزدیک میشویم و بودن در اکنون در هر شرایطی شفافبخش است و این شروع حس کردن است. حس کردن های کوچکی که بی تفاوتی را به آهستگی از بین خواهد برد.

وقتی در ای کاش ها و حسرت ها غرق میشویم

۱. همه ما از بعضی تصمیم هایی که در گذشته گرفته ایم، پشیمان هستیم. گاهی وقت ها رابطه هایمان را که مرور میکنیم با ای کاش های زیادی روبه رو میشویم. ای کاش رابطه را شروع نمی کردم. ای کاش قبل از اینکه از من سوء استفاده کند از رابطه بیرون می آمدم. ای کاش میفهمیدم چقدر در محبت کردن و همدلی کردن ناتوان است و..... اما حواسمان نیست که وقتی میگوییم ای کاش، در واقع به نوعی زمانبندی اتفاق ها را نادیده گرفته ایم و تجربه هایمان را بی ارزش تصور میکنیم. اگر «زمان» گذر نمی کرد، ما آنقدر شواهد پیدا نمیکردیم که متوجه شویم رابطه مشکل دارد. اگر «زمان» گذر نمیکرد ما متوجه نمی شدیم که توانایی قطع رابطه را داریم و از پایان رابطه درمانده نمیشویم. ما همه به گذر زمان احتیاج داریم تا کم کم آماده شویم و متوجه شویم انتخاب هایمان، آن طور که میخواستیم پیش نرفته است و آدمها آنگونه که ما توقع داشته ایم رفتار نکرده اند. زمان میخواهیم تا با خودمان به صلح برسیم و تصمیمهای جدیدی بگیریم. تجربه های ما با ارزش هستند؛ هر چه بیشتر برای آدمی رابطه ای و تصمیمی تلاش کرده باشیم، به زمان بیشتری هم نیاز خواهیم داشت تا بتوانیم تغییر را بپذیریم. اگر برداشت های ما از روابط و دنیای اطرافمان واقع بینانه باشد، همه چیز در زمان مناسب خودش اتفاق میافتد. وقتی زمان مناسب فرا برسد بسیار راحت تر از آنچه تصور میکردید شرایط را میپذیرید و برای تصمیم دیگری آماده میشوید. فقط اعتماد کنید به زمان و اجازه دهید اتفاق ها رخ دهند. «اتفاق» ها به شما شواهد میدهند و «(زمان)» شما را آماده میکند که به پایان یک تجربه با ارزش نزدیک شوید. همه تصمیم ها و رابطه های ما تجربه هایی با ارزش هستند که با توجه به شواهدی که به دست می آوریم، یا آنها را مناسب ارزیابی میکنیم و ادامه میدهیم و یا به آنها پایان میدهیم. به خودمان و زمانی که صرف تجربه هایمان

کرده ایم، احترام بگذاریم. اینها گذشته ما بوده اند و بیایید با گفتن جمله (ای کاش این همه برایش وقت نمی گذاشتم)، بی ارزشش نکنیم. به زمان بندی زندگی اعتماد کنید. زندگی شما را آرام آرام آماده میکند که دل بکنید و دوباره دل ببازید که پایان را بپذیرید. و دوباره با شروعی دیگر آشتی کنید. اگر نشانه هایی پیدا کرده اید که رابطه شما آسیب زاء، معلق و ناکام کننده است و همچنان نمی توانید از آن خارج شوید، احتمالا احتیاج به کمک دارید چون از مدت ها قبل زندگی به شما راه را نشان داده است و شما نتوانسته اید با زندگی و شرایط جدید پیش رویتان همراه شوید.

۲. گاهی صبح ها که از خواب بیدار میشویم خودمان نیستیم. شخص دیگری از خواب بیدار شده است شخصی پُر از حسرت و پُر از گذشته. شخصی پُر از آه و درد. گاهی صبح ها با طلوع آفتاب و روشن شدن شهر شروع نمی شوند، بلکه با شخصی قدیمی که در شبی تیره گیر کرده است شروع می شود. آن شخص از خواب بیدار میشود و روز را نمییند، آفتاب را حس نمیکند و آن روز را در اکنون زندگی نمیکند. از زمانی که بیدار میشود، در سال های قبل زندگی میکند تا آخر شب که دوباره به خواب فرو می رود. ما همه با این شخص پُر از گذشته و حسرت آشنا هستیم. در همه ما بخشی از گذشته وجود دارد که وقتی بیدار می شود حسرت هم با آن بیدار میشود. و به نظر میرسد فرار از حسرت، فراری محکوم به شکست است. چه کسی تا به حال حسرتی نداشته و چه کسی تا به حال از این حس غم انگیز فرار کرده است؟ حسرت روزهایی که از دست داده ایم حسرت تصمیم هایی که زخمی مان کرد.

حسرت سنی که گذشت و برنگشت. حسرت تمام آن لحظه هایی که تلاش کردیم ولی نه برای خودمان که برای دیگران. حسرت کودکی ای که نداشتیم و یا جوانی ای که کسی نبود به ما بگوید کدام مسیر درست است و کدام بن بست. حسرت تمام نداشته ها و حسرت تمام آن روزهایی که نادیده گرفته شدیم. حسرت همین دیگر. می آید و درگیرمان میکند و میرود. اما این تنها کاری نیست که میکند. غمی که از حسرت می آید غم شفابخشی است اگر بدانیم که قرار است چه چیزی را در ما تغییر دهد. اگر غم عمیق حسرت هایمان را حس کنیم، بعضی از رفتارهایمان

تغییر می کند. حسرت ها غمگین کننده هستند اما مفید نیز هستند، بسیار مفید. اگر این غم را با سرزنش کردن خود به خاطر حسرت های به بار آورده به افسردگی تبدیل نکنیم. حسرت هایمان به ما کمک میکنند که ادامه مسیر را دوباره برنامه ریزی کنیم و به سمت حسرت هایی تکرار شونده حرکت نکنیم. غم حسرت، غم شفاعبخشی است چون بخشی دیگر را در ما بیدار میکند. بخشی که در درون ما است و نمیخواهد گذشته را تکرار کند. کسی که با غم حسرت های خود کنار نیاید و سعی در فرار داشته باشد، گذشته را دوباره تکرار میکند و هرگز متوجه نمیشود چه اندوهی را در خودش حبس کرده است. حسرت روزهایی که از دست داده ایم به ما این انگیزه را میدهد که دوباره بلند شویم و این بار بهتر تصمیم بگیریم و بهتر انتخاب کنیم. حسرت، ما را به گذشته ای میبرد که هنوز درس هایش را پاس نکرده ایم و این به ما کمک میکند که آن درس ها را در اکنون زندگیمان پاس کنیم. حسرت می آید و میرود اما این رفت و آمد بیهوده نیست.

وقتی مظلومانه رفتار میکنیم

هیچ گاه نخواهید که در رابطه هایتان مظلوم باشید. هرگاه وارد نقش مظلوم شوید، خودتان رابطه تان را آرام آرام به سمت تمام شدن و قربانی شدن سوق خواهید داد. مظلوم بودن یعنی مورد ظلم قرار گرفتن و سکوت کردن. روزی که سکوتمان شروع شود ما خودمان طرف مقابلمان را وارد بازی برده و حاکم خواهیم کرد. ما برده ای میشویم که مورد ظلم قرار میگیریم و او حاکمی می شود که حکومت می کند. هرگاه در رابطه ای کسی حاکم شود، ظلم شروع میشود این ارتباط قدرت و توهم است. قدرتی که از ما کم میشود و به او داده میشود و توهمی که طرف مقابل را در خود غرق می کند. ما به او قدرت میدهم و او را روی صندلی پادشاهی مینشانیم و او کم کم باورش میشود که فردی مورد ستایش و حق به جانب است. او متوجه میشود که از ما مهم تر و با ارزش تر است. حقیقت این است که آدمها هیچگاه حاکم یا مظلوم و برده به دنیا نیامده اند. ما خودمان با رفتارهایمان به آنها نقش میدهم و اگر ما گرایش به مظلوم نمایی

و یا برده بودن داشته باشیم، خودمان کاری میکنیم که آدمها به ما ظلم کنند. گاهی بسیاری از آدمها از اینکه مظلوم باشند و همیشه داستانی داشته باشند که برای دیگران تعریف کنند که چطور مورد ظلم و سوء استفاده قرار گرفته اند، لذت می برند. چون مردم در آن لحظه به آنها توجه میکنند و سعی میکنند همدردی و احتمالاً همراه با آنها به طرف مقابل فحش میدهند و از دنیا و آدمهایی شاکی می شوند که به هیچ کس وفا نکرده اند. آدمهایی که نقش مظلوم را بازی کنند، خودشان ظالم ترین کاراکتر داستان هستند. چون نه تنها به خودشان آسیب می رسانند بلکه به آدمهایی که اطرافشان هستند هم آموزش میدهند که چطور خودشان را فراموش کنند و مورد شکنجه قرار بگیرند. مظلوم به شکنجه و سرزنش خودش اعتیاد پیدا می کند. به همین علت، آدمهای دیگر را در صندلی پادشاهی قرار میدهد تا آنها هم با قدرتی که به دست می آورند شروع به شکنجه اش کنند. یک سیکل عجیب از آسیب و درماندگی. وقتی ما قبول میکنیم که «مظلوم» هستیم، یعنی قبول کرده ایم که کاری از ما برای تغییر شرایط بر نمی آید. اگر «مظلوم» شده اید، دست نگه دارید. تلاش کنید تا فردی را که خود حاکم کرده اید از صندلی اش بلند شود و کنار شما بایستد. کمکش کنید تا شما را دوباره ببیند و برای داشتن شما و احترام به حق و حقوق شما تلاش کند. کمکش کنید تا دستان شما را بگیرد و به چشم های خسته ی شما نگاه کند و از چشم هایتان بخواند که شما احتیاج به یک همراهی صمیمانه و محترمانه دارید نه یک حاکم.

وقتی اجازه فاصله گرفتن نمیدهیم

از زمانی که به دنیا می آییم، «رشد» شروع میشود و اگر با دقت به فرآیند رشد نگاه کنیم متوجه میشویم لازمه رشد روبه رو شدن با فاصله ها است. رشد دقیقاً از همان زمان که تقسیم سلولی شروع میشود، آغاز میشود. ما از همان ابتدای راه با قانون «فاصله ها روبه رو میشویم. سلول ها جنین را تشکیل میدهند و از دیواره رحم جدا می شوند. چند ماه بعدتر نوزادی به دنیا می آید که از دنیای قبلی اش فاصله می گیرد و حال باید با آغوش مادرش آشنا شود و از درون مادر

فاصله بگیرد. زمان میگذرد و ما همچنان فاصله ها را تجربه میکنیم. آرام آرام از آغوش مادر جدا میشویم کمی بعدتر بین ما و خانواده فاصله ای میافتد و ما وارد جامعه میشویم. در هر حال رشد همین است: از دست دادن گذشته و به دست آوردن اکنون. جدا شدن از یک سری موقعیت و افرادی در گذشته و وارد شدن به موقعیت های جدیدتر و آشنایی های جدیدتر. هر زمان که ما با از دست دادن ها و فاصله ها مواجه قطعاً تنهایی را حس خواهیم کرد و هر زمان که بخواهیم از گذشته مان هم عبور کنیم این رویارویی اجتناب ناپذیر است. گذر از گذشته یعنی پذیرش این جمله که تمام شده است، رهايش كن. اگر اتفاق ها، آدم ها، تجربه ها و خاطره های خود را رها كنیم، یعنی باید با اکنون بدون آن آدم ها و اتفاق ها روبه رو شویم و این یعنی «تنهایی». رشد دقیقاً همین است. جدا شدن و فاصله گرفتن از لحظه قبل و مهیا شدن برای دل سپردن به لحظه پیش رو و چالش های جدید آن. قانون فاصله ها را جدی بگیرید. گاهی برای اینکه بتوانیم از شرایط سختی عبور کنیم و یا رابطه ای آسیب زا را پایان دهیم و یا گذشته مان را راحت تر پشت سر بگذاریم، باید فاصله ای را تجربه کنیم. با چسبیدن و وابستگی زیاد و یا حتی با کنترل کردن شرایط و آدمها نمیتوانیم از تنهایی فرار کنیم. ما به دنیا آمده ایم که رشد کنیم پس روبه رو شدن با تنهایی و به رسمیت شناختن فاصله ها جزئی از مسئولیت های ما است. حالا یا میتوانیم خودمان را به خواب بزنیم و همچون کودکی ترسیده و بیچاره که به سینه مادرش میچسبد تا تنها نشود به آدمها و موقعیت ها بچسبیم و یا میتوانیم همچون هزاران نفر دیگر که بلوغ و توانایی شان را به رسمیت شناخته اند و وارد دنیا شده اند برویم و زندگی را تجربه کنیم.

وقتی از خلوت ها فرار میکنیم

پناه بردن به آدمها میتواند گاهی وقتها آرامش بخش باشد میتواند گاهی خستگی مان را کم کند، حتی میتواند گاهی کمک کند راهمان را دوباره پیدا کنیم اما فقط گاهی. یکی از حقیقت های رابطه این است که ما به ذات نمی توانیم پناهگاهی دائمی برای هم باشیم اما می توانیم گاهی حضوری قوی و دلگرم کننده باشیم. حقایق در هر شرایطی

به ما کمک میکنند که دنیا و آدمها را شبیه تر به آنچه واقعاً هستند ببینیم. رودررو شدن با حقایق ما را نمی کشد. اما امیدهای واهی و توهم هایی که در آدمها جست وجو میکنیم میتواند آرام آرام ما را به فرسودگی های عمیقی بکشاند. وقتی با تصویر خیالی یک عاشق دلخسته همیشه در صحنه وارد رابطه میشویم، بالاخره جایی شو که میشویم از اینکه از ما فاصله میگیرد و گاهی حوصله مان را ندارد و گاهی شبیه به همه چیز است غیر از عاشق.

اگر وارد روابطی میشویم که عاشقی پیدا کنیم تا همیشه از ما محافظت کند، بسیار کودکانه وارد شده ایم. در واقع توقعمان شبیه شوخی است که جدی جدی ما را فرسوده می کند. هیچ آدمی در دنیا نمی تواند بیشتر از خودمان ((امن)) باشد و هیچ آدمی نمیتواند بیشتر از خودمان پناهمان شود و حضور داشته باشد. پناهگاه دائمی که همیشه ما را پذیرا است، خودمان هستیم. و برای اینکه متوجه حضور این پناهگاه شویم، لازم است گاهی با خودمان خلوت کنیم. حتی در روابط صمیمانه سالم هم احتیاج به خلوت داریم. خستگی های روزمره دلشکستگی های گاه و بیگاه به ما کمک میکند درونمان را پیدا کنیم و قطعاً با پیدا کردن درون، درب پناهگاه به سوی ما باز می شود. زمان هایی که احساس میکنیم به آدمها احتیاج داریم اما شخصی نیست و یا موقعیت هایی که آغوش میخواهیم اما آغوشی نیست آن زمان ها بهترین فرصت است برای پیدا کردن درون. از زمان هایی که تنها میشویم و ترس به خلوتمان سرک می کشد، فرار نکنیم. ترس را که بپذیریم به آغوش امن درونمان دوباره باز می گردیم. این همان پناهگاهی است که تا مدت ها آرام بخشمان خواهد بود. از خلوت هایی که پیش می آیند فرار نکنیم به آدمهای درون رابطه مان هم اجازه دهیم خلوت های خودشان را داشته باشند. ما نمی توانیم از آدمها توقع داشته باشیم همیشه کنارمان باشند و همیشه حمایت گر باشند.

وقتی تلاش مساوی نیست

در هر رابطه ای که ما بیشتر از طرف مقابل برای بقای رابطه تلاش کنیم تعادل رابطه به هم میخورد و هم خودمان خسته میشویم و هم طرف مقابل دچار سوء برداشت میشود. تمام رابطه های صمیمانه احتیاج به تلاش دارند، اما تا این تلاش ها مساوی نباشند رابطه نمی تواند محکم و واضح جلو برود و حرکت کند. وقتی تلاش های ما زیادی باشد، طرف مقابل ممکن است دو پاسخ به ما بدهد: یا هر روز بیشتر از مسئولیت خودش در رابطه فرار کند و منفعل شود و یا هر روز پرتوقع تر شود و تلاشهای ما را وظیفه ببیند. مهر ورزیدن و تلاش کردن در رابطه های سالم مرز دارد و هیچ مهر ورزیدن زیادی نتوانسته رابطه ها را نجات دهد. رفتارهای ما با آدمهایی که با ما در رابطه هستند این اجازه را میدهد که آیا ما را نادیده بگیرند و یا برای ما تلاش کنند. ما همه لایق داشتن دوستان و رابطه های صمیمان های هستیم که به ما احساس با ارزش بودن بدهند. که ما را ببینند و به ما احترام بگذارند و برای داشتن ما تلاش کنند، درست همان طور که ما باید تلاش کنیم و احترام بگذاریم. ما همه لایق داشتن آدمهایی هستیم که هر از گاهی حال ما را پرسند و بخواهند با ما معاشرت کنند اما نه به قصد خاص و یا رفع مشکلی. ما همه لایق آدمهایی هستیم که گاهی وقتی خبری از ما نیست و رابطه را کسی دنبال نمی کند از ما خبری بگیرند و پرسند: حال دلت چطور است؟ ما همه لایق داشتن آدمهای صبور و همدل هستیم اما نمیدانیم که چقدر رفتار خودمان در شکل دادن رفتار دیگران نقش دارد. اگر میدانستیم در بسیاری از مواقع تلاش هایمان را برای مدتی قطع میکردیم و از دور به رابطه مان با صبوری نگاه میکردیم تا ببینیم آیا طرف مقابل شروع به تلاش کردن میکند یا نه؟ آیا جای خالی ما را حس میکند یا نه؟ یا نشسته است و انتظار دارد که خودمان برگردیم و رابطه را ترمیم کنیم؟ آدمها به ذات احتیاج به مرز و قانون دارند. درست است که مهر ورزیدن دوست داشتن و همدل و همراه بودن برای دوستان و رابطه های صمیمانه مان زیبا و دلگرم کننده است اما باید حواسمان به مقدار مهرورزی و مقدار تلاش هایمان باشد. تلاش های زیادی رابطه را از تعادل خارج می کند

و محبت زیاد رابطه را خفه میکند و رابطه نمیتواند با درکی متقابل و تلاشی یکسان جلو برود. اگر مدت ها است که برای رابطه تان تلاش میکنید اما احساس میکنید که دیده نمیشوید و یا احساس میکنید که اگر رابطه را رها کنید، کسی از شما خبری نمی گیرد و فراموش میشود. بهتر است کمی رابطه را به حال خودش بگذارید. در این فرصت اگر جای خالی شما حس شود و بخواهند برای شما تلاش کنند این کار را میکنند.

وقتی توقع داریم صمیمیت همیشگی باشد

ما وقتی وارد رابطه هایمان میشویم میخواهیم همه چیز همیشگی باشد. «همیشه» کنارمان بماند. همیشه درکم کند. همیشه خوشحال باشیم. وقتی ما با آدمها در رابطه ای قرار بگیریم یعنی با جهانی ناپایدار و متلاطم وارد رابطه میشویم. ما همه آدم هستیم و جهان درونی ما مملو از غیر قابل پیش بینی ها و «موقت»ها است. پس همه شبیه به هم احساس ها و طبعاً رفتارهایی موقت را تجربه میکنیم که بستگی به حال دنیای درونی مان دارد و این یعنی در رابطه با آدمها همیشگی ای وجود ندارد. همیشگی مربوط به موجود و یا وجودی غیر از انسان است. هر آنچه به انسان ختم میشود «موقت» است. زیبایی رابطه ها هم در همین است؛ وقت ما محدود است و آدمها در رابطه هایشان تغییر میکنند و رویای همیشگی بودن را به چالش می کشند. هیچ چیز همیشگی نیست اما در رابطه های موفق و طولانی مدت بودن ها و حضور داشتن آدمها بیشتر از نبودنهایشان است. آدمها نمی توانند همیشه در کنارمان بمانند چون به خلوت احتیاج دارند گاهی حتی به انزوا احتیاج دارند. گاهی خشمگین هستند و میخواهند تنها باشند گاهی خسته هستند و میخواهند حضور کمتری در رابطه داشته باشند. در نهایت آدمها نمی توانند «همیشه تمام و کمال در رابطه باشند اما قطعاً در رابطه های موفق آدمها در مواقع درستی، در رابطه حضور دارند و سعی میکنند برای رابطه تلاش کنند. میتوانند همیشه نباشند اما در لحظه های سخت به ما کمک کنند. آن قدر دور نمیشوند که احساس کنیم معلق شده ایم و آنقدر خلوت میدهند که یاد بگیریم در رابطه باشیم و مستقل بودن و تنها بودن را تجربه کنیم. توهم همیشگی بودن یک ویژگی، در آدمها و

رابطه ها، توهم دردناکی است. به نظر میرسد این یک آرزوی دست نیافتنی برای انسانها بوده است.

به همین دلیل بسیار تلاش میکنند که به دنیا نشان دهند همیشگی ها وجود دارند. مثل باقی افسانه ها که چون نمیخواهیم قبول کنیم حقیقت ندارند، روز به روز بیشتر افسانه سرایی میکنیم و واقعی تر جلوه اش میدهیم چه با کمک فیلم و داستان، چه شعر و عکس. و ما هم که در آرزوی داشتن همیشگی هستیم این تلاش ها را باور میکنیم و هر روز سرخورده تر میشویم، که چرا برای ما همیشگی نیست؟ توهم مسری است، مواظب سرایت توهم به معنای زندگی و رابطه هایمان باشیم. توهم های دست جمعی شبیه به موجی میشود که معناهای ذهنمان را تغییر میدهد بدون اینکه بدانیم کی و کجا واقعیت رابطه ها را از دست داده ایم و دل به توهم ها سپرده ایم. همیشگی ای در روابط وجود ندارد. حتی در امن ترین و طولانی ترین روابط هم همه چیز زنجیره ای از رفتارها و احساس های موقت است.

وقتی به دنبال خشم در هر تمام شدنی هستیم

در کودکی یاد گرفته ایم که در هر تمام شدنی «خشمی وجود دارد و هر تمام شدنی یک اتفاق بد است. حالا بزرگ شده ایم و نمیتوانیم با این حقیقت کنار بیاییم که رابطه ها «میتوانند تمام شوند و لازم نیست برای هر تمام شدنی از آدم مقابلمان خشمگین باشیم و به دنبال حمله کردن و حرف زدن در مورد آن شخص باشیم حالا بزرگ شده ایم و شبیه آدم بزرگهای قبلی باید کسی محکوم باشد و کسی مظلوم تا داستان تمام شدن رابطه منطقی به نظر برسد. حقیقت این است که رابطه ها میتوانند تمام شوند چون گاهی رابطه ها از جایی به بعد کار نمیکند. میتواند کاراکتر بد و خوب نداشته باشد، میتواند اصلاً خشم نداشته باشد و میتواند بسیار بالغانه و منصفانه تمام شود. بالغانه چون ما آدمهای بزرگی هستیم که قرار است با حقایقی برخورد کنیم که در کودکی توان هضم آنها را نداشتیم و منصفانه چون آنقدر بزرگ هستیم که مانند کودکان به دنبال آدم بد ماجرا نگردیم. آن دورانی که حتماً می بایست آدم بدی ما را آزار میداد و ما باید مورد ظلم قرار می گرفتیم تا رابطه تمام شود به آخر رسیده است. ما اکنون بزرگ هستیم و لازم است دنیا را از

دریچه کودکی که همه آدمها را خوب یا بد میبیند، بررسی نکنیم. اگر در رابطه ای هستیم که ((کار)) نمی کند، لازم نیست حتماً طرف مقابل آدم بدی باشد تا بتوانیم جرات پیدا کنیم و از رابطه بیرون بیاییم. لازم نیست در حرف ها و داستان هایمان به دنبال هر چه بدتر نشان دادن طرف مقابلمان باشیم. آن قدر بزرگ باشیم که حقایق بیابند و در جانمان بنشینند و کمی ظرفیت درونی مان را تغییر دهند. پذیرش حقایق به ما کمک میکنند تا واقعی تر، تمام شدن رابطه ها را درک کنیم. اگر به ما یاد میدادند که گاهی رابطه ها کار نمیکند و برای این کار احتیاج به حمله و خشم نیست، امروز راحت تر میتوانستیم با آدمها وارد رابطه شویم. بدون کوله باری از خشم های دفن شده از آدمهای رابطه های قبلی و بدون توهم این جمله: یا دوست است و یا در گروه دشمن است. هر خداحافظی و تمام شدنی به معنای این نیست که طرف دشمن ما است. اگر روابطی که داریم در ذهنمان به دو دسته تقسیم میشوند یعنی دوستها (خوب ها) و دشمنان (بدها) قطعاً همچنان شبیه به یک کودک به دنیا نگاه میکنیم و این نوع نگاه ما را در نوسان عشق و نفرت از آدمها قرار میدهد. آدمها همه بخشی از تجربه های ما هستند: تجربه های خوشایند و دوست داشتنی، تجربه های ناخوشایند اما مفید و تجربه های خنثی و معلق که نمیدانیم چه شده است. اگر میتوانید به رابطه ها با این دید نگاه کنید به دنیای آدم بزرگ های بالغ و پخته خوش آمدید.

وقتی سریع وارد رابطه جنسی می شویم

تصور کنید بدن شما، خانه آدم درونی شما است که قرار است از او محافظت کنید. قطعاً وقتی آدمی در شما زندگی میکند، باید بتوانید نسبت به آسیب هایی که میبیند حساس باشید و از احساس های او محافظت کنید. خانه شما محل امن آدم درونی تان است. این فضا آن قدر باید امن باشد که اضطراب را از او دور کند. زمانی در رابطه هایتان رابطه جنسی داشته باشید که پایه های رابطه امن باشد. که شما احساس امنیت میکنید. با در دسترس گذاشتن مدام بدنتان برای طرف مقابل در رابطه ای که هنوز مشخص نیست شما در چه جایگاهی هستید، تنها آدم درونی تان را مضطرب

می کنید و امنیت درونی خودتان را از دست می‌دهید و احساس می‌کنید مدت ها است بدون دلیل مضطرب هستید. رابطه جنسی در ابتدای رابطه وقتی هنوز همه چیز مبهم است ممکن است به ادامه رابطه کمک کند اما به بقای رابطه کمکی نمی‌کند. این صمیمت و امنیت است که بقای رابطه را تضمین می‌کند. اگر بدانیم چقدر بر گرداندن امنیت به فضای خانه مان سخت است مخصوصاً اگر شخصی قبل ترها زخمی مان کرده باشد، دیگر به راحتی اجازه نمی‌دهیم قبل از صمیمی شدن و احساس امنیت، کسی وارد خانه شود. اگر می‌خواهید بعدتر در دام سرزنش خود نیفتید، صبور بودن را تمرین کنید و به درونتان و منطقتان احترام بگذارید. وقتی منطق و درون هر دو امنیت را حس کردند، آن وقت از هیچ رفتاری پشیمان نخواهید شد حتی اگر رابطه تمام شود. آنگاه این جمله را تکرار نخواهید کرد: از من سوء استفاده کرد و بعد سرد شد و خبری از آن نیست. این جمله معمولاً به رابطه جنسی اشاره می‌کند که بسیار زود اتفاق افتاده؛ زودتر از واضح شدن صمیمت و امنیت در رابطه. اگر می‌خواهید وارد رابطه های صمیمانه پایدار شوید، بهتر است اول به حریم خانه تان احترام بگذارید تا دیگران هم این حریم را حس کنند.

احترام به خودتان در هر شرایطی برای آدمهای اطرافتان «مرز» میکشد و آنها نمیتوانند از مرز شما جلوتر بیایند مگر اینکه بتوانند اعتماد شما را جلب کنند. در رابطه ای که اکنونش مبهم و آسیب زننده است رابطه جنسی هیچ چیز را تغییر نمیدهد، فقط همه چیز را مبهم تر و شما را زخمی تر می‌کند. قبل از رابطه جنسی حقایق رابطه را ببینید و به خودتان فرصت بدهید که شناخت خوبی از آینده و رابطه با طرف مقابلتان داشته باشید. تنها در این صورت است که حتی با تمام شدن رابطه هیچگاه خودتان را سرزنش نخواهید کرد و رابطه شبیه به یک تجربه در ذهن شما بایگانی خواهد شد نه شبیه به سرزنش و احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن.

وقتی خودمان را سرزنش میکنیم

خودمان را برای آنچه در رابطه هایمان تجربه کرده ایم، سرزنش نکنیم. سرزنش باعث میشود که ما با آدمها در ذهنمان گیر کنیم و نتوانیم آنها را پشت سر بگذاریم. حقیقت این است که گاهی با سرزنش کردن خودمان از یاد میبریم که بخشی از ما حق دارد اگر هنوز درگیر رابطه ای و یا آدمی از گذشته مان است. حق دارد چون غم عمیقی را در آن رابطه تجربه کرده است؛ غم تنهایی در بیشتر مواقع ما در ذهنمان درگیر آدمهایی میشویم که تنهاترمان کرده اند. یعنی وقتی به گذشته و رابطه ای که با آن آدم داشتیم نگاه میکنیم متوجه میشویم چقدر با او تنها بوده ایم. همه ما رابطه هایی را تجربه کرده ایم که طرف مقابلمان با ما بوده است اما انگار که هیچ حضوری نداشته است. انگار که نمیدیده و یا حس نمی کرده؛ و این غم بزرگی را به وجود می آورد برای گذر از این درد به زمان و همدلی با خودمان نیاز داریم نه سرزنش و فشار. در هر حال رابطه هایی که ما را تنهاتر میکنند رابطه هایی آسیب زا هستند. درست است که تنهایی بخشی از هستی است و ما ناگزیر با آن مواجه میشویم اما قرار نیست مدام در معرض تنهایی قرار بگیریم. اگر خودمان تصمیم بگیریم که زخمی شویم و آسیب بینیم این تنها بودن سالم نیست. و ترمیم این آسیب به گذر زمان احتیاج دارد. ما وارد رابطه ها میشویم که از حجم تنهایی ای که داریم کم شود. ما وارد رابطه ها میشویم که بی نیاز از التماس کردن و بی نیاز از تحسین شدن درک شدن را حس کنیم.

باید روزی یاد بگیریم که اگر رابطه ای نمیتواند به ما چیزی اضافه کند، حداقل ما را تنهاتر نکند. و این یکی از سخت ترین درس های ما از رابطه هایمان است. به خودمان فرصت بدهیم که درس های سخت را با پذیرش بیشتر و همدلی عمیق تری یاد بگیریم. ما بیشتر از هر چیزی به آغوش خودمان احتیاج داریم. آغوشی گرم که پذیرای تمام تصمیمها و انتخاب هایی باشد که در گذشته داشتیم. آغوشی که آرام آرام مرهم ما شود و دردها را کم کند تا بتوانیم به سراغ رابطه بعدی و درس بعدی برویم.

وقتی در رابطه با شخصی هستیم که در رابطه دیگری هم هست

رابطه با فردی که در رابطه ای دیگر است، تنبیه است. تنبیهی که خودمان برای خودمان در نظر گرفته ایم. تنبیهی که دردش بسیار بیشتر از رضایت و دل بستگی ای است که در رابطه به دست می آوریم. وقتی وارد رابطه با آدمی می شویم که درگیر شخصی دیگر است یعنی با درونمان و خودمان در جنگی همیشگی هستیم. در واقع آدم درونی مان را در یک بازی دردناک قرار می دهیم: بازی اثبات قدرت. اگر بتوانیم کاری کنیم که رقیب کنار برود تصورمان این است که همراهمان با کنار گذاشتن دیگری این پیام را به ما داده است: تو را بیشتر دوست دارم آنگاه احساس پیروزی میکنیم و برای مدتی خودمان را دوست داشتنی میبینیم. در نهایت پیروزی، احساس قدرت و دوست داشتنی بودن میدهد. اما چه فایده ای دارد هزاران (دوست دارم) شنیدن وقتی خودمان با درونمان با تنبیه و آزارگری رفتار میکنیم؟ برای همین است که وقتی خودمان نمیتوانیم رابطه خوبی با خودمان داشته باشیم از همه چیز تنها به صورت موقتی میتوانیم لذت ببریم و به همین علت است که وقتی رقیب هم کنار می رود بعد از مدتی متوجه میشویم که حال درونی مان خوب نشده است و نمیتوانیم آرام بگیریم. راضی شدن به آدمی که در رابطه ای دیگر گیر کرده است نشان دهنده ظلم ما به درونمان است. یعنی درونمان آن قدر دوست داشتنی و قابل احترام نیست که او را لایق رابطه ای مشخص، نه معلق و برزخی بدانیم و انتخاب این نوع رابطه ها یعنی ما خودمان را شرطی دوست داریم. زمانی دوستش خواهیم داشت که در بازی برنده شود و بشود نفر اول. غافل از اینکه این برنده شدن قلب او را شاد نخواهد کرد چون او نفر اول زندگی ما نیست. چون ما او را آزار میدهیم و او را درد میدهیم و انتظار داریم در درد جلو برود و بازی ذهنی ما را برنده شود. غافل از اندوهی که در قلبش هست و خستگی مداومش از انتظار، انتظار اینکه رقیب کنار برود بلکه برنده شود و ما از او راضی شویم و ای کاش راضی میشدیم و ای کاش آرام می گرفتیم. ما آرام نخواهیم گرفت مگر اینکه درد درونمان را ببینیم و متوجه شویم چه اندوه و خشمی دارد از اینکه آدمی را برایش انتخاب کرده ایم که گیج

است. که در رابطه ای دیگر است. غمش را حس کنیم و متوجه شویم چقدر این رابطه خسته اش میکند و از درون پیرش میکند و بهتر است به صورت خودمان نگاه کنیم به چه قیمتی میخواهیم او را برنده کنیم؟

وقتی دنیا را به دو دسته تقسیم میکنیم

تا زمانی که در ذهنمان دنیا و آدمها به دسته خوب ها و بدها تقسیم می شوند ما در ذهنمان نمی توانیم رابطه هایی بالغانه و پایدار را تجربه کنیم. وقتی ما در ذهنمان دسته خوب ها و بدها داریم یعنی در بیشتر مواقع دو حالت رفتاری اغراق شده را انجام میدهیم؛ یا در حال دوست داشتن، عشق ورزی و محبت کردن افراطی هستیم و یا در حال تخریب، بدگویی، قهر و جدا شدن. و قطعاً هر رفتار افراطی روزی رابطه های ما را خراب می کند. هر رفتار افراطی یعنی حتی محبت افراطی برای رابطه خطرناک است؛ همان طور که خشم های افراطی. جدا کردن آدمها به خوب و بد، هیچگاه به ما اجازه نمیدهد که بالغانه برخورد کنیم و تصمیم های درستی بگیریم. این جدا کردن همیشه ما را تحت فشار قرار میدهد که همین اکنون تصمیم بگیریم که آیا فرد مقابلم آدم خوبی است که باید محبت کنیم و یا آدم بدی است که باید تنبیهش کنیم. به همین علت تصمیم هایی عجولانه مملو از عشق یا مملو از خشم و تنفر می گیریم. این نوع تصمیم ها آرام آرام آدمهای اطرافمان را خسته میکند و احتمال اینکه در سال های آینده هیچ رابطه صمیمانه ای برای خودمان باقی نگذاریم زیاد است. ما همه به رابطه های صمیمانه احتیاج داریم و رابطه ها را آدمها تشکیل می دهند و اگر بزرگسال هستیم بهتر است با این حقیقت کنار بیاییم که آدمها مجموعه ای از رفتارهای دوست داشتنی و دوست نداشتنی هستند. تقسیم بندی آدمها به شدت به ما آسیب میزند. چون هر رفتاری که ما را از حقیقت دور کند، به ما آسیب میزند و قسمت تلخ ماجرا آنجا است که نمیفهمیم و نمیتوانیم بسنجیم که چقدر رفتار خودمان کودکانه است و ابراز خستگی هم میکنیم که چقدر آدمها بد شده اند و چقدر محبت ما را بی پاسخ میگذارند و چقدر آدمها تغییر کرده اند. رابطه های صمیمانه هم مشمول قانون بقا هستند، یعنی هر چقدر انعطاف پذیری ما در رابطه ها (نه منفعل

بودن و درماندگی و برده شدن) بیشتر باشد و تحمل‌مان نسبت به تعارض‌های رفتاری در آدم‌ها بیشتر باشد، احتمال اینکه در رابطه‌های پایدارتر و بهتری قرار بگیریم بیشتر است و برای منعطف شدن احتیاج داریم که گاهی تحمل کنیم، کمتر حرف بزنیم و کمتر واکنش افراطی نشان دهیم. صبورتر باشید نسبت به ویژگی‌هایی که در آدم‌ها دوست ندارید. لازم نیست همیشه واکنشی نشان دهید. گاهی واکنشی نشان ندهید تا این تقسیم‌بندی آدم‌های خوب و بد در ذهنتان کمتر شود، آنگاه آرامش بیشتری حس خواهید کرد هم در رابطه‌هایی که دارید و هم در درونتان.

نامه

اگر میتوانستم تو را از غم‌ها دور نگه میداشتم و کاری میکردم که هیچ‌گاه اشک از چشمانت سرازیر نشود مگر برای خنده‌های بدون وقفه. اگر می‌توانستم تو را از سختی‌ها دور نگه میداشتم و دنیا را همیشه به کامت می‌گرداندم. اگر میتوانستم کاری میکردم که هیچ‌گاه آسیب‌بینی و دلت نشکند. اگر میتوانستم کاری میکردم که هیچ‌گاه ناامید نشوی. اگر می‌توانستم خیلی کارها برایت میکردم اما نمی‌توانم. من نمی‌توانم دنیا و قوانین دنیا را تغییر دهم نمی‌توانم کاری کنم که پیر نشوی، که طرد نشوی، که اشتباه نکنی، که آسیب‌بینی. من هیچ‌گاه نمی‌توانم شبیه یک احمق با تو برخورد کنم و به تو بگویم همه چیز درست میشود. من نمی‌توانم به تو دروغ بگویم که قرار است همیشه احساس خوشبختی کنی. من نمیتوانم چیزی را تغییر دهم که در دستان من نیست. اما می‌توانم یک کار انجام دهم من میتوانم در تمام لحظه‌ها همراهت باشم و از تو حمایت کنم. من میتوانم در تمام غم‌ها، خشم‌ها و ناامیدی‌ها کنارت باشم تا تو با خیال راحت تجربه کنی. من مسئولیت تو را قبول میکنم در هر شرایطی که باشی. در هر موقعیت سختی که باشی. سخت‌ترین موقعیت‌ها را تصور کن. تلخ‌ترین از دست دادن‌ها، از دست دادن پدر و مادر، فرزند و برادر. تمام سرمایه‌های زندگی‌ات، زیبایی‌ات. تمام برج‌های دنیا را تصور کن، تمام قضاوت‌های بیرحمانه مردم را، بیوه، ورشکسته، زشت، اجاق، کور، لنگ، سطح پایین، بی پول، بی کلاس تصور کن تمام اینها را تصور کن. تمام آن

لحظه هایی که از ترس نمی توانستی راه بروی آن ترس را حس کن. حالا به چشم های من نگاه کن، تو دوام خواهی آورد چون من دوست خواهم داشت برای همیشه. چون تمام سختی ها، برچسب ها و ترس ها فقط بخشی از اتفاق هایی هستند که برای تو افتاده و من مسئولیت تمام تو را قبول میکنم. تو برای من جدا از هر آنچه برایت اتفاق افتاده و جدا از هر آنچه دیگران فکر میکنند وجود داری و ارزشمند هستی. تو برای من کامل و زیبایی با تمام تجربه های سخت و زخم های خوب نشده ات. تو برای من، من هستی. دوام خواهیم آورد.

وقتی در آدم ها احساس تنهایی را بر می انگیزیم

گاهی درست همان آدمهایی تنهایمان می کنند که هیچ گاه حدس هم نمیزدیم می توانند این قدر بی تفاوت و سرد برخورد کنند. برانگیختن احساس تنهایی در دیگران، کار سختی نیست. همین که بدون دلیل محو شویم همین که بی دلیل خبر نگیریم، گرم سلام نکنیم، و احساس خاص بودن را از آدمها بگیریم، آنها را در رابطه مان تنها کرده ایم. به همین راحتی. همینکه توضیح ندهیم و برویم. همین که آنها را نگاه نکنیم درست در زمانی که احتیاج به دیده شدن ما دارند یعنی تنها کردن آنها. وقتی آدمها در رابطه ها تنها شوند، (درد) شروع می شود. و هر شخص به درد، با روش شخصی خود پاسخ میدهد. یکی سرد میشود و او هم بدون توضیح محو میشود. دیگری حمله میکند و با خشم رابطه را تمام می کند یکی سوال میپرسد و پیگیری میکند و شاید با فرد دیگری وارد رابطه شود. راه های کم کردن درد متفاوت است. در نهایت اگر رابطه ای به هر دلیلی جلو نمی رود و شخصی در رابطه راضی نیست بهتر است به جای به وجود آوردن احساس تنهایی در فرد مقابل از احساساتش صحبت کند و توضیح دهد که نظرش در مورد رابطه چیست.