

درد واضح تمام شدن رابطه بسیار کمتر از سرد شدن و آرام آرام محو شدن است. وقتی طرف مقابلمان در رابطه با ما احساس بی پناهی و «تنهایی» کند یعنی بسیار گیج و غمگین شده است. ما در مقابل رابطه و احساس های فرد مقابلمان مسئول هستیم. بیایید آدمها را بیشتر از آنچه تنها هستند، تنها نکنیم. ما همه از درون شبیه به یکدیگر درد میکشیم. ما همه برای دیده شدن و حس شدن وارد رابطه ها میشویم. میخواهیم خاص دیده شویم و دوست داشتنی باشیم. میخواهیم مورد پذیرش قرار بگیریم و تنهاییمان را کمتر کنیم. اگر بدانیم همه ما در نهایت با تمام تفاوت ها بسیار شبیه به یکدیگر درد میکشیم، دیگر درد دیگری اضافه نخواهیم کرد. مخصوصاً درد «تنهایی» را.

ما همه به اندازه کافی آدمهایی را داشته ایم که ما را ندیده اند و با ما سرد بوده اند. که ما در کنارشان حتی تنهاتر هم شده ایم. پس بیایید در رابطه هایمان شفاف تر و همدل تر باشیم. اگر نظرمาน نسبت به رابطه تغییر کرده است و احساس های ناخوشایندی داریم در موردش با احترام و صمیمت صحبت کنیم و اندوه طرف مقابلمان را بپذیریم و با او همدل شویم حتی اگر بخواهیم رابطه را تمام کنیم. این نوع تمام شدن دردش کمتر است. بسیار کمتر از مبهم تمام شدن رابطه.

وقتی به عشق در نگاه اول زیادی ایمان داریم

اولیور: استن.... تو به عشق در یک نگاه اعتقاد داری؟ استن: آره خب حداقل وقت آدم رو نمی گیره.

هیچ تپش قلبی در اول رابطه تضمین کننده بقای رابطه نیست. تپش های قلب و هیجان های عمیق در ابتدای رابطه زیبا است اما برای ادامه رابطه کافی نیست. این آغاز اتفاق است. اتفاقی به اسم رابطه. رابطه ها ممکن است با کششی زیبا و هیجان انگیز شروع شوند اما اگر فقط معیار شروع رابطه، سنجش تپش قلب مان باشد، بسیاری از فرصت های دیگر را از دست میدهم. گاهی آدمهایی هستند که در ابتدا نمیتوانند قلب شما را تسخیر کنند اما کافی است کمی با ذهن و نگاهشان آشنا شوید آنگاه میتوانید امنیت و سادگی درونشان را انکار کنید. آدمهایی هستند که نمیتوانند در همان لحظه اول برانگیختگی جنسی در شما ایجاد کنند اما کافی است به خودتان و آنها فرصت دهید، آنگاه ممکن است

شگفت زده شوید. گاهی آدمهایی که اصلاً فکرش را هم نمی کردید جذابیت هایی را به شما نشان میدهند که نه به بدن و ظاهرشان ربط دارد و نه به موقعیت اجتماعی شان. جذاب میشوند چون نگرششان شما را زیر و رو میکند. چون تفکر و عقایدشان مربوط به خودشان است. جذابیتی که مربوط به درس هایی است که از دردها و رنج های زندگی شان گرفته اند. جذاب هستند چون راحت اند. راحت با خودشان. با معمولی بودنشان، با جذاب نبودنشان، با تلاش نکردنشان برای تحت تأثیر قرار دادن آدمها، با عمل زیبایی نکردنشان. با بدن و با تصویرشان در ذهن دیگران راحت هستند. این آدمها بسیار آدم های امنی برای یک رابطه هستند؛ امن و حمایت گر. اما ذهن ما به بسیاری از آدمها اجازه نزدیک شدن نمی دهد چون منتظر اتفاق عشق در نگاه اول است. اتفاقی که تضمین کننده ماندگاری هیچ رابطه ای نیست اما قطعاً آغاز یک رابطه است. اگر همیشه منتظر عشق در نگاه اول هستید، اگر به کرات آدمها را ارزیابی میکنید و بیشتر آدمها را در حد خودتان نمیدانید، کمی دید گاهتان را نسبت به رابطه عوض کنید. آدمهای بسیاری وجود دارند که در نظر ما معمولی و غیر جذاب هستند اما کافی است به خودمان و من مغرور درونمان فرصت بدهیم. آنگاه با دنیاهای عجیبی آشنا خواهیم شد دنیاهایی جذاب و امن که چشم های قضاوت گر ما نمی توانسته آنها را ببیند.

وقتی صادق نیستیم

آنچه رابطه با دیگران را مختل میکند، این است که هر کس در مقابل دیگری چیزی را مخفی میکند یا به صورت راز نگه میدارد و این کار را اگر لزوماً در برابر همه کس نکند، در برابر کسی که الان با او هم صحبت است می کند. من فکر میکنم که شفافیت باید همیشه جانشین راز شود. من روزی را میبینم که دو نفر هیچگونه رازی در مقابل همدیگر نداشته باشند، زیرا در مقابل هیچ کس دیگری هم ندارند، چرا که زندگی درونی مانند زندگی بیرونی کاملاً باز و عرضه شده خواهد بود. محال است بپذیریم که باید بدنمان را تسلیم کنیم اما فکرهايمان را پنهان کنیم. به عقیده من تفاوتی ذ میان بدن و روحیات نیست. ما بدنمان را تسلیم میکنیم حتی بیرون از هر رابطه جنسی، از طریق نگاه و

تماس. شما بدنتان را تسلیم من می‌کنید، من دستم را به شما و امی گذارم. وجود هر یک از ما برای دیگری به منزله بدن است. اما از نظر روحی و فکری چنین نیست هر چند که اندیشه‌ها گونه‌ای از بدن هستند.

این تسلیم شدن با شکوه است. رابطه‌ها شفا بخش هستند اگر هر دو طرف صادق باشند و به یکدیگر اعتماد کنند. هم در بدن و هم در انعکاس فکر، خودشان باشند. دوست داشتن جریان عجیبی است. اگر درست و کامل حس شود، بدن و فکر را با هم هماهنگ می‌کند. قدرتی درونی را بیدار می‌کند، بیشتر تعارض‌های درونی را حل می‌کند و ما را در مقابل درد تنها روبه رو شدن با مشکلات همراهی می‌کند. دوست داشتن خود درونی مان و دوست داشتن آدمها ما را از راز نگهداشتن دور می‌کند. ما شبیه کسی می‌شویم که حس می‌کنیم و آنها هم در کنار ما شبیه کسی میشوند که دوست دارند باشند.

مکث

ما تمام آنچه لازم است را داریم. تمام آنچه می‌تواند به ما کمک کند تا رد شویم. که دوام بیاوریم. که دوباره تصمیم بگیریم. که دوباره شروع کنیم. که ادامه دهیم. ما تمام آنچه لازم است را داریم تا «زندگی» کنیم. بدن و ذهن.

بدنی که دردها را می‌شناسد و برای همین دردها طراحی شده است. فقط کافی است اجازه دهیم و به عبور جریان درد ایمان بیاوریم. و ذهنی که میتواند آگاه و روشن شود. همین‌ها برای گذر کافی است؛ برای تجربه و برای لمس عمیق زندگی. باقی توهم است و توقع. زندگی دقیقاً همین (اکنونی) است که پیش روی ما قرار گرفته است و همیشه در اکنون بخشی از ما ناراضی است. ناراضی بودن حقیقتی تلخ در انسانها است، در ما است.

و برای اینکه بتوانیم با ناراضی بودنمان کنار بیاییم، به آینده فکر می‌کنیم. به برنامه‌ها و هدف‌ها. ما برای کم کردن ناراضی‌مان بیشترین کاری که می‌کنیم فرار از همین لحظه است.

غافل از اینکه نارضایتی کم نخواهد شد. با هیچ دست آوردی کم نخواهد شد، مگر با پذیرش «اکنون». اگر بتوانیم در همین لحظه با خودمان و تمام آنچه داریم و نداریم آرام بگیریم به احتمال زیاد حجم نارضایتی درونی مان کم می شود. برای زندگی کردن همین کافی است. بدن و ذهنی که میتواند روشن شود و از بستگی و تحریف بیرون بیاید.

اینها برای لمس زندگی کافی است. اما در بیشتر مواقع ما نمی خواهیم زندگی کنیم بلکه می خواهیم از زندگی بدوشیم و فقط و فقط به دست آوریم. و این اشتباه بزرگ ما است. در ما بخشی ناراضی وجود دارد که هر چه در راستای راضی کردنش تغذیه اش کنی، باز هم راضی نمی شود. ما با به دست آوردن های زیاد راضی نخواهیم شد. زندگی محل به دست آوردن نیست. محل پذیرش و همراه شدن است. گاهی در میان شلوغی های زندگی مان بایستیم و فقط چند لحظه در اکنون قرار بگیریم. در اکنون می توانیم حس کنیم و بخش ناراضی مان را آرام کنیم و دوباره برگردیم به مسیر همیشگی به دست آوردن و تلاش کردن. به خودتان این حقیقت را یادآوری کنید.

بدن من برای همین دنیا طراحی شده است پس کمی بیشتر به آن اعتماد کنم. او میداند چطور مرا از سختی ها و دردها رد کند. ذهنی دارم که روشنگری را میتواند بیاموزد و میتواند به من کمک کند که از بند تحریف ها و دروغ هایی که به خودم میگویم رها شوم. و به نظر می رسد «اکنونی» وجود دارد که می توانم گاهی در آن استراحت کنم و اجازه دهم که زندگی لمس شود، با تمام نداشته ها و ناکامل بودن ها، همین کافی است.

فصل پنجم | رابطه می تواند بستر چه اتفاق هایی باشد؟

رابطه ها بعد از پایان شروع، تازه راهشان آغاز می شود

رابطه ها شروع میشوند؛ با کششی زیبا و هیجان انگیز. آنچه بیشتر در فیلمها و متن ها و ادبیات به آن پرداخته شده همین شروع رابطه است. علائم شروع رابطه را همه میدانیم. قلبی که تندتر میزند، دستی که منتظر لمس شدن است و چشم هایی که همه چیز را رنگی تر میکنند. غم ها و خشم هایمان کمرنگ میشوند و انگار قلبمان صحبت میکند و

میگوید برو جلو، جلوتر. تمام وجودمان پر میشود از حس کشفی عمیق کشف فردی دیگر. اوایل این کشف بسیار خاص است. هر ویژگی ای که از طرف کشف میکنیم بی نقص و هیجان انگیز است؛ کشف ذهنش، احساساتش، بدنش، نوع نگاهش به زندگی. اوایل همه چیز درست شبیه همان تصاویری است که در اغلب فیلم ها میبینیم. مشکل ها هر اندازه که باشند در کنار آن فرد خاص فراموش می شوند. ما محو جادوی عشق می شویم و این عشق است. درست است عشق. در بسیاری از فیلم ها و داستان ها و ادبیات وقتی دو نفر به هم میرسند و این دنیای کشف و شهود شروع میشود فیلم تمام میشود. بعد از مدت ها تلاش طرف را به دست آورده و اکنون فیلم با پایانی خوش تمام میشود. در اوج یک بوسه زیبا و یک هم آغوشی بی نظیر. اما حقیقت این است که ما بر شروع رابطه متمرکز شده ایم و این رابطه نیست. رابطه یک جریان پر فرازونشیب واقعی است. درست شبیه جریان رودی که گاهی متلاطم است و گاهی آرام شبیه به یک انسان؛ انسانی که گاهی خشمگین است و گاهی عاشق. گاهی احساس طردشدگی دارد و گاهی احساس قدرت. گاهی تکیه گاه میشود و گاهی خسته است و باید تکیه کند. تو هم عشق روزی آنها را خسته می کند. خسته از شروع ها و درمانده در میانه روابط. قضیه این است که ما تلاش میکنیم کشف کنیم اما نه خودمان را بلکه شخص دیگری را. و قطعاً هر روزی که بیشتر به فرد مورد علاقه و دنیایش نزدیک میشویم، نقص های بیشتری را در دنیای او کشف میکنیم. اوایل رابطه این نقص ها هم زیبا است چون میخواهیم طرف ما را کامل به دنیای خصوصی اش راه دهد اما در میانه راه همه چیز تغییر پیدا می کند و آن رنگ و بوی جادویی از بین می رود. هر چقدر طرف بیشتر ما را راه میدهد و بیشتر خودش میشود، ما بیشتر متوجه ناقص بودن او میشویم. شاید اگر واقعی تر به آدمها نگاه کنیم کمتر در میانه راه احساس درماندگی کنیم و راحت تر قبول کنیم که شروع یک رابطه هم ((مدتی)) دارد و بالاخره تمام میشود. و دیگر آن بوسه و هم آغوشی شبیه روز اول نخواهد بود. هر چقدر واقعی تر به آدمها نگاه کنیم بیشتر به خودمان نزدیک میشویم. ما رابطه را شروع میکنیم تا دنیایی را کشف کنیم. اگر این زمان را برای کشف دنیای

خودمان صرف کنیم همه چیز عوض می شود. ما باید در رابطه ها باشیم. این یک نیاز طبیعی است. اما تصور کنید که وارد رابطه ها می شوید تا خودتان را بهتر ببینید. چقدر همه معادلات می تواند تغییر کند؟ در هر رابطه ما یک فرصت بی نظیر داریم. به محض اینکه ذره بین کشف ها بر روی خودمان متمرکز شود خشم های ما کمتر می شود زیرا در خود ما به اندازه کافی ایراد و نقص وجود دارد که دیگر فکر ما نمی تواند شخص دیگری را ارزیابی و یا قضاوت کند. وقتی به خودمان آگاه تر می شویم در مقابل نقص ها، خشم ها، قضاوت ها و نفرت های آدمها صبورتر می شویم. فروتن می شویم و در هیچ سطح و قدرتی به دنبال تخلیه و ضربه نیستیم. ایرادها را می بینیم و یاد خودمان می افتیم و این یادآوری رابطه را امن تر میکند. کشف آدمها، ارزیابی کردن، قضاوت کردن و پیدا کردن نقص های آنها از خودمان آسان تر است و چقدر آسان تر است که زبانمان نقد و قضاوت را برای دیگران انجام دهد نه خودمان. این بزرگترین مانعی است که باعث کم شدن صمیمیت میشود و عمق دوست داشتن را تحت شعاع قرار می دهد. زمانی که به فردی نزدیک می شویم، کانالی از صمیمیت به وجود می آید و آرام آرام ما در این کانال احساس هایی به غیر از عشق را هم تجربه می کنیم. بعد از مدتی خشم ها و غم ها و دیگر احساس ها هم می خواهند وارد این کانال شوند، دیده شوند و حس شوند. حقیقت این است که در تمام ما احساس های خفته ای وجود دارند که منتظر یک کانال صمیمیت هستند تا خودشان را به ما نشان دهند و از بدن ما بیرون بیایند این احساس های خفته از گذشته های دور جامانده اند؛ احتمالاً از آدمهایی که نتوانستیم احساس هایمان را با آنها صاف کنیم در میانه راه و بعد از تجربه عشق رابطه واقعی شروع میشود. و این به آن معنا نیست که دیگر عشقی وجود ندارد، بلکه به این معنا است که احساس های تلخ قدیمی هم وارد رابطه میشوند و در همین نقطه است که بسیاری از افراد اذعان میکنند که دیگر رابطه شبیه آغاز آن نیست، سرد شده ام، به آن شدت دوستش ندارم، هیجانی حس نمیکنم، چاقی اش اذیتم میکند، قبل ترها صمیمی تر بودیم، عصبانی ام میکند، ظاهرش عوض شده و هزاران جمله آشنای دیگر. زمانی که فردی ما را به دنیای خصوصی اش دعوت میکند در واقع

ما را به تماشای دنیایی میبرد که کمتر کسی از آن خبر دارد. این دعوت همیشه ترسناک است. اوایل شروع رابطه هیجان عشق باعث میشود ترس را کمتر حس کنیم و جلو برویم. اما ترس در هر دو طرف رابطه وجود دارد و در ادامه رابطه این ترس شکلش تغییر می کند. در ابتدا می ترسیم طرف را به درونی ترین افکارمان راه دهیم چون مطمئن نیستیم در ذهن او چه تصویری از ما شکل میگیرد و در ادامه راه می ترسیم که او را از دست بدهیم. این ترس های ما همیشه در مسیر ارتباط با آدمهای همراهمان هستند. ما می ترسیم که طرف ممکن است تصویر خوبی از ما در ذهنش نداشته باشد و مثلاً ما جذاب به نظر نرسیم اما در حقیقت طرف ما را آن گونه میبیند که خودش دوست دارد. در واقع فردی که ما با او ارتباط داریم، براساس فیلترهای فکری و جهان بینی ای که دارد اطلاعاتی را از ما دریافت میکند. هر آدمی بر اساس تجربیات و اتفاق هایی که پشت سر گذاشته است، نوعی جهان بینی از آدمها و روابط درست کرده است. هر آدمی یک عینک مخصوص برای دیدن دارد و این عینک همانند یک فیلتر عمل می کند. پس خیلی مهم نیست که بترسیم از اینکه طرف چه فکری در مورد ما دارد، طرف مقابل در نهایت آن چیزی را از ما میبیند که دوست دارد ببیند. به همین علت است که در رابطه تان ممکن است یک رفتار شما یک تعبیر کاملاً متفاوت در ذهن طرف مقابلتان داشته باشد و دقیقاً به همین علت است که در ادامه رابطه تغییرات شروع می شود. چون هر دو طرف براساس برداشت های فیلتر شده شان شروع به معنا کردن و تجزیه تحلیل رفتارهای طرف مقابل میکنند و این اتفاق بعد از فرونشستن عطش اولیه رابطه تشدید می شود. اینجا است که آگاهی به ما کمک میکند، تا خودمان باشیم و از تصویرهای ذهنی که از ما در ذهن دیگری ساخته میشود نترسیم. چون این تصویرها خیلی به ما نزدیک نیست. حتی ما خودمان برای خودمان مبهم هستیم. ممکن است احساس سرگشتگی کنیم. خودمان باشیم، یعنی با خودمان و آنچه حس میکنیم راحت باشیم. تصویری که دیگران از ما میسازند از همان عینکی رد شده است که بر چشم هایشان زده اند. در نهایت این آگاهی کوچک به ما کمک میکند که عینک هایمان را چک کنیم و ببینیم در میانه رابطه هایمان

چه برداشت های مشترکی از آدمهای متفاوتی داریم که با آنها در رابطه بوده ایم. آگاه شدن به عینکمان به بقای رابطه کمک می کند. گاهی دقت کردن به همین جزئیات باعث میشود فیلترهای حقیقت تغییر کند و آدمها را متفاوت تر برداشت کنیم. در میانه رابطه احساس های قدیمی که مربوط به آدم روبه رویمان نیست، وارد کانال صمیمت می شود. در میانه راه عینک ما شروع به دادن اطلاعاتی میکند که تحریف شده اند و ضرورتاً حقیقت فرد مقابل را به ما نشان نمیدهد و این تحریف ها آرام آرام کار خودشان را میکنند. اگر مثلاً در جهان بینی ما این جملات وجود داشته باشد که آخر هر رابطه قرار است من تنها بمانم یا مثلاً من آدم نجسبی هستم یا مثلاً قرار است همه به من ضربه بزنند قطعاً ما رابطه را به سمتی میبریم که این خط فکری دوباره مهر تأییدش را بگیرد و این خیلی به تلاش طرف مقابل ربطی ندارد. پس در نهایت اگر بدانیم که ما و آدمها همدیگر را بر اساس جهان بینی های درونی مان قضاوت میکنیم، اگر بدانیم که احساسات قدیمی همیشه وارد رابطه جدید میشوند و اگر بدانیم که ترس های ما واقعی نیستند احتمالاً به خودمان و آدمها فرصت بیشتری میدهم از تصویر ذهنی دیگران در مورد خودمان کمتر پریشان میشویم و راحت تر با تعارض های آدمها کنار می آییم و به احتمال بسیار زیاد در میانه راه از این تلاطم ها رد میشویم و خشم و غم کمتری را حس میکنیم و رابطه های واقعی تر و پایدارتری را تجربه خواهیم کرد.

سؤالی که ممکن است مطرح شود این است که آدمها با نقش بازی کردن ها و نقاب هایشان ممکن است در شروع رابطه موفق تر باشند، درست است. ممکن است در شروع رابطه بسیار موفق باشند اما رابطه های عمیق محل لو رفتن ما هستند، در رابطه های صمیمانه روزی این نقش بازی کردن تمام می شود. یکی از زیباترین بخش های آگاه شدن به این تعارض ها این است که ما بر روی خودمان تمرکز میکنیم و رابطه را قسمتی از رشد زندگیمان در نظر میگیریم و آن قدر بزرگ میشویم که درک میکنیم رابطه میتواند بدون خشم و نفرت تمام شود. وقتی به رابطه واقعی تر نگاه

کنیم، تمام شدن را بخشی از رابطه میدانیم و اگر رابطه مان به آخر برسد به دنبال خالی کردن خشم و تنفر بر روی آدم مقابل نیستیم. هر کس مسئول ترمیم عینک خودش است و آدمها ضرورتاً بر اساس نیت و رفتار ما به ما پاسخ نمیدهند.

در تمام رابطه ها میتواند وسوسه ای برای تجربه شخصی دیگر و رابطه ای دیگر وجود داشته باشد

کشف بدن و ذهن آدمی جدید همیشه هیجان انگیز است و گاهی وقتی هیجان اولیه کشف یک آدم تمام میشود، صدای وسوسه ها بلندتر می شود. وقتی می پذیریم وسوسه آغاز کردن رابطه ها وجود دارند و متوجه حضور آن در درونمان میشویم، قدرتمندتر میشویم و بیشتر متوجه میشویم چطور به وسوسه ها پاسخ دهیم. پذیرش وجود بخشی در ما که مدام میخواهد ما را در رابطه هایمان بی قرار کند، سخت است اما به ما قدرتی میدهد که بدانیم قرار نیست همیشه و وسوسه هایمان را تبدیل به عمل کنیم. در نهایت بودن در رابطه های صمیمی عمیق زمانی امکان پذیر است که آن قدر بزرگسال باشیم تا بتوانیم وسوسه ها را ببینیم، آنها را تبدیل به رفتار نکنیم و آنقدر عاقل باشیم که بدانیم همه ناکامل هستند و روزی دل بدهیم به آدمی ناکامل و به او عشق بورزیم و برای تولید صمیمیت تلاش کنیم. چه ما خوشمان بیاید یا نه وسوسه ها، امیال و گاهی برانگیختگی بدنی رخ میدهد و قطعاً این انتخابی شخصی است که با وسوسه ها چه کنیم. گاهی ما وسوسه هایمان را تبدیل به رفتار میکنیم، چون در مقابل صداهای درونمان احساس ضعف و ناتوانی می کنیم. معمولاً صدای وسوسه ها زمانی بلندتر میشوند که رابطه مان با یارمان هیجان انگیز نیست؛ که راضی نیستیم که دیگر به چشم مان جذابیت گذشته را ندارد، که دیگر ما را به هیجان نمی آورد و برایمان معمولی شده است. وسوسه شدن در دستان ما نیست. میل به تجربه کردن فردی جدید همیشه ممکن است حضور داشته باشد اما تبدیل وسوسه ها به رفتار قطعاً در دستان یک فرد بزرگسال است نه کودکی که وسوسه ها دلیل اجرای رفتارهایش هستند. ما هیچگاه در هیچ رابطه ای راضی نخواهیم ماند. نارضایتی بخشی از انسان است. رابطه های طولانی مدت به تعهد و تولید صمیمیت احتیاج دارند. اگر بعد از شنیدن هر وسوسه برگردید و دوباره برای رابطه تان تلاش کنید،

متوجه میشوید میتوانید به نوعی دیگر هیجان را تجربه کنید: هیجان تلاش برای صمیمی تر شدن و دل دادنی دوباره به یک آدم معمولی تکراری. شاید راز رابطه های صمیمانه طولانی در همین است: آگاهی به معمولی بودن خودمان و یارمان و دل دادن به آن. آدمهای موفق در روابط طولانی سعی میکنند نارضایتی هایشان را ببینند، وسوسه ها را بشنوند و باز هم برای تولید صمیمیت تلاش کنند.

در رابطه ها ترس و صمیمیت با هم به وجود می آیند

در بیشتر روابط صمیمانه ترس و در عین حال خواستن زیاد طرف وجود دارد. یعنی در همان زمان که به شدت میخواهیم با او باشیم، می ترسیم و به دنبال بهانه ای برای دور تر شدن میگردیم. این تعارض به عدم آگاهی ما از خودمان بر می گردد. دورتر اینکه نمیدانیم چقدر رابطه صمیمانه ما را میترساند و ما به خاطر این ترس خودمان را تنبیه میکنیم و سعی میکنیم اجتناب کنیم و بعد از اینکه از او دورتر می شویم با خود میگوییم این چه رفتاری بود که کردم؟ چرا این حرف را زدم؟ و همین گفت و گوهای درونی تنبیه دائمی هستند برای ما و متأسفانه ممکن است در هر رابطه تکرار شوند. فردی را تصور کنید که از ترس روبه رو شدن با یک رابطه عمیق صمیمانه وارد چند رابطه موازی عاشقانه میشود و همیشه وقتی دلبسته شخصی می شود، بعد از مدتی رابطه دیگری را شروع می کند. تنبیه از این بزرگتر که هیچ گاه یک رابطه صمیمی پایدار نداشته باشد؟ بیشتر این رفتارها خبر از تعارضی درونی بین نیاز به صمیمی شدن و ترس از صمیمیت میدهند و حقیقت این است که این تعارض ها در همه ما وجود دارد؛ در تمام ما انسان ها. ولی نحوه برخورد و حل کردن تعارض در ما متفاوت است. آگاهی از این تعارض ها قدرت درونی را بیشتر میکند، تا قبل از دیدن این تعارض ها همه چیز بسیار مبهم است اما با فهمیدن این تعارض میتوانیم تصمیم بگیریم که بترسیم و رفتارهای اجتنابی داشته باشیم یا دل به دریا بزنیم و صمیمیت های طولانی مدت را امتحان کنیم. در همه ما عشق و نفرت همزمان

با هم میتواند تجربه شود؛ درست همان طور که ترس (دور شدن) با وسوسه نزدیک شدن میتواند همزمان حس شود. باقی راه یک انتخاب شخصی است، بودن در سایه ترس یا در آغوش کشیدن صمیمیت.

وقتی دو نفر ناآگاهانه با ترس هایشان وارد رابطه میشوند، رابطه شبیه بازی میشود. تا یکی نزدیک میشود دیگری دور می شود. تا دیگری دور می شود، طرف تلاش میکند که نزدیک شود و این دور شدن و نزدیک شدن همچون سیکلی خسته کننده ادامه پیدا میکند آگاهی از ترس هایمان، امنیتمان را در هر نوع رابط های زیادتر می کند.

رابطه می تواند مستعد گوش نکردن و درک نشدن باشد

بودن در رابطه های طولانی تمرین میخواهد. تمرین درست گوش دادن، درست نگاه کردن به تمام غم ها و دردهایی که در رابطه بالا می آید و بعد استفاده نکردن از تمام نقطه ضعف هایی که دوستان به ما نشان میدهد. درست رفتار کردن را تمرین کنیم و مهم تر از همه درک کردن. درک اینکه تمام ما گمشدگانی هستیم که به رابطه ها پناه می آوریم تا آرام تر شویم، تا دیده شویم، تا دوست داشتنی باشیم و ستایش شویم، تا همدلی داشته باشیم که ما را در آغوش بکشد و به ما امنیت بدهد. بودن در رابطه های طولانی مدت (گذشت) می خواهد. آدمها که به ما نزدیک میشوند، میخواهند دیده شوند و به ما اعتماد میکنند. ممکن است بعد از مدتی نسبت به احساس های طرف مقابل کم توجه تر شویم. برای رابطه های صمیمی بهتر است حواسمان به این افت باشد و آن را از یاد نبریم و بدانیم همیشه و در هر جایی از مسیر رابطه ما به پرسش این سوال که آیا توجه میکنیم یا نه؟ احتیاج داریم؛ چه یک سال گذشته باشد چه ده سال.

گاهی دوست داشتن ها، در رفتارها از نظر پنهان می ماند

هر کس به طریقی دوست داشتنش را ابراز میکند. به طریقی که برای خودش راحت است، به طریقی که خودش دوست داشتن را در گذشته دریافت کرده است. و هر کس به اندازه امنیتی که در رابطه اش دریافت میکند، همان

دوست داشتن مخصوص را به طرفش نشان می‌دهد. پدرهایی را می‌شناسم که دوست داشتن خود را با پول به فرزندانشان نشان می‌دهند یا با اخمی مصنوعی و صدایی محکم جمله‌ای تکراری را هر شب از فرزندشان می‌پرسند چه خبر؟ مادرانی را می‌شناسم که با هر روز صبحانه چیدن دوست داشتن را نشان می‌دهند یا با اتو کردن لباس‌ها و یا با صدها تماس تلفنی و چک کردن فرزندان. اگر روش‌های مخصوص دوست داشتن آدم‌های اطرافتان را ببینید، به روش‌های آنها احترام بگذارید. همه به روش شما نمیتوانند ابراز احساسات کنند. آدم‌ها به روش‌هایی که زخمی شده‌اند، امن‌ترین روش دوست داشتن را انتخاب میکنند تا کمترین احتمال طرد شدگی را در رابطه تجربه کنند. اگر آن قدر عمیق میتوانید به آدم‌ها و نحوه عشق ورزی‌شان نگاه کنید، پس میتوانید درک کنید که چرا این قدر جمله دوست دارم را در هزار رفتار و کلمه می‌پیچند و به شما تحویل می‌دهند. اگر این آدم‌هایی که به هزار روش به شما می‌گویند دوست دارم اما با زبان نمی‌گویند و شما را در آغوش نمیکشند، پدر و مادران هستند، احتمالاً شما خشمی دائمی را نسبت به آنها و این عدم توانایی‌شان در ابراز احساسات هایشان حس میکنید. کمی با فهمیدن دلیل این رفتارها آزرده‌گی‌تان کمتر میشود و راحت‌تر دنیای زخم‌خورده درون آنها را حس خواهید کرد. بهتر است بدانیم در مسیر رابطه‌ها افراد رفتارهای متفاوتی برای ابراز احساسات هایشان از خود نشان میدهند. درست است که بهترین راه برای ابراز احساسات نشان دادن آن در شکلی از احترام همراه با واکنشی متناسب است اما شاید گاهی نتوانند این کار را انجام دهند. مثلاً در عشق و دوست داشتن قطعاً بهترین واکنش در آغوش گرفتن و گفتن جمله دوست دارم است. پس بهتر است افراد داخل رابطه هم بتوانند به رفتارهای پنهان یکدیگر آگاهی پیدا کنند و با هم تلاش کنند رفتارها را به سمت هر چه شفاف‌تر شدن و صریح شدن همراه با احترام سوق دهند.

گاهی یادمان می رود که هر دو مسئول رسیدگی به رابطه هستیم

وقتی دو نفر وارد یک رابطه میشوند، انگار که در فاصله این دو نفر یک نفر دیگر متولد میشود؛ شبیه یک کودک تازه متولد شده. رابطه شبیه تولد یک آدم است. با گذشت هفته ها و سال ها این کودک متولد شده بزرگ و بالغ تر می شود. رابطه را نگاه کنید. شخصیت دارد و خلق و خو. گاهی حالش خوب است و گاهی مریض. این آدم رسیدگی می خواهد، تا زمانی زنده میماند که هر دو طرف رابطه تلاش کنند. آدمی که این وسط شکل میگیرد، هر سال بزرگتر میشود و احتمال مرگش نسبت به دوران کودکی کمتر است. نسبت به مشکلات درون رابطه مقاوم تر میشود اما این به آن معنا نیست که اگر بزرگ و پیر باشد یعنی سالم و درست است. گاهی آنقدر این آدم مشکل دارد که دو طرف رابطه را به شدت درگیر سرپا بودن خود میکند، به نحوی که دو طرف رابطه کم کم فرسوده و ناامید میشوند. در کودکان و نوزادان گاهی مرگ اتفاق می افتد، بدون هیچ دلیل علمی، گاهی قلبشان دیگر ادامه نمیدهد، گاهی از همان کودکی نقصی مشخص وجود دارد و کودک در شرایط سختی بزرگ میشود و.... این اتفاق در مورد آدم متولد شده درون رابطه هم می افتد. گاهی آن آدمی که بین شما و دیگری در رابطه به وجود آمده دوام می آورد، تمام می شود. نقص دارد و تلاش های شما برای زنده نگه داشتنش بی فایده است. گاهی هم بزرگ میشود اما به سختی و به زجر. خب تفاوتی که بین مثال من با آدمهای واقعی وجود دارد در این است که آدمهای واقعی به دنیا آمده اند و قرار است زندگی کنند. این زندگی دست ما نیست، نحوه زندگی در دست ما است. اما آدم خیالی که من مثالش را زده ام، ما خودمان به وجود می آوریم و وقتی میبینیم مرده است، باید خاکسپاری را شروع کنیم. وقتی میبینیم نقص جدی دارد که ما را زجر میدهد میتوانیم تمامش کنیم. رابطه ها شبیه آدم هستند، گاهی حالشان خوب است گاهی بد. اما رابطه خوب و سالم حال ما را بهتر می کند. رشد میکند و اجازه میدهد ما هم رشد کنیم. آدم به وجود آمده در رابطه باید رشد داشته باشد و قوی شود. نمیتواند تا همیشه کودک و وابسته و مریض باشد. حواسمان به آدمهایی که تشکیل

میدهیم باشد. گاهی آدم رابطه زنده نیست (حالا به هر دلیلی) و ما به امیدی می خواهیم او را احیا کنیم . تنفس مصنوعی به آدمی که مدت‌ها است تبدیل به جسد شده است. بستر یک رابطه شبیه محیطی برای رشد یک کودک است. کودکی که به سمت بلوغ و دوام آوردن رشد می کند.

گاهی در رابطه ها دیوار احساسی ایجاد می شود

همه ما آدمهایی را در اطرافمان داریم که دوستشان داریم اما نمی توانیم به آنها نزدیک شویم. آدمهایی که انگار دیواری نامرئی دارند و به ما اجازه نمی دهند به آنها ابراز علاقه کنیم و خودشان هم با صمیمیت و ابراز علاقه شان به ما مشکل دارند. پیشنهاد میکنم که اگر این افراد به ظاهر سرد و دوری کننده پدر و مادرهایتان هستند، برای شکستن این دیوار تلاش کنید. چون احتمالاً برای آنها بسیار سخت خواهد بود که مرزبندی ها و رفتارهای سردکننده شان را ترک کنند اما برای شما به آن سختی نخواهد بود. آنها با این روش خودشان را از صمیمیت زیاد دور نگه داشته اند و آن هم احتمالاً به تجربه های تلخ آنها از صمیمیت های قبلی شان بر می گردد. بسیار آدمهایی را دیده ایم که دلشان پر میکشد پدرشان را در آغوش بکشند و یا مادرشان را بی بهانه ببوسند، اما چون والدین بسیار سرد و دفاعی برخورد کرده اند، آنها هم همان گونه بزرگ شده اند و درست شبیه پدر و مادرهایشان رفتار را تقلید کرده اند و آنها هم سعی نمیکنند دیوار را بشکنند. اگر این آدمها را دوست دارید به آنها نزدیک شوید، احتمالاً به خاطر دیوار دفاعی شان در طول زندگی تان به شدت از آنها دلخور و شاید حتی سرخورده شده اید. اما شما رفتار آنها را تکرار نکنید. با دوست داشتن آدمها در قلبتان مبارزه نکنید. دوست داشتن احساسی است که به آغوش، صمیمیت و نوازش احتیاج دارد. میتوانید تلاش کنید تا دیوار را کوتاه تر کنید و به دنیای زخم خورده درونی آنها نزدیک تر شوید و یا می توانید دقیقاً شبیه آنها با دیگر افراد مهم زندگیتان برخورد کنید و خودتان را در مقابل صمیمیت حفظ کنید. دوست داشتن احساسی است که مبارزه با آن تبدیل به درد خواهد شد. خودتان را از دوست داشتن محروم نکنید. شاید تلاش کنید و آنها باز

هم دوری کنند، اما حداقل در درون شما دیگر جنگی برای مخفی کردن دوست داشتنتان در جریان نیست و این خودش آرامش بخش است. آدمها دیوارهای نامرئی را زمانی درست میکنند که به شدت زخمی شده اند. اگر ارزشش را دارند و اگر دوستشان داریدف تلاش کنید تا به آنها نشان دهید که شما قرار نیست به آنها ضربه بزنید.

و گاهی در بستر یک رابطه با نا کامی، از دست دادن و خداحافظی ها روبه رو می شویم: یک رویارویی سخت

ناکام ماندن در به دست آوردن

ناکام ماندن ما در به دست آوردن بعضی هدف ها، اتفاقی دردناک و اجتناب ناپذیر است. ما نمیتوانیم در به دست آوردن تمام اهدافمان کامیاب و موفق باشیم. ناکام شدن در هر شرایطی اضطراب زا است. امتحانی که فکر می کردیم قبول میشویم اما نشدیم. کودکی که فکر میکردیم به دنیا می آید اما نیامده. درسی که فکر میکردیم تمام میشود اما نشده. مدرکی که میخواستیم، خانه ای که در انتظارش بودیم، همسری که میخواستیم با او زندگی کنیم اما... ناکام شدن ها اضطراب زا است. این را همه مان حس کرده و میدانیم اما گاهی واکنش ما به این ناکام شدن ها بسیار افراطی و کودکانه است. حقیقت این است که هر کسی در زندگی شخصی اش به نوعی ناکامی را حس میکند. یکی با از دست دادن سرمایه اش، دیگری شاید با نرسیدن به آدم مورد علاقه اش. زندگی پر از ناکامی هایی است که موقت هستند و در مقابل، همین زندگی پر از فرصت هایی است که هدف های دیگری را سر راه ما قرار میدهد که آنها هم موقت هستند. بهتر است زمان زیادی را با سوگواری برای ناکامی هایمان هدر ندهیم. چون ناکامی به اندازه کافی ما را مضطرب می کند، اما سال ها تلاش برای فرار از احساس دردناک ناکامی مان ما را بیشتر و بیشتر مضطرب و خسته خواهد کرد. جایی باید پرونده های نیمه بسته را کامل ببندیم تا عذابش کمتر شود. شیه خداحافظی با آرزویی است که خیلی وقت است تاریخ انقضایش گذشته است. یک خداحافظی سخت اما پایان دهنده: پایان دهنده به هدفی

قدیمی و اضطرابی قدیمی تر. با هر خداحافظی ما آماده سلام های بعدی میشویم. با هر خداحافظی و قبول اینکه تمام شده، ما به شروع دیگری نزدیک میشویم. ما در ابتدای هدف های جدید هم مضطرب میشویم اما این اضطراب هیجان انگیز کجا و آن اضطراب فرساینده کجا؟ اگر تصمیم گرفتید که با ناکامی هایتان خداحافظی کنید منتظر طعم خوش هیجان در هدف های جدیدتان باشید.

ناکامی در گفت و گو

ناگفته هایی هستند که همیشه معلق خواهند ماند. ناگفته هایی که در ما دفن می شوند، در جایی دور و گنگ در عمیق ترین بخش های ذهنمان، در تاریکترین دالان های خاطراتمان بر می گردیم، آهی عمیق میکشیم و فکر میکنیم اگر میتوانستیم در مورد آنها حرف بزنیم چقدر سبک تر میشدیم. ناگفته هایی که وقتی نگاهشان میکنیم، دردی ظریف و بغضی کوچک را در گلویمان حس میکنیم. ناگفته هایی که گیر کرده اند و گاهی با تبدیل شدن به سکوت های طولانی خودشان را نشان میدهند. گاهی با اشک هایی که پنهانی بر بالش فرو میریزند و شاید گاهی هم با کنار کشیدن ها دیده میشوند. در نهایت ناگفته ها همان حرف هایی هستند که مخاطبشان از دسترس خارج است، یا نیست یا نمیخواهد که باشد. همه آدمها حق انتخاب دارند؛ این جمله مهمی است. نباید فراموش کنیم که آدمها میتوانند تصمیم بگیرند که نباشند. این آدمها میتوانند پدر و یا مادر ما باشند. میتوانند خواهر و برادر ما باشند. میتوانند دوستان صمیمی ما باشند. آدمها وقتی تصمیم میگیرند که نباشند یا تصمیم میگیرند که برای رابطه تلاش نکنند دیگر تلاش شما تلاشی یک طرفه است. و نتیجه تلاش یک طرفه همیشه خوشایند نیست. در این نوع رابطه ها، ناگفته ها زیادتر هستند. این ناگفته ها جزئی از طبیعت روابط هستند. در تمام رابطه ها تمام حرف ها گفته نمیشوند، شنیده نمیشوند و دیده نمیشوند. این بخشی از حقیقت رابطه است. گاهی رابطه ها آن طور که ما میخواهیم ظرفیت ندارند که ناگفته ها را درک کنند و این ناگفته ها قرار است همیشه تنها و معلق در ما وجود داشته باشند. (قبلا اشاره شده بود که رابطه ها شبیه کودکی

متولد میشوند، رشد میکنند و گاهی این رشد جایی متوقف میشود). نگران نباشید این حس در همه ما مشترک است. ناگفته‌هایی که گاهی بالا می‌آیند و با خودمان فکر میکنیم ای کاش میشد در موردش حرف زد و بعد دوباره آنها را بر می‌گردانیم به همان دالان‌های تاریک. ناگفته‌هایی که غم انگیز هستند. هر وقت ناگفته‌هایتان را مرور میکنید فرصت بدهید که غمتان بالا بیاید و بعد تماش کنید. در ناگفته‌هایتان غرق نشوید که این غرق شدن تمام شدنی نیست. چند ساعت وقت بگذارید و دوباره به جریان زندگی تان برگردید. ببینیدشان، بشنویدشان و عبور کنید.

ناکامی کمک میکند تغییر مسیر دهیم

گاهی ناکامی‌ها همان لکه‌های خاصی میشوند که معنای کل بوم یک نقاش را تغییر می‌دهند. ناکام شدن بخشی از زندگی است. ناکام شدن در هدفهایی که فکر میکردیم به دست می‌آوریم. ناکام شدن در رابطه‌هایی که شبیه به پیش‌بینی ما جلو نرفتند. ناکام شدن بخشی از (رشد) است و وقتی حقیقتی، بخشی از زندگی میشود یعنی راه‌گزینی وجود ندارد. در حقایق آنچه بسیار مهم است «پذیرش» است. و گاهی ما معنای پذیرش را با درماندگی اشتباه میگیریم. پذیرش، تسلیم شدن و قبول کردن یک حقیقت اجتناب‌ناپذیر است، همراه با درک و آگاهی که اگر این بخشی از زندگی است پس به نفع من است و برای رشد من مفید است. پذیرش گاهی بسیار غمگین‌کننده است اما در درون ما نگرشی مثبت وجود دارد و بخشی از ما میداند که هر آنچه سخت است و بخشی از رشد است، برای ما لازم است این نگرش، صبر ما را بیشتر میکند و انگیزه ما را هم برای اتفاق‌های پیش‌بینی‌ناپذیر زندگی بیشتر می‌کند. اما بسیاری از ما گاهی در خود مچاله شدن و قربانی بودن را با پذیرش اشتباه میگیریم. اینکه ما احساس کنیم بیچاره و درمانده ایم و چون هیچ کاری از دستان بر نمی‌آید به گوشه‌ای بخزیم و در خودمان فرو رویم اصلاً به معنای پذیرش نیست. اینکه ما فکر کنیم چون در بخشی از هدف‌هایمان ناکام شده ایم پس زندگی سراسر ناکامی است و ما بهتر است کاری نکنیم تا درد ناکامی را حس نکنیم، رفتاری کودکانه است. قهر و گوشه‌نشینی در هر شرایطی کودکانه است و

یادمان باشد کودکان در این دنیا دوام نمی آورند مگر به شکل وابسته و همیشه نیازمند. کودکان همیشه نیازمند به حضور بزرگتری هستند که نیازهایشان را بر طرف کنند و اگر با دقت بیشتری کنیم متوجه میشویم که کودکان به خورد کردن فقط مخصوص سن کودکان نیست. اطراف ما آدمهای بزرگسالی هستند که بسیار کودکان و درمانده به دنیا و اتفاق های آن نگاه میکنند. شاید خود ما نیز کودکانه نقد میکنیم و رفتار میکنیم. برای بالغانه فکر کردن و رفتار کردن باید یاد بگیریم ناکامی بخشی از زندگی است اما نه همه زندگی. و در فواصل ناکامی های ما زندگی جریان دارد و با قهر و درماندگی نمیتوانیم از آن لذت ببریم. اگر در بخشی از زندگی تان ناکام شده اید بدانید که این فقط بخشی از زندگی شما است، نه همه زندگی شما و لازم نیست برای باقی زندگیتان فلج شوید و در غاری از ناامیدی و کرختی فرو روید. بخش دیگری از زندگی شما هنوز در جریان است. بخشی که احتیاج به حضور و توجه شما دارد. بخشی که با درماندگی نشان دادن شما هدر میشود اما با فعال بودن و حرکت شما حس خواهد شد و شما را سرشار از احساس های متفاوت خواهد کرد.

خدا حافظی

۱. خدا حافظی آمادگی می خواهد

روزی آماده میشویم که خدا حافظی کنیم. خدا حافظی با هر چه و هر کس که به آن بیشتر عشق ورزیدیم، بیشتر از خودمان. آن روز احتمالاً روز شادی نخواهد بود اما قطعاً روز بزرگ تر شدن ما خواهد بود. روزی که ارزش آدم درونی مان را ببینیم، دیگر راضی به آدمهای درگیر رفتن نمیشویم، به آدمهای نصفه و نیمه در رابطه. چون آن روز دلمان نمی آید آدم درونی مان را کمتر دوست بداریم و به کم راضی اش کنیم. آن روز مقابل تمام سختی های زندگی می ایستیم و دست آدم درونی مان را میگیریم و آرام زمزمه میکنیم من هستم، با هم رد می شویم. من تو را بیشتر از اشتباهات دوست دارم. من کنار تو هستم. اگر بیشتر از اینکه به خودمان عشق بورزیم به دیگران عشق بورزیم

روزی غمگین و آشفته خواهیم شد. این نظریه شکست خورده ای است. سال ها است آدم ها این را امتحان میکنند اما زودتر از آنچه فکر میکردند ناامیدی را تجربه میکنند. برای آدم درونی مان به دنبال آغوش نگردیم، او قبل از تمام این جست و جوها آغوش دارد. قبل از تمام این دست و پا زدن ها او «ما» را دارد. کنارش که بایستیم او قدرت پیدا میکند از اشتباهاتش نترسد، در خداحافظی ها گیر نکند و از تجربه های جدید فرار نکند. کنارش که بایستیم او احساس بی پناهی نخواهد کرد و همین بی نیازی کیفیت رابطه های ما را تغییر میدهد.

۲. ما برای خداحافظی احتیاج به زمان داریم

ما برای قبول اینکه باید با بعضی آدمها، موقعیت ها و شرایط خداحافظی کنیم به زمان احتیاج داریم. زمان باید بگذرد. ذهن ما باید هزاران داستان متقاعد کننده بسازد تا آرام آرام به لحظه خداحافظی نزدیک شویم. به هر حال چه تصمیم بگیریم چه همچنان خودمان را معلق نگه داریم، لحظه های خداحافظی فرا میرسند. امروز اگر نه، چند سال دیگر. حقیقت این است که فرار کردن به ما کمکی نمیکند. در خداحافظی ها دردی وجود دارد، دردی پنهان، اصلاً مگر میشود خداحافظی دردناک نباشند؟ اگر خیلی وقت است که متوجه شده ایم به خداحافظی خاصی نزدیک شده ایم، بهتر است خودمان را گول نزنیم. بهتر است درد را به رنج تبدیل نکنیم. با معلق نگهداشتن و فرار کردن شاید زمان خداحافظی را به تعویق بیندازیم اما رنج را بزرگتر خواهیم کرد. خداحافظی ها را شروع کنیم. خداحافظی از خاطراتی که دیگر مرورشان فایده ای ندارد. خداحافظی از رابطه هایی که تمام شده اند. از آدمهایی که دیگر نیستند. از جوانی ای که تمام شد. از فرزندانمان که دیگر شبیه گذشته اش نیست. از خانه ای که باید تعویض شود. از لباسی که سال ها است نگه اش داشته ایم و نمیدانیم چرا نمیتوانیم از آن دل بکنیم. خداحافظی ها را که شروع کنیم چند وقت غمگین خواهیم بود اما بعد از آن داستان های جدیدی را تجربه خواهیم کرد. خاطره دیگری خواهیم ساخت، با آدمهای

دیگری آشنا خواهیم شد. با زیبایی های میان سالی مان مواجه خواهیم شد. بُعد دیگری از فرزندان را کشف خواهیم کرد. خانه دیگری خواهیم داشت و لباس جدیدی را جایگزین خواهیم کرد... دل بکنیم و دوباره دل ببازیم.

ما ناگهان خدا حافظی نمی کنیم

آدم ها ناگهان خدا حافظی نمی کنند، ناگهان دلسرد نمیشوند و ناگهان رابطه را تمام نمی کنند. جایی در مسیر رابطه اتفاق هایی میافتد، دردهایی را تجربه می کنند که هر درد، آنها را به تصمیمشان نزدیکتر میکند و روزی (ناگهان) تصمیمشان را با ما در میان میگذارند. آدمها آرام آرام خسته می شوند. آرام آرام دلسرد میشوند از تمام تلاش هایی که کردهاند و دیده نشده است. آرام آرام دوست داشتیشان کم و سپس تهی میشوند. تهی میشوند از هر آنچه سعی می کردند بگویند و نشان دهند. برای بعضی آدمها این تمام شدن با سروصدای بلند، هياهو و دادویداد است و برای برخی دیگر فقط «رفتن» است. میروند بی آنکه توضیحی باشد و توضیحی بخواهند. حقیقت این است که ما در رابطه ها میمانیم چون بخشی از ما احساس میکند ارزشش را دارد. بخشی از ما حس میکند که هم آدم روبه رو با ارزش است و هم خود درونی مان و بعد جریانی از دوست داشتن و صمیمت به وجود می آید. جریانی که کم کم تبدیل به جوانه ای ظریف و نحیف می شود. اسم این جوانه، رابطه است. بسیاری از ما تلاش میکنیم که جوانه ها را به وجود آوریم اما بعد فکر میکنیم این جوانه قرار است خودش روزی درختی تنومند و زیبا شود. هیچ درختی بدون رسیدگی و آب و خاک رشد نکرده است و همیشه درخت ها زمانی جوانه هایی آسیب پذیر بوده اند. رابطه های صمیمانه و عمیق، رابطه هایی هستند که هر دو طرف مسئولیتی مساوی را قبول میکنند. رابطه های صمیمانه ((من)) و ((تو)) ندارد، «ما» دارد. فروتنی و همدلی دارد. نخواهید توانست رابطه ای اصیل و عمیق را تجربه کنید اگر نتوانید به آدمها شبیه آدم نگاه کنید. اگر سختتان است به رابطه تان دوست داشتن بدهید اگر سختتان است خودتان را هم سطح دیگری ببینید و هر دو به مقدار مساوی به جوانه رابطه عشق بورزید، حمایت کنید، آبیاری کنید و گاهی تکیه گاهش شوید تا ریشه

هایش محکم تر شود، اگر مدت ها است احساس میکنید فقط یک نفر است که به جوانه رسیدگی کند، صبر کنید. همراهتان را نگاه کنید قبل از آنکه خیلی خسته شود در آغوشش بگیرید. به او بگویید با ارزش است. به او بگویید شما هم مسئول هستید و به او کمک خواهید کرد. اگر رابطه تان را دوست دارید و احساس میکنید بی رحمی داشته اید، اگر بی توجه بوده اید، اگر دردهایی را بیدار کرده اید که از عمق آنها خبر نداشتید برگردید. دست آنها را بگیرید و یادآور شوید که هنوز هم مهم هستند. برگردید و به چشمهایشان نگاه کنید. خستگی هایشان را بتکانید قبل از اینکه دیر شود.

۴. حرف های ناگفته میتواند خداحافظی را شروع کند

و گاهی همین حرف های نگفته اند که رابطه را تمام می کنند. همین جواب ندادن های ساده. همین ندیدن های ساده و همین خبر نگرفتن های گاه و بی گاه. همین امروز و فردا کردن های انباشته شده آخر روزی، برمی گردیم و میبینیم آنقدر دور شده ایم که دیگر حتی در خاطراتمان هم با هم آشنا نیستیم. همین غریبه شدن های ساده روزی کار رابطه را میسازد. بعضی از آدمها را باید نگه داشت. کسانی که در سخت ترین شرایط با ما ماندند. کسانی که با ما مهربان بودند و ما را تنها نگذاشتند. کسانی که آن قدر ارزشمند هستند که گاه گاهی بد اخلاقی هایشان، سرد شدن هایشان و تنش هایشان را در رابطه نادیده بگیریم. اگر از این آدمها در زندگیتان هستند و کمی آزرده خاطرتان کرده اند بروید لیوان چایی داغ بریزید و آنها را به یک گفت و گوی صمیمانه دعوت کنید. اگر ارزشش را دارند برای بقای رابطه گذشت کنید و پرسید حالشان چطور است؟ گاهی حرف نزدن و با گفت و گو مشکل را حل نکردن باعث می شود رابطه سرد شود. خداحافظی ها در بستری از حوادث و ناگفته ها و حل نکردن ها شروع می شود. اگر مایلید رابطه سرد نشود با مهارت در مورد مشکل رابطه صحبت کنید تا دوباره رابطه به جریان خودش برگردد.

۵. خداحافظی احتیاج به زمانی برای سوگواری دارد

گفت: ده سال عاشقش بودم و او رفت. ده سال دوستش داشتم و در رویاهایم پیر شدنمان را با هم میدیدم و او رابطه را تمام کرد. دیگر نیست. حالا هر صبح خاطراتش با من بیدار میشوند و هر شب با من میخوابند. سال ها است ایمانم را به عشق از دست داده ام. ما همه آدمهایی را از دست داده ایم و از دست خواهیم داد. فقدان آنهایی که دوستشان داشته ایم، در ما حس خالی شدن به وجود می آورند و برای فرار از این حس سعی در پر کردن این جای خالی میکنیم. هر کس به روش خودش با این خالی شدن کنار می آید. یکی در کار غرق میشود، دیگری در درس. یکی به جمله های مثبت و تکرار هر روز آن پناه میبرد، یکی بچه دار میشود، یکی ازدواج میکند، یکی با دیگری دوست میشود، یکی الکل میخورد و یکی... هر روز که میگذرد به روشی که برای پر کردن این چاله احساسی انتخاب کرده ایم، بیشتر عادت میکنیم. آن قدر عادت میکنیم که فکر میکنیم این رفتارها جزئی از «ما» هستند. در صورتی که این رفتارها پوشش هایی که ما انتخاب کرده بودیم تا موقتاً از درد بگذریم و حالا این (انتخاب) جزئی از خود ما شده است.

اگر با دقت بیشتری نگاه کنیم میتوانیم این پوشش ها را کنار بزنیم و اجازه بدهیم آن حفره خالی دیده شود. به هر حال دیر یا زود مجبور میشویم سری به آن چاله دردناک بزنیم و اگر روزی به آن نزدیک شدید، با دقت نگاهش کنید. دوست داشتن و عشق به صورت مستقل از دیگران در درون همین چاله وجود دارد. ما فقط آدمها را به دوست داشتن وصل میکنیم. با کنده شدن آدمها و از دست دادنشان هیچوقت این چاله خالی نخواهد شد. فقط حجمی از دنیای یک انسان از آن چاله کم می شود. که البته دردناک بودنش بسیار قابل درک است. این چاله احساسی از کودکی در ما بوده و ما به اشتباه از طریق الگوهای ارتباطی اطرافمان یاد میگیریم که باید شخصی بیاید و چاله احساس های ما را پر کند. پس، از رفتارهای پوشش دهنده خود بیرون بیایید و اجازه دهید دنیاهای دیگری به چاله احساسی شما نزدیک شوند. عشق در درون آن چاله وجود دارد، عشقی عمیق به خود درونی تان. شما فقط میتوانید اجازه دهید آدمهای

دیگری هم شانس این را داشته باشند که عشقتان را پر حجم تر کنند. بدون آدمی که او را از دست داده اید نمی میرید. ما همه دالان هایی از خاطره ها داریم. گاه گاهی به این دالان ها سر زدن ممکن است فقط کمی از (اکنون) شما را قربانی کند. اما اگر سال ها در دالانتان خودتان را حبس کنید، ممکن است قربانی بعدی باقی زندگی تان باشد. از دالانتان بیرون بیایید و با آدمها آشنا شوید، دنیاها را جدیدی قرار است به آن چاله متصل شوند.

۶. در رابطه های راه دور احتمال خداحافظی بیشتر است

در رابطه ای راه دور، احتمالاً اوایل حرف های زیادی دارید که بزنید، اما کم کم احساس میکنید که دیگر چیزی برای گفتن ندارید. صمیمیت کمرنگ تر می شود و شما رابطه را غمگین کننده می بینید. کسی که دوستش دارید از شما دور می شود، شما غمگین میشوید، یک جای خالی حس میکنید. برای پر کردن جای خالی، دوست شما دیگر حضور فیزیکی ندارد و این غمگین کننده است. آیا این غم و این از دست دادن را تجربه کرده اید؟ آیا در صحبت هایتان جزئیات را وارد میکنید؟ برای زنده نگه داشتن صمیمیت از جزئیات روزتان حرف بزنید، از همین حرف های معمولی هر روز. اجازه بدهید مکالمه از یک سلام و احوال پرسی فراتر برود. مواظب درست جواب دادن به احساس ها باشید. دو اتفاق می تواند رخ دهد: دوستان صمیمیت شما را متناسب با ابراز احساس های شما پاسخ دهد و یا میتواند سردتر رفتار کند و ناآگاهانه به شما بگوید که خیلی تمایلی به ادامه صمیمیت ندارد. اگر برای ادامه رابطه تلاش میکنید و پاسخ مناسب دریافت نمیکنید او را تحت فشار قرار ندهید. شما از جزئیات فشارهای زندگی او احتمالاً خبر ندارید، شاید صمیمیت با شما او را بیشتر تحت فشار قرار میدهد. آدمها غیر قابل پیش بینی هستند. فاصله ها میتوانند آدمها را تغییر دهد و شما با تصویری قدیمی از او سال ها سوگواری می کنید که چرا دیگر او مثل قدیم نیست. این تغییر در تصویر را ببینید تا کمتر در واقعیت تحریفی ایجاد کنید. در نهایت بخش بزرگی از رابطه های صمیمانه به دیدن و نگاه کردن به چشم ها و معاشرت کردن است. وقتی بعد فیزیکی رابطه قطع شود، رابطه بسیار سخت تر جلو

میرود. البته هر چه رابطه قدیمی تر باشد احتمال بقای رابطه بیشتر است اما در رابطه های دو یا سه ساله بقای رابطه میتواند به خطر بیفتد.

از دست دادن

۱. از دست دادن یک واقعیت است

مگر میشود تا به حال کسی قلبش نشکسته باشد؟ شکستن قلب برای هر کس معنایی دارد و برای هر کس بسته به ظرفیت و دیدی که به زندگی دارد، متفاوت است. شاید شخصی با جواب ندادن تلفن دلش بشکند و دیگری با تمام شدن رابطه اش. منبعی که آن را به وجود آورده مهم نیست، مهم حس کردن آهی است که در درون بدن حرکت میکند. این قسمت در تمام انسان ها مشترک است و تجربه همین قسمت به بزرگتر شدنمان کمک میکند. اگر یک خاطره از دلشکستگی تان را به یاد بیاورید و وارد خاطره شوید و خودتان را ببینید شاید با خودتان مهربان تر شوید. ببینید در خاطره تان که چقدر از دست دادن اسباب بازی مورد علاقه تان سخت بوده. و به خودتان برای از دست دادن های امروزتان فرصت دهید و ایمان داشته باشید که این نیز می گذرد. از دست دادن ها همیشه سخت بوده است چه در کودکی و چه در این سن و سال. از دست دادن ها قلب ما را شکسته اند و ما با این از دست دادن ها بزرگ شده ایم. دندان های شیری مان را از دست داده ایم و دندان دیگری به دست آورده ایم. معلم کلاس اول را از دست داده ایم و معلم دیگری را به دست آورده ایم. کودکی مان را از دست داده ایم و بزرگسالی را به دست آورده ایم. در نهایت این از دست دادن ها ما را به آنچه زندگی نام دارد، نزدیک تر کرده است. دلشکستگی ها برداشت های ما از اتفاقها است. برداشت ما از رفتار آدمها، از موقعیت ها دل ما را می شکند. هر چقدر زندگی را واقعی تر حس میکنیم برای از دست دادن ها کمتر پریشان میشویم و هر چقدر برداشت هایمان عمیق تر میشود دلشکستگی هایمان رنگ و بوی دیگری می گیرند. دلشکستگی ها واقعی تر به نظر میرسند. و دیگر خیلی وحشتناک و غیر قابل تحمل نیستند. در

کودکی مان وقتی دلمان میشکست، انگار دنیایمان تمام می شد اما حالا تمام دل های آدمها هم بشکند دنیا تمام نمی شود. این دلشکستگی ها را اگر پشت سر بگذاریم توقعمان از آدمها کمتر و کمتر میشود. انگار آرام آرام شبیه بدنی که به دردی مقاوم می شود، مقاوم می شویم. داستان دلشکستگی ها و از دست دادن ها شبیه داستان واکسینه شدن ما در مقابل حقیقت است. بالاخره روزی حقیقت را درک خواهیم کرد اگر قبلش به اندازه کافی از دردهایمان درس گرفته باشیم.

۲. ما همیشه در معرض از دست دادن هستیم

سخت ترین شرایط شرایطی است که ما انسانها را در معرض از دست دادن قرار میدهد. از دست دادن فردی که دوستش داریم. از دست دادن جوانی، از دست دادن خانه و ماشین همه ما از زمانی که به دنیا می آییم در معرض از دست دادن هستیم و انگار باید تمرین کنیم و از دست بدهیم تا برای از دست دادن های بزرگ آماده شویم و بعد از از دست دادن هایمان فرآیند انطباق پذیری ما با شرایط جدید شروع میشود. انطباق پذیری فرآیند عجیبی است. دردآور اما کمک کننده است. ما کم کم عادت میکنیم که زخم ها را ببینیم و حرکت کنیم. آدم ها را از دست بدهیم و حرکت کنیم. ما عادت میکنیم که برای حرکت به جلو راهی پیدا کنیم و این زمانی اتفاق می افتد که شرایط را بپذیریم و اجازه دهیم زندگی در درونمان به جریان خودش ادامه دهد. حتی اگر زندگی در بیرون از ما شبیه آن چیزی نیست که میخواستیم همیشه زندگی با آن چیزی که ما میخواهیم منطبق نیست. این جزئی از واقعیت های تلخ زندگی است. اما قدرتی داریم که به ما کمک می کند با تفاوت بین چیزی که میخواهیم و چیزی که واقعاً وجود دارد کنار بیاییم. این قدرت هر چه که است و هر اسمی که دارد ما را برای انطباق پذیری با شرایط جدید آماده می کند. به همین علت است که حتی در سخت ترین و آشوبناک ترین شرایط هم زندگی جریان دارد؛ زندگی جریان دارد چون انطباق پیدا میکند و راهی دیگر برای بقا پیدا میکند. برای اینکه منطبق

شویم باید واقعیت شرایط را بپذیریم و برای اینکه واقعیت را درک کنیم باید تمرین پذیرش کنیم. چقدر گاهی از دست دادن ها را لازم داریم درست و به موقع می آیند و در گوشمان زمزمه میکنند دل کندن را تمرین کن.

۳. با چسبیدن نمی توان از دست دادن را به تأخیر انداخت

مت: رایان طناب منورها کن

رایان: نه اینکارو نمیکنم نمیدارم رها بشی توی فضا.

مت: رها کن رایان یاد بگیر که توی زندگی به موقع دست بکشی و رها کنی. (فیلم جاذبه)

برای دست کشیدن و رها کردن موقعیت یا شخصی، باید اول از دست دادن را به نوعی تجربه کنیم. یعنی باید از دست دادن را حس کنیم و برای این حس کردن باید بتوانیم واقعیت های دنیا را آنگونه که هستند ببینیم.

در دنیا همه چیز ناپایدار است. ناپایداری و موقت بودن قانون اصلی دنیا است. پس اگر همه چیز ناپایدار است، نمی توانیم با چسبیدن و وابستگی به موقعیتی یا چیزی و یا حتی کنترل کردن، ناپایداری رو از بین ببریم. کنترل کردن و چهارچوب کشیدن زیاد، درست همان گونه ما را ناامید خواهد کرد که درماندگی و ترک دنیا کردن. در نهایت نتیجه یکی است. ما مضطرب تر و سرخورده تر میشویم چون متوجه میشویم با نیرویی فراتر از خودمان دست به گریبان شده ایم که غیر قابل پیش بینی است. ناپایداری بخشی از واقعیت دنیا است و من در این ناپایداری زندگی میکنم. پس قرار است ناپایداری ها را دوام بیاورم چون بدنی دارم که برای زندگی در این دنیا طراحی شده است و باید آرام آرام بپذیرم که از دست دادن هم بخشی از ناپایداری دنیا است. اینها واقعیت هایی است که بهتر است مدام به خودمان یادآوری کنیم. دیدن واقعیت ها در هر شرایطی شفا بخش است حتی اگر دردآور باشد. (درد) گذر میکند و (شفا) جریان مییابد. ما نمی توانیم در دنیا زندگی کنیم و توقع داشته باشیم واقعیت های دنیا در زندگی ما وارد نشود. ما برای هر به دست آوردنی چیزی را از دست میدهیم. برای به دست آوردن خانه بزرگتر احتمالاً باید بیشتر کار کنیم و آزادی

و راحتی گذشته را از دست می‌دهیم. برای دیدن ازدواج فرزندانمان بودن آنها را در خانه از دست می‌دهیم. برای داشتن موهایی کوتاه لذت بافتن موهایی بلند را از دست می‌دهیم. به هر حال در هر به دست آوردنی نوعی از دست دادن وجود دارد و حقیقت این است که برای به دست آوردن یک رابطه یا یک موقعیت دیگر باید رابطه قبلی و موقعیت قبلی مان را از دست بدهیم. اینجا است که از دست دادن ها شبیه راه هایی نجات دهنده در زندگیمان ظاهر می شوند. ما میتوانیم یا به این راه ها اعتماد کنیم و آنچه مدت ها قبل از دست داده ایم رها کنیم و به استقبال تجربه های جدیدتر برویم یا همچنان به از دست داده هایمان بچسبیم و هر روز بیشتر احساس درماندگی کنیم در نهایت انتخاب با ما است

۴. از دست دادن تنهایی را بیدار میکند

یک: آدمها که از میان ما می روند، دردی قدیمی دوباره سر باز می کند و بالا می آید، دردی که انگار هیچ گاه از بین نمی رود و همیشه جایی در درونمان مخفی شده و با اتفاق ها و از دست دادن ها به ما لبخندی میزند و میگوید من را یادت است؟ من تنهایی تو هستم. در تمام از دست دادن ها به هر شکل و نوعی که باشد ما تنهایی را حس میکنیم. و حس کردن تنهایی دردناک است. هر آدمی که وارد زندگی ما میشود به واقع با ما وارد نوعی از ارتباط می شود و وارد شدن به ارتباط همیشه در ابتدا خوشایند است چون ما را از حس کردن تنهایی درونی مان دور می کند. و از بین رفتن ارتباط ها به هر دلیل ما را به تنهاییمان دوباره نزدیک می کند. تنهایی درونی بخشی از ما است. در درون ما است و با ما باقی خواهد ماند و تنها راه کمتر شدن این درد ارتباط با آدمها است. به همین علت است که ارتباط هایمان هم مر هم هستند و هم میتوانند بیدار کننده دردی قدیمی باشند. اگر فرد عزیزی را از دست داده اید، از این تنهایی درونی ترسید. شما دوباره به زودی به رابطه ها بازخواهید گشت و دوباره راهی پیدا میکنید که مرهم ها را حس کنید. ما در جهانی به دنیا آمده ایم که از دست دادن ها را همیشه به رویمان می آورد. جهانی که با همین از دست دادن ها و به

دست آوردن ها زیبا است و اگر با تمام اتفاق های غیر قابل پیش بینی همراه شویم، هیچگاه نه در تنهایی دردناکش غرق میشویم و نه با لذت های کوتاهش در رویا فرو میرویم.

دو: تمام از دست دادن ها، تمام ناکامل ماندن ها و به نتیجه نرسیدن ها، ما را به «تنهایی پرتاب میکند و زندگی به ما یادآوری میکند که اکنون وقت دیدن خودمان و نزدیک شدن به مهمترین آدم زندگیمان است: وقت تمرین آرام

بودن و در صلح قرار گرفتن با بخش گریزناپذیر زندگی؛ تنهایی. وقتی ما مدام از تنها شدن فرار میکنیم، یعنی مدام به آدمها و رابطه ها پناه می بریم. وقتی از تنهایی فرار میکنیم، ممکن است به آدمها و رابطه هایی پناه بیشتر از قبل ما را تنها کنند. آسیب رابطه های ناسالم بسیار بیشتر از دردی است که تنها بودن» دارد. ممکن است وابسته و چسبنده به دیگران شویم فقط برای اینکه تنها نشویم چون تنهایی احساس «ترس» را در ما برمی انگیزد. ترس احساس ناخوشایندی است که همیشه منع می شود. از کودکی تا به امروز مدام به ما میگفتند نترس و همچنان هم باز می گویند. اما در بسیاری از لحظه های زندگی ما با تمام وجود ترس را حس میکنیم و مبارزه با آن و فرار از آن فقط شرایط را پیچیده تر میکند و ما را به سمت تصمیم های آسیب زا هل میدهد. زمانی که تنهایی را تجربه میکنیم، ترس هم همراهش حس می شود. بترسیم و تنهایی را تجربه کنیم. این هیچ ایرادی ندارد. ترسیدن هیچ گاه نقطه ضعف نبوده است بلکه یک احساس اصیل و بیدار کننده است که وقتی در بدن «حس» می شود، ذهن را روشن تر و تصمیم هایمان را شفاف تر می کند. تنها ماندن، با کسی وارد رابطه نشدن و یا منزوی بودن با تجربه کردن «تنهایی» فرق دارد. انزوا و تنها ماندن، ناشی از یک سری رفتارهای ما است که مهارت های ماندن در رابطه های صمیمانه را تضعیف می کند. این تنها ماندن سالم نیست. اما ما قطعاً در مسیر زندگی مان تنها بودن را تجربه خواهیم کرد چون ما به تنها بودن احتیاج داریم. به اینکه گاهی مسیرهایی را به تنهایی جلو برویم بدون وابستگی و امیدواری به همراهی» دیگران، حتی نزدیکترین آدم ها به ما. ما احتیاج داریم که بترسیم و تنهایی را حس کنیم. شما وقتی میتوانید تنهایی را تجربه کنید از رابطه ها به

عنوان پناهگاه استفاده نمیکنید و به آدمها به صورت افراطی نمی چسبید و از آنها توقع نخواهید داشت. حس کردن تنهایی در مقاطعی از زندگی به ما کمک میکند روی رفتارهای پرخطایی که در تجربه های قبلی زندگی مان به دست آورده ایم کار کنیم و به ما کمک می کند آرام بودن را تمرین کنیم. آرام بودن و کنار آمدن با نبودن آدمها.

مکث

زمانی که خداحافظی را با تو شروع کردم، به رابطه هایی دیگر سلام کردم. زمانی که از تو ناامید شدم، به آدمهای دیگری امیدوار شدم. به آدمهایی که مرا میدیدند و هر از گاهی حالم را می پرسیدند. آدم هایی که با بی تفاوتی مرا در انتظاری سخت جا گذاشتند. آدمهایی که برای تولدم لازم نبود کسی به آنها یادآوری کند و به زور

لبخند بزنند و بگویند: آرزو کن. آن زمان ها آرزویم تو بودی و اکنون آرزویم خودم هستم. آن روزها همه چیز به تو ختم می شد. چه روزهای غم انگیزی. خوشحالم که آن روزها تمام شده است. تو نیستی و من هنوز در امتداد خداحافظی ام. و راضی ام. از نبودت و از بودنم. از اینکه تصمیم گرفتم برای بی تفاوتی تو تلاش نکنم. از اینکه در نهایت تصمیم گرفتم خداحافظی را شروع کنم. موفق نشده ام کامل خدا حافظی کنم. تصویرت هنوز همراه هست. در تصویرت میخندی و سیگار میکشی و مهم تر از همه مرا می بینی. در تصویرت نگاه میکنی نگاهی نافذ و گیرا.

اما این فقط یک تصویر است. و من قبول کرده ام که تصویر تو هرگز شبیه به خودت نبوده و نخواهد بود. تصویری که من از تو دارم با حقیقت تو بسیار تفاوت دارد. و شبی که پذیرفتم تو با تصویرت فرق داری شب عجیبی بود. آن شب تنهاترین و بی پناه ترین آدم روی زمین بودم. آن شب فکر میکردم می میرم، ایمان داشتم که دیگر نمی توانم در دنیا دوام بیاورم. اما شب های زیادی گذشت و من زنده ماندم و تو همچنان بی تفاوت. به نظر می رسد قرار نیست بدون حضور تو بمیرم. اگر قرار بود بمیرم تا به حال مرده بودم و به نظر میرسد قرار هم نیست چیزی تغییر کند. تو بی تفاوت ترین آدم زندگی من از کودکی ام تا به اکنون بوده ای، هستی و خواهی بود. راضی ام از خودم و از تصمیم

هایم. از اینکه جایی تلاش برای به دست آوردن را متوقف کردم و اجازه دادم زندگی فرصت های دیگری را نشانم دهد. فقط گاهی که دلم تنگ میشود به ستاره ها نگاه میکنم و برایت آرزوهای خوب می کنم و با خودم فکر میکنم که چقدر حتی بی تفاوتی ات را دوست داشتم. به خاطر تمام روزهایی که نبودی و ندیدی ممنونم و به خاطر بزرگ ترین درسی که به من دادی همیشه سپاسگزارت خواهم بود؛ اینکه نخواهم مرد اگر رابطه ای تمام شود.

طلاق از دست دادنی دردناک و طولانی است

در هر جداشدنی درد و اندوه وجود دارد و در بعضی جدا شدن ها درد بیشتر میشود چون جامعه مسیر جدا شدن را سخت تر میکند و کمتر پذیرای آن است. طلاق، تصمیمی است که درد و اندوهش بیشتر از جدایی های دیگر است. چون جامعه بر این نوع جدا شدن برچسب هایی زده است که فرد را وارد جریانی سخت تر و دردناک تر می کند. دختر و پسری که برای مدت طولانی با هم رابطه دارند، قطعاً در زمان جدا شدن دستخوش احساس های ناخوشایند زیادی میشوند. اما وقتی شخصی ازدواج میکند همین جدا شدن رنگ و بوی دیگری به خود میگیرد چون جایگاه ازدواج با جایگاه رابطه داشتن فرق دارد. همان طور که جامعه به اشتباه ازدواج را نوعی دستاورد تلقی میکند، طلاق را هم نوعی شکست ارزیابی میکند و این فرآیند جدا شدن را پیچیده تر می کند. جدا شدن آدمها از یکدیگر برای هر دو طرف رابطه دردناک است اما نقش اطرافیان در کمرنگ کردن این دردها بسیار زیاد است. زمانی که فردی بعد از جدا شدن به آغوش خانواده اش بر میگردد با شرایط جدیدی روبه رو می شود که انطباق با شرایط جدید احتیاج به زمان دارد. او تصویر ذهنی اش را در مورد خودش و آینده اش به صورت موقت از دست داده است. هر فردی که جدا میشود و طلاق می گیرد، در بحرانی موقت اما طولانی قرار میگیرد که احتیاج به همدلی و همراهی اطرافیان دارد. افرادی که جدا می شوند، احتیاج به خلوت و تنهایی دارند و از این انزوا و تنهایی خودخواسته شان نترسید. آرام آرام خودشان به جمع بر میگردند و با افراد کمی معاشرت میکنند.