



آشتی با خود، گام نخست بازسازی روابط

یکسره خودمان و دیگران را دادگاهی نکنیم

لیلا جعفری

گسستگی و بازسازی روابط در دنیای کنونی اهمیتش زیادتر از گذشته شده است. گسستگی به برخی روابطی که می‌شناسیم، رخ داده یا در حال رخ دادن است. زن‌ها و مردهای بسیاری از پدیده جدایی رنج می‌برند یا بسیاری از روابط خانوادگی، کاری، اجتماعی، همسایگی و... از هم پاشیده شده یا در حال از هم پاشیدن است. این جدایی که شاید سیاه و نازیا به نظر برسد در بسیاری از موارد دوباره ترمیم شده و پیوند می‌خورد. از این رو نه تنها گسستگی

روابط مهم است که بازسازی آنها هم از موضوعات مهم زندگی شده است.

دادگاه خانواده یا دادگاه‌های کیفری و... از مکان‌هایی هستند که شاهد برهم خوردن بسیاری از روابط بوده‌اند. دادگاه‌ها و مراکز قضایی بیشتر از هر انسانی ناظر گسسته شدن روابطی هستند که یک روز به گرم‌ترین و بهترین روابط یازند بوده‌اند. پاره شدن بسیاری از روابط مادر و فرزندی، خواهر و برادری، دوستی، همسری و... زیر این سقف‌ها نمایان شده است. چشم‌های بسیاری زیر این سقف‌ها به گریه افتاده

دائم خودمان را دادگاهی نکنیم

شاید همین روزهای اخیر خود شما برای حل مشکلات به یکی از دادگاه‌ها رفته باشید، و اکنون درک کنید که در آنجا پریشانی و ناامنی عجیبی به دلتان راه پیدا کرده که شاید پاره‌آرام‌کننده است. حتی ممکن است

دادگاه‌هایی که بارها درونش رفته‌ایم تنها در ذهن خودمان وجود داشته باشد و پرونده روابط که قابل اصلاح نبوده‌اند را در آنها حل و فصل کرده باشیم و در این صورت هم پریشانی به زندگی‌مان آمده باشد. شاید دلنمان می‌خواست از شر این احساس‌های ناخوشایند که مانند بختک روحتان را آزار می‌داد، رها شوید ولی حتی نمی‌دانستید چطور به سراغتان آمده است. شاید کمی که از مراجعه شما به آنجا گذشته

باشد آرام‌تر شده و کم‌کم به روح و روان خود مسلط‌تر شده باشید، ولی پریشانی از پیامدهای رابطه از هم گسسته‌ای که برایتان پیش آمده است، آزارتان دهد. در این لحظه هر کسی هم که جای شما بود دلش می‌خواست روانش را بازسازی کند یا با خودش می‌گفت: کاش این‌ا رابطه آزاردهنده‌ای که در زندگی‌ما شکل گرفته است، دوباره درست می‌شد. چطور کارم به اینجا رسید؟ کاش هرگز آن دزدی که به خاطرش من را با پسر خاله‌ام دشمن کرد یا آن طلاق که زندگی‌ام را سیاه کرد یا آن دعوی همسایگی که باعث شد از همسایه‌ام برنجم و امنیت از زندگی‌ام برود... هرگز پیش نمی‌آمد. دلم می‌خواست همه چیز مثل روز نخست، خوش و خرم بود. کاش هیچ رابطهای خراب نمی‌شد و هیچ دشمنی و کدورتی پیش نمی‌آمد و...

ممکن است نه یک بار که بارها با این حرف‌ها و فکرها خودمان را آزار بدیم تا جایی که کارمان به پزشک و درمان برسد. تازه ببینیم درگیر ماجرای تازه‌ای شده‌ایم که در دل گسستگی روابط برای ما ایجاد شده است. این ماجرای درمان شاید خیلی بیشتر از مراحل اداری دادگاهی که به آن مراجعه کرده بودیم، زمان، پول و انرژی و... مسا را بگیرد. در اینجا باز ممکن است به خودمان بگوییم کجای کار ایراد داشت؟ چطور درگیر این ماجرا شدم؟ من که برای حل کردن مشکلاتم فلان کار دادگاهی را انجام دادم و دیگر خبری از آن مشکل یا رابطه بد نیست، چطور است که هنوز هم آرام نشده‌ام و دلم می‌خواهد از ته دل فریاد بزنم؟ چرا نمی‌توانم خوشحال باشم؟! چرا مشکلات تمامی ندارد؟ چرا خدا صدام را نمی‌شنود که این همه صدایش می‌زنم؟ چرا رابطهام اینچنین شد و آن جور شد و... باز هم زندگی‌ام درست نمی‌شود؟ این فکر کنیم که زندگی چقدر بی‌رحم است.

واقعیت هم همین است که برای آدم زندگی بی‌رحم است، چون این فرد روی خوش آن را نمی‌بیند. دست‌کم فعلاً ندیده یا نمی‌بیند. معنی‌اش این نیست که زندگی روی خوشش را از او پنهان کرده است و روی ناخوشش را به او نشان می‌دهد، بلکه بیشتر می‌شود گفت این فرد با پیچیدگی‌های روحی و معنوی و عاطفی که با دست و فکر خودش به زندگی‌اش آورده است، خود را وارد روی ناخوش زندگی کرده است. درست مانند کسی که می‌خواهد به جایی برود و برای رفتن آنجای می‌خواهد یک مسیر را انتخاب کند. بستگی دارد که او از کدام راه برود، بهترین راه خستگی و رنج زیادی برایش ندارد، و رفتش را نمی‌گیرد و پول کمتری هم برای کرایه راه می‌پردازد.

از دوراهی‌های زندگی فرصت بسازیم

سال‌ها پیش وقتی درگیر مشکلات بسیاری بودم، دقیقاً در مسیری قرار داشتم که مرتب‌من‌راه‌روی ناخوش زندگی می‌رساند. این ناخوشی درمان ساده ولی پرزحمتی داشت که من تا سال‌ها از آن غافل بودم. آن روزها سخت و پر فشار بود. در کتابی چیزی خوانده بودم که مضمون کلی‌اش این بود: وقتی مشکلی پیش می‌آید مشکلات دیگر هم به خاطر امواج منفی که به خاطر آن، از خود پراکنده کرده‌ایم رخ می‌دهد. مثلاً وقتی به خاطر مشکلی که در محل کار پیش آمده عصبانی هستیم، زمانی که به خانه می‌آییم و با به‌هم‌ریختگی دست‌فرزندمان روبه‌رو می‌شویم سر او داد می‌کشیم. ممکن است در میان به‌هم‌ریختگی خانه پامان گیر کند به گلدانی که خیلی برای ما عزیز است و آن‌ش‌ه که سال‌ها مراقیبش می‌بودیم، را یک آن بشکنند. یعنی با بروز یک اختلاف کاری، نیروهای منفی اطراف ما را می‌گیرد و ما نا‌آگاهانه با همراهی آنها مورد ناخوشایند بیشتری به زندگی خود می‌آوریم. آن روزهای زندگی من هم که با ناخوشی‌های مختلف خانوادگی، مالی، کاری و... همراه بود می‌شود گفت از همین فرمول ساده پیروی می‌کرد. شاید اگر آن مشکلات خودش را



روایت قهر و آشتی ۲ خواهر در سایه عشق

گذشت و محبت کینه‌ها را پاک می‌کند

هما ایرانی

یکی از زیباترین چیزهایی که در دنیا وجود دارد بازسازی رابطه‌ای است که تا چند وقت پیش تیره و تار بود. نفرت و کینه‌ای که رخت برمی‌بندد و جایش را به احیای دوباره رابطه‌ای می‌دهد، از دلنشین‌ترین اتفاقات طبیعت انسانی است. عشقی که دوباره بروز می‌کند و رابطه سرد پیشین را به فرآیندی گرم و سازنده تبدیل می‌کند از معجزه‌های هستی به شمار می‌رود. جانشینی عشق به جای نفرت از بی‌نظیرترین رویدادهاست. شما هم تا به حال تجربیاتی از این دست داشته‌اید؟ به جوش خوردن دوباره یک رابطه نگاه کرده‌اید؟ دیدهاید که عشق از دست رفته در خانواده می‌تواند دوباره زنده شود؟ این زندگی دوباره را شاید در زندگی خود یا اطرافیان تجربه کرده باشید. خود من یکی از نمونه‌های واقعی آن را در رابطه از هم گسسته شده دو خواهر دیده‌ام.

دو خواهر به دلیل برخی اتفاقات دچار اختلاف شده بودند و در قطع رابطه به سر می‌بردند. هر دو از هم رنجیده‌خاطر بودند و حتی به چشم خود دیدم که یکی دیگری را نفرین می‌کرد. در آن لحظه خواهر بزرگ‌تر با خشم و نفرت، نفرین را آثار خواهر کوچک‌تر می‌کرد و مرتب پشت سر هم بدترین‌ها را برای او می‌خدا می‌خواست.

آن روز با دیدن آن منظره از خود می‌پرسیدم: عشق کجاست؟ عشق بین این دو خواهر کجا رفته است؟ این دو از یک مادر و پدر به این دنیا آمده‌اند، سال‌ها زیر یک سقف زندگی کرده‌اند تا اینکه هر دو به خانه بخت و به دنبال استقلال خویش رفته‌اند. اگر یک سهم هم از عشق خواهری از یکی‌شان در میان گذاشته شود، پس الان باید دعوا تمام شود و دست‌کم نفرین سر بگیرد. دعوا و مشاجره آن دو واقعا برایم در ذناک بود. خرد شدن عشق را زیر پای آنان می‌شد دیدن. شنید، قلبم به درد آمده بود.

یک مشاجره چند دقیقه بیشتر طول کشید ولی همان چند دقیقه کافی بود تا هر دو خواهر عشق دیرین را به کلی لگدمال کنند. از آن روز قطع رابطه کردند. این وضعیت چند ماه طول کشید. یک‌روز خواهر کوچک‌تر با جعبه‌ای شیرینی به خانه خواهر بزرگ‌تر رفت و روی او را بوسید. استدلالش هم این بود که می‌خواهد با گذشت

و محبت جلوی کینه را بگیرد. قهر و کینه همان روز تمام شد. اینکه هر دوی آنها توانستند قلباً هم با یکدیگر آشتی و گذشته را فراموش کنند.

کسی نمی‌داند، ولی این را همه دیدند که عشق کار خودش را کرد. یک‌روز در مجلس اهل معرفتی بودم که آرزوی عجیبی برای حاضران کرد. او آرزو کرد که همه ما عاشق بشویم. آن روز نمی‌توانستم به‌درستی درک کنم که منظور او از عاشق شدن چیست؟ ولی امروز که به ماجرای او خواهر فکر می‌کنم، می‌بینم که آرزوی آن خدانشناس، درست و بجا بود. شاید امروزه در حل‌وفصل کردن مشکلات و ناآرامی‌های خانوادگی، شغلی و... در پیچیدگی‌ها گیر کنیم و یادمان برود که باید مشکلات را بر اساس عشق حل کنیم.

به نظر می‌رسد، برخی از روابط به دلیل اختلافات عمیق از هم پاره می‌شود. چرایی آنها را هم نمی‌شود به‌درستی پیش‌بینی کرد، ولی ممکن است پس از مدتی از هم گسسته شود. مثلان و مردی بر اثر اختلاف شدید اعتقادی با هم‌ار دیگر پس از مدتی خود به‌خود در جریان جدایی و دوری روحی قرار بگیرند و در این صورت ممکن است طلاق‌ی آرام و واقعی رخ دهد. یعنی یک جور جدایی پیش‌بیاید که بهتر بود پیش‌بیاید. انگار از ابتدا هر دو راهشان از یکدیگر جدا بوده و بر اساس اتفاقاتی مدتی در کنار هم و زیر یک سقف قرار گرفته بودند، و حالا باید هر کدام برود به راه خود، که راه درست زندگی‌اش است. اینکه دوباره در جایی از راه زندگی سر راه هم قرار خواهند گرفت تا نه راه هم خدا می‌داند. ولی گاهی گسستگی رابطه به خاطر عصبانیت، فراموش شدن و کنار زدن عشق پیش می‌آید. در اینچنین مواقع احتمال اینکه یک‌روز عشق خودش را از زیر گرد و خاک



عشق در معنای فراگیر آن مانند یک پادزهر عمل می‌کند. چون نه تنها به جلوگیری از گسستگی روابط کمک می‌کند که ممکن است در صورت پارگی روابط به جوش خوردن دوباره آنها کمک کند.

و گلوهای بسیاری به بغض نشسته است. تا به حال گذر‌تان به اینچنین جاها افتاده است؟ شاید به این مکان‌ها یا نگذاشته باشید، ولی ممکن است دست‌کم یک بار از کنار در ورودی آنها رد شده باشید. به افرادی که با نگاه‌های پریشان و نگران و گاهی اشک‌آلود به آنجا رفت و دارند، توجه کرده‌اید؟ به پریشانی که در بیشتر اوقات و جودشان را دربر گرفته است، دقت کرده‌اید؟ تا به حال با آنها هم‌کلام شده‌اید و درد دلشان را گوش داده‌اید؟ با خودتان فکر کرده‌اید که این پریشانی از کجا به زندگی‌شان آمده است؟

در زندگی من نشان نمی‌داد هر‌گز نمی‌توانستم این نوشته را بنویسم که شما تا همین سطر از آن در حال خواندنش هستید. بنابراین ما در جایگاهی نیستیم که بتوانیم به‌طور دقیقی تشخیص بدهیم چرا مشکلات پیش می‌آیند و چه کار کنیم که پیش نیابند، چون از تمام عوامل علمی و معنوی که بگذریم، برخی اتفاقات در زندگی ما لازم است. شاید با این اتفاقات روحمان جایگاه خودش را پیدا می‌کند و معلوم می‌شود که بالاخره ما واقعا که هستیم و باید چه کاری انجام بدهیم. یک فیلم‌نامه‌نویس ایرانی در یک مصاحبه چیزی گفت که در اینجا یاد آمد. این جمله را به‌یاد می‌آورم برایم راهگشا بوده است. او در یک مصاحبه تلویزیونی به مجری برنامه که درباره شخصیت برداری از او می‌پرسید گفت: اگر می‌خواهیم شخصیتی را به‌بیننده نشان بدهیم باید او را در دوراهی بگذاریم. وقتی شخصیت فیلم سر دوراهی قرار می‌گیرد، می‌توانیم او را بشناسیم. تصمیمی که او می‌گیرد و راهی که انتخاب می‌کند، باعث این جمله معروفی‌شود که به‌راستی کیست. مضمون آن مصاحبه، می‌شود گفت برای زندگی عادی و طبیعی ما هم کاربرد دارد. شاید پروردگار با دوراهی‌هایی که در زندگی ما قرار داده است ما را می‌آزماید تا شخصیت واقعی خودمان را نشان بدهیم.

روابط مخدوش خود را بازسازی کنیم

هیچ کس جدایی را دوست ندارد حتی در روایت‌های دینی گفته می‌شود که با هر طلاق، عرش خدایم لرزد. مشکلات مختلفی که در دنیای امروز وجود دارد جدایی‌ها را بیشتر هم کرده است.

مشکلات اقتصادی و شغلی، پیچیدگی‌های روابط اجتماعی، عدم تناسب، رشد وسایل ارتباط جمعی با فرهنگ عمومی مردم، برخی وابستگی‌های فرهنگی، قومی و... برخی از این مشکلات است. شاید حواسمان نباشد اکنون که در حال زندگی و این نوشته هستیم تا چه اندازه در خطر ابتلا به یکی از این مشکلات هستیم. هدف از بیان این جمله ایجاد ترس و نگرانی نیست، بلکه ایجاد آگاهی است. آگاهی از اینکه مقاومت خودمان را بسلا بیرویم. در برابر باکتری‌ها و عوامل بیماری‌زا تا می‌توانیم خودمان را مقاوم می‌کنیم، واکسن می‌زنیم، با افراد آلوده حرف نمی‌زنیم و خلاصه اینکه برای مبتلانشدن به بیماری که در این‌باره انجام می‌دهیم این است که غر می‌زنیم که چرا اینگونه است و چرا اینگونه نیست، ولی فکر کارآمدی به حال خودمان نمی‌کنیم. برای راهایی از استرس‌نا‌رضایتی‌هایمان، خودمان را با چیزی سرگرم می‌کنیم. می‌توانیم یاد سریال تلویزیونی و پشت سر هم برنامه‌های مختلف را زیر و رو می‌کنیم. شاید برویم توی آشپزخانه و تا می‌توانیم بسلیبیم و بشوئیم و شاید هم اضافه‌کار گرفته تا بیشتر وقت خود را در محیط بسته کار بگذرانیم یا اینکه گرگه منزهه را تا در برفوت بسالانگه داریم و آخرین نفری باشیم که در خیابان آن را پایین می‌کشند و به خانه‌اش می‌رود. ما در این فرسار به دنبال چیزی هستیم که آراممان کند در حالی که باید با خودمان آشتی کنیم. مشکلات امروزی در یک قدمی روابط ما قرار دارد و به جای فرار از آنها شاید بهتر باشد آگاهی‌مان را بالا ببریم. به جای حاشیه‌رفتن بهتر است به پیشگیری و درمان فکر کنیم. خیلی از روابطی که در زندگی ما زده هم گسسته است، ممکن است به‌طور حقیقی و درست اتفاق افتاده باشد و جای هیچ پشیمانی هم نداشته باشد. ممکن است همسایه خلاقکاری در واحد کناری آپارتمانمان زندگی کند و بنابر دلایلی این همسایه روابط دوستانه‌اش را با ما به هم زده باشد. این قطع رابطه، شاید به نفع ما بوده و تأثیر مثبتش بیشتر از تأثیر منفی آن باشد، یا روابطی از این قبیل که نبودنش بهتر از بودنش است. در این صورت رابطه به خودی خود قطع شده و درواقع کار درستی اتفاق افتاده است، ولی در غیر اینصورت بازسازی یک رابطه شب و روز کارمان را مشغول به خودش خواهد کرد. این دلمشغولی شاید لیکنند خدمات که در روی دیگر زندگی خودش را به ما نشان می‌دهد. راه علاقه‌ان این است که این لیکنند را درک کنیم.

۴



نفرت آلود نداریم، شاید ببینیم وقتش رسیده است که برخی از روابط را احیا کنیم. شاید برخی از آنها نیاز به بازسازی و شکل‌گیری دوباره داشته باشند. شاید مشکلات رسلان‌شان را انجام داده‌اند و حالا وقتش رسیده است که روابط از هم گسیخته دوباره از سر گرفته شوند. مادر که تا

دیروز تصمیمی به تقسیم مساوی و عادلانه اموال بین فرزندان نداشته و باعث به هم خوردن روابطش با آنسان و دلخوری‌شان شده بود، هم‌اکنون متوجه بی‌عدالتی خود شده و آنها را به یک چشم می‌بیند. پس خود به خود رابطه مادر و فرزندی‌های خودمان تا خودمان برمی‌گردد. انگار مشکلی که در روابط آن خانواده پیش آمده نبود، کارش را انجام داده و رخت برسته است. مردی که تا دیروز به دلیل برخی بدرفتاری‌های همسرش تصمیم به جدایی داشت، امروز با تغییر رفتار او دوباره به زندگی بازگردد و از طلاق منصرف شده است. همکاری که از روی حسادت یا پوهی برای همکار اتاق کناری درست کرده بود، به دلیل برخی تغییرات از حسادت خود آگاه شده و دست‌از رقیابت برداشته است و...

اینکه چگونه می‌توانیم از مشکلاتی که برای ما پیش آمده و مشکلاتی که در به‌هم‌ریختگی روابط برای ما پیش می‌آید چشمپوشی کنیم منظر این نوشته نیست، ولی اینکه با گذشتن از آنها به بازسازی آنها بپردازیم شیرین‌ترین کلامی است که این نوشته می‌گنجد.