

دانلود کتاب



هشت قاعده عشق

نویسنده : جی شتی



جی نشتی
منصور بیگدلی

هشت قاعدہ عشق

چگونه عشق را بیا بید، حفظ و رها کنید

تقدیم به:

همسر نازنیم که در تمام این سال‌ها، حامی، یار و یاورم بوده است.

تمجیدهایی از کتاب

«نگاهی تازه به عشق، به عنوان یک تمرین روزانه. شتی، خرد معنوی و راهنمایی زمینی را به روشی بسیار ساده ترکیب کرده و درس‌هایی می‌دهد که قدرت ماندگاری واقعی دارند. آن‌هایی که به دنبال آغاز یا تقویت روابط هستند، خواهند دید که این کتاب ارزش خواندن دارد».

- پابلیشرز ویکلی

«راهنمایی عالی برای رساندن عشق به لذت و کامیابی».

- دیپاک چوپرا

«در این کتاب پُربصیرت و افسانه‌شکن، جی شتی، خرد باستانی و علوم مدرن را ترکیب می‌کند تا به ما نشان بدهد چگونه می‌توانیم عشقی را که همه‌ی ما شایسته‌اش هستیم، در خود و دیگران بیابیم».

- لوری گاتلیب

«جی توانایی استادانه‌ای برای نوشتن این حقیقت و خرد، درباره‌ی عشق و زندگی دارد. عنوانی که همیشه احساس می‌کردم خیلی بزرگ‌تر از آن است که بتوانم مدیریت کنم، اکنون حس می‌کنم در دسترس است. این کتاب باعث شد احساس اطمینان و شفافیت داشته باشم درباره‌ی اینکه چگونه عشق را با وقار تجربه کنم».

- شان مندز

«کتاب عالی جی، راه‌حل‌هایی واقعی و صمیمی برای مشکلات پیچیده‌ی مربوط به عشق ارائه می‌کند. ای کاش! وقتی جوان و به دنبال عشق بودم، می‌توانستم آن را بخوانم و قدر دانم که اکنون آن را خوانده‌ام - شما هم قدردان خواهید بود».

- راسل برنند

«این کتاب، انتخاب خط و خطوط و بایدها و نبایدهای قرار گذاشتن نیست. هشت قاعده‌ی عشق، صادقانه و پُر از خردی است که پیش‌تر هرگز با آن روبه‌رو نشده بودم. بار دیگر که وسوسه شدید از دوست صمیمی‌تان درباره‌ی روابط نصیحت بخواهید، به جای آن، این کتاب را بخوانید».

- لیلی سینگ

پیشگفتار مترجم

عشق، موضوعی است که افسانه‌های زیادی درباره‌ی آن وجود دارد و بیشتر درک ما از آن، ناشی از فیلم‌ها، آهنگ‌ها و افسانه‌هایی است که شاید چندان هم درست و واقعی نباشند. به همین دلیل، شاید در تعریف خود از عشق یا انتظاری که از طرف مقابلمان داریم بر اساس این پیش‌زمینه‌ها رفتار کنیم که نتیجه‌ی آن چندان مطلوب نخواهد بود. این پیش‌زمینه‌ها چنان در تاروپود ما تنیده شده‌اند که تشخیص آن‌ها از واقعیت می‌تواند سخت به نظر برسد. همچنین، روابط ما را دچار مشکل و کشمکش کند تا جایی که ندانیم چه کاری باید انجام بدهیم یا راه حل چیست. راه حل، دانستن معنای واقعی عشق در معنای فردی و کلی است و جی‌شتی به خوبی و به زبان ساده این تعاریف، همچنین راهکارها و مراقبه‌هایی ارائه کرده که به بهبود روابط ما و تصمیم‌گیری درباره‌ی ماندن یا نماندن در رابطه، کمک شایانی می‌کند. راهکارهایی که برگرفته از خرد ودایی و تلفیق شده با دانش امروزی، حاصل سه سال زندگی به عنوان یک راهب و مطالعه‌ی متون باستانی و پژوهش در این زمینه است. از آنجایی که به تلفیقی از راهکارهای روان‌شناسی و معنوی برای مسائل زندگی علاقه‌مندم، این کتاب نکات جالب و آموزنده‌ای برایم داشت. امیدوارم مورد پسند شما هم قرار گرفته و در تصمیم‌گیری درباره‌ی روابطتان به شما کمک کند.

با آرزوی آزادی، سعادت و بهروزی

منصور بیگدلی

بهار ۱۴۰۲

پیشگفتار نویسنده

دانشجویی پرسید: «تفاوت بین دوست داشتن و عشق چیست؟».

معلم پاسخ داد: «وقتی گلی را دوست داری، آن را می چینی. وقتی عاشق یک گل هستی، هرروز به آن آب می دهی.» این گفت و گو که به تکرار نقل شده، یکی از ایده های محبوب من درباره ی عشق است. ما جذب زیبایی می شویم - در آرزوی آنیم - و آن را برای خودمان می خواهیم. این گلی است که می چینیم و از آن لذت می بریم. اما جذابیت، مانند گل چیده شده، سرانجام پژمرده می شود و ما آن را دور می اندازیم. وقتی جذابیت به عشق تبدیل می شود، نیازمند مراقبت بیشتری است. وقتی می خواهیم گلی را زنده نگه داریم، آن را نمی چینیم تا در یک گلدان قرار دهیم. ما به آن نور خورشید، خاک و آب می دهیم. و فقط وقتی در گذر زمان از یک گل مراقبت می کنید، بیشترین تلاشتان را برای زنده نگه داشتنش انجام می دهید و زیبایی آن را کاملاً تجربه می کنید - تازگی، رنگ، بو، شکوفه. به جزئیات ظریف روی هر گلبرگ دقت کنید. بر اساس ویژگی فصل های مختلف، مراقب آن هستید. وقتی غنچه ی جدیدی پدیدار می شود، احساس خوشی و رضایت می کنید و وقتی شکوفه می زند، غرق شادی می شوید.

همان گونه که جذب یک گل می شویم، جذب عشق هم می شویم - نخست با زیبایی و جذابیت آن - اما تنها راه زنده نگه داشتن آن از طریق مراقبت پیوسته و توجه است. عشق، تلاشی روزانه است. در این کتاب می خواهم عادت عشق را در شما ایجاد کنم. تمرین ها، طرز فکرها و ابزارهایی را معرفی خواهم کرد که به شما کمک می کند به روشی زندگی کنید که فصل پس از فصل، پاداش های روزانه ای برایتان به همراه داشته باشد.

گفته شده بزرگ ترین چیزی که انسان در زندگی خود به دنبال آن است، عشق ورزیدن و عشق دیدن است. ما به عشق باور داریم - طبیعت ماست که به سمت داستان های عاشقانه کشیده شویم، در آرزوی داستان عاشقانه ی خودمان باشیم و امیدوار باشیم که عشق واقعی ممکن است. اما بسیاری از ما می دانیم گلی که چیده و در آب قرار داده شده، پژمرده شده و شکوفه هایش را از دست داده، چه حسی دارد. شاید این حس را تجربه کرده باشید یا شاید چند گل را چیده و دور انداخته باشید. یا شاید هنوز عشق را نیافته اید و به دنبالش هستید. این ناامیدی ها می توانند اشکال مختلفی داشته باشند: باور به اینکه عاشق بودید،

سپس احساس فریب خوردن. تصور می کردید عشق است، اما بعد فهمیدید که شهوت است. مطمئن بودید که عشق است، اما کشف کردید که دروغ است. انتظار داشتید عشق ادامه یابد، اما شاهد محو شدنش شدید. شاید ما از تعهد می ترسیم یا افرادی را انتخاب می کنیم که معیارهای خیلی بالایی دارند یا تعیین می کنند و به مردم فرصت نمی دهند. شاید دوست، نامزد یا همسر سابقمان هنوز در ذهن ماست یا شاید به تازگی بدشانسی آورده ایم. به جای افتادن به دام وعده های دروغ یا شرکای زندگی ناراحت کننده، به جای احساس شکست خوردن یا درماندگی، به جای شکسته شدن قلبتان، می خواهم عشق گسترده ای را تجربه کنید که امیدوارید وجود داشته باشد.

عشق رومانیک، هم آشنا و هم پیچیده است. در گذر زمان و فرهنگ ها، به روش های نامحدودی توصیف شده است. تیم لوماس [۱] روان شناس، سخنران برنامه ی پیشرفت انسان در دانشگاه هاروارد، پنجاه زبان را تحلیل و چهارده نوع منحصر به فرد از عشق را شناسایی کرد. یونانیان باستان می گفتند هفت نوع پایه وجود دارد: اروس، که عشق جنسی یا شهوانی است؛ فیلیا یا دوستی؛ استورج [۲] یا عشق خانوادگی؛ آگاپه که عشق جهانی است؛ لودوس [۳] که عشق اتفاقی و بدون تعهد است؛ پراگما که بر اساس وظیفه یا سایر علایق است؛ و فیلاوتیا [۴] که عشق به خود است. تحلیل ادبیات چینی بین پانصد تا سه هزار سال، اشکال بسیاری از عشق را آشکار می کند از عشق شهوانی و عقده ای تا عشق همراه با فداکاری، تا عشق اتفاقی. در زبان تامیل، بیش از پنجاه کلمه برای انواع و اقسام جزئی عشق وجود دارد مانند عشق به عنوان رحمت، عشق درون یک رابطه ی کامیاب و ذوب شدن در درون به علت احساس عشق. در ژاپنی، عبارت کوی نو یوکان [۵] حس دیدن فردی جدید و این احساس را توصیف می کند که سرنوشت شما این است که عاشق او شوید و کوکوهاکو [۶] توصیف کننده ی اعلام عشق تعهد آور است. در زبان بورو هندی، اونسرا [۷] توصیف کننده ی این دانش است که رابطه ای از بین خواهد رفت.

فرهنگ خود ما عشق را به روش های متعددی توصیف می کند. اگر به فهرست ۵۰ آهنگ عشقی برتر تمام دوران بیلبورد آواردز نگاه کنیم، به ما گفته شده که: عشق یک عاطفه ی دست دوم است (تینا ترنر)؛ عشق یک چرخ و فلک است (اوهیو پلیرز)؛ عشق خماری است (دایانا راس)؛ عشق یه چیز کوچک دیوانه وار است (کوئین)؛ عشق باعث شده بیانسه خیلی

دیوانه به نظر برسد؛ و از زبان لئون لوئیس، عشق خونریزی می کند. فیلم ها، عشق را شاعرانه می کنند، اما به ندرت متوجه می شویم پس از پایان «تا ابد خوشحال زندگی کردند» فیلم، چه اتفاقی می افتد. با چشم اندازها و پرتره ها و تمثیل های زیادی از عشق که هرروز اطرافمان را گرفته، می خواهم این کتاب به شما کمک کند تا تعریف خود را از عشق بسازید و مهارت هایی را برای به کارگیری و لذت بردن هرروزه از آن عشق ایجاد کنید.

وقتی بیست و یک ساله بودم، تحصیل در کالج را رها کردم تا به آشپزی در دهکده ای نزدیک بمبئی بروم. در آنجا، سه سال به عنوان یک راهب هندو، مراقبه کردم، متون باستانی را مطالعه کردم و همراه سایر راهب ها، کارهای داوطلبانه انجام دادم.

قدیمی ترین متون هندویی که مطالعه می کردم، وداها نام داشتند. وداها بیش از پنج هزار سال پیش به زبان سانسکریت بر روی برگ نخل نوشته شده اند. بیشتر برگ نخل ها دیگر وجود ندارند، اما این متون نجات یافته اند. برخی از آن ها حتی به صورت آنلاین در دسترس هستند. حضور و ارتباط آن ها در دنیای مدرن همیشه شگفت زده ام کرده و الهام بخش من بوده است. اکنون، شانزده سال است که وداها را مطالعه می کنم و طی سه سالی که به عنوان راهب زندگی کردم، عمیقاً آن ها را مورد مطالعه قرار دادم. وقتی خرد عملی و در دسترسی را دیدم که در آن ها پنهان بود، این پیام ها و بینش ها را از طریق پادگست ها، کتاب ها و ویدیوها با مردم سرتاسر دنیا به اشتراک گذاشتم. بخش بزرگی از کار امروز من، مربیگری افراد و زوج ها و آموزش دیگران برای انجام دادن همین کار است. این کار به من اجازه داده بیش از دو هزار مربی را آموزش بدهم که همه ی آن ها از یک برنامه ی درسی استفاده می کنند که من توسعه داده ام و ریشه در اصول ودایی دارد.

من برای شکل دادن مفاهیم این کتاب از خرد وداها استفاده کرده ام. من به وداها رو کردم چون این کتب باستانی به روش هایی درباره ی عشق سخن می گویند که قبلاً نشنیده بودم. آنچه می گویند، ساده و قابل دسترس است -دریچه ای قدیمی که چشم انداز جدیدی ارائه می کند. وداها من را با این ایده های بنیادین آشنا کردند که عشق مرحله ای دارد، عشق یک فرایند است و اینکه همه ی ما می خواهیم عشق بورزیم و

به‌ما عشق ورزیده شود. وقتی با افراد و زوج‌ها بر روی روابطشان و ورود به عشق و خروج از آن کار می‌کردم، دیدم که اعتبار این مفاهیم در زمینه‌های زندگی واقعی است. سپس، در نظرهای زیر ویدیوهایم و واکنش‌ها به‌پادگُستم، دیدم و شنیدم که مردم با همین الگوهای تکرارشونده در روابط خود دست‌به‌گریبان هستند که با استفاده از مفاهیم ودایی، بسیاری از آن‌ها را با موفقیت برای مراجعانم حل کرده بودم. این کتاب را نوشتم تا هرکسی بتواند به این مفاهیم دسترسی یافته و آن‌ها را با دوستان، خانواده و شریک زندگی‌اش به بحث بگذارد. من از راهنمایی‌های وداها، از آنچه برای مراجعانم کار کرده بود، از سفرهای خودم و از آنچه از سایر راهب‌ها آموختم، استفاده کردم. من عاشق برخورد علم مدرن و خرد باستانی هستم. ایده‌های این کتاب از هر دو پشتیبانی می‌کنند، اگرچه در اینجا به‌روش‌هایی از مفاهیم ودایی استفاده می‌کنیم که قبلاً استفاده نشده و مفاهیم معنوی را در روابط زمینی به کار می‌گیریم.

به کارگیری عشق

هیچ کس به خودش زحمت نمی‌دهد چگونگی عشق ورزیدن را به‌ما آموزش بدهد. عشق همه‌جا اطراف ماست، اما یادگیری از دوستان و اعضای خانواده که خودشان درون آن هستند، سخت است. برخی به دنبال عشق هستند. برخی گنج عشق و پُر از امیدند. برخی ممکن است به ناگاه یکدیگر را ترک یا اغوا کنند. برخی با هم هستند اما عاشق نیستند. برخی در حال جدایی هستند، چون نمی‌توانند بفهمند رابطه را چگونه باید درست کنند. و برخی ظاهراً از روابط عاشقانه‌ی خود راضی هستند. هرکسی نصیحتی برای ما دارد: عشق تنها چیزی است که نیاز داری. وقتی با نیمه‌ی گمشده‌ات روبه‌رو شوی، می‌فهمی. می‌توانی او را عوض کنی. روابط باید احساس راحتی داشته باشند. مخالف، جذب می‌کند. اما دانستن اینکه کدام نصیحت را دنبال و از کجا آغاز کنیم، سخت است. وقتی هرگز درباره‌ی چگونگی دادن یا گرفتن عشق آموزش ندیده‌ایم، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم عشق را به‌دست بیاوریم. چگونه عواطفمان را در ارتباط با شخص دیگری مدیریت کنیم؟ چگونه احساس دیگران را درک کنیم؟ چگونه رابطه‌ای را بسازیم و تقویت کنیم که هر دو در آن پیشرفت کنیم؟

بیشتر نصیحت‌ها درباره‌ی عشق، مربوط به این است که چگونه آقا یا خانم مناسب را پیدا کنیم. تصور می‌کنیم شخصی بی نقص، یک نیمه‌ی

گمشده، آن یک نفر برای ما وجود دارد و اپلیکیشن‌های دوست‌یابی این باور را تقویت می‌کنند. این امر یک زمانی شگفت‌انگیز است، اما برای همه رخ نمی‌دهد و همیشه اینقدر بی‌نقص نمی‌ماند. این کتاب متفاوت است، چون درباره‌ی یافتن فرد یا رابطه‌ی بی‌نقص و گذاشتن بقیه‌ی کار بر عهده‌ی شانس نیست. می‌خواهم به شما کمک کنم به صورت ارادی عشق را بسازید، به جای اینکه آرزو داشته باشیم، بخواهیم و انتظار داشته باشیم کاملاً شکل گرفته به دست ما برسد. می‌خواهم به شما کمک کنم چالش‌ها و ایرادهایی را که در سفر عشق با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، برطرف کنید. می‌خواهم عشقی بسازید که هر روز رشد می‌کند، گسترش و تکامل می‌یابد، به جای اینکه به دست آمده و کامل باشد. ما نمی‌توانیم بدانیم کی و کجا عشق را می‌یابیم، اما می‌توانیم برایش آماده باشیم و وقتی آن را یافتیم، آموخته‌هایمان را به کار بگیریم.

وداها چهار مرحله از زندگی را توصیف می‌کنند و این‌ها کلاس‌های درسی هستند که قواعد عشق را در آن‌ها یاد می‌گیریم تا وقتی سرِ راهمان قرار گرفت بتوانیم آن را تشخیص داده و بیشترین استفاده را از آن ببریم. به جای معرفی عشق به عنوان مفهومی آسمانی، وداها آن را یک سری گام‌ها، مراحل و تجربه‌ها توصیف می‌کنند که مسیری شفاف و روبه‌جلو را ترسیم می‌کند. وقتی درس‌های یک سطح را آموختیم، به سطح بعدی می‌رویم. اگر پیش از پایان یک سطح با آن کشمکش داشته باشیم یا از آن بگذریم، به درسی که نیاز داریم بازمی‌گردیم - زندگی ما را در جهت این کار به عقب هل می‌دهد. این چهار کلاس درس این‌ها هستند: آشرام براهماچاریا [۸]، آشرام گراشتا [۹]، آشرام واناپراشتا [۱۰] و آشرام سانایاسا [۱۱].

اگر در فرهنگ واژگان، آشرام را جست‌وجو کنید، معنای «گوشه‌ی عزلت» را خواهید یافت. واژه‌های سانسکریت وقتی به انگلیسی برمی‌گردند، معنای آن‌ها سطحی می‌شود، اما در عمل عمق بیشتری دارند. من آشرام را مدرسه‌ی یادگیری، رشد و حمایت تعریف می‌کنم. پناهگاهی برای توسعه‌ی فردی، چیزی شبیه به آشرامی که سال‌ها به عنوان راهب در آنجا بودم. ما در هر مرحله از زندگی می‌بایست یاد بگیریم. زندگی را یک سری کلاس درس یا آشرام در نظر بگیرید که در آن درس‌های مختلفی را می‌آموزیم.

چهار آشرام



هر آشرام ما را به سطح متفاوتی از عشق می‌رساند.

آشرام نخست: آماده شدن برای عشق: در نخستین آشرام، براهماچاریا، ما آماده‌ی عشق می‌شویم. ما بدون گواهینامه‌ی رانندگی و تمرین مهارت‌های اصلی در مکانی امن، سوار ماشین نمی‌شویم و رانندگی نمی‌کنیم. وقتی وارد شغل جدیدی می‌شویم، شاید با یادگیری یک نرم‌افزار جدید، صحبت کردن با افرادی که با آن‌ها کار خواهیم کرد و درباره‌ی اینکه چه انتظاری ممکن است از ما برود یا مرور مهارت‌هایی که ممکن است نیاز داشته باشیم، خود را آماده می‌کنیم. و با یادگیری چگونگی عشق ورزیدن به خودمان در تنهایی، آماده‌ی عشق می‌شویم. تنهایی، یاد می‌گیریم حس خودمان را درک کنیم، دردمان را شفا دهیم و به خودمان اهمیت بدهیم. ما مهارت‌هایی مانند مهربانی، همدلی و صبوری (قاعده‌ی ۱) کسب می‌کنیم. این مهارت ما را آماده می‌کند تا عشق را به اشتراک بگذاریم، چون وقتی عاشق شخص دیگری هستیم، به این ویژگی‌ها نیاز داریم. همچنین، روابط قبلی خود را بررسی می‌کنیم تا در مسیر پیش‌رو، از انجام دادن اشتباهات قبلی پرهیز کنیم. (قاعده‌ی ۲)

آشرام دوم: به‌کارگیری عشق: آشرام دوم، گراشتا، زمانی است که عشق خود را به دیگران بسط می‌دهیم ضمن اینکه همچنان عاشق خودمان هستیم. سه فصل در این مرحله توضیح می‌دهند که چگونه ذهن دیگری را درک کنیم، قدر بدانیم و با آن همکاری کنیم، مجموعه‌ی دیگری از ارزش‌ها و اولویت‌ها. ما تمایل داریم عشق را بیش از حد ساده کنیم و آن را فقط تعاملات عاطفی و سازگاری در نظر بگیریم. روابط عاشقانه و جذابیت، به‌راستی نکات اولیه‌ی ارتباط هستند، اما من عمیق‌ترین عشق را زمانی تعریف می‌کنم که شما شخصیت کسی را دوست دارید، به‌ارزش‌هایش احترام

می‌گذارید و در رابطه‌ای درازمدت و با تعهد، به‌او در رسیدن به‌اهدافش کمک می‌کنید. شاید چنین حسی به‌دوستانتان داشته باشید و امیدوارم اینگونه باشد، اما من درباره‌ی حفظ این ویژگی‌ها در زمانی صحبت می‌کنم که با کسی زندگی می‌کنید، هرروز او را می‌بینید و برای بزرگ‌ترین خوشی‌ها، بزرگ‌ترین ناامیدی‌ها و تمام مسائل دنیوی و سختی‌های زندگی روزمره، در کنارش هستید.

در گراشتا به‌بررسی این موضوع می‌پردازیم که از کجا بدانیم شما عاشق هستید (قاعده‌ی ۳)، چگونه با شریک خود یاد بگیرید و رشد کنید (قاعده‌ی ۴) و چگونه اولویت‌گذاری کنید و زمان و فضای شخصی‌تان را درون رابطه‌تان مدیریت کنید. (قاعده‌ی ۵)

آشرام سوم: محافظت از عشق: واناپراشتا، سومین آشرام، مکان شفا یافتن است که در آنجا گوشه‌نشینی می‌کنیم تا آرامش بیابیم. پس از جدایی، فقدان یا وقتی زندگی خانوادگی افت کرده و کمتر به‌توجه ما نیاز دارد، آنجا می‌رویم. پس از یادگیری عشق دادن به‌دیگران در گراشتا و عشق زیاد دادن، این فاصله‌ای است که در آن، درباره‌ی تجربه‌ی عشق ورزیدن به‌دیگران تعمق می‌کنیم، کشف می‌کنیم چه چیز ممکن است مانع توانایی ما برای عشق ورزیدن شده و روی بخشش و شفا کار می‌کنیم. در واناپراشتا یاد می‌گیریم چگونه تعارض را حل کنیم تا بتوانیم از عشقمان محافظت کنیم. (قاعده‌ی ۶) همچنین، با یادگیری اینکه کی جدا شویم و در صورت انجام دادن این کار چگونه با آن کنار بیابیم، از خودمان و توانایی مان برای عشق ورزیدن محافظت می‌کنیم. (قاعده‌ی ۷)

آشرام چهارم: کامل کردن عشق: آشرام چهارم، سانایاسا، خلاصه‌ی عشق است - وقتی عشقمان را به‌هر شخص و هر لحظه از زندگی مان بسط می‌دهیم. در این مرحله، عشق ما بی‌حدومرز می‌شود. درک می‌کنیم می‌توانیم عشق را در هر زمان با هر کسی تجربه کنیم. یاد می‌گیریم چگونه دوباره و دوباره عشق بورزیم. (قاعده‌ی ۸) ما برای این کمال می‌کوشیم، اما هرگز به‌آن دست نمی‌یابیم.

بسیاری از ما بدون یادگیری درس‌هایی، از این چهار آشرام می‌گذریم. در نخستین آشرام، ما در مقابل تنها بودن مقاومت کرده و رشدی را که تنهایی به‌همراه دارد از دست می‌دهیم. در آشرام دوم، از درس‌هایی

که از چالش‌های همراه هر رابطه‌ای می‌آیند، پرهیز می‌کنیم. در آشرام سوم، مسئولیت شفایمان را برعهده نمی‌گیریم. و آشرام چهارم -عشق ورزیدن به همه- چیزی است که هرگز در نظر نگرفته‌ایم، چون تصورش را هم نمی‌کنیم که ممکن باشد.

این کتاب از ترتیب این آشرام‌ها پیروی می‌کند که در اصل چرخه‌ی روابط را دنبال می‌کند -از آمادگی برای عشق تا به کارگیری عشق، تا محافظت از عشق، تا کامل کردن عشق. با فکر این چهار آشرام، آن‌ها را به هشت قاعده تبدیل کردم که باید یاد بگیریم و ویژگی‌هایی که نیاز داریم، توسعه دهیم تا از یک آشرام به آشرام بعدی برویم: دو قاعده برای آمادگی برای عشق، سه قاعده برای به کارگیری عشق، دو قاعده برای محافظت از عشق و یک قاعده برای تلاش در راستای عشق بی نقص: هشت قاعده‌ی بی‌زمان جهانی. این قواعد جمع شونده‌اند -آن‌ها روی یکدیگر ساخته می‌شوند. از شما می‌خواهم به همین ترتیب به آن‌ها بپردازید، اما آن‌ها برای این هستند که در هر سن و مرحله‌ای از یک رابطه که هستیم، به ما خدمت کنند. برخی از آن‌ها غیرمنطقی هستند. من تنهایی را آغاز عشق می‌دانم. به شما می‌گویم باید هدف خود را پیش از شریکتان قرار دهید. توضیح می‌دهم که شریکتان، گوروی شماست. این‌ها راهکارهای جدیدی برای عشق هستند که شما را راهنمایی می‌کند چگونه شانس یافتن عشق را بهبود دهید، در نخستین قرار دنبال چه چیزی باشید، اگر طرف مقابل یک «نوع» خاص بود چه کنید، چگونه خودتان را معرفی کنید، کی بگویید «دوستت دارم»، کی متعهد شوید، چگونه تعارض را مدیریت کنید، چگونه خانه را مدیریت کنید و کی کنار بکشید.

فارغ از اینکه مجرد باشید یا در یک رابطه یا در حال جدایی باشید، هریک از این قواعد به شما کمک می‌کند طرز فکر عشق را ایجاد کنید. می‌توانید در یک رابطه، تنهایی را به کار بگیرید. فارغ از اینکه در چه موقعیتی هستید، می‌توانید چارچوب نزدیک شدن‌تان به تعارض را تغییر دهید. این قواعد در تمام سناریوهای زندگی به کار می‌آیند.

این کتاب مجموعه‌ای از تکنیک‌های بازیچه قرار دادن نیست. من به شما جمله‌های انتخابی نمی‌دهم تا توجه دیگران را جلب کنید. به شما نمی‌گویم چگونه خودتان را به کسی تبدیل کنید که او می‌خواهد یا چگونه او را به کسی تبدیل کنید که خودتان می‌خواهید. مسئله، پذیرش اولویت‌ها و تمایلات طبیعی خودتان است تا زمانتان را برای

افرادی هدر ندهید که برایتان خوب نیستند. مسئله این است که یاد بگیرید چگونه ارزش هایتان را به نمایش بگذارید، نه اینکه چگونه خودتان را تبلیغ کنید. مسئله، رها کردن هرگونه خشم، طمع، ایگو، شک به خود و سردرگمی است که قلبتان را تیره کرده و با توانایی شما برای عشق ورزیدن تداخل پیدا می کند. در طول مسیر، به شما تکنیک هایی یاد می دهم تا به شما کمک کند در تنهایی کار کنید، انتظارات را رها، صمیمیت را بیشتر کنید و از دل شکستگی بهبود یابید.

وقتی تصمیم گرفتم از رادی درخواست ازدواج کنم، بهترین و رومان تیک ترین خواستگاری تمام دوران را برنامه ریزی کردم. از یکی از دوستانم درباره ی حلقه ی نامزدی پرسیدم و یک حلقه ی الماس کلاسیک برایش خریدم. سپس، در یک غروب زیبای بهاری در سال ۲۰۱۴، به او پیشنهاد دادم نزدیک پل لندن یکدیگر را ببینیم تا کنار رود تیمز قدم بزنیم. (در آن زمان، در لندن زندگی می کردیم.) به او گفتم برای شام به مکان زیبایی خواهیم رفت. می دانستم برای شبی که برنامه ریزی کرده بودم، لباس مناسبی می پوشد. درست وقتی از نقطه ای آرام با یکی از بهترین چشم اندازهای شهر رد شدیم، ناگهان مردی ظاهر شد و دسته گل بزرگی به او داد. همین طور که از گل ها شگفت زده بود، یک گروه آکاپلا [۱۲] از ناکجا آباد پیدا شد و به مردی که گل آورده بود پیوست تا آهنگ برونو مارس را با نام «با من ازدواج کن» بخواند. زانو زدم و از او خواستگاری کردم. او گریه کرد. من هم گریه کردم. پس از اینکه بله گفت، یک غذای و گان تحویل ما شد و نشستیم تا روی میزی که کنار رود تیمز تهیه دیده بودم، غذا بخوریم. او تصور می کرد که این پایان نمایش است و بلند شدیم تا به سمت خانه برویم. اما وقتی به گوشه ای رفتیم، کالسکه ای با اسب سفید آنجا بود. سوار شدیم و ما را در شهر گرداند. از تمام دیدنی های اصلی گذشتیم. او فریاد می زد: «من نامزد کردم!» و رهگذری ما را تشویق کرد. سرانجام، رفتیم تا خبر خوبمان را به والدینش بدهیم. اما در مسیر، نقطه های قرمزی، همه جای صورت رادی پیدا شد. وقتی به خانه ی والدینش رسیدیم، او پُر از کهی ر شده بود و نخستین کلام آن ها «تبریک!» نبود، بلکه «صورتت چی شده؟!» بود. آن روز بود که فهمیدیم او به اسب حساسیت دارد.

من تصور می کردم بهترین خواستگاری را ترتیب داده ام، اما با گذشت زمان مشخص شد تمام ایده هایم مستقیم از فیلم های دیزنی و ویدیوهای پُر بازدید خواستگاری آمده بود. آیا واقعاً رادی از موسیقی آکاپلا لذت می برد؟ البته، اما او علاقه ای به ژست های بزرگ ندارد. آیا او به رود تیمز یا سواری در لندن وابستگی دارد؟ نه واقعاً. به طور مشخص، کنار اسب بودن و پُر از کهر شدن، قرار رؤیایی او نیست. مشخص شد که الماس، سنگ انتخابی او نیست. واقعاً رادی به چه چیزی اهمیت می دهد؟ او عاشق غذاست و با اینکه من هماهنگ کردم یک رستوران و گان، کنار رودخانه برایمان غذا بیاورد، اما غذا سرد و بی مزه بود. جزئیاتی که خیلی برایش جذاب بود، همانی بود که کمترین برنامه ریزی را برایش انجام داده بودم و اجرایش بدترین بود. همچنین، رادی احترام زیادی برای خانواده اش قائل است و اگر من آن را در نظر گرفته بودم، برنامه می ریختم به جای خواننده ها، آن ها از پشت بوته ها بیرون بپرند. عاشق این کار می شد.

ما خوش گذرانیدیم و من شانس آوردم - رادی بله گفت و هرگز درباره ی آن شکایت نکرد - اما خواستگاری من کاملاً شخصی نبود. در کل زندگی ام، دیده ام که عشق از طریق ژست های فوق رومانتیک معرفی شده و تصور می کردم این تنها راه نشان دادن احساسم است. کهرها، اشاره ای ظریف بودند به اینکه نمی دانستم چه می کنم. اینکه به جای تصاویر عاشقانه ی شاه پریانی که پیوسته ما را بمباران می کند، باید به کسی که روبه رویم ایستاده بود فکر می کردم.

کل زندگی ام با داستان هایی سپری شده که به من گفته که عشق چگونه باید باشد. برای همه ی ما همین طور است. و بیشتر ما ناخودآگاه - در عشق و همه چیز - جذب یک مسیر مرسوم می شویم. در روابط دو جنس مخالف، هنوز هم مردها بیشترین خواستگاری را انجام می دهند. در سایت عروسی نات [۱۳]، ۹۷ درصد داستان های خواستگاری درباره ی دامادهایی است که خواستگاری کرده اند. هشتاد درصد عروس ها یک حلقه ی نامزدی الماس گرفته اند. مطابق نظرسنجی مجله ی برایدز [۱۴]، بیش از ۸۰ درصد عروس ها لباس سفید پوشیدند و ۷۶ درصد زنان نام فامیل همسرانشان را گرفتند. خانواده ی اصلی هنوز هم معمول ترین ساختار خانوادگی در آمریکاست و فقط یک نفر از هر پنج آمریکایی با دویا چند نسل از بزرگسالان زیر یک سقف زندگی می کنند - تقریباً همان درصدی که در سال

۱۹۵۰ بود. هفتاد و دو درصد آمریکایی‌ها در شهری که در آن بزرگ شده‌اند یا نزدیک آن، زندگی می‌کنند. اگرچه تعداد افرادی که می‌گویند شراکت غیرانحصاری را دوست دارند افزایش یافته، در واقع فقط حدود ۴ یا ۵ درصد آمریکایی‌ها رابطه‌ی غیر تک‌همسری با رضایت طرفین دارند. نسخه‌ی داستان عشقی که برای رادی نمایش دادم، عشقی نبود که رابطه‌ی ما را حفظ کند. داستان شاه‌پریان، فیلم‌ها، آهنگ‌ها و افسانه‌ها به ما نمی‌گویند چگونه هر روز عشق را به کار بگیریم. این نیازمند آن است که یاد بگیریم عشق برای هر دوی ما به عنوان فرد چه معنایی دارد و آنچه تصور می‌کردیم باید باشد، فراموش کنیم. به همین دلیل، داستان ناقص خودم را گفتم. من همه چیز را نمی‌دانم و همه چیز را نفهمیده‌ام. رادی چیزهای زیادی درباره‌ی عشق به من یاد داده و من همچنان از او یاد می‌گیرم. در حالی تمام نصیحت‌های این کتاب را با شما به اشتراک می‌گذارم که می‌دانم چقدر می‌توانستم خودم از آن‌ها استفاده کنم و در آینده از آن‌ها استفاده خواهم کرد. عشق درباره‌ی نمایش بهترین خواستگاری یا ایجاد یک رابطه‌ی بی نقص نیست. درباره‌ی یادگیری گذر از نقص‌هایی است که برای ما، شریکمان و خود زندگی، ذاتی هستند. امیدوارم این کتاب در انجام دادن این کار به شما کمک کند.

بخش ۱: یادگیری عشق ورزیدن به خودتان

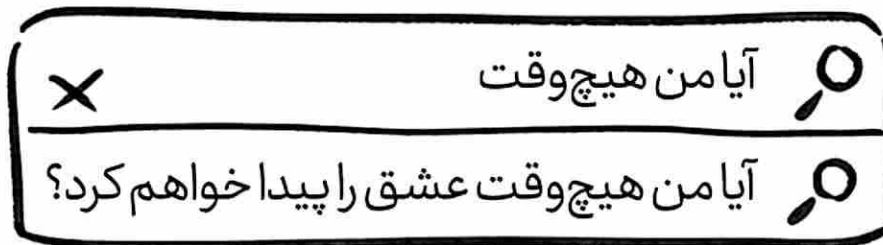
در نخستین آشرام، براهماچاریا، با یادگیری اینکه چگونه تنها باشیم و یادگیری از روابط قبلی مان برای بهبود رابطه‌ی بعدی، آماده‌ی عشق می‌شویم. در تنهایی، یاد می‌گیریم به خودمان عشق بورزیم، احساس خودمان را درک کنیم، درد خودمان را شفا دهیم و به خودمان اهمیت بدهیم. ما آتما پریم، عشق به خود را تجربه می‌کنیم.

قاعده‌ی یکم: بگذارید تنها باشید

«ای کاش! می‌توانستم وقتی تنها یا در تاریکی هستم، نور شگفت‌انگیز وجودتان را به‌شما نشان بدهم».

- حافظ

همه‌ی ما موافقیم که هیچ‌کس نمی‌خواهد تنها باشد. در حقیقت، بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند در رابطه‌ای ناراحت باشند تا اینکه تنها باشند. اگر عبارت «آیا من هیچ‌وقت...» را در یک موتور جست‌وجو بنویسید، کلمه‌های بعدی را که وارد خواهید کرد، پیش‌بینی می‌کند: «عشق را پیدا خواهم کرد» چون «آیا من هیچ‌وقت عشق را پیدا خواهم کرد؟» محبوب‌ترین پرسشی است که مردم درباره‌ی آینده‌ی خود می‌پرسند.



این پرسش، ناامنی، ترس و اضطراب ما از تنهایی را آشکار می‌کند و همین احساسات مانع از یافتن عشق می‌شوند. پژوهشگران دانشگاه تورنتو از طریق یک سری بررسی‌ها دریافته‌اند وقتی از مجرد بودن می‌ترسیم، احتمال بیشتری وجود دارد که به روابط کمتر رضایت‌بخش راضی شویم. به‌طور مشخص، احتمال بیشتری وجود دارد که به شریکمان وابسته شویم و احتمال کمتری وجود دارد که از او جدا شویم، حتی وقتی رابطه، نیازهای ما را برآورده نمی‌کند.

بودن در رابطه، درمانی مشهود برای تنهایی به‌نظر می‌رسد. آیا احساس تنهایی ما به‌خاطر تنها بودن نیست؟ اما ترس از تنهایی با توانایی ما برای گرفتن تصمیم‌های خوب درباره‌ی روابط، در تضاد است. لئو، مراجعه‌کننده‌ی من نزدیک به یک سال بود با ایسلا قرار می‌گذاشت که کارش باعث شد از فیلا دلفیا به‌اوستین برود. ایسلا به‌لئو گفت: «تو باید کاری را انجام بدهی که برایت بهتر است. می‌خواهم روشن حرف بزنم. مطمئن نیستم رابطه‌ی ما به‌کجا می‌رود.» او در ابتدا مطمئن نبود، اما یک ماه پس از رفتن ایسلا، لئو به‌اوستین رفت.

«بیشتر دوستانم در رابطه بودند. من بدون ایسلا احساس مجرد بودن داشتم و نمی خواستم تنها باشم. به همین دلیل تصمیم گرفتم نزد او بروم.» به جای فکر کردن به منافع و مضرات نقل مکان -اینکه چشم اندازهای شغلی اش چه بود؟ در فیلا دلفیا چه چیزی را پشت سر می گذاشت؟ در اوستین چه کسی را می شناخت؟ آیا آنجا را دوست داشت؟ آیا این گام به نفع رابطه اش بود؟- لئو اصولاً بر پرهیز از تنهایی متمرکز بود.

یک ماه پس از نقل مکان، ایسلا به این رابطه پایان داد. لئو نقل مکان کرد تا از تنهایی پرهیز کند، اما سرانجامش این شد که در شهری دور که هیچ کس را نمی شناخت، کار کند و تنهاتر از همیشه شد.

آیا ما می خواهیم بر اساس ناامنی و ناامیدی رابطه ای را انتخاب کنیم یا در آن بمانیم یا بر اساس خرسندی و خوشی؟ تنهایی باعث می شود با عجله وارد رابطه شویم، ما را در روابط اشتباه نگه می دارد و مجبورمان می کند کمتر از آنچه شایسته اش هستیم، بپذیریم.

وقتی تنها هستیم باید از زمان استفاده کنیم یا وقتی با کسی هستیم از زمان تنهایی استفاده کنیم تا خود، لذت ها و ارزش هایمان را شناسایی کنیم. وقتی یاد می گیریم به خودمان عشق بورزیم، مهربانی، همدلی و صبوری مان بیشتر می شود. آنگاه می توانیم از این ویژگی ها برای عشق ورزیدن به فردی دیگر استفاده کنیم. بدین صورت، تنها بودن -نه احساس تنهایی، بلکه راحت و مطمئن بودن در موقعیتی که خودمان انتخاب می کنیم، خودمان را هدایت می کنیم و درباره ی تجربه ی خودمان تعمق می کنیم- نخستین گام آماده کردن خودمان برای دوست داشتن دیگران است.

ترس از احساس تنهایی

جای تعجبی نیست که از تنها بودن می ترسیم. همه ی زندگی مان، آماده شده ایم از آن بترسیم. بچه ای که در زمین بازی تنها بازی می کرد او را منزوی صدا می کردند. کسی که جشن تولد داشت، وقتی بچه های باحال نمی آمدند، حس می کرد محبوب نیست. ناتوانی در یافتن یک همراه برای عروسی باعث می شود حس یک بازنده را داشته باشیم. چشم انداز وحشتناک تنها نشستن حین شام، چنان موضوع عادی در فیلم های دبیرستانی است که استیون گلاسبرگ، با نقش کوتاهی در فیلم خیلی بد، باعث شده به عنوان «بچه ای که هر روز سر ناهار تنها می نشیند و دسرش را می خورد» وارد فرهنگ واژگان شهری شود. به ما القا شده که

برای جشن مدرسه یک همراه داشته باشیم، کتاب سالمان را با امضا پُر کنیم و اطرافمان گروهی از دوستان باشند. تنها، یعنی تنها بدون. احساس تنهایی به عنوان دشمن خوشی، رشد و عشق مطرح شده است. ما خودمان را مانند تام هنکس در فیلم دور افتاده [۱۵]، گرفتار در یک جزیره، گمشده، سردرگم و ناامید تصور می‌کنیم که جزیک توپ والیبال به نام آقای ویلسون کسی را برای صحبت کردن نداریم. احساس تنهایی، آخرین پناهگاه است. مکانی که هیچ کس نمی‌خواهد ببیند، چه برسد به زندگی کردن در آن. وقتی سه سال را به عنوان یک راهب گذراندم، بیشتر از کل زندگی‌ام تنها بودم. اگرچه راهب‌های زیادی در آشرام بودند، بیشتر زمان ما در سکوت و به تنهایی سپری می‌شد و قطعاً روابط عاشقانه نداشتیم. انزوای عاطفی به من اجازه داد مهارت‌هایی را توسعه داده و به کار بگیرم که بین لذت‌ها و فشارهای یک رابطه، دسترسی به آن‌ها سخت‌تر است. برای مثال، نخستین بار که به یک دوره‌ی مراقبه رفتم، وقتی متوجه شدم نمی‌بایست دستگاه پخش موسیقی‌ام را می‌بردم، وحشت کردم. در آن زمان، موسیقی زندگی من بود و نمی‌توانستم تصور کنم که اگر در زمان استراحت نمی‌توانستم به موسیقی گوش کنم، چه باید می‌کردم. اما در آن دوره کشف کردم که عاشق سکوت‌م. متوجه شدم برای سرگرم کردن خودم به هیچ چیزی نیاز ندارم. با گفت‌وگو، لاس زدن یا انتظارات، حواسم پرت نمی‌شد. هیچ موسیقی یا دستگاهی نبود که با آن ذهنم را پُر کنم. و بیش از همیشه درگیر و حاضر بودم.

اگر درس‌های یک آشرام را نیاموخته باشید، زندگی همچنان به روشی شما را به آن فاز از زندگی بازمی‌گرداند. بسیاری از درس‌های کلیدی براهماچاری در تنهایی آموخته شده‌اند. بیایید با ارزیابی اینکه چقدر در تنهایی زمان می‌گذارید و چه حسی در شما ایجاد می‌کند، آغاز کنیم. فارغ از اینکه در رابطه باشید یا نه، این حسابرسی اولیه مهم است برای اینکه ببینید آیا از زمان تنهایی‌تان برای درک احساس خود و آماده کردن خودتان برای عشق استفاده می‌کنید یا خیر. این را امتحان کنید.

حسابرسی انفرادی

۱. نخست، یک هفته حساب تمام زمانی را که به تنهایی می‌گذرانید، یادداشت کنید. این یعنی بدون همراه. زمانتان را صرف تلویزیون یا

ناخودآگاه چرخیدن در تلفن نکنید. می‌خواهم حساب زمان‌های انفرادی فعالیتان را داشته باشید مانند مطالعه، پیاده‌روی، مراقبه، ورزش یا دنبال کردن یک علاقه‌مندی مانند آشپزی، رفتن به موزه، کلکسیون، ساختمان‌سازی یا ساختن. نه، زمان خوابتان را نمی‌توانید حساب کنید. برای این بخش از تمرین، لازم نیست از مسیر خودتان خارج شوید تا تنها باشید. در این نقطه، فقط می‌خواهیم عادت‌هایتان را مشاهده کنیم. بار دیگر که تنها بودید، بنویسید چه کردید و آیا بدون مزاحمتِ همراهتان این کار را انجام دادید. شاید از تنها شستن ظرف‌ها لذت برده باشید یا شاید یادآوری دردناکی بود که برای یک نفر غذا پختید. شاید بخواهید تنها قدم بزنید یا شاید ممکن است احساس تنهایی کنید. به این فکر کنید که چرا راحت بودید یا نبودید. چه زمانی با تنها بودن احساس راحتی می‌کنید؟ این تمرین به شما کمک می‌کند پیش از تمرین تنها بودن، ببینید زمان انفرادی خود را چگونه سپری می‌کنید.

زمان فعالیت راحت/ناراحت چرا؟

۲. اکنون که تنهایی اولیه‌ی خود را ارزیابی کرده‌اید، هر هفته یک فعالیت جدید را به تنهایی انجام دهید و از شما می‌خواهم به صورت ارادی انتخاب کنید آن زمان را چگونه صرف کنید. فعالیت را انتخاب کنید که خودتان قبلاً به ندرت انجام داده‌اید یا اصلاً انجام نداده‌اید.

یک فیلم، اجرا یا رویداد ورزشی را ببینید.
به موزه بروید.

در رستوران برای یک نفر میز رزرو کنید.
به رستوران بروید بدون اینکه به گوشی‌تان دست بزنید.
به پیاده‌روی بروید.

تولدتان را جشن بگیرید.
از تعطیلات لذت ببرید.

تنهایی به یک مهمانی بروید.
یک بار در یک کار داوطلبانه شرکت کنید.
در یک مَسْتَر کلاس [۱۶] شرکت کنید.

در ماه آینده، هر هفته این تمرین را امتحان کنید. طی فعالیت، توجه کنید به اینکه در یک موقعیت جدید چگونه واکنش نشان می‌دهید. هرگونه افکار مزاحمی که تنها بودن را برایتان سخت می‌کند، مشاهده کنید. از پرسش‌های زیر برای تعمق استفاده کنید.

چقدر طول می‌کشد تا احساس راحتی کنید؟
اگر با فرد دیگری بودید چقدر تفاوت داشت؟
آیا بهتر می‌توانید از تنها بودن لذت ببرید؟
آیا آرزو داشتید فرد دیگری هم اینجا بود؟
سخت است که بدانید تنهایی چه کار کنید؟
آیا نظرتان درباره‌ی این فعالیت، تحت تأثیر واکنش یک همراه خواهد بود؟
(بسته به فعالیت) آیا وسوسه شدید حواس خودتان را پرت کنید یا ذهنتان را با تلفن، تلویزیون یا پادکست‌ها مشغول کنید؟
درباره‌ی این تجربه چه چیزی را دوست دارید؟
منافع و مضرات تنها بودن با خودتان چه هستند؟

اگر نمی‌توانید بدون احساس ناراحتی، تنها برای شام بروید، چه کاری لازم است تا آن را راحت‌تر کنید؟ شاید کشف کنید دوست دارید کتاب یا تکلیف کاری را با خودتان ببرید، چون باعث می‌شود احساس سرگرم شدن یا سازنده بودن داشته باشید. داشتن یک گفت‌وگوی کوتاه دوستانه با پیشخدمت شاید تنها چیزی باشد که برای شروع درست شام انفرادی‌تان نیاز دارید.

اگر فیلمی را به تنهایی می‌بینید و دلتان تنگ می‌شود برای اینکه تجربه‌تان را با دیگری به اشتراک بگذارید، روش جدیدی برای ابراز خود، به خودتان پیدا کنید. یک پست یا بررسی آنلاین بنویسید یا در دفترتان درباره‌ی فیلم بنویسید. برای شرکت در کلاس هم همین مسئله صادق است. آیا از آن چیزی یاد گرفتید؟ چه چیزی را دوست داشتید؟ چه چیزی را تغییر دادید؟ صدایتان را ضبط کنید که به خودتان می‌گویید درباره‌ی این تجربه چه حسی داشتید. تبادل نظر با کسی درباره‌ی یک فیلم، کلاس یا سخنرانی خوب است، اما وقتی تنهایی شرکت

می‌کنید، بسط دادن ایده‌ها و نظرهای خودتان بدون اثرپذیری از نظر شخص دیگر را تمرین می‌کنید.

اگر به تنهایی پیاده‌روی کردن عادت ندارید، هدف جالب و کم‌فشاری برای خودتان بگذارید. برای مثال، هدفی فیزیکی مانند رسیدن به بهترین زمانتان در پیاده‌روی یا یافتن چیزی که توجه شما را جلب کرده و آوردن آن به خانه. شاید بخواهید عکسی را بگیرید که دوست دارید. (تا بتوانید برای خودتان نگه دارید یا آن را در شبکه‌های اجتماعی پست کنید). هدف این حسابرسی انفرادی این است که در وجود خودتان راحت‌تر شوید. قرار است اولویت‌های خودتان را بشناسید بدون اینکه بر اولویت‌ها و اهداف شخص دیگری تکیه کنید. شما دارید یاد می‌گیرید چگونه گفت‌وگویی با خودتان داشته باشید.

تنها بودن، پادزهر احساس تنهایی است

پال تیلیچ [۱۷] گفت: «زبان، واژه‌ی احساس تنهایی [۱۸] را ساخته تا درد تنها بودن را نشان دهد. و واژه‌ی تنهایی [۱۹] را ساخته تا شکوه تنها بودن را نشان دهد».

تفاوت بین احساس تنهایی و تنها بودن، دریچه‌ی نگاه ما به زمان تنها بودن و چگونه دیدن آن زمان است. دریچه‌ی احساس تنهایی باعث می‌شود احساس ناامنی کنیم و مستعد تصمیمات بد باشیم. دریچه‌ی تنها بودن باعث می‌شود باز و کنج‌کاو باشیم. همین‌طور، تنها بودن، بنیادی است که عشق را بر اساس آن می‌سازیم.

تنهایی، شکستی برای عشق نیست، آغاز عشق است. زمانی را که بدون شخص دیگری سپری می‌کنیم، متفاوت در دنیا حرکت می‌کنیم و بیشتر نسبت به خودمان و دنیا هشیار هستیم. در یک بررسی، پژوهشگران به بیش از پانصد بازدیدکننده از یک موزه‌ی هنر، دستکش مخصوصی دادند که الگوهای حرکتی آن‌ها همراه با داده‌های فیزیولوژیک مانند ضربان قلبشان را گزارش می‌کرد. داده‌ها نشان داد وقتی مردم حواسشان به صحبت کردن با همراهشان پرت نبود، واکنش عاطفی قوی‌تری به هنر داشتند. بر اساس نوشته‌ی پژوهشگران، آن‌هایی که تنها بودند توانستند با تمام حس‌هایشان «وارد نمایشگاه» شوند و تا حد زیادی هشیار بودند.

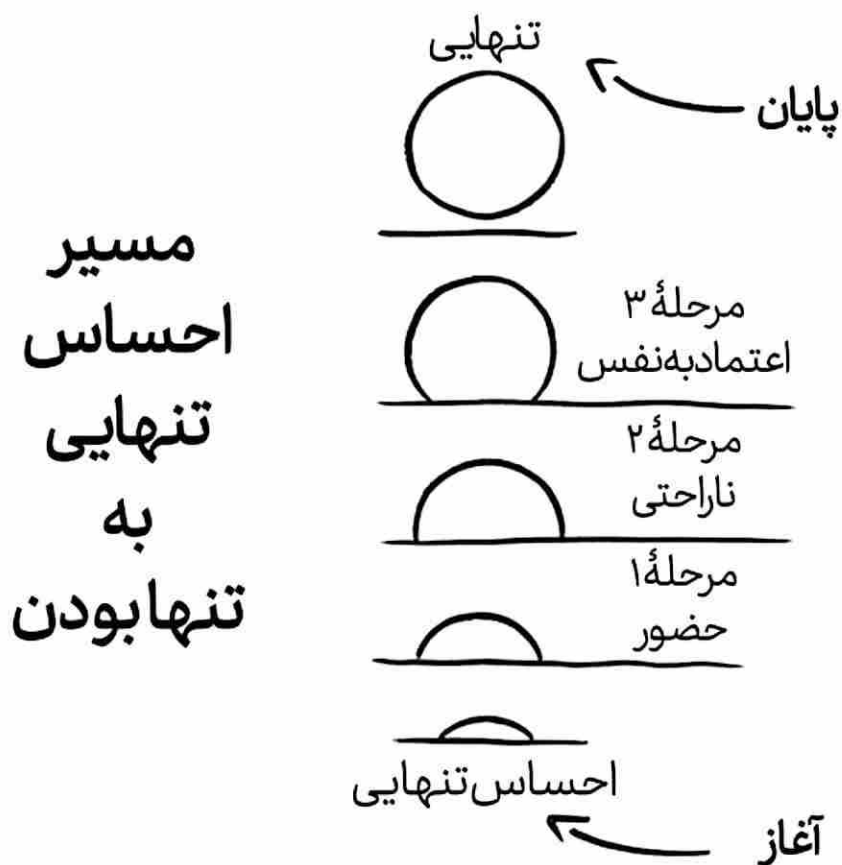
همچنین، شرکت‌کننده‌ها پیش و پس از بازدید، یک نظرسنجی را پر کردند. نهایتاً، آن‌هایی که با یک گروه به نمایشگاه آمدند، تجربه‌ی

خود را کمتر تفکربرانگیز و از نظر عاطفی برانگیزاننده تر از آن‌هایی گزارش کردند که تنها آمده بودند. البته، صحبت کردن و گذشتن از یک کار هنری ایرادی ندارد، اما به این بیندیشید که آن‌ها چه الهامی را از دست دادند. سپس آن را به کل زندگی اعمال کنید. وقتی خود را با افراد دیگر احاطه می‌کنیم، فقط جزئیات ریزتر یک نمایشگاه هنری را از دست نمی‌دهیم، فرصت تعمق و درک بهتر خودمان را از دست می‌دهیم.

در حقیقت، بررسی‌ها نشان می‌دهند اگر هرگز به خودمان اجازه‌ی تنهایی ندهیم، یادگیری برای ما سخت‌تر خواهد بود. می‌هالی چیکسنت‌می‌هالی [۲۰] در کتاب غرقگی: روان‌شناسی تجربه‌ی بهینه می‌نویسد: «پژوهش فعلی ما با نوجوانان با استعداد نشان می‌دهد بسیاری از آن‌ها در توسعه‌ی مهارت‌های خود شکست می‌خورند، نه به علت نقص شناختی، بلکه به علت اینکه نمی‌توانند تنها بودن را تحمل کنند.» پژوهش او نشان داد که افراد جوان احتمال کمتری برای توسعه‌ی مهارت‌های خلاقانه مانند نواختن یک ساز یا نوشتن دارند، چون به کارگیری مؤثر این توانایی‌ها اغلب در تنهایی انجام شده است. وقتی از تنهایی پرهیز می‌کنیم، مانند آن نوجوانان با استعداد، برای توسعه‌ی مهارت‌هایمان کشمکش خواهیم داشت.

مسیر رفتن از احساس تنهایی به سوی تنهایی

تنهایی به خودی خود مهارت‌های مورد نیاز برای روابط را به ما نمی‌دهد. شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید که می‌خواهید از تنهایی برای درک احساس خودتان استفاده کنید و چنین چیزی را رقم بزنید. اما اگر از آن برای شناخت خودمان استفاده کنیم، راه‌های زیادی وجود دارد که ما را آماده‌ی عشق می‌کند. یادتان باشد، در یک رابطه‌ی سالم، شما در صورتی تقاطع دو زندگی را به بهترین شکل مدیریت می‌کنید که شخصیت، ارزش‌ها و اهداف خود را از قبل بشناسید. پس، وقتی راه خود را از احساس تنهایی به استفاده‌ی سازنده از تنهایی تغییر می‌دهیم، شخصیت، ارزش‌ها و اهداف خود را کاوش خواهیم کرد. برای رفتن از احساس تنهایی به تنهایی، سه مرحله وجود دارد: حضور، ناراحتی و اعتماد به نفس.



حضور: نخستین گام استفاده از تنهایی تان، توجه کردن و دقت به خودتان است. حتی وقتی با دیگران نیستیم، اغلب پُرمشغله و حواس پرتیم و از زندگی خودمان فاصله داریم. وقتی به احساس و انتخاب هایمان توجه می کنیم، یاد می گیریم چه اولویت ها و ارزش هایی داریم. آن ارزش ها به تصمیم گیری های ما جهت می دهند. توجه کردن و دیدن ارزش هایمان، حسی از کیستی تان به شما می دهد و شما باید تصمیم بگیرید آیا این شخصی است که می خواهید باشید یا خیر. شما بیشتر از هر کسی با خودتان زمان می گذرانید. زمان بگذارید تا قدر نقاط قوت تان را بدانید و بخش هایی را که نیاز به کار دارند، تأیید کنید. آنگاه، وقتی وارد رابطه ای با شخص دیگری شدید، از قبل حسی دارید از اینکه چه چیزی ارایه می کنید و اینکه کجا می توانید بهتر شوید. اما درباره اهمیت وارد کردن خودشناسی به یک رابطه فکر نمی کنیم، اما خودآگاه بودن یعنی می توانید نقاط ضعف خود را برطرف کرده و از نقاط قوت تان استفاده کنید. این را امتحان کنید.

ارزش هایمان را بشناسید

به انتخاب هایی نگاه بیندازید که در بخش های مختلف زندگی تان

می کنید. آیا به ارزش هایتان وصل هستند یا عادت هایی هستند که شاید بخواهید تغییرشان دهید؟ گزینه هایی به شما داده ام تا نگرش خود را درباره ی هر عنصر زیر توصیف کنید، اما اگر هیچ یک از آن ها توصیف گر شما نیستند، آنچه توصیف گر شماست، بنویسید. هر چه مشخص تر خود را بشناسید، بیشتر می توانید خود را با آنچه درباره ی خودتان دوست دارید تنظیم کرده و بخش هایی را که دوست دارید تغییر دهید، بهبود دهید.

انتخاب های زمانی

شبکه های اجتماعی: دوست دارم زندگی ام را برای دوستانم مستند کنم / شبکه های اجتماعی گزینه ی من نیست / من دوست دارم در اینجا و اکنون باشم.

آخر هفته ها / سفر: می خواهم دنیا را ببینم / وقتی زمان آزاد دارم، فقط می خواهم یا نیاز دارم ریلکس کنم. قرار شبانه: دوست دارم خانه بمانم و آشپزی کنم / دوست دارم شب در شهر بیرون بروم.

تلویزیون: هر شب چیزی تماشا می کنم / برنامه ها را با دقت انتخاب می کنم و فقط به آنچه دوست دارم می چسبم.

توجه به جزئیات: من همیشه وقت شناس هستم / اغلب دیر می کنم. برنامه ریزی: تقویمی دارم و مطابق برنامه هایم عمل می کنم / دوست ندارم به تعهدات محدود شوم.

عادت ها

سازماندهی: همه چیز را مرتب نگه می دارم، قبض ها پرداخت شده / ای کاش منظم تر بودم!

ورزش: دوست دارم فعال باشم یا آن را به خاطر سلامتی ام انجام بدهم / انگیزه داشتن سخت است.

خوراک: من سالم خوری می کنم یا تمام تلاشم را می کنم / زندگی کوتاه است - هر چیزی را که طعم خوبی داشته باشد، می خورم. خواب: در صورت امکان دوست دارم بخوابم / من سحرخیزم.

پول

محتاطانه خرج کردن: تمرکز من بر پس انداز برای آینده است / وقتی پول داشته باشم آن را خرج می کنم.

سفر: از سفرهای پُرخرج لذت می برم / بر اساس بودجه سفر می کنم.

خانه، لباس، خودرو: آن را ساده نگه می‌دارم / چیزهای ظریف‌تر را دوست دارم.

خریده‌ها: ناخودآگاه خرید می‌کنم / خریده‌ایم را با دقت و فکر انجام می‌دهم.

تعامل اجتماعی

دوستان: دوست دارم با افراد زیادی وقت بگذرانم / ترجیح می‌دهم زمان یک‌به‌یک داشته باشم یا تنها باشم (اگر انتخاب شما آخری است، به‌قاعده‌ی درست رسیده‌اید!)

خانواده: هر چقدر که بتوانم خانواده‌ام را می‌بینم / فقط زمانی خانواده‌ام را می‌بینم که مجبور باشم.

گفت‌وگو: دوست دارم درباره‌ی تمام موضوعات با جزئیات صحبت کنم / آدم کم حرفی هستم.

وقتی ارزش‌هایتان را بشناسید، می‌توانید مطمئن شوید که شریکتان به آن‌ها احترام می‌گذارد. اگر به ارزش‌های یکدیگر احترام نگذارید، درک انتخاب‌ها و تصمیمات یکدیگر سخت‌تر می‌شود که به سردرگمی و تعارض منجر خواهد شد. اگر ارزش‌های یکسانی ندارید، نباید بر سر آن‌ها بجنگید یا از آن‌ها دفاع کنید، بلکه باید ارزش‌های خود را بشناسید تا بتوانید به خودتان احترام بگذارید و ارزش‌های او را بشناسید تا بتوانید به او احترام بگذارید - و بالعکس. نلواحتی: اگر عادت ندارید با خودتان زمان بگذرانید، شاید در ابتدا حس زشت و ناخوشایندی داشته باشد. تنها بودن با افکارتان می‌تواند سخت باشد. شاید حس کنید هیچ چیزی به دست نمی‌آورد یا نمی‌دانید چه کنید. شاید احساس کنید هیچ نفع مشهودی ندارد.

برای عادت کردن به احساس تنهایی، باید خودمان را به چالش بکشیم. نخست، به روش‌های کوچکی که در حسابرسی انفرادی توضیح دادم، همچنین به روش‌های بزرگ‌تر و دربرگیرنده. این را امتحان کنید.

از زمان تنهایی‌تان استفاده کنید

می‌خواهید چه چیز جدیدی را امتحان کنید؟ این هم سه راه متفاوت که می‌توانید به تنهایی زمان بگذرانید و از آن برای شناخت بهتر خودتان استفاده کنید. گزینه‌ای را انتخاب کنید که بیشتر شما را جذب می‌کند - چون بخشی از آن، یادگیری اولویت‌های خودتان یا رسیدن به اولویت‌های خودتان است.

۱. به مهارت جدیدی متعهد شوید که توسعه‌ی آن هفته‌ها، ماه‌ها یا بیشتر به‌درازا می‌کشد. کلاس‌های آوازی که همیشه می‌خواستید ثبت‌نام کنید، اسکیت‌سواری یاد بگیرید یا عضو گروه‌های قرنطینه شوید و سرانجام یاد بگیرید چگونه خمیرترش بپزید. چه چیز شما را جذب این مهارت کرد؟ چه چیز باعث شد برای دنبال کردنش تا حالا صبر کنید؟ این مهارت جدید چگونه بر اعتماد به نفس و عزت نفس شما اثر می‌گذارد؟ آیا با تصویر شما از کسی که هستید و کسی که می‌خواهید باشید، سازگار است؟ برای مثال، اگر ساز جدیدی را انتخاب کرده‌اید، کار کردن با یک مربی مانند یک معلم موسیقی ایرادی ندارد. هدف این است که فرصتی ایجاد کنید تا در تنهایی درباره‌ی آنچه فعالیت جدید درباره‌ی خودتان به شما می‌آموزد، تعمق کنید.

۲. تنهایی سفر کنید. وقتی یک سفر آخر هفته را برنامه‌ریزی کردید تا تنها بروید، درباره‌ی خودتان یاد بگیرید. به سرعت می‌آموزید که چقدر مستقل هستید. این فعالیت عالی است، به‌ویژه اگر از تنها بودن می‌ترسید.

آیا شما:

دودل / مصمم

سیک سفر / با باروبنه زیاد

آرام / فعال

خرسند / خسته

مرتب / نامرتب

منظم / خودانگیخته

آیا گفت‌وگوهایی در ذهنتان دارید یا تجربه‌ی درونی‌تان ساکت و خاموش است؟

آیا مصمم هستید یا به انتخاب‌هایتان شک می‌کنید؟

آیا احساس خودآگاهی یا اعتماد به نفس می‌کنید؟

چه جنبه‌هایی از سفر بیشتر برایتان جذاب است؟

بار دیگر، دوست دارید کجا بروید؟

۳. شغلی را انتخاب کنید که قبلاً هرگز انجام نداده‌اید. اگر تمام وقت کار می‌کنید، مدیریت آن سخت است. اما اگر می‌توانید، شکل

جدیدی از کار را امتحان کنید. در یک کتابخانه داوطلب شوید؛ برای یک سرویس سواری مشترک ثبت نام کنید؛ پیشخدمت شوید؛ پرستار بچه؛ تدریس. واضح بگویم - بسیاری از این گزینه‌ها شامل تعامل با دیگران است، اما نکته این است که شما به تنهایی این تصمیم را می‌گیرید، به تنهایی آغاز می‌کنید و به تنهایی درباره‌ی این تجربه تعمق می‌کنید.

فارغ از کاری که می‌کنید / چه جنبه‌هایی از خودتان ثابت است؟
چه چیزی را درباره‌ی خودتان کشف می‌کنید؟
آیا شغلی است که درباره‌اش کنجکاو بودید یا پول بیشتر است که اهمیت بیشتری دارد؟

آیا دوست دارید با دیگران تعامل داشته باشید یا مستقل کار کنید؟
ترجیح می‌دهید دستورهای روشنی به شما داده شود یا خودتان را پیدا کنید؟
آیا احتمال بیشتری وجود دارد که درخواست اجازه یا بخشش کنید؟
آیا کار به شما انرژی می‌دهد یا خسته‌تان می‌کند؟
آیا دوست دارید این فرصت جدید را در زندگی‌تان گسترش دهید؟

بیشتر دانستن درباره‌ی خودمان و آنچه از آن لذت می‌بریم به ما کمک می‌کند در تنهایی احساس راحتی کنیم. تمایل بیشتری خواهیم داشت برای اینکه بدون نیاز به احساس امنیت از سوی یک همراه، برای دنبال کردن علاقه‌مان زمان بگذاریم. فعالیت‌هایی که انتخاب می‌کنید و آنچه از آن فعالیت‌ها درباره‌ی خودتان می‌آموزید، خودآگاهی‌تان را گسترش داده و به شما کمک می‌کند از زمان تنهایی‌تان بیشترین بهره را ببرید.
اعتماد به نفس: وقتی با تنهایی راحت بودیم، می‌توانیم روی اعتماد به نفسمان کار کنیم. دیکشنری آکسفورد، اعتماد به نفس را اینگونه تعریف می‌کند: احساس اطمینان از خود که ناشی از درکِ توانایی‌ها یا ویژگی‌های خود است. در یک رابطه، اعتماد به نفس مهم

است چون به ما کمک می کند با شخصی که دوست داریم صحبت کنیم، بدون اینکه به دنبال تأیید او باشیم یا عزت نفسمان را به واکنش او منوط کنیم. وقتی به دنبال آن نیستیم که او ذائقه و انتخاب های ما را تأیید کند، می توانیم قدردان کلام مهرآمیز او باشیم، بدون اینکه کلام او باعث گمراهی یا حواس پرتی ما شود.

گاهی نبود اعتماد به نفس باعث می شود تصور کنیم دوست داشتنی نیستیم. شما دوست داشتنی هستید، قول می دهیم. اما گفتن من به شما کمک نمی کند این احساس را داشته باشید. ما اعتماد به نفس را با زمان گذاشتن برای چیزهایی که برایمان مهم هستند، می سازیم. اگر جنبه هایی از خودمان هست که دوست نداریم، باید برای تغییر آن ها کاری بکنیم. ما انتخابی داریم: می توانیم طرز فکرمان را تغییر دهیم یا آنچه دوست نداریم تغییر دهیم. باید عادت کنیم خودمان را ارزیابی کرده و برای بهبود زندگی مان بکوشیم. وقتی بیشتر افراد هدف گذاری می کنند، حول دستاوردهای خارجی هدف گذاری می کنند. آن ها می خواهند آزادی مالی داشته باشند یا خانه ای بخرند. اما اهدافی که در تمرین زیر توسعه خواهیم داد بر رشد متمرکز هستند، نه دستاورد. شناختن اهدافمان به ما کمک می کند آماده ی عشق شویم. آنگاه، وقتی این اهداف در گفت و گویی با یک شریک احتمالی بیان می شوند، می توانید توضیح دهید چرا برایتان مهم هستند. ممکن است فرد مقابل، حامی، تحقیر کننده یا بیطرف باشد. اگر متوجه نشد، می توانید اهدافتان را با گفتن: «در واقع، این یک هدف مهم برای من است و این هم دلیلش»، برای او برجسته کنید. شما شریکی می خواهید که نه فقط به اهدافتان، بلکه به دلیل داشتن آن اهداف نیز احترام بگذارد. یادتان باشد، در یک رابطه، تا زمانی که بر اساس اهدافتان عمل نکنید، شریکتان نخواهد دانست که آن ها واقعاً برایتان مهم هستند. گاهی دست به عمل بزنید تا حرفتان خریدار پیدا کند. اما در هر صورت، اگر ندانیم اهدافمان چه هستند، راهی نداریم برای اینکه بدانیم چقدر خوب با اهداف طرف مقابل تلاقی می کنند. این را امتحان کنید.

بزرگ‌ترین حوزه‌ی رشدتان را شناسایی کنید

بیایید نگاه ۳۶۰ درجه‌ای به این پنج حوزه از زندگی‌تان بیندازیم: خود، مالی، ذهنی/عاطفی، سلامت و روابط. پاسخی را انتخاب کنید که به تعریف رابطه‌ی شما با این حوزه‌های زندگی‌تان نزدیک‌تر باشد. وقتی پرسشنامه را تکمیل کردید، نگاه کنید کجا هستید و به این بیندیشید که کجا می‌خواهید باشید. در کدام حوزه می‌خواهید بیشتر رشد کنید؟

۱. شخصیت

- الف. خودم را دوست ندارم.
 - ب. وقتی خودم را دوست دارم که دیگران دوستم داشته باشند.
 - ج. با وجود نقص‌هایم، قدر خودم را می‌دانم و برای بهبود خودم کار می‌کنم.
- با جایی که هستم مشکلی ندارم.
می‌خواهم تغییر کنم.

۲. سلامت عاطفی

- الف. اغلب احساس اضطراب و ناآرامی می‌کنم.
- ب. برای انجام دادن کارها، عواطفم را کنار می‌گذارم.
- ج. عواطفم را درک و می‌کوشم از طریق آن‌ها کار کنم.

با جایی که هستم مشکلی ندارم.
می‌خواهم تغییر کنم.

۳. سلامت جسمی

- الف. به بدنم اعتنا نمی‌کنم، دوستش ندارم.
- ب. فعالانه روی بدنم کار می‌کنم، چون برایم مهم است که خوب یا بهتر به نظر برسم.
- ج. از خودم مراقبت می‌کنم و نسبت به بدنم احساس قدردانی دارم.

با جایی که هستم مشکلی ندارم.
می‌خواهم تغییر کنم.

۴. روابط

الف. درباره‌ی مقداری از روابطم مطمئن نیستم.

ب. برای خوشی به روابطم تکیه می‌کنم.

ج. روی روابطم سرمایه‌گذاری می‌کنم تا به رشد آن‌ها کمک کنم.

با جایی که هستم مشکلی ندارم.

می‌خواهم تغییر کنم.

۵. پول

الف. فکر کردن به پول باعث می‌شود احساس نگرانی و اضطراب کنم.

ب. فکر کردن به پول باعث می‌شود احساس هیجان و اشتیاق کنم. به افرادی

که بیشتر از من پول دارند حسادت می‌کنم.

ج. فکر کردن به پول باعث می‌شود احساس خرسندی کنم. می‌خواهم بیشتر

پول داشته باشم تا بیشتر بدهم.

با جایی که هستم مشکلی ندارم.

می‌خواهم تغییر کنم.

فرض کنیم بزرگ‌ترین حوزه‌ی رشدی که شناسایی کرده‌اید، مالی است. زیاد

از حد خرج می‌کنید و این همیشه یک مشکل است. وقتی با خودتان وقت

می‌گذارید، باید بر روی دست به کار شدن در این حوزه تمرکز کنید. می‌توانم

یک کتاب کامل درباره‌ی توسعه و دستیابی به اهدافتان بنویسم، اما یک راه

خوب برای آغاز کردن، ایجاد یک برنامه‌ی رشد با استفاده از این سه اصل

دگرگونی است:

دگرگونی



۱. مربیگری. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که متخصصان و اطلاعات به سادگی به صورت آنلاین در دسترسند. با نگاهی به منابع گسترده‌ی موجود در این موضوع آغاز کنید. کتابی، پادکستی، دوره‌ای، دوستی، فرد حرفه‌ای، سخنرانی‌تد، مَستر کلاس یا فیلم آنلاینی برای کمک به خود پیدا کنید. متوجه خواهید شد که بیشتر این منابع به شما کمک خواهند کرد تا هدف خود را به گام‌های کوچک‌تر قابل دستیابی بشکنید. چالشی را که زمانی غیرقابل عبور به نظر می‌رسید، مورد توجه قرار دهید.

۲. ثبات قدم. از اطلاعات گردآوری شده در ایجاد برنامه‌ای برای چگونگی رسیدگی پیوسته به این مسئله استفاده کنید. برای پایان سال هدفی بگذارید. این هدف باید به‌آیتم‌های عملی وصل باشد، نه یک دستاورد. یعنی هدف شما نباید «کسب یک میلیون دلار» باشد. هدف باید متعهد شدن به تلاش‌های پیوسته‌ای باشد که به شما کمک می‌کند در این حوزه رشد کنید.

۳. اجتماع. به دنبال اجتماعی بگردید که می‌تواند از تلاش‌های شما حمایت کند. گروه‌های حمایتی آنلاین و محلی، برای هر چیزی وجود دارد. گروهی را بیابید با ترکیبی از افرادی که در همان موقعیت شما هستند - مردمی که در فرایند ایجاد تغییر هستند و مردمی که در دگرگون کردن زندگی‌شان کمی موفقند، به روشی که شما هم می‌خواهید. تصمیم بگیرید اجتماعی را ترجیح می‌دهید که انگیزشی باشد یا اطلاعاتی یا ترکیبی از هر دو. چه کسی می‌داند؟ شاید با شریک زندگی آینده‌تان در آنجا

آشنا شدید.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عزت نفس بالا نه فقط زندگی کاری رضایت‌بخش‌تر و سلامت جسمی و فیزیولوژیک بهتری ایجاد می‌کند، بلکه پیش‌بینی‌کننده‌ی روابط عاشقانه‌ی بهتر و رضایت‌بخش‌تر هم هست. شاید ندانید! آیا راه دیگری هم هست؟ آیا داشتن یک رابطه‌ی عالی، عزت نفس من را تقویت می‌کند؟ شاید! اما پژوهش خلاف آن را می‌گوید. در حقیقت، وقتی مردمی با عزت نفس بالا، رابطه‌ای داشتند که دچار مشکل شد، عزت نفس آن‌ها دست‌نخورده ماند. آن‌ها سطح شادی خود را در رابطه‌شان، بازتاب مستقیم عزت نفسشان نمی‌دیدند.

پاداش‌های تنها بودن

وقتی زمان سازنده‌ای را در تنهایی سپری می‌کنید، شروع می‌کنید به شناختن شخصیت‌تان، ارزش‌ها و اهداف‌تان. طی این فرایند، ویژگی‌هایی را ایجاد می‌کنید که به چندین روش شما را در هر مرحله از یک رابطه، آماده‌ی عشق می‌کند.

یک ذهن

ما بدون تأثیر ذهن دیگران، توانایی دیدن و شناختن خودمان را ایجاد می‌کنیم. فریدا کاهلو [۲۱] می‌گوید: «من پرتره‌های شخصی می‌کشم، چون اغلب تنها هستم.» یک پرتره‌ی شخصی چیست، جز بررسی خود و تلاشی برای به تصویر کشیدن بصری خودآگاهی؟ تنها بودن به ما امکان می‌دهد پیچیدگی خودمان را درک کنیم. ما دانشجوی خودمان می‌شویم. دوستم ماری و هم‌اتاقی‌اش در نخستین آپارتمان‌شان گهگاه مشکل سَن آبری (نوعی حشره) داشتند. ماری اعتراف می‌کند: «اصلاً نمی‌توانستم کاری کنم. خوشبختانه، هم‌اتاقی‌ام یوون [۲۲] قهرمان کشتن سَن آبری بود. اگر یکی از آن‌ها را در خانه پیدا می‌کردم، فقط برای گرفتن یک نوشیدنی بیرون می‌رفتم و منتظر یوون می‌ماندم.» اما بعد، یوون آخر هفته و جمعه رفت - نخستین روز آخر هفته‌ی انفرادی‌اش - ماری به خانه آمد و یک سَن آبری را در اتاقش، روی بالش یافت. وحشت‌زده با یوون تماس گرفتم. او به من گفت که محکم بزنمش. اما نتوانستم. پس آنجا نشستم و مدتی طولانی به سَن آبری خیره شدم. به این فکر کردم چقدر ناعادلانه است که اینقدر باید از این حشره متنفر باشم، در حالی که عاشق پروانه‌ها هستم. سپس، پنجره را باز کردم و با استفاده از یک جارو، به آرامی آن را از پنجره بیرون کردم.» این

لحظه‌ای کوچک با موجودی کوچک بود، اما ماری چیزی درباره‌ی خودش یاد گرفت که اگر همچنان به‌یوون اجازه می‌داد مشکل را برایش حل کند، هرگز یاد نمی‌گرفت. وقتی تنها هستیم، کاملاً به‌خودمان تکیه می‌کنیم، می‌فهمیم به‌چه‌چیزی اهمیت می‌دهیم و یاد می‌گیریم کیستیم. یاد می‌گیریم خودمان چالش‌ها را پشت سر بگذاریم. البته که اگر کمک آمد می‌توانیم از آن استفاده کنیم، اما انتظار نداریم یا به‌آن وابسته نیستیم.

همان‌طور که شمایی که کتاب نخست من با عنوان مانند یک راهب فکر کن را خوانده‌اید ممکن است به‌یاد داشته باشید، یکی از متونی که اغلب به‌آن اشاره می‌کنم، باگاواد گیتاست. بخشی از ماه‌باراتا، که حدود سه هزار سال پیش نوشته شده، باگاواد گیتا، گفت‌وگویی بین یک جنگجو به‌نام آرجونا و کریشنا در شب پیش از یک نبرد است. شاید به‌نظر برسد چیز زیادی برای ارایه به‌جامعه‌ی مدرن بشری نداشته باشد، اما باگاواد گیتا نزدیک‌ترین نسخه‌ی وداها به‌یک کتاب خودیاری است. در آنجا کریشنا می‌گوید: «اوه آرجونا! حس‌ها بسیار قوی و شدید هستند که به‌اجبار ذهن را با خود می‌برند، حتی ذهن مردی که تبعیض قائل می‌شود و در تلاش برای کنترل آن‌هاست.» به‌بیان دیگر، اگر مراقب نباشیم می‌توانیم جذب مسئله‌ای سطحی یا نادرست شویم. باید خودمان را آموزش دهیم که یادمان باشد وقتی جذاب‌ترین فرد غریبه‌ی اتاق را دیدیم که او را نمی‌شناسیم یا رفتارش را درک نمی‌کنیم، پیوسته به‌او ابراز علاقه و اعتماد نکنیم.

تنها بودن به‌ما کمک می‌کند در حس‌هایمان -ذهن- ماهر شویم، چون در تنهایی فقط با یک ذهن و یک سری افکار سروکار داریم. این روزها، حس‌های ما پیوسته بیش از حد تحریک شده‌اند، نه فقط توسط افراد، بلکه توسط تمام اطلاعات فیلتر نشده‌ای که ما را بمباران می‌کنند. هرچیزی در رقابت برای جلب توجه ماست و در میانه‌ی این پارازیت‌ها، برای شناسایی آنچه مهم است، هیچ شانس نداریم. آن‌ها می‌گویند عشق کوراست، چون وقتی با محرک‌های حسی کلافه شده‌ایم، نمی‌توانیم به‌روشنی ببینیم. حس‌ها ما را جذب جدیدترین، زیباترین و درخشان‌ترین چیز می‌کنند، بدون اینکه پیش از تصمیم‌گیری به‌ما فرصت فکر کردن بدهند.

حس‌های ما بهترین تصمیم را نمی‌گیرند. باگاواد گیتا می‌گوید: «وقتی بادی قوی، قایقی را روی آب جابه‌جا می‌کند، حتی یکی از حس‌های سرگردانی که ذهن بر آن‌ها تمرکز می‌کند، می‌تواند هوش یک انسان را

با خود ببرد.» جذابیت هیچ ایرادی ندارد، اما ما به سادگی توسط چیزی که جذاب به نظر می‌رسد، حس خوبی دارد یا مناسب به نظر می‌رسد، منحرف می‌شویم. در تنهایی یاد می‌گیریم فضایی بین محرک حسی و تصمیم‌گیری ایجاد کنیم.

اگر پیوسته به دنبال عشق یا تمرکز بر شریکمان باشیم، حواسمان از کار مهم درک احساسات خودمان پرت خواهد شد. اگر احساسات خودمان را درک نکنیم، در خطر گرفتن سلیقه و ارزش‌های شریکمان خواهیم بود. بینش او به بینش ما تبدیل می‌شود. ممکن است تصمیم بگیریم به بینش کسی صحنه بگذاریم، چون او را تحسین می‌کنیم - کسی که می‌تواند آشپزی ماهر باشد که با قدردانی، تعالیمش را می‌پذیریم - اما نمی‌خواهیم صرفاً به دلیل نشناختن خودمان، خودمان را به شخص دیگری تبدیل کنیم. مراجعان زیادی داشته‌ام که پس از بیست سال بودن در یک رابطه، متوجه می‌شوند ارتباطشان را با خود از دست داده‌اند، چون کیستی‌شان را برونسپاری کرده‌اند. در صورتی که می‌توانیم سلیقه‌ی شریکمان را با اعتماد به نفس و خودمختاری یکی کنیم تا سلیقه‌ی خودمان را نشان بدهیم.

از طریق انتخاب‌هایی که در تنهایی انجام می‌دهیم، معیار خود را برای چگونه زندگی کردن و عشق ورزیدن و عشق دیدن تعیین می‌کنیم. با فضایی برای نوشتن روایت خودمان از دیدگاه خودمان، به تدریج بر تأثیر فیلم‌ها، کتاب‌ها، مدل شریک یا پرستارمان یا آرزوهای شریکمان پیروز می‌شویم. ما بینش خود را درباره‌ی عشق شفاف می‌کنیم. **تنهایی به شما کمک می‌کند تا تشخیص دهید یک شما پیش، یک شما حین و یک شما پس از هر رابطه‌ای وجود دارد و مسیر خودتان را می‌سازید، حتی وقتی همراه و عشق دارید.**

آنگاه، وقتی روایت ما با روایت شخص دیگری تلاقی می‌کند، تصمیم‌گیری ما بر اساس شیدایی یا دنبال کردن بینش شخص دیگری درباره‌ی عشق نخواهد بود یا اینکه منفعلانه بگذاریم هر اتفاقی بیفتد بدون اینکه بدانیم چه می‌خواهیم. برعکس، به تدریج معیاری را که توسعه داده‌ایم، ابراز می‌کنیم تا ببینیم چگونه با معیار او جور می‌شود. و وقتی دوباره تنها بودیم، تعمق و رشد می‌کنیم.

خویش‌داری و صبوری

دو مهارت کلیدی که در تنهایی می‌آموزیم، خویش‌داری و صبوری هستند. آن‌ها به هم متصلند، چون هر چه بیشتر خویش‌داری مان را

بهبود دهیم، صبورتر خواهیم بود. بدون این دو مهارت، مستعد دنبال کردن حس‌هایمان و هر چیزی خواهیم بود که ما را جذب می‌کند.

خویشتن‌داری، زمان و فضایی است که ایجاد می‌کنید بین لحظه‌ای که جذب چیزی می‌شوید و لحظه‌ای که به آن واکنش نشان می‌دهید. معلم بودایی، ریگدزین شیکپو [۲۳] می‌نویسد: «میل شدید، چیزی است که ما به سمت بیرون به فرد یا شیء دیگری فرافکنی می‌کنیم. تصور می‌کنیم این میل بیرون از ما، درون شیء مورد نظرمان وجود دارد. اما میل شدید، در واقع در جسم و ذهن ما قرار دارد، به همین دلیل از طریق احساساتی که تولید می‌کند با آن مرتبط می‌شویم.» وقتی بتوانیم احساس میل شدید خود را از شخصی که به او تمایل داریم، جدا کنیم، کمتر احساس کنترل شدن توسط آن حس را خواهیم داشت و می‌توانیم گامی به عقب برداشته و آن را از جایگاه جداتر و کمتر اضطرابی ارزیابی کنیم. به جای اینکه اجازه دهید حس‌ها مسیر را هدایت کنند، فاصله‌ای که ایجاد می‌کنید، مهارتی به شما می‌دهد تا مطمئن شوید واکنشتان هم‌راستا با کسی است که می‌خواهید باشید. این توانایی برای مهار خودتان - برای ایجاد فضا - با خودشناسی بیشتر می‌شود.

تنهایی، زمان و فضایی بین جذابیت و واکنش به ما می‌دهد. ما از خود می‌پرسیم: آیا این واقعاً برای من سالم است؟ آیا باعث پرورش من می‌شود؟ آیا در درازمدت برایم خوب است؟ ما خویشتن‌داری ایجاد می‌کنیم تا مکث کرده و این پرسش‌ها را از خود بپرسیم و همچنین، صبوری می‌کنیم تا برای پاسخ به آن پرسش‌ها زمان بگذاریم. ما تفاوت بین آنچه حس خوبی دارد و آنچه حس مفیدی دارد را می‌فهمیم. اغلب اگر چیزی برای ما سالم باشد، پیش از آن، سخت اما پس از آن، عالی به نظر می‌رسد. روشن‌ترین مثال این مسئله، ورزش کردن است، اما به تصمیمات پیچیده‌تر بسط می‌یابد مانند اختصاص دادن یک روز تعطیل برای کمک به یک دوست یا در تغییر یا پایان دادن به رابطه‌ای که می‌دانید کار نمی‌کند. و آنچه برای ما ناسالم است، در ابتدا عالی به نظر می‌رسد، اما نتیجه‌ی خوبی ندارد. به این بیندیشید که ایده‌ی خوردن یک تکه‌ی بزرگ کیک شکلاتی، پیش از انجام دادنش چقدر عالی به نظر می‌رسد، اما نهایتاً برایتان خوب نیست. همین مسئله برای تصمیمات پُراهمیت مصداق دارد مانند بردن یک همراه به عروسی چون نمی‌خواهید تنها باشید با وجود اینکه می‌دانید این کار باعث می‌شود دوباره‌ی شما اشتباه فکر کند.

یک خودِ کامل

ما آموزش دیده‌ایم به دنبال «نیمه‌ی بهتر» یا کسی باشیم که «ما را کامل کند». آیا این باعث می‌شود نیمه‌ی بدتر باشیم؟ آیا این یعنی ما بدون یک شریک، ناکامل هستیم؟ حتی اگر این عبارت‌ها با خوش‌قلبی گفته شده باشند، ما را آماده‌ی وابستگی به شخص دیگری می‌کنند که تقریباً هرگز محقق‌شدنی نیست. ما به شریکمان نگاه می‌کنیم و در اصل می‌گوییم: «من کلافه‌ام، سرگرمم کن. من خسته‌ام، به من انرژی بده. من خشمگینم من را بخندان. من ناامیدم، به من آرامش بده. من ناراحتم، سرحالم کن.» ما با شریکمان مانند یک مسکن انسانی رفتار می‌کنیم، او را رهایی فوری در نظر می‌گیریم.

داشتن چنین انتظاری کاملاً اشتباه نیست. شرکای زندگی، یکدیگر را تنظیم می‌کنند - تغییر در بدنتان باعث تغییر در بدن او می‌شود و برعکس. لیساً فلدمن بارت [۲۴] عصب‌شناس می‌نویسد: «وقتی با کسی هستید که به او اهمیت می‌دهید، تنفس، همین‌طور ضربان قلبتان می‌تواند هماهنگ شود.» این ارتباط زمانی آغاز می‌شود که کودک هستید - بدنتان یاد می‌گیرد ریتم‌های خودش را هماهنگ کند که آغاز آن، هماهنگ شدن با ریتم‌های پرستار است - و این در بزرگسالی ادامه می‌یابد. اما همان‌گونه که بارت اشاره می‌کند: «بهترین چیز برای سیستم عصبی شما، انسانی دیگر است. بدترین چیز برای سیستم عصبی شما، انسانی دیگر است.» هماهنگ شدن با دیگران می‌تواند ما را گرفتار ارتعاش‌های بد، همچنین ارتعاش‌های خوب آن‌ها کند. به همین دلیل ما به خودتنظیمی، راحت کردن خودمان، آرام کردن خودمان یا آماده کردن خودمان نیاز داریم. اگر همیشه برای تنظیم احساساتمان از دیگران کمک بگیریم، بیشتر شبیه نوزادی می‌مانیم که نمی‌تواند خودش را آرام و از خودش حمایت کند. وقتی ناراحتید، اگر شانس بیاورید، شریکتان می‌فهمد چگونه حال شما را بهتر کند. مردم می‌توانند و به ما کمک خواهند کرد و این حس خوبی دارد، اما شاید این چیزی نباشد که ما می‌خواهیم. اگر کسی به ما اطمینان بدهد که همه چیز خوب خواهد بود، شنیدن آن و داشتن عشق و حمایت او خوب خواهد بود، اما آنچه واقعاً ممکن است نیاز داشته باشیم، زمان تنهایی برای فهمیدن این است که چگونه می‌توانیم این موقعیت را بهبود دهیم.

در تنهایی تمرین می‌کنیم تا آنچه نیاز داریم به خودمان بدهیم، پیش

از آنکه آن را از شخص دیگری انتظار داشته باشیم. آیا با خودتان مهربان هستید؟ آیا با خودتان صادق هستید؟ آیا از نظر عاطفی در دسترس خود هستید؟ آیا حامی تلاش‌های خودتان هستید؟ لازم نیست همین حالا به این پرسش‌ها پاسخ بدهید. هرچه زمان بیشتری را در تنهایی بگذرانید، پاسخ آن‌ها را بهتر خواهید دانست. مردم تا حد زیادی با مشاهده‌ی رفتاری که با خودمان داریم، تعیین می‌کنند چگونه با ما رفتار کنند. روش حرف زدن‌تان درباره‌ی خودتان بر چگونگی حرف زدن دیگران با شما تأثیر می‌گذارد. روشی که به خودتان اجازه می‌دهید با شما صحبت شود، تقویت‌کننده‌ی آن چیزی است که مردم تصور می‌کنند شایسته‌اش هستید.

رابطه با شخصی دیگر، رابطه‌ی شما با خودتان را درمان نخواهد کرد. مشاوره و دوستی‌ها و یک شریک ممکن است به ما در درک و رسیدگی به منابع ناراحتی‌مان کمک کند، اما بسیاری از افراد هنوز تصور می‌کنند که شریکشان احساسات آن‌ها را درک نمی‌کند. فرهنگ ما اغلب ما را تشویق می‌کند تا مسئولیت باز کردن احساساتمان را برعهده‌ی شخص دیگری بگذاریم. از آن‌ها انتظار داریم عواطف ما را درک کنند، حتی اگر خودمان درک نمی‌کنیم. دیگران می‌توانند به شما کمک کنند، اما اگر تلاش نمی‌کنید عواطف خودتان را درک کنید، هیچ فرد دیگری نمی‌تواند این کار را برایتان انجام بدهد. همه‌ی ما دوستی داشته‌ایم که می‌گوید: «حق با توست، حق با توست، حق با توست»، اما می‌توانید بگویید که او نصیحت شما را نمی‌پذیرد. او خودش باید این کار را انجام بدهد.

امید به اینکه یک شریک، مشکلات شما را حل کند مانند تلاش برای این است که کسی را مجبور کنید مقاله‌ی پایان ترم شما را برایتان بنویسد. شما باید در کلاس شرکت کنید، مطالب را بیاموزید و خودتان مقاله را بنویسید، وگرنه هیچ چیزی یاد نخواهید گرفت. شاید تصور کنید: «عالی است! این کلاس که به من یاد می‌دهد چطور زندگی معناداری داشته باشم، کجاست؟ ثبت‌نامم کن!».

اما شما از قبل در این کلاس هستید. تنهایی برای همین است. وقتی به عنوان یک فرد کامل وارد یک رابطه می‌شوید، بدون اینکه به دنبال کسی باشید که شما را کامل کند یا نیمه‌ی بهترتان باشد، واقعاً می‌توانید ارتباط برقرار کرده و عشق بورزید. می‌دانید دوست دارید که چگونه زمانتان را بگذرانید، چه چیز برایتان مهم است و دوست

دارید چگونه رشد کنید. شما خویشتن داری دارید تا برای کسی صبر کنید که واقعاً می‌توانید با او خوشحال باشید و صبور باشید تا قدر کسی را بدانید که هم‌اکنون با او هستید. متوجه می‌شوید که می‌توانید به زندگی کسی ارزش بدهید. با این بنیاد، آماده‌ی عشق دادن هستید، بدون نیاز یا ترس. البته، روابط از طریق ارتباط ما را شفا می‌دهند، اما شما با بیشترین استفاده از زمان تنهایی‌تان، به خودتان مزیت می‌دهید. **شما می‌خواهید با کسی به سفر بروید، نه اینکه او را به سفرتان تبدیل کنید.**

این مرحله از زندگی طراحی شده تا به ما کمک کند یاد بگیریم که چگونه خودمان را دوست داشته باشیم. اما اگر درس‌های نخستین آشرام عشق را یاد نگیرید، آنگاه نخواهید دانست چقدر دوست‌داشتنی هستید و چه چیزی برای ارایه دارید. این تمرینی هرروزه برای آماده کردن خودتان است تا در یک رابطه باشید، ضمن اینکه با خودتان صادق هستید. این یکی از سخت‌ترین و مهم‌ترین قواعد این کتاب است.

هر گامی در راستای شناخت خودتان در تنهایی، به شما کمک می‌کند دیگران را دوست داشته باشید، چون علاوه بر دانستن آنچه ارایه می‌کنید، فرایند یادگیری برای درک و عشق به خودتان، به شما کمک می‌کند تلاش مورد نیاز برای عشق ورزیدن به دیگری را درک کنید. کاری که برای درک عواطف خودمان نیاز بود به ما یاد می‌دهد که حتی وقتی با کسی هستیم که به او اهمیت می‌دهیم، باز هم درک احساسات او سخت خواهد بود. شاید مهم‌ترین درسی که تنهایی به ما می‌دهد، کمک به ما برای درک نقص‌های خودمان است. این درس ما را آماده می‌کند تا دیگری را با تمام زیبایی‌ها و نقص‌هایش دوست داشته باشیم.

قاعده‌ی دوم: کارمای خود را نادیده نگیرید

«دنباله‌رو دیگران نباشید، ذهنتان را بیدار کنید، تجربه‌ی خودتان را گردآوری کنید و خودتان مسیر خودتان را تعیین کنید».

- آتاروا ودا

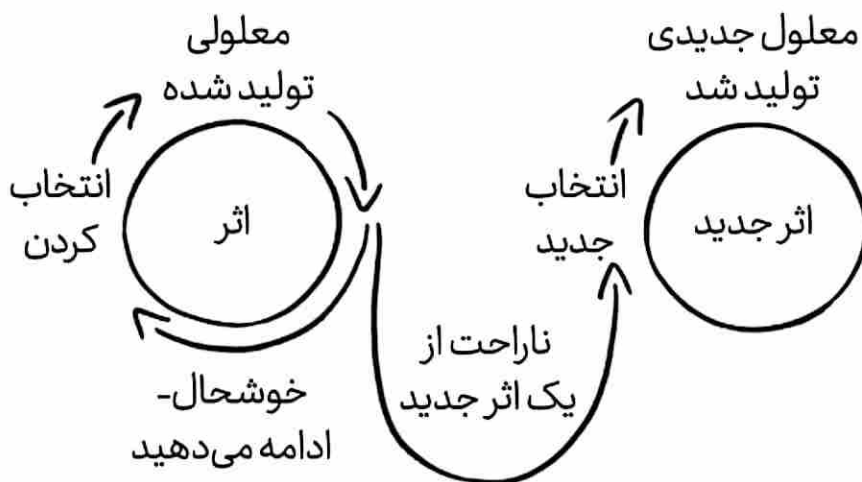
وقتی جانی و اِمِت در یک دوره‌ی صنعتی با هم آشنا شدند، اِمِت ارتباط فوری‌ای را احساس کرد. حس طبیعی‌ترین چیز دنیا را داشت. او گفت: «پس از چند قرار، هر آخر هفته با هم بودیم. او به من گفت دوستم دارد.» اما پس از سه ماه با هم بودن، جانی با او به هم زد. اِمِت به من گفت: «این سومین بار است که کسی به من گفته نمی‌تواند آنچه می‌خواهم به من بدهد. اما آنچه من می‌خواهم یک رابطه‌ی واقعی است! من فقط کارمای رابطه‌ی بدی دارم.» به نوعی، حق با او بود. اما کارما به معنایی نیست که اِمِت یا بیشتر مردم تصور می‌کنند. کارما، قانون علت و معلول است. هر عملی، عکس‌العملی تولید می‌کند. به بیان دیگر، تصمیم‌های فعلی شما، خوب یا بد، تجربه‌ی آتی شما را تعیین می‌کنند. مردم تصور می‌کنند کارما یعنی اگر کار بدی کردی، اتفاق بدی برایت رخ می‌دهد. برای مثال، کسی با شما به هم می‌زند، چون شما با شخص دیگری به هم زده‌اید. اما کارما اینگونه کار نمی‌کند. کارما بیشتر درباره‌ی طرز فکری است که ما با آن تصمیم می‌گیریم. اگر با یا بدون درک درست، تصمیمی بگیریم یا عملی انجام بدهیم، بر اساس آن انتخاب، واکنشی دریافت می‌کنیم. اگر مهمانی رفتنتان را از شریک زندگی‌تان مخفی کنید، آنگاه در مهمانی با بهترین دوستش روبه‌رو شوید و آن فرد به شریک زندگی‌تان بگوید شما را دیده و شریکتان ناراحت شود، این کارمای در عمل است. شما انتخابی کردید و باید با پیامدهای آن انتخاب زندگی کنید. هدف کارما، مجازات و پاداش نیست، بلکه کارما می‌کوشد به شما درس بدهد - در این مورد، شفافیت و صداقت. نمی‌خواهم هر مسئله‌ی خوب یا بدی را در زندگی‌تان یا دنیا به کارما نسبت دهید. این سازنده نیست. توضیح کارما به عنوان یک ابزار، مفیدتر است. شما را قادر می‌سازد از تجربه‌های گذشته‌تان استفاده کنید تا اکنون بهترین تصمیم‌ها را بگیرید.

چرخه‌ی کارما

کارما با یک اثر ایجاد می‌شود. از زمانی که متولد می‌شویم،

انتخاب‌هایی برای ما انجام شده است. ما با اطلاعات و تجربه‌هایی احاطه شده‌ایم که ما را شکل می‌دهند: محیط ما، والدین ما، دوستان ما، دستورهای مدرسه و مذهبی. ما این تأثیرات را انتخاب نمی‌کنیم، بلکه مشاهده و پیام‌هایشان را جذب می‌کنیم. ساماسکارا، واژه‌ای سانسکریت برای تأثیر است و وقتی جوان هستیم، ساماسکارا جمع می‌کنیم. تأثیراتی که از این تجربه‌ها حمل می‌کنیم بر تفکر، رفتار و واکنش‌های ما اثر می‌گذارند. وقتی تأثیری قوی‌تر می‌شود، شروع می‌کند به شکل دادن تصمیمات ما. اگر اینگونه بزرگ شده باشید که نخست شیر را داخل کاسه‌ی غلات بریزید، سپس غلات را اضافه کنید، این به‌هنگار شما تبدیل می‌شود. بعد هم‌اتاقی می‌آید و به شما می‌گوید اشتباه انجام می‌دهید و منطقی‌تر است که اول غلات را بریزید بعد شیر. اکنون انتخابی دارید. آیا به تأثیری که به‌عنوان یک کودک جذب کردید، می‌چسبید یا روش جدیدی را امتحان خواهید کرد؟ وقتی سمن بالاتر می‌رود، هوش کسب می‌کنیم تا با انتخاب دیده‌ها و کسی که به حرف‌هایش گوش می‌کنیم، تأثیراتمان را مدیریت کنیم. همچنین، فرصت داریم تأثیرات گذشته را دوباره ببینیم، ویرایش و فراموش کنیم. در جوانی، انتخاب‌هایی برایتان شده است. این‌ها به تأثیر تبدیل می‌شوند. در بزرگسالی از این تأثیرات برای گرفتن انتخاب‌های خودتان استفاده می‌کنید. آن انتخاب‌ها یک معلول، یک پیامد یا یک واکنش تولید می‌کنند. اگر از پیامد خوشحالید، احتمالاً آن اثر را تغییر نخواهید داد. اما اگر پیامد را دوست نداشته باشید، می‌توانید نگاه دوباره‌ای به این اثر انداخته و تصمیم بگیرید آیا شما را به مسیر اشتباه برده یا نه. اگر برده، می‌توانید با شکل دادن اثر جدید، این چرخه را بشکنید که آنگاه شما را به سمت انتخاب جدیدی هدایت می‌کند که از آنجا واکنش جدیدی می‌گیرید.

چرخه کارمایی



این چرخه‌ی کارماست.

ما می‌بایست از کارما یاد بگیریم تا از آن آگاه کردن تصمیم‌گیری‌هایمان استفاده کنیم، اما ساده نیست. زندگی پُرمشغله است و ما تصور می‌کنیم مسائل همان‌گونه هستند که ما یاد گرفتیم. اما وقتی نوبت به عشق و غلات می‌رسد، ساماسکارهای ما می‌توانند ما را همراه کنند.

کارما و روابط

مراجعی داشتم که دوست‌پسر سابقش اثری بر او گذشته بود. او به شدت مشتاق بود و می‌کوشید در هر شغل جدیدی، جای پای بگذارد. او انگیزه‌اش را دوست داشت، اما از اینکه هیچ‌وقت در دسترس نبود، خوشحال نبود. سپس، با مردی آشنا شد که به شدت مواظب بود. در پایان نخستین قرارشان، از او درخواست کرد دوباره بیرون بروند و از آن به بعد، آن مرد نمی‌توانست بیشتر از این در دسترس باشد - به او پیام بدهد، برنامه بریزد و با او تماس بگیرد تا احوالپرسی کند. این دقیقاً چیزی بود که او می‌خواست! طی چند هفته، تقریباً همه‌ی زمانشان را با هم سپری می‌کردند. اما پس از چند ماه، زن متوجه شد واقعاً چه خبر است. آن مرد مواظب نبود، وسواس داشت. توجهی که به او می‌کرد بر اساس ناامنی بود، نه عشق. آن مرد، تملک‌گرا بود و می‌ترسید مراجع من او را ترک کند. مراجع بر اساس یک اثر انتخاب کرده بود، اما تمرکز او خیلی باریک بود. کارما به او یاد داد اثر او خیلی واکنشی است. او نیازی نداشت یا نمی‌خواست تمرکز کامل کسی

باشد. فقط می‌خواست وقتی آن مرد با اوست، حضور واقعی داشته باشد. در مسیر این دو رابطه، مراجع از کارمایش استفاده کرد تا آنچه از یک همسر انتظار داشت، اصلاح کند.

تأثیراتی که در جوانی مان شکل می‌دهیم به ما می‌گویند عشق باید چگونه باشد و چه حسی داشته باشد. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند چه چیز جذاب و چه چیز زشت است، چگونه باید با دیگران رفتار کنیم و با ما رفتار شود، چه حرفه‌ای باید داشته باشند و چه کسی باید پول شام را بپردازد. اما اگر درک نکنیم تأثیرات ما چگونه شکل گرفته‌اند و چگونه انتخاب می‌کنیم، آنگاه همان کارما را تکرار خواهیم کرد. تأثیرات یکسان به انتخاب‌های یکسان منجر می‌شود. ما دیگران را دوست داریم، در واکنش به روشی که دیگران ما را دوست داشته‌اند. اما اگر بتوانیم تأثیرات خود را در زمینه قرار دهیم، ریشه‌های آن‌ها را می‌بینیم و درک می‌کنیم، آنگاه چشم‌انداز و فرصت شکل دادن اثر جدید را داریم. برای مثال، اگر درک کنم که به شریک زندگی‌ام احساس گناه داده‌ام چون مادرم به من احساس گناه داده، آنگاه آن تشخیص الهام‌بخش من می‌شود تا چرخه را بشکنم. درک تأثیرات ما نخستین گام برای آزاد کردن خود از سامسکارهای کاشته‌شده در کودکی است که کنترلی روی آن‌ها نداریم.

انتخاب‌هایی که بر اساس یک اثر جدید انجام می‌دهیم، آگاهانه هستند. می‌توانیم ببینیم که آیا نتایجش را بیشتر دوست داریم یا نه. اگر والدین ما رابطه‌ای لطیف و مشتاقانه داشتند، ممکن است اثری را شکل دهیم که عشق باید اینگونه به نظر برسد. اما اگر -و گاهی این مسئله را در جوانی درک می‌کنیم- کاملاً مشخص باشد که نتیجه‌ی آن لطافت را دوست نداریم، آنگاه اثر جدیدی ساخته و تصمیم می‌گیریم عشقی که به دنبالش هستیم دقیقاً آن چیزی نیست که والدینمان مدل‌سازی کرده بودند. آنگاه می‌توانیم پرهیز از این داستان را به یک اولویت تبدیل کنیم. این اثر جدید می‌تواند چالش‌های خودش را ایجاد کند -ممکن است ما آن را خیلی امن بازی کنیم یا ممکن است آنقدر بر آنچه نمی‌خواهیم متمرکز باشیم که فراموش کنیم به کاری بیندیشیم که می‌خواهیم انجام بدهیم. اما ما ذهنمان را باز کرده و خود را از نخستین سامسکاراها کرده‌ایم و اکنون فرصت داریم با سعی و خطا، تأثیرات جدیدی بسازیم.

کارما یک آینه است و به ما نشان می‌دهد که انتخاب‌هایمان ما را

به کجا رسانده‌اند. ما به دلیل سامسکاراهایی که از گذشته با خودمان می‌آوریم، در روابطمان، آدم‌های اشتباه را انتخاب کرده و اشتباهاتی را تکرار می‌کنیم. به جای اینکه ناخودآگاه اجازه دهیم گذشته ما را هدایت کند، می‌خواهیم از گذشته‌مان یاد بگیریم که تصمیم‌گیری کنیم. باید این سامسکاراها را شناسایی کنیم تا تأثیر آن‌ها را مدیریت کنیم. به دو دلیل این کار را انجام می‌دهیم: نخست، وقتی از گذشته یاد می‌گیریم، آن را شفا می‌دهیم. و دوم، این فرایند به ما کمک می‌کند از انجام دادن اشتباه‌های یکسان پرهیز کنیم.

بیرون کشیدن سامسکاراهایمان

انتظارات و خواسته‌های ما درباره‌ی روابط، از تجربه‌های قبلی ما از عشق شکل گرفته‌اند. به این بیندیشید که نخستین بار درباره‌ی اینکه عشق باید چگونه به نظر برسد و چه حسی داشته باشد، کجا ایده‌هایی را جذب کردید. قوی‌ترین تأثیرها به احتمال زیاد از عشقی بوده که بین والدین یا مراقب‌هایتان شاهد بوده‌اید. عشقی که از آن‌ها گرفتید یا نگرفتید. نخستین فیلم‌های عاشقانه‌ای که تماشا کردید. و نخستین روابط جدی‌ای که داشتید. ما در جست‌وجویمان برای عشق، ناخودآگاه می‌کوشیم تجربه‌های گذشته را تکرار یا تعمیر کنیم. تقلید یا رد می‌کنیم. اما اغلب وزن زیادی به این تأثیرات اولیه می‌دهیم. آن‌ها بر انتخاب‌های ما اثر گذشته، آن‌ها را بهتر یا بدتر می‌کنند. بیش از آنچه متوجه شویم، با قضاوت ما تداخل می‌کنند.

بیایید با یک تجسم آغاز کنیم. ما می‌خواهیم کیستی‌مان را رها کرده و دوباره با بخش ضمیر ناخودآگاه خودمان ارتباط برقرار کنیم و تجسم، بهترین راهی است که برای سفر به زمان و مکان دیگر می‌دانیم. این را امتحان کنید.

مراقبه‌ی خود جوان‌تر

بکوشید تأثیر باقیمانده از گذشته‌تان را بیرون بکشید و درک کنید چگونه بر ایده‌ی شما بر عشق تأثیر می‌گذارند. قصد ما تقصیر را بر گردن دیگران انداختن یا برجسته کردن آن تقصیرها نیست. می‌خواهیم الگوهای عاطفی‌ای را جدا کنیم که در سال‌های اولیه بر شما اثر گذاشتند. می‌توانید این مراقبه را یک حفاری باستان‌شناسی در نظر بگیرید. قرار است صنایع دستی کشف کنید - گنجینه‌های دفن شده، برخی نیمه‌ی

کشف شده، برخی بی ارزش. آن‌ها غنا و صدمه‌ی سال‌های گذشته را به‌ما نشان داده و چیزهای زیادی درباره‌ی زندگی به‌ما می‌آموزند. با دیدن خودتان در سیزده یا چهارده سالگی، از خواسته‌های حل نشده و محقق نشده‌تان استفاده کنید. به خودِ جوان‌ترتان تمام کلام، خرد و آغوش‌هایی را که نیاز دارد، بدهید. خودِ جوان‌ترتان را در آغوش بگیرید. خودِ جوان‌ترتان چه چیزی را باید می‌شنید که هرگز به‌او نگفتید؟

تو زیبایی.

تو شجاعی.

به خودت باور داشته باش.

حالت خوب خواهد بود.

تو احمق نیستی.

خودِ جوان‌ترتان در پاسخ چه خواهد گفت؟

ممنونم که برگشتی تا این را به‌من بگویی.

اینقدر استرس نداشته باش.

باید دوباره ثبت‌نام کنی.

وقتی این گفت‌وگو را با خودِ جوان‌ترتان داشتید، آن نسخه‌ی خودتان را در آغوش بگیرید و از او به‌خاطر این بینش سپاسگزاری کنید. وقتی مردم را در این مراقبه راهنمایی می‌کنم، بیشترِ آن‌ها متوجه می‌شوند که نوعی ناامنی در جوانی‌شان داشتند و آن کودک، همچنان در درونشان هست و همچنان با آن شکِ به‌خود، کشمکش دارند. هرچند، مردی پس از مراقبه به‌من گفت که خودِ جوان‌ترش به‌او نگاه کرده و گفته: «یاالله مرد! بهش غلبه کن. خودتو جمع کن و ادامه بده.» حس من این بود که خودِ جوان‌ترش می‌گفت: «محکم باش. ما قوی هستیم. ما می‌توانیم از پسِ هر چیزی برمیاییم.» ایگوش از آسیب‌پذیری او محافظت می‌کند. حتی اگر احساس کنیم چیزی برای شفا دادن وجود ندارد، گاهی زخم‌ها آنقدر عمیق هستند که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم. راهکار رواقی گرایانه‌ای در پیش می‌گیریم، به خودمان می‌گوییم

خوبیم، اما تشخیص نمی‌دهیم که باید پیش از تصمیم‌گیری، ارزیابی کنیم. یک سال بعد، این مرد ناگهان به من پیام داد و گفت: «متوجه شدم باید با خودم و کسانی که دوستشان دارم بیشتر مهربان باشم. من اینگونه نیستم. احساس نمی‌کنم برای ماندن روی افکار و عواطف دیگران وقت داشته باشم».

من پاسخ دادم: «تو برای فکر کردن به عواطف خودت زمان نمی‌گذاری.» یک سال طول کشید، اما سرانجام او آماده بود. مراقبه‌ی خودِ جوان‌تر به ما کمک می‌کند هدیه‌ها و شکاف‌هایی را که از زمان کودکی به ما چسبیده‌اند، شناسایی کنیم. اما این فقط نخستین گام به سمت رها کردن تأثیرات بد و به دست گرفتن کنترل انتخاب‌های ما در روابط است. برای عمیق‌تر شدن، به بررسی سه تأثیر بر سامسکاراهایمان می‌پردازیم: والدینمان، رسانه‌ها و نخستین تجربه‌ی ما از عشق.

هدیه‌ها و شکاف‌های پدر و مادر

کوکو ملورز در ستون «عشق مدرن» روزنامه‌ی نیویورک تایمز می‌گوید عاشق یکی از مردان همسایه شده که به روشنی به او گفته بود نمی‌خواهد در یک رابطه باشد. او می‌داند وقتی به آن مرد می‌گوید که او هم هیچ رابطه‌ی جدی‌ای نمی‌خواهد، دروغ می‌گوید و تأیید می‌کند که: «اگرچه در آن زمان نمی‌دانستم، ولی در حال تکرار الگویی آشنا بودم. من با دنبال کردن عشق پدرم بزرگ شدم، مردی که مانند همسایه‌ام، بسته به روزش می‌توانست خونگرم باشد یا بی‌احساس».

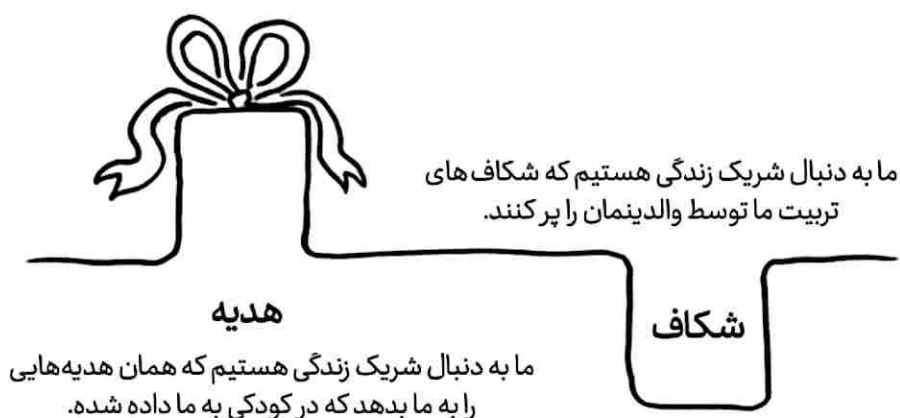
ماتا پیتا گورو دیوام [۲۵] عبارتی سانسکریت و بسیار پُر تکرار در هندوئیسم است. یعنی «مادر، پدر، معلم، خدا». مادران، نخستین گوروی شماست. او عشق را به شما یاد می‌دهد، نه با دستور بلکه با تعاملش، اهمیت دادن را به شما یاد می‌دهد. و البته پدر، درست بعد از اوست. این یک اصل فرویدی است که روابط اولیه‌ای که با والدین و مراقبان خود داریم، پویایی‌های رابطه‌ای را ایجاد می‌کنند که مانند ملورز، در بزرگسالی وادار به تکرارشان می‌شویم. وقتی جوان هستیم، کاملاً به والدینمان متکی هستیم و راه‌هایی برای جلب توجهشان پیدا می‌کنیم تا الهام‌بخش محبت آن‌ها شویم و عشقشان را حس کنیم. عشقی که به ما می‌دهند، چگونگی درگیر شدن ما را در عشق شکل می‌دهد. ماتا پیتا گورو دیوام مفهومی ساده، با دلالت‌های ژرف است.

توماس لویس، فاری امینی و ریچارد لنون که همگی استاد روان‌پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، سانفرانسیسکو هستند در کتاب خود با عنوان نظریه‌ی عمومی عشق می‌نویسند: «در رقص عشق ورزیدن، ما دانش ناخودآگاهمان را در هر حرکت، بدون اندیشه‌ای که انجام می‌دهیم، اجرا می‌کنیم. اگر کودکی، والدین درستی داشته باشد، اصول درستی را یاد می‌گیرد - اینکه عشق یعنی محافظت، مراقبت، وفاداری، فداکاری. او این را می‌داند، نه به خاطر اینکه به او گفته شده، بلکه چون مغزش به صورت خودکار، سردرگمی زیادی را در چند مدل اولیه‌ی عادی خلاصه می‌کند. اگر کودک، والدینی از نظر عاطفی ناسالم داشته باشد، بی‌خبر، درس‌های رابطه‌ی مشکل‌دارشان را به خاطر می‌سپارد: اینکه عشق خفگی است، اینکه خشم وحشتناک است، اینکه وابستگی تحقیرکننده است یا یکی از میلیون‌ها مورد زمین‌گیرکننده‌ی دیگر.» اما به باور من، حتی کودکی با والدین «مناسب»، به هنگام یافتن عشق، با چالش‌های خودش روبه‌رو می‌شود. اگر کودکی در حین بزرگ شدن، عشق را محافظت، مراقبت، وفاداری و فداکاری ببیند، این را به عنوان عشق شناسایی خواهد کرد - جز در صورتی که تجربه‌های کودکی ما آسیب‌زا بوده باشند و حتی اگر باشند، تمایل داریم آن‌ها را عادی ببینیم. آنگاه، وقتی کسی ما را دوست دارد، عشق را به صورت متفاوتی به ما نشان می‌دهد - برای مثال، از طریق خوشی، زمان و فراوانی - ممکن است خیلی طول بکشد تا متوجه آن ویژگی‌ها شده و قدر آن‌ها را به عنوان تجلی‌های صمیمانه‌ی عشق بدانیم. اگر والدینتان دوست‌تان داشتند، شاید فردی خوب و مهربان شوید. یا ممکن است افرادی را که ملاقات می‌کنید با معیار ناممکنی از عشق بسنجید. تا وقتی که کار بررسی سانسکارهایمان را انجام ندهیم، اغلب از این تأثیرات ناآگاهیم. فقط فرض می‌کنیم روش فکر و احساس ما، واکنشی منطقی است. بدین صورت، هدیه‌ای که والدینمان به ما دادند می‌تواند گودال‌های زیادی به اندازه‌ی شکاف‌ها ایجاد کند. اگر شکافی در چگونگی تربیت ما توسط فرزندانمان وجود داشته باشد، برای پُر کردنش به دیگران نگاه می‌کنیم. و اگر هدیه‌ای در چگونگی تربیت ما توسط فرزندانمان وجود داشته باشد، به دنبال آن هستیم که دیگران هم همان را به ما بدهند.

عشق مادرم به من یک هدیه بود - من را قادر کرد به دیگران عشق بدهم. اما والدینم هرگز به مسابقه‌های راگی من نیامدند. به دلیل آن شکاف، ابتدا به دنبال تأیید همسن و سال‌هایم بودم. می‌خواستم

دوستانم در مدرسه تصور کنند من قوی و سرسخت هستم، چون مشتاق نوعی حمایت بودم که در خانه نمی گرفتم. زمانی که راهب شدم، هنوز هم راهی برای برآوردن نیازم به تأیید پیدا نکرده بودم. اما طی مطالعاتم در آن آشرام، به آینه‌ی کارما نگاه کردم و متوجه شدم حتی وقتی تأییدی را که می خواستم می گرفتم، هرگز راضی نبودم. حتی وقتی باز خورد صادقانه و مثبت از دیگران می گرفتم، هرگز راضی نبودم. و من فکر می کنم این اغلب درست است - اینکه برای دیگران سخت است که واقعاً درک کنند ما برای رسیدن به یک نتیجه‌ی خوب، چه چیزی را از سر می گذرانیم. **نخست، به دنبال تأیید نزدیکانمان هستیم. سپس ناراضی، به دنبال آن، در همه هستیم. و سرانجام، آن را در خود می یابیم.** شکافی که والدینم ایجاد کردند، سرانجام این درس را به من آموخت. من می بایست با خودم شاد باشم.

هدیه‌ها و شکاف‌های والدین



هدیه‌ها و شکاف‌های پدر و مادر به روش‌های مختلفی در روابط ما نقش بازی می کنند. پدر و مادرم در تولدهایم هدیه‌هایی به من می دادند که حس می کردم آدم خاصی هستم، در حالی که هدیه‌ی خانواده رادی به‌او، زمان باکیفیت بود. این‌ها جنبه‌های مهمی از کودکی هریک از ماست. اما روز تولدم، شاید رادی به من زمان باکیفیت بدهد، در حالی که من منتظر یک هدیه هستم. هرچه بیشتر از انتظاراتمان آگاه باشیم و اینکه از کجا می آیند، بیشتر می توانیم نیازهایمان را به شریکمان بگوییم و با او منطبق شویم. همه‌ی ما به هدیه‌ها و شکاف‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو شدیم، واکنش‌های متفاوتی نشان دادیم. اگر شاهد بحث کردن والدینتان بودید، احتمالاً در بزرگسالی در حالت استدلالی یا تدافعی باشید. یا شاید خود را شفا داده و این را به‌تلاش آگاهانه

تبدیل کنید که با دیگران بدین صورت رفتار نکنید. یا شاید به دیگران در کار کردن روی تعارض هایشان کمک کنید. اگر شریکتان خانه را پرتلاطم می کند، شاید بکوشید در همه حال خانه را آرام نگه دارید و احساسات واقعی تان را پنهان کنید. کارما به ما اجازه می دهد تا چگونگی نشان دادن واکنشمان را کنترل کنیم و گزینه ها می توانند ظریف و متنوع باشند. مسئله، درست و غلط نیست. ما به دنبال این هستیم که ببینیم کجا از کارمایمان به روشی استفاده کردیم که به نفع روابطمان بوده و کجا هنوز انتخاب های ناآگاهانه انجام می دهیم. اگر پدرتان آدم مزخرفی بود، شاید با یک سری آدم مزخرف قرار بگذارید تا اینکه سرانجام عاقل شوید و با آدم خوبی قرار بگذارید. این یادگیری از درس کارماست.

بسیاری از ما احساس می کنیم تربیت درستی نداشته ایم. این می تواند هر چیزی باشد، از نداشتن نیازهای اولیه تا نداشتن فرصت هایی که به ما کمک می کرد جای بهتری در زندگی داشته باشیم. حتی اگر والدینمان به ما باور داشته باشند، نقاط قوت ما را تشویق کنند، به ما اطمینان بدهند که ناامیدی هایمان پایان دنیا نیست و پیوسته اعتماد به نفس ما را به روش های دیگری بالا ببرند، نمی توانند روان به خوبی توسعه یافته ای را در یک بسته بندی تمیز به ما تقدیم کنند. و بسیاری از والدین، خودشان مشکل اعتماد به نفس، عزت نفس، بهبود خود، عشق به خود و مراقبت از خود دارند. وقتی آن ها چالش های خودشان را دارند، انتقال این ویژگی ها به کودکانشان سخت است.

انگار که ما محکوم شده ایم، اما به شما قول می دهم که نشده ایم. ما فقط بیش از حد روی آن چیزی تمرکز می کنیم که والدینمان می بایست انجام می دادند یا آرزو می کردیم رفتار متفاوتی می داشتند، به جای اینکه بفهمیم خودمان چه کاری می توانیم انجام بدهیم. فارغ از اینکه در چه وضعیت ناکاملی متولد شدیم، از کارمایمان یاد می گیریم و از آن استفاده می کنیم تا ما را به سوی رابطه ای که می خواهیم و در آن رابطه، راهنمایی کند. این را امتحان کنید.

شناسایی هدیه ها و شکاف های پدر و مادر

خاطرات

- سه مورد از بهترین خاطرات کودکی تان را بنویسید.
- سه مورد از بدترین خاطرات کودکی تان را بنویسید.
- زمان چالش برانگیزی در کودکی تان را شناسایی کنید. آیا والدینتان

در آن وضعیت به شما کمک کردند؟ چگونه؟ چه تأثیری بر شما گذاشت؟ ممکن است پاسخ‌هایتان سیاه و سفید نباشند. یک واکنش بامحبت ممکن است شما را آرام کرده باشد یا ممکن است باعث ایجاد وابستگی شده باشد. یک واکنش خشن ممکن است به عزت نفس شما صدمه زده یا در شما تاب‌آوری ایجاد کرده باشد. مهم این نیست که آیا والدینتان بهترین والدین دنیا بودند یا نه، مسئله این است که رفتار آن‌ها با شما چه نقشی در رشد شما داشته است.

انتظارات

- والدینتان چه انتظاراتی از شما داشتند؟ آیا این انتظارات به شما انگیزه داد؟ شما را زیر فشار قرار داد؟ چگونه بر روابط شما اثر گذاشت؟ اگر والدینتان از شما انتظار داشتند به سطح خاصی از موفقیت دست یابید یا با فرد خاصی در رابطه باشید، یا وابستگی غیر ضروری به آن نتیجه پیدا کرده‌اید یا علیه آن واکنش نشان داده‌اید. آن نیروها چگونه هنوز در زندگی‌تان نقش دارند؟ دوستی داشتم که والدینش در مغز او فرو کرده بودند که باید با فردی جاه‌طلب ازدواج کند، اما آخرین دوست‌پسرش با او به هم زد چون طبق گفته‌ی خودش: «من نمی‌خواهم شریک تجاری تو باشم. من می‌خواهم دوست‌پسرت باشم.» او می‌بایست آنچه والدینش از او می‌خواستند رها کند و در ایده‌هایش درباره‌ی اینکه یک شریک واقعی چه باید باشد، بازنگری کند.

مدل‌سازی

- والدینتان الگوی چه عناصری از رابطه بودند که دوست داشتید/ نداشتید؟ ما اغلب در روابطمان، آنچه والدینمان انجام دادند، رد یا تکرار می‌کنیم. اگر بحث می‌کردند، ممکن است از نزاع پرهیز کنید. اگر پویایی قدرت خاصی داشتند، شاید همان را در رابطه‌تان انتظار داشته باشید یا به هر قیمتی از آن پرهیز کنید.

حمایت عاطفی

- آرزو می‌کنید والدینتان چه نوع عشق و حمایت عاطفی به شما می‌دادند؟ چه چیزی را از دست دادید؟
- وقتی از هدیه یا شکافی آگاه شدید که وارد روابطتان می‌کنید، می‌توانید به آن رسیدگی کنید؟

۱. تشخیص دادن. نخستین گام این است که تشخیص بدهید کجا و کی آن تأثیر شما را به مسیر اشتباه می برد. آیا در شبکه های اجتماعی بروز پیدا می کند؟ با گروهی خاصی از مردم؟ وقتی می کوشید با شریکتان جشن بگیرید؟ وقتی سفر می کنید؟
 ۲. به خودتان یادآوری کنید. یادآوری، یادداشتی برای خودتان است درباره ی اینکه چگونه می خواهید باشید یا نباشید. یادآوری ای بگذارید که در لحظه ای که در خطر عمل کردن به روشی هستید که بهتر است نکنید، به شما هشدار بدهد. آیا چالشی پیش رو دارید که انتظار نوعی حمایت از شریکتان دارید که معمولاً به شما نمی دهد؟ آیا وقتی می بینید شریکتان با گروه ها تعامل می کند، احساس حسادت می کنید؟ آیا نوع خاصی از رفتار معمولاً محرک عصبانیت در شما می شود؟ پیش از رخ دادن این لحظه، راهی بیابید تا به خودتان یادآوری کنید که می خواهید آن لحظه، زمان و فضا را تغییر دهید. این می تواند به سادگی نوشتن یادداشتی روی آینه ی دستشویی یا نوشتن یادداشتی برای خودتان در دفترتان باشد یا اینکه از شریکتان بخواهید به شما یادآوری کند روی چه چیزی کار می کنید.
 ۳. تکرار. یادآوری تان را به یک مانترا تبدیل کنید، عبارتی که بارها و بارها با خودتان تکرار می کنید. با انجام دادن این کار، احتمال بیشتری دارد در لحظه ای که نیاز است به یادتان بیاید، این عبارت ها می تواند چنین باشد: «عشق، عاری از گناه است» یا «خشم، پاسخ نیست» یا «پیش از فرض کردن بپرس».
 ۴. کم کنید. متوجه خواهید شد پیش از یک واکنش یا انتظار، کمتر زیاده روی می کنید. شریکتان را آگاه کنید تا بدانند در حال کار برای کم کردن واکنش یا انتظارتان هستید.
 ۵. حذف کنید. سرانجام، در گذر زمان، با توجه و تکرار، عادت انتظار داشتن را خواهید شکست.
- فارغ از اینکه والدینمان به روش های کوچک و بزرگ ما را نادیده گرفتند یا انتظاراتمان را برآورده کردند، نخستین بار که خانه را ترک می کنیم، سیم کشی شده ایم تا برای تأیید گرفتن و رضایت به بیرون نگاه کنیم: به دیگران، به جای اینکه به درون، به خودمان نگاه کنیم. ما به سمت شرکایی کشیده می شویم که ممکن است خلأهای ما را پر کنند. اما ما هم ممکن است در باز کردن ذهن و قلبمان برای

افرادی که ممکن است بیشتر مناسب ما باشند، شکست بخوریم. نگاه کردن به آینده‌ی کارما به ما کمک می‌کند از تعقیب کردن دیگرانی که ممکن است نیازهای عاطفیِ کودکی ما را برآورده کنند، دست برداشته و خودمان آن‌ها را برآورده کنیم. در همان حال، هرچه بیشتر از این تأثیرات در زندگی‌تان آگاه شوید، بیشتر می‌توانید ببینید والدین یک شریک چگونه بر او اثر گذاشته‌اند. این به شما درک و صبوری بیشتر با خودتان و شریکتان می‌دهد.

جادوی فیلم

در نزدیک شدن ما به عشق، والدین ما تنها سامسکاراها نیستند. از دوران کودکی، فیلم‌ها، تلویزیون، موسیقی و سایر رسانه‌ها، ایده‌آلی رومانտیک از عشق به ما می‌فروشد. سفیدبرفی می‌خواند: «روزی شاهزاده‌ام می‌آید» و به ما وعده داده شده که شخص رؤیاهایمان خواهد آمد، به سرعت او را به عنوان سرنوشت‌مان تشخیص خواهیم داد و او ما را از زمین بلند کرده و با خود به غروب آفتاب می‌برد.

در فیلم فارست گامپ، تام هنکس به عنوان شخصیتی افتخاری، در نخستین روز مدرسه‌اش سوار اتوبوس می‌شود و وقتی جنی از او دعوت می‌کند کنارش بنشیند، او می‌گوید: «هرگز در زندگی‌ام چیزی به این زیبایی ندیده بودم. او مانند یک فرشته بود.» داستان عشقی از اینجا آغاز می‌شود. داستان‌های عاشقانه می‌خواهند ما به عشق در نگاه اول باور داشته باشیم. اما پروفیسور الکساندر تودوروف [۲۶] در کتاب خود با عنوان ارزش چهره [۲۷] نشان می‌دهد که نخستین تأثیرات، احتمالاً اشتباه‌اند «ما تصور می‌کنیم مردمی که خوشحال به نظر می‌رسند بیشتر قابل اعتمادند و مردمی که خسته به نظر می‌رسند هوش کمتری دارند، اگرچه این تأثیرات هیچ ارتباطی با واقعیت ندارند. ما ویژگی‌های مثبت را به چهره‌هایی نسبت می‌دهیم که "معمولی" در نظر می‌گیریم و اگرچه هیچ چهره‌ی انسانی معمولی وجود ندارد [ما] چهره‌هایی را دوست داریم که به تعریف [ما] از یک چهره‌ی معمولی نزدیک‌ترند.» با وجود قابل اعتماد نبودن تأثیرات اولیه، گروهی از روان‌شناسان در دانشگاه پنسیلوانیا، داده‌های بیش از ده هزار نفر را که قرار گذاشتن سریع را امتحان کرده بودند، جست‌وجو کرده و متوجه شدند که بیشتر آن‌ها فقط در عرض سه ثانیه جذب کسی شده بودند.

مطالعات نشان می‌دهد نخستین تأثیرات مانند این به سادگی تحت تأثیر

عواملی هستند که حتی ممکن است ما ثبت نکنیم. در یک مطالعه، روان‌شناسان دانشگاه پیل از شرکت‌کنندگان خواستند یک فنجان قهوه‌ی گرم یا سرد در دست بگیرند. سپس، پاکتی حاوی اطلاعات درباره‌ی یک شخص به آن‌ها داده شد که نمی‌شناختند و از آن‌ها خواسته شد آن فرد را ارزیابی کنند. آن‌هایی که قهوه‌ی گرم در دست داشتند، افراد را از نظر شخصیتی اساساً خونگرم‌تر توصیف کردند، نسبت به آن‌هایی که قهوه‌ی سرد در دست داشتند. (پس، بار دیگر که نخستین قرار را ترتیب دادید، شاید بخواهید به جای بستنی برایش یک هات‌چاکلت بگیرید).

در مورد ملاقات با دیگران، اثر زمینه اشاره دارد به اینکه فضای روبه‌رو شدن با آن‌ها چگونه می‌تواند بر تأثیری که از آن‌ها می‌گیریم اثر بگذارد. به این فکر کنید که پس از دیدن یک فیلم کمدی عاشقانه، در لابی به کسی برخورد می‌کنید. احتمال خیلی بیشتری هست که او را یک گزینه‌ی مناسب عشقی در نظر بگیرید تا وقتی که مستند لیس‌ها: بدجنس‌های کوچک طبیعت را دیده باشید. یا تصور کنید کسی را در عروسی دیده‌اید که مانند دیدن صد فیلم کمدی عاشقانه است، نسبت به اینکه او را در یک کافه دیده باشید، احتمال خیلی بیشتری وجود دارد که او را گزینه‌ای برای ازدواج در نظر بگیرید.

تصاویر سینمایی عشق، معیاری تعیین می‌کنند برای اینکه عشق چگونه باید رخ بدهد و اغلب باعث می‌شوند احساس کنیم به سطحی از رابطه‌ی عشقی که باید، دست نمی‌یابیم. در فیلم ۵۰۰ روز تابستان، تام که کارت خوشامدگویی می‌نویسد، کارت ولنتاین را به رئیسش نشان داده و می‌گوید: «آقای ونس، اگر کسی این کارت را به من نشان بدهد، می‌خورمش. این کارت‌ها و فیلم‌های آهنگ‌های پاپ را باید برای تمام این دروغ‌ها و دل‌شکستگی‌ها و برای همه چیز سرزنش کرد».

هالیوود تنها متهم نیست. فیلم‌های بالیوود که در کودکی تماشا کردم، بیشترین تأثیر را بر من داشتند. من رؤیای آن عشق تا ابد شادی را داشتم که بالیوود همیشه نشان می‌داد. شاید تصور کنید وقتی راهب بودم از این مفاهیم عبور کردم، اما همان گونه که در پیشگفتار توضیح دادم، وقتی می‌خواستم از رادی در خواست ازدواج کنم، تصاویری که از نامزدی داشتم از سامسکارا آمد. همین طور فانتزی ساحل رودخانه، کاپلا و کالسکه. شکر خدا، من و رادی به نتیجه رسیدیم، اما واکنش آلرژیک او به اسب به من یادآوری که من به جای اینکه تسلیم

تأثیرات رسانه‌ای اطرافم شوم باید به شخص روبه‌رویم فکر کنم.

همچنین، وقتی می‌خواستم برایش حلقه‌ی نامزدی بخرم، از دوستی پرسیدم چگونه یک حلقه انتخاب کنم. او به من گفت که قشنگ‌ترین حلقه‌ای را بگیر که می‌توانی، حقوق دو تا سه ماهت را برایش هزینه کن و من هم انجام دادم. از او نپرسیدم چگونه به این رقم رسید. اگر می‌پرسیدم، احتمالاً می‌گفت: «وقتی می‌خواستم نامزد کنم به من همین را گفتند.» چند سال بعد فهمیدم پیش از جنگ جهانی دوم فقط ۱۰ درصد حلقه‌های ازدواج الماس داشتند. پس از آن بود که صنعت الماس برنامه‌ریزی کرد تا این جواهر را به جواهر رسمی ازدواج و عشق تبدیل کند. تقریباً پنجاه سال بعد که به این هدف دست یافتند، تصمیم گرفتند تعیین کنند یک مرد چقدر باید برای یک حلقه هزینه کند. در سال ۱۹۷۷، تبلیغی برای جواهرات دبیرز، نیم‌رخ زوجی را در ساحل نشان داد. سایه‌ی مردی، حلقه‌ی الماسی را روی سایه‌ی انگشت زنی می‌گذارد و تنها چیزی که در این تبلیغ رنگی است، حلقه‌ی طلایی است. آن‌ها یکدیگر را می‌بوسند و صدای فیلم می‌گوید: «حلقه‌ی نامزدی الماس. غیر از این چطور می‌شود حقوق دو ماه را برای همیشه حفظ کرد؟» جواهرفروش‌ها به دنیا گفتند که یک مرد چقدر باید برای یک حلقه‌ی نامزدی هزینه کند! برای یک کشمکش مورد نظر چگونه است؟ آن تبلیغ پیش از به دنیا آمدن دوستم پخش شد. اما براو، من و میلیون‌ها نفر دیگر تأثیر گذاشت، این باور را پخش کرد که اگر کسی را دوست دارید، باید مقدار زیادی از پولتان را خرج یک الماس کنید.

امروزه، تبلیغات عاشقانه‌ی کمتری ساخته می‌شود، اما وقتی ایده‌های خودمان را درباره‌ی عشق بررسی می‌کنیم، باید به گذشته و ایده‌هایی نگاه کنیم که در جوانی درون ما کاشته شده، پیش از آنکه نگاه انتقادی داشته باشیم یا پیش از آنکه تجربه‌ای برای قضاوت کردن آن‌ها داشته باشیم. در سال ۲۰۱۵ که لیلی جیمز در فیلم سیندرلا بازی کرد، کفش راحتی شیشه‌ای کریستالی سواروفسکی، اندازه‌ی پایش نبود. او به روزنامه‌ی واشنگتن پست گفت: «پای هیچ دوشیزه‌ی اندازه‌ی این کفش نبود. به همین دلیل، شاهزاده قرار است تنها بمیرد.» **مشخص می‌شود که وعده‌ی تا ابد سعادت‌مند، مانعی است برای تا ابد سعادت‌مند بودن.** این را امتحان کنید.

عشق در رسانه

به نخستین باری بیندیشید که یک آهنگ عاشقانه شنیدید یا فیلمی دیدید که احساس شما را درباره‌ی عشق شکل یا تغییر داد. چه ویژگی‌هایی از عشق ارایه می‌کرد؟ آیا به آن‌ها باور دارید؟ آیا در روابط قبلی خود به آن‌ها دست یافته‌اید؟

با سلام کردند من رو داشتی - جری مگ‌وایر
کاش می‌دونستم چطور ترک کنم - بروک بک مانتین
از نظر من، تو بی‌نقصی - لاو آکچولی
هر طور تو بخوای - دِ پرنس براید
ماه رو می‌خوای؟ فقط بگو تا کمندی دورش بیندازم و بیارمش پایین - ایتس اِ
واندر فول لایف
من فقط یک دخترم، که روبه‌روی یک پسر ایستادم، ازش می‌خوام عاشقش
باشه - ناتینگ هیل

وقتی سانسکاراهاپی را درک می‌کنیم که رسانه‌ها درباره‌ی داستان‌های عشقی کاشته‌اند، آنگاه در روابط خود کمال هالیوودی را الزام نمی‌کنیم. تمایل داریم عشقی را امتحان کنیم که آهسته آغاز می‌شود یا متفاوت اجرا می‌شود.

نخستین عشق‌ها

ایده‌های ما درباره‌ی عشق، توسط روابط عاشقانه‌ی اولیه‌ی ما نیز شکل گرفته‌اند. در سال ۲۰۱۵، رورا بلوی هنرمند از مردم دعوت کرد به صورت ناشناس پیام‌هایی به نخستین عشق خود بنویسند. بیش از یک میلیون نفر با یادداشت‌هایی مانند این پاسخ دادند: «تو منو نابود کردی، اما من هنوز هم برایت روی بشقاب و دستمال، یادداشت عاشقانه می‌نویسم» و «همیشه در استخوان‌هایم حک شده‌ای» و «عاشق گم شدن در تو بودم، اما من تا ابد در تو گم شدم و هنوز نمی‌توانم خودم را پیدا کنم» و «اگر چشمانم را ببندم، او درست شبیه تو هست.» دلایل زیست‌شناسی وجود دارد که نخستین عشق‌ها، سانسکارا را ایجاد می‌کنند. بخش کلیدی مغز ما - قشر پیش‌پیشانی - تا حدود بیست و پنج سالگی رشدش کامل می‌شود. آنگونه که دَنیل ایمن توصیف می‌کند، قشر پیش‌پیشانی به ما کمک می‌کند پیش از حرف زدن و عمل کردن، فکر کنیم و از اشتباهاتمان درس بگیریم. جوان‌ها با احساساتشان فکر می‌کنند. بدون

رشد کامل فیلتر قشر پیش‌پیشانی، بیشتر زندگی ذهنی ما در آمیگدال می‌گذرد - مرکز مغزی مرتبط با فرایندهای عاطفی مانند ترس و اضطراب. با بالا رفتن سن، اشتیاق ما با دلیل و خویشتن‌داری خو می‌گیرد و دیگر همان احساس وحشی‌رها شدن را نداریم. آن‌هایی که شوق عشق جوانی را احساس کرده‌ایم ممکن است آن را شدیدتر از هر چیز دیگری در زندگی بزرگسالی به یاد داشته باشیم، حتی اگر ایده‌آل یا سالم نبود.

نخستین بار که از روی شیدایی خالص وارد رابطه‌ای شوید، ممکن است آن شخص دلتان را بشکند. اگر این درس را نپذیرید و دوباره از روی شیدایی وارد رابطه‌ی بعدی شوید، آنگاه بار دوم شاید متوجه شوید خسته‌اید و طبق انتظار او عمل می‌کنید. بار سوم، ممکن است این شخص پولتان را بدزد. کارما، همان درس را بارها و بارها از طریق اشخاص مختلف می‌آورد تا زمانی که تغییر کنید. و گاهی همان درس‌ها را بارها و بارها با شریکتان تکرار می‌کند. آموزه‌های ودایی می‌گویند سه سطح از هوش وجود دارد. در سطح نخست، وقتی کسی به شما می‌گوید آتش تو را می‌سوزاند، به حرف او گوش می‌کنید و یاد می‌گیرید هرگز به آتش دست نزنید. در سطح دوم، خودتان تجربه می‌کنید و دوباره یاد می‌گیرید به آتش دست نزنید. در سطح سوم، همچنان خودتان را می‌سوزانید اما هرگز یاد نمی‌گیرید. اگر به کارمایمان اعتنا نکنیم، در سطح سوم هوش گرفتار شده و متحمل زخم‌هایی می‌شویم. و فراموش می‌کنیم آنچه در گذشته تجربه کرده‌ایم حاوی اطلاعاتی است درباره‌ی اینکه اگر دوباره این کار را انجام بدهیم چه حسی خواهیم داشت. اغلب، وقتی باور داریم که در رابطه‌ای بدشانسی داریم، مشکل واقعی این است که همچنان داده‌ها را نادیده گرفته و درس کارمایی را رد می‌کنیم. به بیان دیگر، اگر هیچ چیز یاد نگیرید، همان اشتباه را تکرار می‌کنید. کارما شما را تشویق می‌کند به انتخابتان و به دلیل انجام دادن آن کار بیندیشید و اینکه این بار چه کاری را باید متفاوت انجام دهید.

بیایید نگاه عمیقی بیندازیم به برخی از «انواع» افرادی که با آن‌ها قرار می‌گذاریم و اینکه چه درس‌هایی کارمایی برای ما دارند.

یاغی. در فیلم می‌دانم تابستان گذشته چه کردی، جولی به‌ری می‌گوید: «از این متنفرم، واقعاً از این متنفرم. تو می‌خواهی بری و عاشق یک دانشجوی سرتراشیده‌ی سیاهپوش پُر از تتو بشی که بدنش پُر از پیرسینگه».

ری پاسخ می دهد: «جذاب به نظر می رسه».

این شخصیت، بارها و بارها در ادبیات و فیلم ها دیده شده -از شخصیت روکستر در فیلم جین آیر و هت کلیف در فیلم ارتفاعات واترینگ تا ادوارد در فیلم گرگ و میش.

جذب شدن به کسی که با سیستم مخالفت می کند، لزوماً اشتباه نیست. اما اگر همچنان امیدوار باشید ماجراجویی و رمز و راز، راه به وفاداری و مسئولیت پذیری ببرد، وقت آن است که از انتخاب هایتان درس بگیرید. چرا جذب این شخص شده اید؟ آیا رابطه ای را که می خواهید به شما می دهد؟ اگر آماده ی رفتن به تعهدی عمیق تر هستید، پس باید بر اساس آن ویژگی هایی که آن ها باید داشته باشند انتخاب کنید، نه فقط روحیه ی یاغی گری شان.

پنج نوع آدمی که عاشقشان می شویم



یاغی



دنبال کننده



پروژه



لاابالی



مایه دار

دنبال کننده. گاهی ما به سمت کسی کشیده می شویم که از نظر عاطفی، حتی گاهی فیزیکی در دسترس نیست. او دایم در حرکت است، اما گاهی مکثی می کند به اندازه ی کافی طولانی تا ما را امیدوار نگه دارد. ما فریفته ی او می شویم، به همین دلیل خود را قانع می کنیم که او در مسیرش خواهد ایستاد و ناگهان زمان و توجه به ما خواهد داد. مطمئنیم سرانجام که بر ما تمرکز می کند و عاشق ما خواهد شد. پس، خود را به دنبال کردن او متعهد می کنیم. کجاست؟ زمانش را چگونه

سپری می کند، وقتی که می توانست با ما باشد؟ چه وقت تماس می گیرد؟ چگونه می توانیم خودمان را مرئی و در دسترس قرار بدهیم بدون اینکه درمانده به نظر برسیم؟ وقتی گرفتار این تعقیب می شویم، از کسی شناختی به دست نمی آوریم، شایستگی ها را کشف نمی کنیم، درباره ی یکدیگر یاد نمی گیریم و با هم رشد نمی کنیم. تمام انرژی عاشقانه ی ما سرمایه گذاری شده، اما هیچ بازدهی ندارد.

هلن فیشر، انسان شناس و مشاور ارشد علمی سایت match.com در کتاب خود با عنوان چرا آن مرد؟ چرا آن زن؟ توضیح می دهد که سخت تلاش کردن برای به دست آوردن، پدیده ای را ایجاد می کند که او «جذب ناامیدی» می نامد. او می نویسد: «موانع، احساسات عشق رومانتیک را تشدید می کنند، احتمالاً به این دلیل که وقتی پاداش به تأخیر می افتد، مسیرهای مغزی مرتبط با لذت، انرژی، تمرکز و انگیزه همچنان به کار خودشان ادامه می دهند.» با این حال، او اضافه می کند پژوهشگران به نتیجه ی نهایی سخت تلاش کردن برای به دست آوردن نگاه کرده و متوجه شده اند این کار به ایجاد رابطه ی درازمدت کمک می کند. فارغ از اینکه در کدام سمت این تلاش سخت برای به دست آوردن هستید، اگر با هم زمان نگذرانید، رابطه ای نمی سازید. اگر جذب هیجان این دنبال کردن شدید، مراقب باشید چه انتخابی می کنید. اگر با موزیسینی وارد رابطه شدید که پیوسته در حال سفر است، نمی توانید انتظار داشته باشید از حرفه اش دست بکشد و تمام زمانش را با شما سپری کند. وقتی کسی در دسترس نیست، عموماً همان گونه می ماند. آیا جذب کسی شده اید چون به دنبال کسی هستید که به اندازه ی شما پُرمشغله باشد؟ یا با والدی بزرگ شدید که حضور نداشت، پس این تنها سطحی از عشق است که تصور می کنید شایسته اش هستید؟ وقتی کاوش در قاعده ی شماره ۱ را آغاز می کنید، برای اینکه به خوبی از کارمایتان استفاده کنید، باید آگاه باشید از اینکه چه کسی را انتخاب می کنید، چرا و اینکه آیا او مناسب آن چیزی هست که در زندگی تان می خواهید.

پروژه. گاهی یک شریک به نجات دادن نیاز دارد. شما مجبورید از او مراقبت کنید، به او توجه کنید، کمک کرده و ثبات بدهید. این می تواند از جنبه ی پرورش دهندگی شما باشد. در کوتاه مدت باعث می شود احساس شایستگی و کنترل کنید. او به شما نیاز دارد و احساس

می‌کنید می‌توانید به او کمک کنید تا زندگی بهتری داشته باشد. اما در درازمدت، اگر تغییر نکند، احساس تخلیه‌ی انرژی و رنجش می‌کنید چون به مراقب آن شخص تبدیل شده‌اید. شما برابر نیستید. و شما خیلی بیش از او در این رابطه سرمایه‌گذاری می‌کنید.

تسلط بر یک رابطه، ایگوی ما را بزرگ کرده و باعث می‌شود احساس مهم بودن داشته باشیم. ما را ملزم نمی‌کند خودمان را به پرسش بگیریم یا پیشنهادهای شریکمان را دنبال کنیم. اما نهایتاً با ارتباط درازمدتی که در تلاش برای ایجادش هستیم، تداخل پیدا می‌کند. ما جذب پویایی می‌شویم تا شخص. اگر عاشق نقش راهنمایی، هدایت و نصیحت کردن هستیم، می‌توانید آن‌ها را جای دیگری در زندگی‌تان پیدا کنید. این را امتحان کنید.

قواعد رابطه

این هم چند پرسش برای کمک به شما در بررسی اینکه در تازه‌ترین رابطه‌تان چه نقشی بازی کردید یا نقشی که انتظار دارید در یک رابطه‌ی جدید داشته باشید. این چیزی است که می‌خواهید؟ تمام نقش‌هایی را که در زیر توصیف کرده‌ام بازی خواهید کرد، اما شما می‌خواهید به این سمت بروید که حامی یکدیگر باشید، در حالی که آگاهانه اجازه می‌دهید لحظه‌هایی کارچاق کن و وابسته باشید.

نوع ۱: کارچاق کن

آیا متوجه شدید پیوسته در تلاش برای حل کردن، رسیدگی، کمک یا بهتر کردن فرد مقابل هستید؟ آیا تلاش کردید او را به دوش بکشید، تلاش کردید اهدافش محقق شوند؟

نوع ۲: وابسته

آیا احساس کردید بیش از حد به شریکتان وابسته‌اید؟ آیا با تمام مشکلاتتان نزد او رفتید و انتظار داشتید راه حل پیدا کند؟

نوع ۳: حامی

آیا شخصیت او را دوست داشتید، به ارزش‌هایش احترام گذاشتید و می‌خواستید در رسیدن به اهدافش به او کمک کنید؟ آیا به چگونگی زمان صرف کردن و حفظ فضایش احترام می‌گذاشتید یا همیشه از او می‌خواستید آن را تغییر بدهد؟

کارچاق کن [۲۸] ذهنیت والد دارد. احساس می‌کنید مسئولیت شماست که مراقب دیگری باشید و به او رسیدگی کنید. شادی او اولویت شماست. این ذهنیت می‌تواند مفید باشد، اما می‌تواند از مسیر هم خارج شود. وقتی نقش والد را برای شریک زندگی‌تان بازی می‌کنید، باعث می‌شود مانند یک کودک رفتار کند.

وابسته ذهنیت بچه‌گانه‌ای دارد. شما به شریکتان تکیه می‌کنید. می‌خواهید همه چیز را حل کند و وقتی نمی‌تواند همه چیز را برایتان حل کند، ناراحت می‌شوید. گاهی زمانی وارد این ذهنیت می‌شویم که شریکی سلطه‌جو داریم. داشتن کسی که بتواند هدایتگر باشد، حس آرامش بخشی دارد. اما وقتی مسیر خودمان را دنبال نمی‌کنیم و زندگی خودمان را شکل نمی‌دهیم، می‌بازیم.

حامی قهرمان شریک خود است. شما والد نیستید. شما کودک نیستید. شما کنار شریکتان هستید. می‌کوشید مسئولیت بپذیرید. می‌کوشید صبور باشید. می‌کوشید به رشد دیگری کمک کنید، اما تلاش نمی‌کنید کوچک‌ترین مسائل را مدیریت کنید.

برای آزمونی که به شما کمک می‌کند بفهمید چه نقشی بازی می‌کنید، لطفاً به این سایت بروید: www.RelationshipRoles.com.

طبیعی است که در روابطمان به هریک از این سه نقش وارد و خارج شویم. گاهی هدایت می‌کنیم. گاهی راحت‌تریم دنبال کنیم. آنچه می‌کوشیم از آن پرهیز کنیم، قرار گذاشتن با کسی است که همیشه

گرفتار پویایی باشد.

کار چاق کنی تمام وقت بودن یعنی شریکتان در حال طی کردن سفر خود نیست. ما حق نداریم این سفر را به جای او برویم. نقش ما درک کردن چیزی نیست که حتی ممکن است خراب نباشد. تمام وقت شکننده بودن یعنی فاقد اعتماد به نفس هستید و به دنبال تأیید دیگرانید. احساس می کنید خرد شده اید و می خواهید کسی شما را درست کند. بودن با کسی که این جنبه از شما را حمایت می کند با پذیرش مسئولیت رشد، خوشی و موفقیت خودتان تداخل دارد.

تلاش برای حامی بودن ایده آل است. هر دو طرف به صورت برابر ارتباط برقرار می کنند. شریکتان همیشه به شما درس می دهد و شما همیشه به او درس می دهید. وقتی هر دو درک می کنید که هر دو همزمان درس می دهید و یاد می گیرید، آن هنگام است که شراکتی می سازید. (توضیحات بیشتر در قاعده ی ۳)

پسریا دختر لالایی. وقتی با کسی قرار می گذاریم که با هر کسی ارتباط برقرار می کند، به وضوح این پیام را می رساند که علاقه ای به تعهد انحصاری ندارد. اگر این چیزی است که به دنبالش هستید، در نظر بگیرید آیا ارزش دارد به خاطر داشتن یک رابطه ی جنسی عالی، در آن رابطه بمانید. رابطه ی جنسی می تواند حواس ما را از تصمیم گیری خوب درباره ی اینکه با چه کسی باشیم و آیا با او بمانیم یا نه، پرت کند و یکی از بزرگ ترین علل آن حواس پرتی، هورمون اکسی توسین است. بر اساس گفته های عصب شناس و روانپزشک، دنیل ایمن، اکسی توسین با احساس عاشق بودن ارتباط دارد و آزاد شدن اکسی توسین می تواند پیوند برقرار کردن و اعتماد را حمایت و حتی تسریع کند.

عموماً، سطح اکسی توسین در مردان پایین تر از زنان است، اما رابطه ی جنسی در مردان باعث می شود سطح اکسی توسین به بیش از ۵۰۰ درصد برسد. عصب شناس دانشگاه نیویورک، رابرت فرومک [۲۹] می گوید اکسی توسین مانند دکمه ی تنظیم صدا کار می کند: «فعالیت مغزی مربوط به هر آنچه شخص از قبل دارد تجربه می کند را بالا برده و تقویت می کند.» حین رابطه ی جنسی و پس از آن، بیشتر احساس عاشق بودن می کنیم، اما این واقعاً عشق نیست. ما از نظر شیمیایی احساس نزدیکی می کنیم، اگرچه از نظر عاطفی نزدیک نیستیم. به علاوه، این هورمون در واقع اثر انسداد کننده موقتی بر خاطرات منفی دارد، پس

تمام آن «چیزهای کوچکی» که آزارتان می‌دادند یا آن بحثی که پیش از رابطه داشتید - که می‌تواند یک علامت هشدار بزرگ باشد - می‌تواند پس از رابطه‌ی جنسی از بین برود.

وقتی درپادگستم با جان و جولی گاتمن، متخصص روابط زناشویی مصاحبه کردم، جان گفت اُکسی توسین می‌تواند هورمون قضاوت بد باشد. او می‌گوید: «شما همچنان تصور می‌کنید که اوضاع خوب خواهد بود چون آن هورمون باعث می‌شود احساس امن بودن و امنیت کنید و پرچم‌های قرمز را که آن فرد می‌فرستد و می‌گوید: من قابل اعتماد نیستم، نمی‌بینید».

اگر کسی مشخص کند که علاقه‌ای به تعهد ندارد، همچنان می‌تواند ارتباط خوبی وجود داشته باشد، اما بدانید که چیز زیادی از او نخواهید آموخت.

توانگر. باگاواد گیتا درباره‌ی شش نوع توانگری سخن می‌گوید: دانش، شهرت، پول، زیبایی، قدرت و چشم‌پوشی. گاهی ما جذب کسی می‌شویم که یک توانگری دارد و این کافی است برای اینکه نابهنگام قانع شویم که عاشق شده‌ایم. در آهنگ بیانسه با نام «هاله» ی نور اطراف شخص، او قانع می‌شود آن شخص «همه‌چیزی است که [او] نیاز دارد و بیش از این». اما «هاله» ی شخص لزوماً شاخص دقیقی از کیستی او نیست. در روان‌شناسی، اثر هاله‌ای نوعی سوگیری شناختی است که ما بر اساس یک ویژگی یا خصوصیت، تأثیر غیردقیقی از کسی یا چیزی شکل می‌دهیم. برای مثال، اگر کسی جذاب باشد، احتمال بیشتری وجود دارد که ویژگی‌های مثبت دیگری مانند هوش، شوخ‌طبعی یا مهربانی را به او نسبت دهیم. این اثر هاله‌ای خاص، کلیشه‌ی جذابیت نام دارد. یک مطالعه نشان داد وقتی کلاس حضوری بود، معلم‌ها با لطف بیشتری به دانش‌آموزان جذاب نمره می‌دادند، اما نه وقتی کلاس‌ها آنلاین بود و معلم‌ها نمی‌توانستند دانش‌آموزان را ببینند. مطالعات دیگر نشان داد پیشخدمت‌های جذاب‌تر، انعام بیشتری می‌گرفتند. وقتی فرد خوش چهره‌ای را می‌بینیم، ممکن است فرضیات ناخودآگاهی درباره‌ی او داشته باشیم که او ثروتمندتر یا بلندپروازتر یا دوست‌داشتنی‌تر است و غیره و این می‌تواند بر جذب شدن ما به او اثر بگذارد.

باگاواد گیتا می‌گوید این شش توانگری، جایز الخطا بودن خواسته را به ما نشان می‌دهد. ما توجه می‌خواهیم، اما یک میلیون «لایک» به ما

حس دوست داشته شدن نمی دهد. ما زیبایی می خواهیم، اما می کوشیم جوانی را (که تنها نوع زیبایی نیست) تا ابد حفظ کنیم. ما پول می خواهیم، اما پول شادی نمی آورد. اگر اثبات می خواهید، «برندگان لاتاری» را در گوگل جست و جو کنید. اگر به دنبال توانگری ها در یک شریک باشیم، امر به ما مشتبه شده است. با گاواد گیتا می گوید عشق الهی خداوند، شناختن عظمت او، اما جذب شدن به شیرینی اوست. شاید تمام مناصب و دستاوردهای شریکتان را بشناسید، اما این تعریف کننده ی او به عنوان یک فرد نیست. **جذب شدن به شریکمان به خاطر آنچه دارد یا آنچه به دست آورده، نقطه ی آغاز بدی نیست، اما جای خوبی برای پایان نیست.** توانایی ها و دستاوردها به اندازه ی ویژگی ها و اعمال اهمیت ندارند. ما به اشتباه، ویژگی هایی را بر اساس توانایی های افراد به آن ها نسبت می دهیم. فرض می کنیم کسی که خوب ارتباط برقرار می کند، قابل اعتماد است. تصور می کنیم یک نویسنده باید اهل فکر باشد. یک مدیر باید منظم باشد. تنها راه اینکه بدانیم یک فرد واقعاً چه ویژگی هایی دارد، با زمان گذاشتن با او و مشاهده ی اوست. فقط وقتی کسی را صمیمانه و عمیقاً بشناسیم، شیرینی را در او می یابیم. این را امتحان کنید.

درباره ی رابطه ی گذشته تعمق کنید و از آن یاد بگیرید

ما تمایل داریم موفقیت در روابط را بر اساس مدت دوامشان بسنجیم، اما ارزش واقعی آن روابط در این است که چقدر از آن ها یاد گرفته و رشد کرده ایم. اگر این را درک کنیم، می توانیم انتخاب هایمان را بررسی کنیم، ارزیابی کنیم چرا فردی را انتخاب کرده ایم، بفهمیم کجا اشتباه کردیم و حس بهتری پیدا کنیم از اینکه چه کسی را انتخاب کنیم و اینکه آیا بار دیگر باید چیزی را تغییر دهیم یا خیر.

۱. وقتی انتخاب کردید با شریک سابقتان باشید، چه انرژی ای داشتید؟ انرژی نادانی. در این انرژی، شاید چون خسته بودید، چون شخص دیگری اطراف نبود یا چون تنها بودید کسی را انتخاب کرده باشید. انتخاب های انجام شده در نادانی به افسردگی، درد و استرس منجر می شوند. انرژی اشتیاق. در این انرژی، شما کسی را انتخاب کردید چون یکی از توانگری ها را می خواستید. تصمیم های گرفته شده بر اساس اشتیاق، خوب آغاز می شوند اما باید به درک و احترام برسند، وگرنه پایان وحشتناکی خواهند داشت.

انرژی خوبی. در این انرژی، کسی را انتخاب کردید که با او احساس اتصال و سازگاری می کردید. احترام متقابل وجود داشت و اغلب این روابط با حس احترام دست نخورده به پایان می رسند.

۲. چرا به پایان رسید؟ به هنگام ارزیابی اشتباه های این رابطه، هرچقدر که می توانید با خودتان صادق باشید.

۳. از آن یاد بگیرید. به چه چیزی می توانید بیندیشید که بار دیگر متفاوت انجام خواهید داد؟ آیا می توانید با انرژی خوبی وارد رابطه ی بعدی شوید؟ آیا می توانید توانگری ها را کنار گذاشته و به دنبال ویژگی هایی باشید که شرکای خوبی می سازند؟

شما چیزی را جذب می کنید که قبلاً بر آن تأثیر می گذاشتید

توانگری ها، روشی بسیار عملی از درک کارما را برجسته می کنند. اگر به خاطر بلندپروازی کسی جذب او شویم، این چیزی است که به دست می آوریم - شخصی که اولویت او بلندپروازی است. بلندپروازی هیچ ایرادی ندارد تا وقتی که متوجه شوید کسی را می خواهید که زمان زیادی برای شما داشته باشد. گاهی حس می کنیم هیچ یک از گزینه های پیش رویمان افرادی نیستند که بخواهیم با آن ها قرار بگذاریم. و وقتی باید از خودمان بپرسیم چرا این ها گزینه های من هستند؟ چرا جذب این افراد می شویم و چگونه می توانیم کسی را که می خواهیم جذب کنیم؟ بار دیگر کارما پاسخ را دارد. اگر چیزی را به دنیا بدهید، همان را پس می گیرید. این کارما در پایه ای ترین شکل خود است. اگر از پول استفاده کنم تا خودم را ارزشمند نشان دهم، کسی را جذب می کنم که باور دارد پول من را ارزشمند می کند.

وقتی خودمان را معرفی می کنیم، پویایی ای را سیگنال می دهیم که می خواهیم، اینکه انتظار داریم چگونه با ما رفتار شود و فکر می کنیم شایسته چه چیزی هستیم. مراجعی داشتم که کارآفرین موفق بود. او ناراحت بود چون با هر زنی که ملاقات می کرد «او را فقط به خاطر پولش می خواست». اما هر عکسی در پروفایل آنلاینش پست می کرد، او را در یک ماشین اسپرت یا مقابل خانه ای نشان می داد که خریده بود. او گفت: «من این طوری نیستم.» اما نباید شگفت زده می شد از اینکه نوع خاصی از افراد را جذب می کرد. اگر از ثروت برای تأثیرگذاری بر کسی استفاده کنید، به هرآنچه برای حفظ ثروتتان لازم است متعهد می شوید. اما یک روز شاید بخواهید

چگونگی زمان صرف کردنتان را تغییر دهید. شاید بخواهید احساس کنید که شریکتان بیشتر از ارزش خالص دارایی هایتان برای شما ارزش قائل است. اگر از بدنتان برای تأثیرگذاری بر کسی استفاده کنید، خود را در موقعیتی قرار می‌دهید که پذیرش پیری، سخت است. یک روز بدنتان تغییر می‌کند و شاید شریکی را بخواهید که عشق او سال‌ها ادامه پیدا کند.

اگر از جایگاه اجتماعی‌تان برای تأثیرگذاری بر کسی استفاده کنید، شاید متوجه شوید شخصی که جایگاه اجتماعی بالاتری دارد برای شریکتان جذاب‌تر است. یا چیزی ممکن است جایگاهتان را تغییر داده و شریکی را بخواهید که بتواند در سختی‌ها از شما حمایت کند.

اگر از هوشتان برای تأثیرگذاری بر کسی استفاده کنید، شاید متوجه شوید که احساس ارتباط عاطفی نمی‌کنید.

اگر از رابطه‌ی جنسی برای تأثیرگذاری بر کسی استفاده کنید، معیاری برای ارتباط فیزیکی ایجاد می‌کنید که با از بین رفتن جذابیت، ممکن است حفظ آن برای یکی از شما یا هر دویتان سخت باشد.

وقتی خودمان را به دنیای بیرون عرضه می‌کنیم، چه در قرار نخست، شبکه‌های اجتماعی یا پروفایل دوست‌یابی، ما می‌گوییم: «این نسخه‌ای از من است که می‌خواهم دوست داشته باشی.» مهم است نسخه‌ای از خودتان را عرضه کنید که می‌خواهید کسی جذب آن شود، در مقابل نسخه‌ای از خودتان که تصور می‌کنید کسی جذب آن خواهد شد. این‌ها دو مسئله کاملاً متفاوت هستند. اگر از طریق نوع شخصیت کسی را جذب کنید، آنگاه یا باید تا ابد نقش آن شخصیت را بازی کنید یا سرانجام خود واقعی‌تان را کشف خواهد کرد.

مطالعه‌ای نشان داد ۵۳ درصد افرادی که آنلاین قرار می‌گذارند در پروفایل خود دروغ گفته‌اند - زنان بیشتر از مردان و بیشتر درباره‌ی ظاهرشان (انجام دادن کارهایی مانند پست کردن عکس قدیمی برای اینکه جوان‌تر به نظر برسند)، و مردان بیشتر درباره‌ی وضعیت مالی‌شان. با در نظر گرفتن اینکه مردان تمایل دارند به عنوان یک ویژگی بسیار ارزشمند در یک شریک احتمالی به جذابیت فیزیکی و زنان هم به موفقیت مالی رتبه بدهند، می‌توانید ببینید که این مسئله چگونه پیش می‌رود، دست کم در روابط بین دو جنس مخالف. حتی اگر درون‌نگری شما ظریف‌تر باشد و بخواهید نقشی را بازی کنید که اختراع کرده‌اید،

قطعاً در درون همیشه می‌دانید که شما را به خاطر خودِ واقعی‌تان دوست ندارد. شما کاری کردید که او عاشق شخصیت ساختگی‌تان شود، نه خودِ واقعی‌تان. با تظاهر به اینکه شخص دیگری هستید، کشاکش را در زندگی‌تان جذب خواهید کرد. آن زمان و انرژی را برای خودتان ذخیره کنید.

طبیعی است که بخواهید بهترین نسخه‌ی خودتان را عرضه کنید. شاید این کار را از طریق توانگری‌ها انجام دهید یا با کشاندن بحث به اینکه کجا کالج رفتید یا بردن دوست‌تان به رستوران گران‌قیمت برای نشان دادن ثروت‌تان یا قرار دادن اغواکننده‌ترین عکستان در یک وب‌سایت دوست‌یابی. ما به سادگی می‌توانیم رفتار قضاوت خودمان بر اساس ارزش خالص دارایی‌مان یا روش نشان دادن آن در دارایی‌های مادی شویم: دوستان یا دنبال‌کننده‌هایمان، جذابیت فیزیکی‌مان. اما همه‌ی ما افرادی را می‌شناسیم که با داشتن این معیارها «ارزش» بالایی دارند و همچنان عزت‌نفس پایینی دارند. گفته‌ای هست که مرد فقیر، بیرون معبد التماس می‌کند، در حالی که مرد ثروتمند، داخل معبد التماس می‌کند. یا همان‌گونه که راسل برند می‌گوید: «هرچه بیشتر خودم را از چیزهایی جدا کردم که گمان می‌کردم شادم می‌کنند مانند پول، شهرت و نظرهای دیگران، حقیقت بیشتری آشکار شد.» ما با استفاده از توانگری‌هایمان خودمان را به دیگران عرضه می‌کنیم، اما انجام دادن این کار در درازمدت به نفع ما نیست. ما می‌خواهیم شخصیت، ارزش‌ها و اهداف واقعی‌مان را نشان دهیم تا به خاطر چیزی که بیشترین اهمیت را برایمان دارد دوستان داشته باشند.

برعکس آن نیز درست است. مراقب باشید آیا توانگری‌ها آن چیزی هستند که شما را جذب شریکتان می‌کنند و مراقب باشید آیا تمام این‌ها شما را جذب می‌کنند. شما نمی‌خواهید سرانجام با کسی باشید که فقط جذب جسم او شده‌اید یا کسی که زندگی اجتماعی او شما را جذب می‌کند یا کسی که فقط برای کار با او ارتباط می‌گیرید یا کسی که موفقیت بیرونی‌اش شما را وادار به انجام دادن کاری می‌کند. این ویژگی‌ها به موقعیت‌ها و مشخصات موقتی گره خورده‌اند، ادامه‌دار نیستند و وقتی بروند، رابطه هم از دست می‌رود.

وقتی با رادی آشنا شدم، هیچ چیز نداشتم - نه، این درست نیست. درست این است که ما از زمانی با هم بوده‌ایم که تنها چیزی که برای آرایه داشتم، خودم بود و این کافی به نظر می‌رسید. این را امتحان کنید.

آنچه به نمایش می گذارید

وقتی بین آنچه شریکتان را جذب می کند و آنچه درباره ی خودتان دوست دارید اختلاف وجود دارد، برای اینکه مطابق دیدگاه او زندگی کنید، کشمکش خواهید داشت. ابتدا، فهرستی تهیه کنید از آنچه درباره ی خودتان دوست دارید. به ویژگی هایی از خودتان بیندیشید که بیشتر به آن ها افتخار می کنید و بکوشید از توانگری ها فاصله بگیرید. آیا مهربان، مراقب، سختکوش، صادق، خلاق، سپاسگزار، انعطاف پذیر و قابل اعتماد هستید؟ اکنون، برای هریک از روابط درازمدت یا تعریف کننده تان، فهرستی تهیه کنید از ویژگی هایی که آن شخص در شما دید و قدر دانست. می خواهیم روابطی بسازیم که شما به خاطر آنچه در خودتان دوست دارید، دوست داشته شوید.

آنچه از دیگری می خواهید، ابتدا به خودتان بدهید

وقتی از سامسکارهایی که در این سال ها جمع کرده ایم درک بهتری داشته باشیم، می توانیم نگاهی بیندازیم به اینکه چگونه بر انتخاب هایمان اثر گذاشته اند و ببینیم آیا نتایجش را دوست داریم. نمی خواهیم بارها و بارها همان اشتباهات را تکرار کنیم. می خواهیم هدیه هایی از گذشته مان را به حال بیاوریم، اما نمی توانیم فرض کنیم که شریکمان آن ها را دقیقاً مطابق انتظارمان دریافت کند. ما نمی خواهیم شکاف ها را وارد روابطمان کنیم و انتظار داشته باشیم شریکمان آن ها را پر کند. ما می خواهیم شکاف های خودمان را پر کنیم.

وقتی شریک یا شریک احتمالی تان را مشاهده می کنید، دقت کنید چه چیز شما را جذب او می کند. آیا قضاوت شما تحت تأثیر معیارهای منسوخ گذشته ی شماست؟ اگر والدینتان تمام توجهشان را به شما دادند، آیا همین را از یک شریک انتظار دارید؟ آیا فیلم هایی که در جوانی دیدید باعث شده انتظار داشته باشید کسی با اسب سفید بیاید و شما را به آسمان ببرد؟ آیا عشق اولتان دور بود و در دسترس نبود، به همین دلیل در الگوی تکرار آن پویایی گرفتار شده اید؟ یکی از مراجعانم وقتی همسرش به موقع از سر کار به خانه نمی آمد، واقعاً عصبانی می شد. از آن مرد پرسیدم چرا چنین واکنش قوی دارد و در دوره ی کارمان متوجه شد مادر خودش هرگز به موقع خانه نمی آمد و این پدرش را آزار می داد. او اضطراب پدرش را «به ارث» برده بود. از او پرسیدم چه چیز دیر آمدن همسرش برایش مهم بود. پس از کمی فکر کردن

گفت: «انگار به من اهمیت نمی‌دهد و نمی‌خواهد با من وقت بگذرانند.» به او پیشنهاد دادم درباره‌ی این مسئله از همسرش بپرسد و درباره‌ی این صحبت کردیم که به جای پرسیدن اینکه: «چرا همیشه دیر می‌آیی؟» با لحن درست‌تری بپرسد: «روی چه چیزی کار می‌کردی؟ هیچ‌انگیز است یا استرس دارد؟» مشخص شد که همسرش به خاطر پروژه‌ای استرس داشت و اینکه تصور می‌کرد طی سه ماه می‌تواند زودتر به خانه بیاید. متوجه نشده بود که اگر همسرش درباره‌ی پروژه و زمان پایانش بداند، ذهنش را آرام می‌کند، اما مهم‌تر از آن این بود که آن مرد فهمید واکنش او به دیر آمدن همسرش متفاوت از تعبیر خودش بود. زندگی آن‌ها یکی زندگی کاملاً تا ابد شاد نبود، اما او توانست با این موقعیت کنار بیاید به جای اینکه اضطراب ارثی‌اش را تحمل کند. او از همسرش درخواست کرد آخر هفته‌ها با هم وقت بگذرانند و آن‌ها راهی برای رسیدگی به نیازهای هر دویشان پیدا کردند.

لزومی ندارد روابط ما واکنشی باشد به آنچه والدینمان به ما دادند یا ندادند یا مرهمی باشد برای ناامنی‌های دوران جوانی‌مان. اگر انتظار داشته باشیم شریکمان یک شکاف عاطفی را پر کند، این کار فشاری غیرضروری بر او وارد می‌سازد. ما از او می‌خواهیم مسئولیت شادی ما را بپذیرد مانند گفتن این است که: «من ماشینم را نمی‌رانم تا وقتی که شریکم بنزینش را بزند.» چرا باید صبر کنید تا شخص دیگری حس خوبی به شما بدهد؟ و به همین دلیل، عمیقاً مهم است خودمان را شفا دهیم و مسئولیت آن فرایند را بپذیریم، به جای اینکه سرزنش و مسئولیت را گردن یک شریک بیندازیم. اگر تلاش داریم یک خلأ قدیمی را پر کنیم، شریک اشتباهی را انتخاب خواهیم کرد. یک شریک نمی‌تواند تمام شکاف‌ها را پر کند. او نمی‌تواند به جای ما بار عاطفی‌مان را زمین بگذارد. وقتی نیازهای خودمان را برآورده کنیم، در جایگاه بهتری هستیم برای اینکه ببینیم یک رابطه چه چیزی می‌تواند به ما بدهد.

در همین حال و همیشه می‌توانید آنچه می‌خواهید دریافت کنید، به خودتان بدهید. اگر می‌خواهید برای خودتان کار لذت‌بخشی انجام بدهید، می‌توانید برنامه بریزید به جایی بروید که قبلاً هرگز نرفته بودید یا برای خودتان جشن تولدی ترتیب بدهید یا برای یک رویداد آتی، لباسی زیبا بپوشید. اگر می‌خواهید در محل کار مورد احترام باشید، می‌توانید فهرستی تهیه کنید از هر کمکی که به یک پروژه

کرده‌اید. ما احساس قدر دانسته شدن، مورد احترام قرار گرفتن و دوست داشته شدن را نیازی اصلی در یک رابطه می‌بینیم، اما وقتی هرروز خودمان به‌روش‌های کوچکی به‌آن نیازها رسیدگی می‌کنیم، آنگاه لازم نیست صبر کنیم تا شریک زندگی مان آن‌ها را با ژستی بزرگ به‌ما بدهد. این را امتحان کنید.

آنچه می‌خواهید دریافت کنید به‌خودتان بدهید
با پیدا کردن راه‌هایی برای رفتار کردن با خودتان آنگونه که می‌خواهید دیگران با شما رفتار کنند، شکاف‌هایتان را پر کنید.

هرگز از سوی والدینم احساس قدردانی نکردم.
اگر می‌خواهید مورد قدردانی قرار بگیرید...
می‌خواهید به‌خاطر چه چیزی از شما قدردانی شود؟
هرروز چه کاری می‌توانید انجام دهید که به‌شما حس قدردانی شدن می‌دهد؟

هیچ‌وقت احساس نکردم از نظر پدر و مادرم خاص باشم.
اگر می‌خواهید احساس خاص بودن داشته باشید...
می‌خواهید به‌خاطر چه چیزی احساس خاص بودن داشته باشید؟
هرروز چه کاری می‌توانید انجام دهید که باعث شوید احساس خاص بودن داشته باشید؟

والدینم به‌احساسات یا نظرهایم احترام نمی‌گذاشتند.
اگر می‌خواهید احساس کنید مورد احترام قرار گرفته‌اید...
به‌خاطر چه چیزی می‌خواهید مورد احترام قرار بگیرید؟
هرروز چه کاری می‌توانید انجام دهید تا به‌خودتان احترام بگذارید؟

این‌ها پرسش‌های سختی هستند، پس برایشان زمان بگذارید. ممکن است پاسخ‌ها سریع نیایند. یک روز یا یک هفته صبر کنید. شاید به‌تدریج

افکار منفی تکراری را شناسایی کنید که از گذشته‌تان حمل کرده‌اید. اگر همچنان به خودتان بگویید من هیچ کس نیستم تا وقتی که کسی به من بگوید من کسی هستم، بیشتر شما را مستعد ناامنی، استرس و فشار می‌کند. اگر اغلب به خودتان بگویید به اندازه‌ی کافی خوب نیستید، به فردی تبدیل می‌شوید که به اندازه‌ی کافی خوب نیست. ما باید با توسعه‌ی الگوهای فکری جدید، آن الگوهای منفی را از بین ببریم. شاید اجباری یا تقلبی به نظر برسد، اما وقتی این الگوهای فکری جدید و مثبت را تمرین کنید، کم‌کم مطابق آن‌ها زندگی خواهید کرد.

با خودتان بررسی کنید

پیش از آغاز روز و پیش از پایان روز، سه دقیقه زمان بگذارید تا مطمئن شوید شکاف‌های خودتان را پر می‌کنید. وصل کردن عادت‌های جدید به ابتدا یا پایان چیزها برای ما طبیعی و بهترین راه وارد کردن رفتارها و باورهای مورد نیاز به زندگی مان است.

در سه دقیقه‌ای که صبح کنار گذاشته‌اید، تنها بنشینید و یک کار را انتخاب کنید که امروز می‌توانید برای بهبود روزتان انجام دهید. می‌تواند قرار ناهار با دوستی باشد که مدت‌هاست ندیده‌اید. می‌تواند رفتن به کلاس یوگا یا پاسخ ندادن به تماس‌های تلفنی در یک ساعت اول صبح باشد. اینکه از خواب بیدار شوید و امیدوار باشید با برونسپاری، روزی عالی داشته باشید. به جای آن عملی را انتخاب کنید که می‌توانید خودتان انجام دهید که می‌تواند روزتان را بهتر کند.

در سه دقیقه‌ی آخر روزتان، ارزیابی کنید درباره‌ی کار انتخابی‌تان چه حسی داشتید. آیا به روزتان کمک کرد؟ آیا باید فردا تکرارش کنید یا کار دیگری را انتخاب کنید؟

گسترش عشقمان

آمادگی ما برای عشق با دو قاعده آغاز شد که ما را در تنهایی و خودآزمایی راهنمایی می‌کنند. ما تمرین‌هایی را آغاز کردیم تا احساس تنهایی را به زمان سازنده در تنهایی تبدیل کنیم. گذشته‌مان را باز و آغاز کردیم به باز کردن قفل سامسکاراهايمان تا بتوانیم از کارمایمان درس بگیریم. فارغ از اینکه در یک رابطه، به دنبال یک رابطه یا در حال خارج شدن از یک رابطه هستید، این قواعد به شما کمک می‌کند مهارت‌های مورد نیاز برای عشق را بسازید و حفظ کنید. هم‌اکنون، از قبل نسبت به بیشتر افراد آمادگی بهتری

دارید. یکی از مترجم‌های باگاواد گیتا با نام اکنات اشواران گفت: «عشق با تمرین رشد می‌کند، هیچ راه دیگری وجود ندارد.» اکنون که به تمرین عشق می‌پردازیم، توانایی خود برای تشخیص، تعریف، توسعه و اعتماد به عشق را ایجاد می‌کنیم تا اگر و وقتی آماده بودیم، عشق را بپذیریم.

نامه‌ی عاشقانه‌ای برای خودتان بنویسید

نوشتن نامه‌ای به خودتان می‌تواند به شما کمک کند گفت‌وگویی با خودتان ایجاد کرده و درباره‌ی تفکر و احساساتان خودآگاهی به دست آورید. در نتیجه به شما کمک می‌کند انتخاب‌هایی انجام داده و گام‌های بعدی زندگی‌تان را بردارید.

خود عزیزم،

ما از آغاز با هم بوده‌ایم و به لطف تو است که این زندگی را تجربه کرده‌ام. تو از همه به من نزدیک‌تر هستی، تنها کسی که هرآنچه دیده‌ام و انجام داده‌ام، می‌داند. تنها کسی که از طریق چشمانم شاهد دنیا بوده. چه کسی عمیق‌ترین افکارم، تاریک‌ترین ترس‌هایم و بزرگ‌ترین رؤیاهایم را می‌داند؟ در مسائل زیادی با هم بوده‌ایم - در حقیقت، در همه چیز. بالاترین بالاها و پایین‌ترین پایین‌ها. تو در بزرگ‌ترین لحظه‌هایم و آن‌هایی که دوست دارم دوباره تجربه کنم با من بوده‌ای. و فارغ از هرچیز، تو همیشه با من بودی. ما شرکای واقعی هستیم - تو تنها کسی هستی که بی‌شک می‌توانم بگویم همیشه با هم خواهیم بود.

اما با وجود وفاداری تو و اهمیت‌دادنت، گاهی تو را نادیده گرفته‌ام. وقتی به من می‌گفتی چه چیزی برایم بهترین است یا به من اشاره می‌کردی از کدام مسیر باید بروم، همیشه به تو گوش نکردم. به جای نگاه کردن به تو، به بیرون نگاه کردم، به آنچه دیگران انجام می‌دهند یا می‌گویند. حواس خودم را پرت کردم، به همین دلیل نتوانستم صدایت را بشنوم. به جای اهمیت دادن به تو، گاهی زیاد فشار آوردم. اما تو هرگز ترکم نکردی. همیشه من را بخشیدی. همیشه به من خوشامد گفتی، بدون قضاوت یا انتقاد.

برای همه‌ی این‌ها از تو ممنونم. ممنونم که با من مهربان بودی. قوی بودی. همیشه تمایل داشتی در اشتباه‌ها و پیروزی‌هایم با من یاد بگیری و رشد کنی. و بارها و بارها بهترین آنچه درونم بود به من

بازتاب دادی. ممنونم که به من نشان دادی عشق بی قید و شرط واقعاً چه
معنایی دارد.

با عشق،

من

مراقبه‌ای برای تنهایی

این مراقبه، بر عشق به خود متمرکز است. وقتی عشق و سپاسگزاری را برای
خودمان به کار می‌گیریم، خاکی را تغذیه می‌کنیم که عشق در آن ریشه دارد و
عشق با شکل‌های بسیار خود از آنجا رشد می‌کند و شکوفه می‌دهد.
بهتر است این مراقبه در رختخواب انجام شود، شب‌هنگام پیش از آنکه
بخواهید و صبح که از خواب برمی‌خیزید.

موقعیت راحتی پیدا کنید.

چشمانتان را ببندید، اگر حس خوبی برایتان دارد. اگر نه، تمرکزتان را نرم
کنید.

فارغ از اینکه چشمانتان باز است یا بسته، به آرامی نگاهتان را پایین بیاورید.
نفس عمیقی بکشید و بازدم انجام دهید.
اگر متوجه شدید ذهنتان سرگردان است، ایرادی ندارد. به آرامی آن را
به فضای آرامش، تعادل و سکون برگردانید.

مراقبه‌ی سپاسگزاری از خود

عادی و طبیعی نفس بکشید. یک لحظه به‌الگوی تنفستان دقت کنید.
اجازه دهید تمرکزتان روی بدنتان برود. اگر ملافه یا پتویی روی شماست،
به حس جایی که پوست‌تان را لمس می‌کند دقت کنید.
اکنون توجهتان را به کف پایتان معطوف کنید. دقت کنید چه حسی دارد. از
پاهایتان به خاطر کارهایی که به شما اجازه می‌دهند انجام دهید سپاسگزاری
کنید. «از حمایت تو سپاسگزارم. از اینکه من را روی زمین نگه می‌داری و
به آن وصل می‌کنی سپاسگزارم.» از هر زبانی که برایتان حالت طبیعی و
خوشایند دارد استفاده کنید.

توجهتان را به بالا ببرید، ساق پا، زانوها و ران پا. دقت کنید چه حسی دارند. از آن‌ها سپاسگزاری کنید. «ممنونم به خاطر استوار بودن. ممنونم به خاطر کمک به من برای حرکت کردن».

تمرکزتان را روی بازوهایتان بگذارید. به بالای بازو، آرنج، ساعد و دست‌ها دقت کنید. سپاسگزاری کنید. «ممنونم به خاطر همه‌ی کارهایی که می‌کنی تا به من کمک کنی با دنیای اطرافم در تعامل باشم تا بتوانم از خودم مراقبت و خودم را ابراز کنم».

توجهتان را روی صورت‌تان ببرید. به بینی‌تان دقت کنید که به شما اجازه می‌دهد بو بکشید، دهان که به شما امکان می‌دهد بخورید، چشم‌ها که به شما اجازه می‌دهند ببینید و گوش‌هایی که به شما اجازه می‌دهند بشنوید. سپاسگزاری‌تان را ابراز کنید. «سپاسگزارم به خاطر غنایی که به زندگی‌ام می‌آوری، به من اجازه می‌دهی از غذاهای مغذی لذت ببرم، به موسیقی گوش کنم، گل‌ها را بو کنم و زیبایی طبیعت و دنیای اطرافم را جذب کنم. اکنون، یک لحظه زمان بگذارید تا به درون بروید، زیر پوست. آهسته به سمت پایین اسکن کنید، از مغزتان آغاز کنید. از مغزتان به خاطر تمام کارکردهای مهمی که می‌تواند انجام دهد سپاسگزاری کنید. «ممنونم به خاطر تمام کارهایی که انجام می‌دهی تا این ارگانیزم معجزه‌آسایی را که من هستم، هماهنگ و بر آن نظارت کنی. برای توانا ساختن من به پردازش اطلاعات، فکر کردن، لطیفه گفتن، قدردانی، احساس مهربانی و عمل کردن».

تمرکزتان را به قلبتان بیاورید. به ریتم آن توجه کنید که در قفسه‌ی سینه‌تان می‌تپد. ابراز قدردانی کنید. «ممنونم به خاطر شب و روز کار کردن، فارغ از اینکه قدردان تو باشم یا نه. فارغ از اینکه تو را تصدیق کنم یا نه».

توجه خود را به ریه‌هایتان بدهید. به قفسه‌ی سینه‌تان توجه کنید که با هر نفس به آرامی باز و بسته می‌شود. تشکر کنید. «ممنونم برای اینکه من را پُر از زندگی می‌کنی».

بگذارید توجهتان به شکمتان برود. دقت کنید چه حسی دارد. از شکمتان تشکر کنید. «ممنونم به خاطر اینکه غذا را هضم می‌کنی تا انرژی مورد نیاز هر روزم فراهم شود».

آهسته، تمرکزتان را به کل بدن‌تان برگردانید. از بدن‌تان یا ذهن‌تان

به خاطر هر چیز که در این لحظه برایتان برجستگی دارد سپاسگزاری کنید.

بخش دوم: سازگاری: یادگیری عشق ورزیدن به دیگران

آشرام دوم، گراشتا، مرحله‌ای از زندگی است که عشقمان را به دیگران بسط می‌دهیم، در حالی که هنوز خودمان را دوست داریم. این مرحله، چالش‌های یادگیری روزانه برای درک، قدردانی و همکاری با ذهنی دیگر، مجموعه‌ی دیگری از ارزش‌ها و مجموعه‌ی دیگری از علایق و بیزاری‌ها را معرفی می‌کند. در اینجا به بررسی چالش‌های کاما/مایتری [۳۰] عشق ورزیدن به دیگران می‌پردازیم.

قاعده‌ی سوم: پیش از فکر کردن، احساس کردن یا ابراز عشق، آن را تعریف کنید

دوست‌پسرم به من گفت دوستم دارد و یک هفته بعد کاملاً گم شد. به شریک زندگی‌ام گفتم دوستت دارم، او گفت: «ممنونم». چند هفته‌ای بود با دختری قرار می‌گذاشتم. وقتی به او گفتم گمان می‌کنم دارم عاشقش می‌شوم، او گفت به فضای بیشتری نیاز دارد. سه سال با هم بودیم و پیش از خوابیدن می‌گوییم: «دوستت دارم: هر شب همان موقع.» دیگر مطمئن نیستم معنایی داشته باشد. ما می‌گوییم «دوستت دارم» یا برای گفتنش منتظر زمان مناسب می‌مانیم یا امیدواریم کسی آن را به ما بگوید، اما هیچ توافق جهانی بر سر معنای آن وجود ندارد. برای برخی بدین معناست: «می‌خواهم بقیه‌ی عمرم را با تو باشم.» برای برخی افراد، گفتن «دوستت دارم» یعنی: «می‌خواهم شب را با تو بگذرانم.» بین این دو نیت، بی‌نهایت نیت دیگر وجود دارد و برخی از ما آن را بدون هیچ نیت خاصی می‌گوییم چون در آن لحظه، فقط چیزی را حس می‌کنیم که به عشق تعبیر می‌کنیم. این فضای زیادی برای سردرگمی، سوءارتباط و انتظارات خطا باقی می‌گذارد. سامانتا تیلور نویسنده می‌گوید: «نخستین باری که به شوهر کنونی‌ام گفتم دوستش دارم، یکی از آن شب‌های طولانی پشت تلفن را در اوایل رابطه‌مان می‌گذراندیم. در آن زمان مردم پشت تلفن با هم صحبت می‌کردند. طی هذیان‌گویی ناشی از بی‌خوابی، به او گفتم می‌خواستم به او بگویم دوستت دارم، اما نمی‌خواستم او را بترسانم. او به من گفت: نگران نباش! گفتن دوستت دارم برای من مسئله‌ی مهمی نیست. من مادرم را دوست دارم. دوستانم را دوست دارم. تو را هم دوست دارم. عالی شد! او من را مانند مادرش دوست داشت. چقدر رومانتیک! او به سامانتا می‌گفت تعریف او از دوستت دارم متفاوت از تعریف سامانتا بود: گسترده، کم‌فشار و نه لزوماً رومانتیک. او می‌افزاید: خوشبختانه او حتماً باید بزرگ شده باشد که به‌روش رومانتیکی من را دوست داشته باشد چون تقریباً ده سال است که ازدواج کرده‌ایم.»

ما در زمینه‌های بسیار متفاوتی می‌گوییم «دوستت دارم» - با خانواده و دوستان و عشاق - که نشان‌دهنده‌ی چیزی نیست جز حضور نوعی عاطفه.

اما بر اساس آنچه تصور می‌کنیم برای دیگری معنا دارد، انتظاراتی داریم. «دوستت دارم» شامل تعهد نمی‌شود. قول نمی‌دهد که می‌خواهید با هم بچه داشته باشید. تضمین نمی‌کند که برای جواب دادن رابطه هر کاری بکنید. آغازی زیباست، اما جایگزینی برای بسیاری گفت‌وگوهای معنادار دیگر نیست.

یک نظرسنجی نشان داد که مردان سریع‌تر از زنان می‌گویند «دوستت دارم» و به‌طور متوسط ۸۸ روز طول می‌کشد. و ۳۹ درصد آن‌ها در ماه نخست، ابراز عشق کردند. برای زنان به‌طور متوسط ۱۳۴ روز طول می‌کشد و ۲۳ درصد آن‌ها طی یک ماه ابراز عشق کردند. به‌سختی می‌توان تصور کرد مردمی که طی چند هفته احساس عشق می‌کنند، در واقع مطابق تعریف شریکشان از این جمله زندگی می‌کنند.

ممکن است احساس کنید کسی را می‌شناسید چون با او زمان گذرانده‌اید و از شخصیت او خوشتان می‌آید، اما ممکن است رؤیاها، ارزش‌ها، اولویت‌ها و چیزهایی را که برایش مهم است نشناسید. تصور می‌کنید قلبش را می‌شناسید، اما فقط ذهنش را می‌شناسید. عشق به‌زمان نیاز دارد. نمی‌گویم پیش از عاشق شدن باید کاملاً احساس او را درک کنید. ما همیشه چیزهای جدیدی درباره‌ی شریک زندگی مان یاد می‌گیریم. اما اغلب بر اساس مقدار خیلی کمی از اطلاعات عاشق می‌شویم. در هر حوزه‌ی دیگری از زندگی‌تان، خیلی بعید است که بر اساس چنین مقدار کمی از اطلاعات، تصمیم بزرگی بگیرید.

عشق، سیاه و سفید نیست - اینکه یا کسی را دوست دارید یا ندارید و فقط یک راه برای انجام دادن این کار وجود داشته باشد. برخی افراد هر ده سال، قول‌هایشان را جدید می‌کنند یا دوباره به‌عشق تعهد می‌دهند یا نشان می‌دهند که عشقشان چگونه رشد کرده است. برخی افراد، عشق با فاصله‌ی زیاد دارند. برخی افراد دوستانی سودمند هستند. برخی افراد طلاق می‌گیرند اما راهی پیدا می‌کنند تا در آرامش و آسایش با هم والد باشند. اخیراً در عروسی، فردی نزد من آمد و گفت به‌تازگی از یک رابطه‌ی درازمدت بیرون آمده است. او گفت: «ما عاشق همیم، اما ترک یکدیگر بهترین راه بود برای اینکه همچنان یکدیگر را دوست داشته باشیم.» این هم نوعی عشق است. کاستن از شکل‌های بسیار عشق، مساوی است با از دست دادن بسیاری از امکان‌های

زیبا. درک ظرایف به شما اجازه می دهد عشقتان را با کسی که با او هستید تعریف و به آن افتخار کنید. به محض اینکه می گوییم «دوستت دارم» باید با آن کلمه ها زندگی کنیم، نه با تعریف خودمان، بلکه با تعریف شخصی که دوستش داریم. از سوی دیگر، وقتی عشق کسی را می پذیریم باید درک کنیم که آن ها از تعریف ما از عشق استفاده نمی کنند.

پیش از آنکه تصمیم بگیریم عاشق شده ایم، پیش از آنکه به دیگری بگوییم عاشق او هستیم و پیش از آنکه تعیین کنیم وقتی آن کلمه ها را به ما می گوید چه معنایی دارد، باید در نظر بگیریم عشق را چگونه تعریف می کنیم. انتظار عشق چه حسی داشته باشد؟ از کجا می دانیم عاشق کسی هستیم؟ از کجا بدانیم عاشق ماست؟ تنها راه پرهیز از ارتباط نادرست، این است که با استفاده از بیش از آن سه کلمه (I Love You) درباره ی عشق صحبت کنیم. این قاعده به ما کمک می کند تا بفهمیم وقتی می گوییم «دوستت دارم» چه معنایی دارد. وقتی شریکمان آن را می گوید چه معنایی ممکن است داشته یا نداشته باشد و اینکه چگونه معنایی بیابیم که بتوانیم به اشتراک بگذاریم.

چهار عبارت عشق

وقتی به هم می گوییم که یکدیگر را دوست داریم، به ندرت درباره ی آن توضیح می دهیم جز اینکه یک عبارت تزئینی «خیلی زیاد» یا «از اینجا تا ماه» به آن اضافه کنیم. کاملاً سیاه و سفید یا عشقمان را ابراز کرده ایم یا نکرده ایم. فضای زیادی برای تغییرات یا درجاتی از عشق نمی گذاریم. اما در تمرین عشق می توانیم سرنخ هایی از سنت باکتی [۳۱] بگیریم که جنبش قرن هشتمی در هندوئیسم است. باکتی، سفر عاشق شدن با الوهیت را در چند مرحله توصیف می کند: مرحله ی نخست، سرادا [۳۲] هست که بارقه ای از ایمان داریم که باعث می شود به الوهیت علاقمند شویم. دقت کنید! حتی وقتی درباره ی ارتباط با الوهیت صحبت می کنیم، اشتیاقی ابتدایی وجود دارد. کنجکاوی و امید، ما را به سمت درگیر شدن می برد. و ما را به مرحله ی بعدی می رساند: سادو-سانگا، میل به ارتباط با افراد پیشرفته از نظر معنوی. در اینجا یک معلم/راهنما/مربی معنوی می یابیم که می تواند به ما کمک کند تا شیوه ی خود را توسعه دهیم. پس از آن با جانا-کریا [۳۳] هست که کارهایی از روی عبادت انجام می دهیم مانند خدمت کردن و دعا. وقتی عبادت ما عمیق تر می شود، از تمام وابستگی های مادی آزاد می شویم

(آنارتا-نیورتی) [۳۴]، به ثبات (نیستا) در خودشناسی دست یافته و اشتیاق می‌یابیم به الوهیت خدمت کنیم. این ما را به سوی وابستگی بیشتر می‌کشانند که باوا نام دارد. این مرحله‌ی ابتدایی عشق خالص الوهیت است. سرانجام به عشق خالص برای الوهیت یا پریم می‌رسیم. این مرحله‌ی اعظم زندگی است که به بالاترین شکل رابطه‌ی عاشقانه‌ی الهی دست یافته‌ایم: رها از ترس و احترام یا هر نوع سلسله‌مراتب.

از آنجایی که مراحل عشق باک‌تی، رابطه‌ای صمیمانه و مستقیم بین شخص و خدا را توصیف می‌کند، آن‌ها را می‌توان به روش‌های بسیاری درباره‌ی چگونگی عشق ورزیدن به یکدیگر به کار بست. پس، تصمیم گرفتم این مدل را زمینی کنم و آن را برای تمرین درک و دوست داشتن فرد دیگر تعبیر کنم. وقتی نوبت به عشق می‌رسد، انتظار داریم بدانیم چه زمانی با عشق آشنا می‌شویم. اما تجربه‌ی ما از عشق در زمان‌های متفاوت می‌تواند متفاوت باشد. چهار فاز عشق که می‌خواهم توضیح بدهم، همگی می‌توانند عشق به نظر برسند و حس عشق داشته باشند و همگی بخشی از سفر عشق هستند.

از کجا می‌دانید عاشق کسی هستید؟ اینکه هر روز به شما زنگ بزنند یا صندلی را برایتان عقب بکشند یا آن احساس گرم و نرم دیدن کسی، عشق نیست. عشق یک داستان شاه‌پریان کاملاً رومان‌تیک و بررسی کردن ویژگی‌ها از روی یک فهرست نیست. نگاه کردن به این فازها به ما کمک می‌کند عشق را متفاوت درک کنیم، عشق را برای خودمان تعریف کنیم و احساساتمان درباره‌ی عشق را بهتر بیان کنیم. در همان حال، دیدن سطوحی از عشق به ما کمک می‌کند درک کنیم چرا ممکن است شریکمان نسبت به ما مفهوم متفاوتی از عشق داشته باشد. دانستن اینکه در چه فازی هستید به شما کمک می‌کند در جهت پیشرفت به فاز بعدی قرار بگیرید و وقتی نمی‌توانید خودتان را ببینید که به فاز بعدی می‌روید، آنگاه ممکن است مدتی از آن لذت ببرید، اما می‌دانید که ماندگار نیست.

ممکن است دقیقاً به این ترتیب پیشرفت نکنیم. بقیه‌ی این کتاب به شما نشان خواهد داد چگونه در فازها به عقب برگردیم. این چرخه‌ای است که نه فقط با یک شریک، بلکه تقریباً با هر کسی که نقش مهمی در زندگی ما بازی می‌کند، تکرار خواهیم کرد. این، تمرین عشق است.

کشش
رؤیاها
کشمکش و رشد
اعتماد

فاز یک: کشش

در فاز یک، بارقه‌ای از فریفتگی، علاقه و کشش احساس می‌کنیم. این باعث می‌شود بخواهیم بفهمیم آیا کسی ارزش زمان و تلاش را دارد. پژوهشگران آنچه ما عشق می‌نامیم، سه محرک متمایز در مغز توصیف می‌کنند - شهوت، کشش و وابستگی. وقتی از شهوت به کشش می‌رویم، خواسته‌ی عمومی برای ارتباط با کسی را روی یک شخص خاص متمرکز می‌کنیم. مواد شیمیایی مغز که در شهوت درگیر بودند، متفاوت از مواد شیمیایی‌ای هستند که کشش را تولید می‌کنند. شهوت بیشتر زیر نظارت تستوسترون و استروژن است، در حالی که کشش شامل دوپامین (ماده‌ی شیمیایی پاداش) و نوراپی نفرین (نسخه‌ی آدرنالین مغز، که وقتی با دوپامین ترکیب می‌شود می‌تواند آن احساس رضایتمندی را حول هدف مورد توجه ما ایجاد کند) است. به علاوه، سطوحی از سروتونین، هورمون حس خوب، در واقع در این فاز افت می‌کند که به احساس اضطراب و اشتیاق ما در مراحل اولیه‌ی کشش کمک می‌کند. ما بالا رفتن هیجان‌انگیز این امید و باور را داریم که کسی می‌تواند فرد مناسبی برای ما باشد. احساس فریفتگی و علاقه می‌کنیم. علاقه‌مند می‌شویم. عشق اغلب با این نشانه‌ی هیجان‌انگیز امکان آغاز می‌شود. یعنی، تو من را شیفته کردی. من بیشتر می‌خواهم. چنین تعامل عاطفی و روان‌شناختی‌ای، حس شگفت‌انگیزی دارد، اما باید مراقب باشیم فکر نکنیم این تعامل عاطفی روان‌شناختی، تنها راه آغاز عشق یا کل عشق است. زمان به شما کمک می‌کند تا درک کنید آیا آنچه حس می‌کنید واقعاً عشق است یا نه. به این فکر کنید که وقتی از یک وب‌سایت، صندلی سفارش می‌دهید چه حسی دارد. روی وب‌سایت خوب به نظر می‌رسد. روی سایت فروشگاه، کاملاً مناسب اتاق شماست. اما وقتی به دست‌تان می‌رسد، نشستن روی آن راحت نیست. در کشش، ما افراد را از روی ظاهرشان مشاهده می‌کنیم، اما درک نمی‌کنیم رابطه داشتن با آن‌ها چگونه است. این مرد را قبلاً می‌شناختم که هر ماه نزد من می‌آمد و به من گفت

عاشق دختر دیگری شده است - کسی که به او برخوردیده یا در اینستاگرام دیده بود. به مدت یک هفته، کاملاً شیدا می شد. و چند هفته بعد، شخص دیگری بود. در فاز کشش، از عشق نظر اجمالی داریم که زیبایی اش را به ما نشان می دهد.

درنگ کردن در فاز کشش، لذت بخش است. برای افراد جدید، آنچه می خواهیم آن ها ببینند - بهترین ویژگی هایمان - با دقت آشکار می کنیم. تعداد کمی بحث، انتظار و ناامیدی وجود دارد. می توانیم در ذهنمان یک شریک بی نقص را تصور کنیم. اما فراتر رفتن از فاز یک، به ارتباط عمیق تری نیاز دارد. علم از این ایده پشتیبانی می کند که داشتن ارتباطات عمیق تر نشانه ی خوبی برای روابط است. پرفسور ماتیاس مهل [۳۵] از دانشگاه آریزونا در تاکسون و تیمش به مطالعه ی این مسئله پرداختند که آیا گفت وگوهای ما بر بهزیستی ما اثر می گذراند. به طور مشخص، آن ها به تفاوت بین گفت وگوی کوتاه و داشتن بحث های عمیق و معنادار نگاه کردند. آن ها هفتاد و نه شرکت کننده داشتند که به مدت چهار روز حین پرداختن به زندگی روزمره، دستگاه ضبط صدا به آن ها وصل شده بود. این دستگاه ها طراحی شده بودند تا

کوچک ترین صدای محدود را ضبط کنند، حدود سیصد ضبط به ازای هر شرکت کننده طی چهار روز. سپس، پژوهشگران به صداهای ضبط شده گوش کردند و دقت کردند به اینکه چه موقع شرکت کننده ها تنها بودند یا با دیگران صحبت می کردند و چه موقع گفت وگویشان سطحی بود: (آنجا چه داری؟ پاپ کورن؟ خوشمزه است!). یا عمیق: (او عاشق پدرت شد؟ خُب! بلافاصله بعدش از هم جدا شدند؟). همچنین، پژوهشگران از طریق یک سری جمله ها مانند «من خودم را کسی می بینم که شاد و از زندگی راضی است.» بهزیستی شرکت کنندگان را ارزیابی کردند. آن ها متوجه شدند میزان بالاتر بهزیستی ارتباط بیشتری داشت با افرادی که گفت وگوهای عمیق داشتند، نسبت به آن هایی که بیشتر کوتاه صحبت می کردند.

عمیق شدن یک تکنیک نیست. فقط می تواند تجربه ای اصیل باشد که به ارتباطی واقعی منتهی می شود. اما ما می توانیم تمایل خود را به باز بودن ارزیابی کرده و حین اعتمادسازی با افراد، با آن ها آسیب پذیر باشیم. دانشمندان علوم اجتماعی می گویند آسیب پذیری به خود-افشاگری متقابل و تعدیل کننده منجر می شود. بدین معنا که در گذر زمان، آسیب پذیری هایشان را برای یکدیگر آشکار می کنند - این،

خود-افشاگری است. اشتراک گذاری بخش‌هایی از خودتان بدین معنا نیست که به یکباره کل روحتان را می‌آورید. گاهی، وقتی در این لحظه گرفتار شده‌ایم، وسوسه می‌شویم این کار را انجام دهیم. اما اگر به تدریج ویژگی‌های شخصیتی، ارزش‌ها و اهدافمان را آشکار کنیم، خواهیم دید آیا ارتباطی وجود دارد یا نه. اینکه با این نیت به خودتان اجازه دهید آسیب‌پذیر باشید، حس محافظت شدن را در شما حفظ می‌کند -مانند اینکه بیش از حد و خیلی سریع برای کسی که نمی‌توانید به او اعتماد کنید، خودتان را افشا نکرده‌اید. اگر همه چیز خوب پیش برود، به‌طور فزاینده با سرعتی که با آن راحت هستید، جنبه‌های صمیمانه‌ای از خودتان را آشکار می‌کنید. اینجاست که تعدیل کردن وارد می‌شود. و این افشا کردن، هدیه‌ای است که به یکدیگر می‌دهید و می‌گیرید -متقابل است. با خود-افشاگری تعدیل‌کننده‌ی متقابل است که واقعاً کسی را می‌شناسیم.

قاعده‌ی سه قرار. در تجربه‌ی کار کردن با مراجعانم، «سه قرار» معمولاً زمان کافی ایجاد می‌کند برای تعیین اینکه آیا شما و دیگری زوج خوبی خواهید بود یا نه. این «سه قرار» لازم نیست «سه قرار» اول شما و لازم نیست پشت سر هم باشد. می‌توانید آن‌ها را پخش کنید. گاهی دیدن یک فیلم خوب است! در این قرارها روی سه حوزه تمرکز خواهید کرد: آیا شخصیت او را دوست دارید؟ آیا به ارزش‌هایش احترام می‌گذارید؟ و آیا دوست دارید به او کمک کنید به اهدافش دست یابد؟ به خاطر سادگی، پیشنهاد می‌کنم به ترتیب روی این سه ویژگی تمرکز کنید، یکی در هر قرار، اما احتمالاً در هر قرار، جنبه‌ای از هر بُعد را آشکار کنید. نخست با شخصیت آغاز می‌کنیم چون ساده‌ترین مورد برای تشخیص، درک و ارتباط با آن است. در شخصیت او، خواهید دید گذشته‌اش چگونه او را شکل داده است. دوم، ارزش‌هایش را کاوش خواهید کرد که تعریف می‌کند امروز کیست. سوم، می‌کوشید اهدافش را تشخیص دهید که خلاصه‌ی آن چیزی است که در آینده می‌خواهد.

قرار اول. آیا با هم خوش می‌گذرانید؟ آیا از مصاحبت یکدیگر لذت می‌برید؟ آیا گفت‌وگو جاری است؟ چه چیز به شما احساس راحتی داده و چه چیز باعث ناراحتی شما می‌شود؟ قرار اول برای این است که بفهمید آیا واقعاً از شخصیت یکدیگر لذت می‌برید یا نه. برای انجام دادن این کار باید بین گفت‌وگوی کوتاه و گفت‌وگوی عمیق جابه‌جا شوید.

عناوینی که جذب آن‌ها می‌شویم، فیلم‌های محبوب یا برنامه‌ی تعطیلات، به ما کمک نمی‌کند عمیقاً افراد را بشناسیم. به جای آن، می‌توانید پرسش‌هایی بپرسید که به‌هردوی شما انگیزه می‌دهد تا جزئیات شخصی بیشتری را آشکار کنید از قبیل ویژگی‌های عجیب و نقص‌هایتان. یادتان باشد! ما آسیب‌پذیری‌ها را به‌تدریج به‌اشتراک می‌گذاریم، وقتی یکدیگر را می‌شناسیم و اعتماد می‌کنیم. پس در این قرار، تمرکز شما بر این است که ببینید آیا از شخصیت او لذت می‌برید و قدردان هستید یا خیر. بکوشید چیز جدیدی درباره‌ی او یاد بگیرید یا جنبه‌ای از او را ببینید که ندیده‌اید. این هم برخی پرسش‌های سبکی که در قرار اول می‌توانید بپرسید. خواهید دید که آن‌ها پرسش‌هایی درباره‌ی سلیقه و اولویت‌ها هستند. آن‌ها در حوزه‌هایی هستند که بیشتر مردم راحتند، اما امکان نشان دادن اشتیاق واقعی را فراهم می‌کنند. وقتی از کسی می‌پرسید بهترین غذایی که خورده چیست، پرسش فقط درباره‌ی غذا نیست. بازکننده‌ی گفت‌وگویی بزرگ‌تر است درباره‌ی اینکه کجا و کی این غذا را خورده و چه چیز آن را خاص کرده است. اگر بپرسید دوست دارد درباره‌ی چه چیزی بیشتر بداند، درباره‌ی کنجکاوی‌ها و علایق ارضاننده‌اش اطلاعاتی به‌دست خواهید آورد. اگر به‌علاقه‌ای قوی برخورد کردید مانند سلیقه‌ی فیلم یا کتاب، می‌توانید عمیق‌تر کاوش کنید تا ببینید چرا آن را دوست دارد و بفهمید چقدر درون‌نگر است. حتی اگر تصور می‌کنید شریکتان را به‌خوبی می‌شناسید، این پاسخ‌ها می‌تواند شما را شگفت‌زده کند.

عاشق انجام دادن چه کاری هستی؟

مکان محبوبی داری؟

کتاب یا فیلمی هست که بیش از یک‌بار خوانده یا دیده باشی؟

در این لحظه بیشترین چیزی که ذهنت را مشغول کرده چیست؟

دوست داشتنی درباره‌ی چه چیزی بیشتر بدانی؟

بهترین غذایی که تا به حال خورده‌ی چیست؟

این مصاحبه نیست. هر گفت‌وگویی دو جنبه دارد و جنبه‌ای از شخصیت شریکتان را که این پرسش‌ها آشکار خواهند کرد این است که آیا او درباره‌ی شما کنجکاو است یا نه. وقتی گفت‌وگو را به‌سمت شما

برمی گردانند، آیا پاسخ همین پرسش ها را از شما می پرسد و عمیق تر کاوش می کند؟ این را امتحان کنید.

آمادگی برای قرار اول

پاسخ خود را به پرسش های پیشنهادی زیر بنویسید که باید از طرف مقابلتان بپرسید.

عاشق انجام دادن چه کاری هستی؟

مکان محبوبی داری؟

کتاب یا فیلمی هست که بیش از یک بار خوانده یا دیده باشی؟

در این لحظه بیشترین چیزی که ذهنت را مشغول کرده چیست؟

دوست داشتنی درباره ی چه چیزی بیشتر بدانی؟

بهترین غذایی که تا به حال خوردی چیست؟

وقتی پاسخ های خودتان را داشتید، از خودتان بپرسید این پاسخ ها چه چیزی را درباره ی شما به طرف مقابل خواهند گفت. آیا این پرسش ها برخی از علایق قوی شما را نشان می دهند؟ آیا به شما شانس آشکار کردن جنبه های مهمی از شخصیتتان را می دهند؟ اگر نه، آیا پرسش های دیگری هست که اینگونه باشند؟ این پرسش ها را به فهرستی که در قرار بعدی با خود می برید اضافه کنید.

قرار دوم. قرار دوم شما می تواند پس از هر تعداد قرار باشد که صرف رقص یا رفتن به موزه یا گفت و گوهای عادی سر شام شده است. اما دانستن اینکه از فیلم های یکسانی لذت می برید یا خوراک یکسانی را دوست دارید واقعاً به شما نمی گوید که آیا ارزش هایتان با هم سازگار هست یا نه.

به نرمی او را ترغیب کنید داستان ها و جزئیات معناداری از زندگی اش را به اشتراک بگذارد. به نوبت به این پرسش ها پاسخ بدهید و بار دیگر مطمئن شوید که مصاحبه نباشد. در حقیقت، اگر درباره ی پرسشی تردید کرد،

می توانید بگویید: «می دانم پرسش سختی است، اول من جواب می دهم.» پاسخ های شما می توانند ارزش های خودتان را آشکار کنند. اگر پرسش این است که جالب ترین شخصی که تا به حال دیده اید کیست، فقط یک نام را نگویید. بگویید چه چیزی شما را به آن فرد علاقه مند کرده است، چه چیزی از او آموختید یا اگر بتوانید دوباره او را

ببینید، چه پرسشی از او خواهید کرد. اگر داستانی درباره‌ی کاری که انجام داده‌اید تعریف می‌کنید که جزء روال شخصیتی شما نیست، به او بگویید چه چیز مطابق شخصیت شماست، چرا آن ارزش را دارید و چه چیز باعث شده از آن انشعاب پیدا کنید.

اگر بلافاصله باز نبودید، ایرادی ندارد. تعدیل خود-افشاگری، فرایندی آهسته است. گاهی وقتی آماده‌ی اشتراک گذاری هستیم، تصور می‌کنیم زمان مناسبی است برای اینکه او هم باز باشد. اما مردم این کار را با سرعت خودشان، در زمان خودشان انجام می‌دهند. پرسش‌هایی بپرسید و با دقت به پاسخ او گوش کنید تا بررسی کنید آیا این شخص مردد است یا نه. به او سرآغازی برای عوض کردن موضوع بدهید. بپرسید: «آیا این موضوع خیلی سنگین است؟» یا «ترجیح می‌دهی هم‌اکنون به این موضوع نپردازیم؟». نه فقط می‌خواهیم از پرسیدن پرسش‌های سخت از طرف مقابل بپرهیزیم، همچنین نمی‌خواهیم بیش از حد به اشتراک بگذاریم. مصرف کردن اکسیژن اتاق با داستان‌های عمیق شخصی که چیزی درباره‌ی آن‌ها پرسیده نشده، فقط باعث کلافه شدن او می‌شود. توانایی شما برای آسیب‌پذیر و باز بودن به او کمک می‌کند در این مرحله آسیب‌پذیر باشد و آنچه راحت است به اشتراک بگذارد.

این هم چند پرسش غیرمعمول که می‌توانید در قرار دوم امتحان کنید که به شما کمک می‌کند بفهمید چه چیز برایش جالب است، چگونه با چالش‌ها تعامل می‌کند، برای چه چیزی ارزش قائل است، ریسک را چگونه تحمل می‌کند و چگونه تصمیم‌گیری می‌کند.

شگفت‌انگیزترین فردی که تا به حال دیدی کیست؟
چه کاری را انجام داده‌ای یا می‌خواهی انجام بدهی که خیلی با شخصیت تو تفاوت دارد؟

آیا تا به حال تغییر برنامه‌ی بزرگی در زندگی‌ات داشته‌ای؟
اگر برنده‌ی لاتاری شوی، پول را صرف چه چیزی خواهی کرد؟
خودبه‌خودی‌ترین کاری که تا به حال انجام داده‌ای چیست؟
یک کار سختی که در گذشته با آن سروکار داشته‌ای چیست؟
چه چیز مایه‌ی افتخار تو می‌شود؟
اگر به اندازه‌ی کافی پول داشتی که نیاز به شغل نداشته باشی، چه

می‌کردی؟

دقت کنید چگونه تمام این پرسش‌ها بدون فشار یا شدت، به‌مسائل عمیق‌تر می‌پردازند. شما درباره‌ی بدترین لحظه‌ی زندگی کسی یا تاریک‌ترین رازش نمی‌پرسید. این پرسش‌ها برای یادگیری درباره‌ی آن شخص هستند، اما به‌روشی تفریحی. نظرهایتان را به‌گونه‌ای ابراز نکنید که انگار بهتر از نظرهای شریکتان هستند. این‌ها صرفاً دیدگاه‌های متفاوتی هستند که از پیش‌زمینه‌های متفاوت، تجربه‌های متفاوت و رشد متفاوت می‌آیند.

قرار سوم. قرار سوم باید زمانی رخ بدهد که حس طبیعی برای اشتراک‌گذاری برخی از ایده‌هایتان برای آینده دارید. درست همان‌گونه که نیاز نیست ارزش‌های یکسانی را به‌اشتراک بگذارید، نیازی نیست اهداف یکسانی داشته باشید. یکی از شما ممکن است کل زندگی‌اش را برنامه‌ریزی کرده باشد و دیگری ممکن است هنوز در حال بررسی این باشد که چه چیز به‌زندگی‌اش معنا می‌دهد. در قرار سوم می‌توانید پرسش‌های عمیق‌تری را امتحان کنید مانند موارد زیر:

رؤیایی داری که دوست داری روزی محقق بشود - یک کار، یک سفر، یک دستاورد؟

چه موردی از زندگی‌ات را دوست داری تغییر بدهی؟

اگر می‌توانستی با هرکسی ملاقات کنی، آن شخص که بود؟

آیا یک لحظه یا تجربه‌ای هست که زندگی‌ات را تغییر داده باشد؟

آیا کسی هست که بزرگ‌ترین معلم خودت در نظر بگیری؟

با استفاده از اطلاعاتی که در این سه قرار جمع می‌کنید، می‌توانید تعیین کنید آیا شخصیت یک فرد را دوست دارید، به‌ارزش‌هایش احترام می‌گذارید و آیا می‌خواهید در دنبال کردن اهدافش به‌او کمک کنید. به‌فعل‌هایی که در اینجا انتخاب کردم دقت کنید. تا وقتی که از یکدیگر لذت می‌برید مجبور نیستید شخصیت یکسانی داشته باشید. تا وقتی که به‌او احترام می‌گذارید، لازم نیست ارزش‌هایش را به‌اشتراک بگذارید. لازم نیست اهداف او چیزهایی باشد که شما می‌خواهید یا از

آن‌ها لذت می‌برید. اما شما علاقه‌مندید این جنبه‌ها از کیستی او را داشته باشید که کسی که بخشی از زندگی روزمره‌ی شما خواهد بود، آیا از کنارتان می‌گذرد یا همراهتان می‌ماند؟ قطعاً اهدافی مانند دزدی از بانک باید معامله را به هم بزنند. شاید اینقدر او را دوست داشته باشید که هیجان داشته باشید در هر کاری، در دلیلی که می‌خواهد دنبال کند به او کمک کنید. یا اگر هدف او از بین بردن بی‌خانمانی در لس‌آنجلس است، چنین هدف بدیعی به خودی خود می‌تواند او را جذاب‌تر کند.

کشش به‌رؤیا منجر می‌شود. وقتی کشش ما به فردی در گذر زمان ادامه می‌یابد، شروع می‌کنیم به خیالپردازی درباره‌ی رابطه‌ای که می‌تواند توسعه یابد. چه ماجراجویی‌هایی می‌توانیم با این فرد داشته باشیم. زندگی ما با هم چگونه خواهد بود. ما خود را در فاز دوم می‌یابیم.

فاز دوم: رؤیاها

در فاز دوم عشق، بسیاری از ما سریع حرکت می‌کنیم. کشش ما به این فرد به ما می‌گوید که ممکن است منطبق با رؤیاها باشد. اما رؤیاها می‌توانند دید ما از فرد دیگر و نیازهای خودمان را تار کنند. در این فاز، ما در تلاش برای پیاده کردن انتظارات غلط و تمرکز بر طراحی، ساختن و تغذیه‌ی رابطه‌ای قوی، بر اساس انتظارات واقعی هستیم تا رؤیاها سرخوش کننده.

انتظارات غلط. در این فاز از عشق، اغلب فهرستی از ویژگی‌هایی داریم که شریکمان باید داشته باشد. گاهی این‌ها خیلی خاص یا وصل به توانگری‌ها هستند: موفق، صاحب‌خانه، علاقه‌مند به تماشای بسکتبال، داشتن سن خاص یا سطح خاصی از تناسب اندام، آمادگی برای ازدواج در سال آینده.

روانشناس، لیسافایر استون می‌گوید فناوری درباره‌ی این انتظارات غیرواقعی اغراق کرده است. سایت‌های دوست‌یابی آنلاین می‌توانند مروج این مفهوم کلافه‌کننده باشند که انتخاب‌های بی‌شماری در دنیا وجود دارد که باعث می‌شود برخی از ما گرفتار چرخه‌ای از جست‌وجوی بی‌پایان شویم یا آنچه تیمی از پژوهشگران «خرید رابطه» نامیده‌اند. ممکن است غیرعمدی متوجه شویم به دنبال کمال هستیم یا شخصی که بتواند با هر معیار

قابل‌تصور که در ذهنمان -یا پروفایلمان- ساخته‌ایم، منطبق باشد. این فهرست‌سازی می‌تواند رؤیاها را به الزام تبدیل کند. هر شریک احتمالی گذشته،

چالش‌ها و آسیب‌های احتمالی خودش را دارد درست مانند شما. کسی را پیدا نخواهید کرد که مطابق تمام انتظارات شما باشد.

ایرادی ندارد که افراد مختلف، نیازهای مختلفی را در فهرست‌تان پُر کنند. پژوهش نشان می‌دهد که شادترین افراد، چند رابطه‌ی نزدیک دارند. پس، فارغ از اینکه متأهل هستید یا مجرد، نباید به دنبال این باشیم که یک فرد تمام نیازهای ما را برآورده کند. جان کاپوپو [۳۶]، عصب‌روان‌شناس، پژوهشگر عشق و عاطفه به نیویورک تایمز گفت: «یکی از رازهای یک رابطه‌ی خوب این است که از روی انتخاب جذب کسی شوید نه نیاز».

همچنین، ممکن است امید داشته باشیم که شریکمان همان چیزهایی را در زندگی بخواهد که ما می‌خواهیم - همان معیار زندگی، همان ساختار خانواده، همان علایق و بیزاری‌ها، همان دوستان، همان مفاهیم مربوط به پس‌انداز و هزینه کردن پول، همان برنامه‌ها برای آینده از نظر اینکه چقدر سخت کار خواهیم کرد، چقدر موفق خواهیم بود، کجا زندگی خواهیم کرد، چگونه چالش‌های غیرمنتظره را مدیریت خواهیم کرد و چندبار تغییر ایجاد خواهیم کرد. حتی اگر این را نگوئیم یا حتی به آن نیندیشیم، ناخودآگاه باور داریم که برای عاشق بودن باید ارزش‌ها و اهداف یکسانی داشته باشیم.

وقتی یک فرد می‌خواهد شنبه را با خانواده‌اش بگذارند و دیگری می‌خواهد گلف بازی کند یا مرد می‌خواهد با دوستان زن دیدار کند اما زن آماده نیست، آن‌ها می‌توانند عجولانه آن را نشانه‌ی این در نظر بگیرند که قرار نیست با هم باشند. یا بعداً در یک رابطه، وقتی ما می‌خواهیم نقل مکان کنیم، اگر او نخواهد، ممکن است آن را به معنای دوست نداشتن خود در نظر بگیریم. و اگر موقعی که ما می‌خواهیم ازدواج کنیم اما او نخواهد، تصور می‌کنیم پایان رابطه است.

همچنین در این فاز، غیرمعمول نیست که انتظار داشته باشیم شریکمان ذهنمان را بخواند، به محض اینکه صحبت می‌کنیم حرف ما را درک کند و با ما موافقت کند. انتظار داریم عواطف و خواسته‌های ما را هدایت کند، هدیه‌ای را انتخاب کند که خیلی دوست داریم، درک کند دوست داریم جشن تولدمان چگونه باشد، امشب برای شام چه می‌خواهیم، چقدر توجه می‌خواهیم، چقدر فضا نیاز داریم.

اما به جای خواستن یک چیز، بهتر است چیزی را با هم بسازیم. **چگونگی**

مدیریت تفاوت‌هایتان مهم‌تر از یافتن شباهت‌هایتان است.

در فاز دو، با ایجاد ریتم‌ها و روال‌هایی که فضایی برای پرورش آهسته و با دقت رابطه ایجاد می‌کند، رؤیاهایمان را بر اساس واقعیت بنا می‌کنیم. **ریتم‌ها و روال‌ها.** به جای دنبال کردن این رؤیا که زندگی تا ابد شاد با این فرد چگونه خواهد بود، برای شناختن او و ساختن رابطه‌تان زمان بگذارید. **رؤیاها توهم هستند. واقعیت خیلی جالب‌تر است.** در زمینه‌ی شرکتی، جایی که سیستم‌ها قوی هستند، به‌رهربان اصرار می‌کنم احساسات را به‌کار بگیرند تا خشکی سازمان و فرایند را نرم کنند. در روابط، جایی که احساس قوی است، سیستم‌هایی تعبیه می‌کنم تا به‌ایجاد ساختار و نظم در چشم‌انداز عاطفی کمک کنم.

ریتم‌ها و روال‌ها به‌ما کمک می‌کنند سرعت ثابتی را حفظ کنیم که به‌ما اجازه می‌دهد به‌تدریج و صادقانه یکدیگر را بشناسیم. ما تأیید می‌کنیم که هر دو به‌دنبال رابطه‌ای درازمدت هستیم و امیدواریم این رابطه چنین باشد. وقتی به‌جای تلاش برای برآوردن انتظارات خطا، با هم ریتم‌ها و روال‌هایی ایجاد می‌کنیم، رابطه‌ی ما ریشه در این دارد که چقدر زمان با هم می‌گذرانیم و چگونه آن را صرف خواهیم کرد. لازم نیست از خودمان بپرسیم شخصی که به‌او علاقه‌مندیم دوباره کی با ما تماس می‌گیرد. بازی‌هایی مانند اینکه پیش از پاسخ به‌تماسش چند روز مشخص را صبر کنیم، بازی نمی‌کنیم. همچنین، حد و مرزهای سالمی تعیین می‌کنیم ضمن اینکه واکنش شریکمان به‌آن‌ها را نیز مشاهده می‌کنیم. حد و مرزها می‌توانند فیزیکی باشند - برخی افراد زمان روابط زناشویی‌شان را انتخاب می‌کنند - و همچنین می‌توانند مربوط به‌زمان و عواطف باشند. نظرسنجی کوچکی که توسط شرکت‌های «تاچ کامیونیکیشنز» انجام شد، نشان داد پس از ساعات کاری، بیشتر افراد انتظار داشتند دوستان، خانواده و شریک عشقی‌شان طی پنج دقیقه به‌پیامشان پاسخ بدهد. اما در ساعات‌های کاری، یک ساعت به‌دوستان و خانواده زمان می‌دهند، اما همچنان انتظار دارند شریک عشقی‌شان طی پنج دقیقه به‌آن‌ها پاسخ بدهد! (یاد گرفته‌ام به‌رادی حدود پنج روز زمان بدهم. با یک یادآوری!).

سِت مایرز، روان‌شناس بالینی، به‌زوج‌های جدید پیشنهاد می‌کند احتیاط کنند. در مجله‌ی سایکولوژی تودی، او می‌نویسد تعداد زیادی

از تعاملات فیزیکی همین حالا می‌توانند عواطف را بالا برده و دید شما را به طرف مقابل تغییر دهند. نگاه کردن به او با عینکی به رنگ عشق می‌تواند باعث شود پرچم‌های قرمزی را دست کم بگیرد که اگر تحت تأثیر مواد شیمیایی ناشی از تماس فیزیکی - به ویژه رابطه‌ی جنسی - نبودید، می‌توانستند مشهودتر یا نگران‌کننده‌تر باشند. به علاوه، شما صمیمیت عاطفی را با کسی ایجاد می‌کنید که به ندرت می‌شناسید و همان گونه که مایرز اشاره می‌کند، اگر آن شخص را که این واکنش‌های عاطفی شدید را بیرون می‌کشد واقعاً نشناسید، ممکن است خودتان را در معرض خطر قرار دهید. اگر این شخص مهربان و خوب است و خواسته‌های یکسانی با شما دارد، مشکلی نیست. اگر اهداف این شخص از رابطه، با شما یکسان نیست، ممکن است در نهایت احساس تنهایی و خیانت کنید.» او پیشنهاد می‌کند دست کم در پنج ماه نخست، یکدیگر را بیشتر از هفته‌ای یک بار نبینید و اگر اوضاع خوب پیش رفت، آنگاه می‌توانید آهسته تکرار قرارهایتان را بیشتر کنید. مایرز می‌نویسد: «برای مثال، وقتی با دوست احتمالی جدیدی روبه‌رو می‌شوید، احتمالاً پس از نخستین دیدار، عجله نمی‌کنید او را چندبار در هفته ببینید. چرا باید راهنماهای آغاز یک رابطه‌ی عاشقانه اینقدر متفاوت باشند؟».

زمان و فضایی که جدا سپری می‌کنیم باعث غنای زمانی می‌شود که با هم سپری می‌کنیم. ما می‌خواهیم بین زمان با هم بودن، زمان تنهایی، زمانی که با دوستانمان هستیم و زمانی که با دوستان جمعی مان هستیم، تعادل ایجاد کنیم. در یک هفته، ممکن است تصمیم بگیرید یک شب تنها، سه شب با هم، دو شب با دوستانی که هر دو می‌شناسید و یک شب با دوستان خودتان باشید.

این به شما زمانی برای با هم بودن، زمانی برای کاستن فشار، زمانی برای تجربه‌ی انرژی دیگران با هم و زمانی برای کاستن فشار به روشی متفاوت با دوستان خودتان می‌دهد. وقتی این کار را انجام می‌دهید باید به شریکتان بگویید چرا برایتان مهم است زمانتان را بدین صورت تنظیم کنید. صرف گفتن «به زمانی برای تنهایی نیاز دارم» باعث می‌شود این پرسش برایش پیش بیاید که چه کار اشتباهی انجام داده است. در حالی که گفتن «به زمان تنهایی نیاز دارم چون استرس دارم» به او فرصت می‌دهد حامی باشد و درک کند. زمانبندی زیر فقط یک مثال است، اما به شما ایده‌ای برای زمانبندی می‌دهد.

تقویم اجتماعی هفته

باهم:
۳ شب در هفته

تنها:
۱ شب در هفته

دوستان مشترک:
۲ شب در هفته

دوستان شما:
یک شب در هفته

دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه
باهم ♡	دوستان من ♡	باهم ♡
پنجشنبه	جمعه	شنبه
تنها ♡	دوستانمان ♡	باهم ♡
		دوستانمان ♡

این را امتحان کنید.

زمانبندی تعیین کنید

با هم تصمیم بگیرید چند بار با هم صحبت می‌کنید، پیام می‌دهید و یکدیگر را می‌بینید. ریتمی ساده و توالی سالمی پیدا کنید که مناسب هر دو نفرتان باشد. تصمیم بگیرید زمان آزادتان را چگونه می‌خواهید تقسیم کنید. لازم نیست هر هفته یکسان باشد، اما وقتی حسی داشتید از اینکه می‌خواهید زمانتان را چگونه سپری کنید، احساس نمی‌کنید با علایق شریکتان در رقابت هستید.

شب‌های تنها با خودتان

شب‌های با هم

شب‌هایی با دوستان مشترک یا خانواده

شب‌هایی با دوستان خودتان

به جای تعیین ریتم و روال، اغلب نگرانیم یا نمی‌دانیم رابطه به کجا می‌رود یا درباره‌ی آن به دوستانمان شکایت می‌کنیم. می‌ترسیم با شریکمان گفت‌وگوهایی داشته باشیم، چون نمی‌خواهیم به او فشار بیاوریم یا نیازمند به نظر برسیم. اما گفت‌وگو درباره‌ی چیزی که برای هر دو شما حس خوبی دارد در این نقطه کاملاً مناسب است. وقتی این گفت‌وگوها را دارید، ممکن است پاسخ طرف مقابل مطابق انتظار شما نباشد. سرعت و تعهد او ممکن است متفاوت از شما باشد. این بدان معنا

نیست که رابطه محکوم به فناست. این یعنی می‌توانید با شفافیت بیشتری پیش بروید. و اگر این موضوع‌ها کسی را می‌ترساند، شما اشتباه نکرده‌اید. در هفته‌ها و ماه‌هایی صرفه‌جویی کرده‌اید که در غیر این صورت ممکن بود در انتظار برای صورت گرفتن رابطه سپری می‌کردید.

نمی‌دانید چرا هرگز تماس نمی‌گیرد.	به جای اینکه منتظر امید یا شانس باشید، زمانی برای تماس تعیین کنید.
تصور می‌کنید برای شما خیلی پُرمشغله است.	در هفته‌ی پیش‌رو درباره‌ی این صحبت کنید که چقدر پُرمشغله/در دسترس هستید.
گمان می‌کنید خیلی سریع پیش می‌رود.	به او بگویید دوست دارید آهسته‌تر پیش بروید، اما این به معنای بی‌علاقگی شما نیست.
گمان می‌کنید خیلی کند پیش می‌رود.	به او بگویید می‌خواهید مطمئن شوید آرزوهای یکسانی دارید.
نگرانید چون شما را به خانواده یا دوستانش معرفی نکرده است.	با پرسش کردن و فهمیدن اینکه چه کسی برایش مهم است و چرا، درباره‌ی نزدیک‌ترین روابطش یاد بگیرید.
نمی‌دانید آیا افراد دیگری را می‌بیند.	از او بپرسید آیا می‌خواهد فقط با شما باشد و پاسخ را بشنود.

در این گفت‌وگوها ممکن است همیشه آنچه می‌شنوید دوست نداشته باشید. اگر واکنش یا پاسخ او مطابق خواسته‌ی شما نبود، بدان معنا نیست که این رابطه کار نمی‌کند. این یعنی می‌توانید با شفافیت در جهت دیگری پیش بروید.

فاز سوم: کشمکش و رشد

سرنوشت ما این است که عاشق شویم، عاشق باشیم و عاشق بمانیم. اما اگر انتظار داشته باشیم هرروز ولنتاین باشد، هیچ‌یک از این کارها را نمی‌توانیم انجام بدهیم. و مشکل، ناگزیر است. زمانی می‌آید که به عنوان زوج، ناگزیر راه‌های مختلفی را کشف می‌کنیم که در آن هم‌راستا نیستیم. در فاز سوم با آن تفاوت‌ها و ناامیدی‌ها روبه‌رو شده و می‌فهمیم آیا می‌خواهیم تلاشی را به خرج دهیم که نیاز به حل کردن دارد - یا با آن‌ها زندگی کنیم. همان گونه که می‌توانید تصور کنید، وقتی راهب بودم، زیاد درون‌نگری می‌کردیم و در نقطه‌ای معلم از گروهی از ما خواست از مقیاس یک تا ده بگوییم چقدر با ذهنمان کشمکش داریم. کارمان شدید بود و همگی رتبه‌ی استرس خیلی بالایی به خود دادیم. سپس او گفت: «خُب! تصور کنید اگر دو ذهن می‌خواستند با هم همراه باشند، دو فرد متفاوت از دو خانواده‌ی متفاوت با باورها، ارزش‌ها، انتظارات و رؤیاهای خود، امکان ندارد این تجربه به نر می‌انجام شود.» عشق یعنی آنقدر برای شریکتان ارزش قائلید که با حوزه‌های سخت روبه‌رو شوید.

روابط به صورت استادانه‌ای طراحی شده‌اند تا ما را آزار بدهند. تنهایی راحت‌تر است - وقتی کسی نیست که از شما بپرسد یا شاهد نقص هایتان باشد - اما این علتِ بودن شما در یک رابطه نیست. وارد کردن آگاهی به رابطه‌تان، کاری ناخوشایند است. بسیاری از زوج‌ها در برابر فرصت فهمیدن مقاومت کرده و آن را یک بار در نظر می‌گیرند. ما انتظار داریم عشق به صورت طبیعی جاری شود، اما این به شدت نادر است و اغلب بدان معناست که مسائل سخت‌تر را بر عهده نمی‌گیریم. ما باید اشتباه کنیم، آنچه باید تغییر دهیم شناسایی کنیم و روی بهتر کردن، کار کنیم. این جایی است که به عنوان فرد و با هم، رشد می‌کنیم.

بسیاری از این چالش‌ها ساده و داخلی هستند. برای مثال، در دوران رشد که خانه‌ی پدر و مادرم بودم، ما شام می‌خوردیم، دسر داشتیم، مدتی صحبت می‌کردیم، سپس جمع می‌کردیم. در خانه‌ی رادی، آن‌ها شام می‌خوردند، تمیز می‌کردند، دسر می‌خوردند و فقط وقتی همه‌ی کارها انجام شد به گفت‌وگو می‌پرداختند. نخستین بار که به عنوان یک زوج پذیرایی کردیم، رادی پس از شام به تنهایی مشغول تمیز کردن شد و من احساس گناه می‌کردم که کمک نمی‌کنم. همیشه می‌گفتم کمی بعد تمیز می‌کنم و انجام می‌دادم. اما او در روال دوران مجردی‌اش قفل شده بود و من در دوران خودم. ممکن است کسی بگوید بعداً تمیز می‌کند و شریکش او را تنبل فرض کند، اما اغلب تفاوت‌های این چنینی ریشه در پس‌زمینه، فرهنگ و عادت‌ها دارد.

موانع کوچک چنین چیزهایی هستند: او خروپف می‌کند؛ همیشه دیر می‌آید؛ وقتی می‌خواهم به موزه بروم او ترجیح می‌دهد تلویزیون تماشا کند؛ نمی‌توانم بهترین دوستش را تحمل کنم؛ او می‌خواهد کل تعطیلات را خانه‌ی والدینش بماند؛ آن‌ها سه گربه دارند و من آلرژی دارم. و ممکن است موانع بزرگ‌تری باشد مانند اینکه: او بدهی دانشجویی زیادی دارد؛ او اخلاقی دارد که من را می‌ترساند؛ رابطه‌ی ما از راه دور است و هیچ‌یک از ما نمی‌خواهیم جابه‌جا شویم؛ او نمی‌خواهد بچه داشته باشد و من می‌خواهم. عدم توافق‌های کوچک و بزرگ می‌توانند اعتماد به نفس شما را به پیوندتان به چالش بکشد. ممکن است چنین حسی داشته باشید: خیال می‌کردم دوستت دارم اما...

در آن موقعیت، سه مسیر را می‌توانید انتخاب کنید. دو مورد از آن‌ها

به درک‌های مهمی منجر می‌شوند. می‌توانید رابطه را درک کنید، در صورتی که متوجه شدید این فرد مناسب اولویت‌های شما نیست. می‌توانید با هم روی مسئله کار و رشد کنید، که در این صورت متوجه می‌شوید به اندازه‌ی کافی درباره‌ی پیوندتان احساس مثبت دارید که با هم رشد کنید. یا می‌توانید بدون تغییر دادن هیچ چیز با هم بمانید که در این صورت، متوجه چیزی نمی‌شوید. پیشنهاد می‌کنم انتخاب سوم را انجام ندهید. برای تعریف عشق، این فاز بسیار مهم است. چون یا شما متوجه می‌شوید چیزی باعث بر هم زدن رابطه‌ی شما می‌شود یا اینکه می‌خواهید وارد رشدی شوید که لازمه‌ی آن روبه‌رو شدن با این مسئله است. و اگر گزینه‌ی دوم باشد، عشقی قوی‌تر و تاب‌آورتر را تجربه خواهید کرد. در قواعد ۵ و ۶ با عمق بیشتری به این چالش‌های رابطه می‌پردازیم.

فاز چهارم: اعتماد

وقتی با هم به چالشی غلبه کردیم، رشد می‌کنیم. یاد می‌گیریم تحمل کنیم، تنظیم کنیم و منطبق شویم. رشدی که با هم می‌کنیم، به اعتماد تبدیل می‌شود. ارزیابی پهنا و عمق اعتمادتان به کسی، یک راه درک و تعریف کردن عشق خودتان در چهارمین و بالاترین فاز است. گاهی فرض می‌کنیم که اعتماد صفر و یک است: یا به کسی اعتماد داریم یا نداریم. اما اعتماد به تدریج از طریق اعمال، افکار و کلام افزایش می‌یابد. ما نباید بلافاصله به کسی اعتماد کنیم، چون او با ما مهربان است. ما به او اعتماد می‌کنیم چون کم‌کم، روز به روز، مقدار بیشتری از خودمان را به اشتراک گذاشته‌ایم و دیده‌ایم که او با صداقت ما چه می‌کند. تمام فازهای قبلی روی هم بنا شدند تا ما را به اینجا برسانند.

اعتماد با خودمان آغاز می‌شود. ما باید قابل اعتماد باشیم. این یعنی هم‌راستایی با آنچه فکر می‌کنیم، می‌گوییم و انجام می‌دهیم. وقتی به چیزی می‌اندیشیم، آن را ابراز می‌کنیم و آنگاه با این ایده پیش می‌رویم. این یعنی می‌توانیم به خودمان اعتماد کنیم. پس، اگر احساس می‌کنم نیاز دارم یک شب تنها باشم، این را با شریکم مطرح می‌کنم. سپس، آن زمان را برای خودم می‌گیرم. نفع هدیه‌ای را که به خودم دادم احساس می‌کنم و اعتماد دارم به خوبی از خودم مراقبت کنم. شریکم می‌بیند که ایده‌هایم را دنبال می‌کنم، نتایج را مشاهده کرده و قابل اعتماد بودن من را تشخیص می‌دهد. سپس، همین کار را برای شریکم انجام می‌دهم. به قول‌هایی که به او دادم پایبند

می مانم. به او نشان می دهم قابل اعتمادم و با انجام دادن این کار به او انگیزه می دهم با سطح برابری از اعتماد به من پاسخ بدهد.

وقتی دیگران به ما احساس امنیت می دهند، وقتی تصمیمات سالمی می گیرند و وقتی احساس می کنیم آن ها مطابق ارزش هایی که بر سر آن توافق داریم زندگی می کنند، اعتماد بیشتری به آن ها داریم. برای ارزیابی عمق و پهنای اعتمادتان به شریکتان، این سه جنبه را در نظر بگیرید: اعتماد فیزیکی، اعتماد روانی و اعتماد عاطفی.

اعتماد فیزیکی زمانی است که در حضور او احساس امنیت و اهمیت می کنید. او می خواهد با شما باشد و حاضر و مواظب است و بودن در کنار او حس خوبی به شما می دهد.

اعتماد روانی زمانی است که به ذهن او، ایده هایش و اندیشمند بودنش اعتماد می کنید. ممکن است با همه ی تصمیماتش موافق نباشید، اما به روش تصمیم گیری اش اعتماد می کنید.

اعتماد عاطفی زمانی است که به ارزش هایش و کیستی او به عنوان یک انسان اعتماد می کنید. آیا رفتار خوبی با شما دارد؟ آیا حامی است؟ آیا به چگونگی رفتارش نه فقط با شما، بلکه با سایر افراد زندگی اش، از دوستان نزدیک تا پیشخدمت، اعتماد دارید؟

ایرادی ندارد اگر در این طیف، اعتماد مطلق به شریکتان نداشته باشید و او می تواند اشتباهاتی کند که اعتماد شما را به چالش بکشد. وقتی نقاط ضعف را شناسایی می کنید، در نظر بگیرید این نقطه ضعف چقدر مهم است. چه تأثیری بر شما می گذارد؟ اگر در حوزه هایی که برایتان مهم است به او اعتماد ندارید، می توانید لطفی به او کنید و با اشتراک گذاری صداقت حول مسائل، اعتمادتان را حفظ کنید. اگر عدم صداقت، راز یا بازیچه قرار دادن وجود داشته باشد، داشتن اعتماد ناممکن است. اعتماد بسیار آهسته ساخته شده و باید تغذیه و حفظ شود. در نظر بگیرید که رشد آن درصد به درصد است. هر زمان کسی فکریکسانی دارد، حرف یکسان می زند یا کاریکسانی انجام می دهد، اعتماد یک درصد رشد می کند. در ابتدا، به او اعتماد دارید که حقیقت را بگوید - درباره ی اینکه با چه کسی هست، چه می کند و چه فکری می کند. هر بار این کار را انجام می دهد، اعتماد یک نقطه ی دیگر رشد می کند. آنگاه، وقتی از او می خواهیم عواطف ما را درک کند و گوش می کند، درصد بالاتر می رود. وقتی نقص هایمان را به اشتراک می گذاریم،

اعتماد بیشتر می‌شود. اما اعتماد نوسان دارد. اگر نتواند عواطف ما را درک کند یا ما را گمراه کند یا خیانت کند، سطح اعتماد پایین می‌آید و باید دوباره ساخته شود. وقتی با هم به چالشی غلبه می‌کنیم، دوباره اعتماد رشد می‌کند. شروع می‌کنیم به اعتماد به او با برنامه‌ها و رؤیاهایمان. و سرانجام، به اندازه‌ی کافی به او اعتماد داریم که آسیبمان را با او به اشتراک بگذاریم.

وقتی اعتمادمان بالاست، عشقی را احساس می‌کنیم که از نظر فیزیکی و عاطفی امن و بی‌خطر است. شریک ما تبدیل می‌شود به شخصی که برای خبرهای خوب و بد نزد او می‌رویم، می‌دانیم که کنار ما خواهد بود و به ما کمک می‌کند چالش‌ها را برطرف کنیم و موفقیت را جشن بگیریم. این را امتحان کنید.

اعتماد روزانه

یکی از روش‌های محبوب برای اینکه هرروز اعتماد را نشان بدهیم این است که وقتی کسی سر قولش می‌ماند، دقت کنیم و تشخیص بدهیم. وقتی کسی ما را با یک ژست خوب شگفت‌زده می‌کند، اغلب با تشکر و قدردانی به او پاداش می‌دهیم. شریکتان شام خوشمزه‌ای آماده می‌کند که انتظارش را نداشتید و شما پُراز قدردانی می‌شوید. ما همین کار را زمانی انجام می‌دهیم که او کاری را انجام می‌دهد که به ندرت انجام می‌دهد. اما اعتماد با قابلیت اعتماد می‌آید. شریکی که به صورت منظم برای ما شام درست می‌کند چگونه؟ ما باید به خاطر تلاش‌های روزانه‌اش از او قدردانی کنیم. هرچه بیشتر به آن پاداش دهید، بیشتر تکرار خواهید کرد. و به همین ترتیب، با حضور داشتن، در او اعتماد ایجاد می‌کنیم.

این هفته بکوشید از شریکتان به خاطر تلاش و انرژی‌ای که پیوسته برای رابطه‌تان می‌گذارد تشکر کنید. خاص باشید. به جای گفتن «ممنونم که گوش می‌کنی»، می‌توانید بگویید: «می‌دانم همیشه به خانه می‌آیی و من بار عواطف کاری‌ام را روی تو خالی می‌کنم. واقعاً ممنونم که گوش می‌کنی و به من مشورت مفید می‌دهی».

عشق، بارها و بارها ما را وارد این فازها می‌کند. ما هرگز از عمیق‌تر کردن ایمانمان به یکدیگر دست برنمی‌داریم. ما به صورت بی‌پایانی کشمان را نو می‌کنیم. برای حذف ناخالصی‌ها کار می‌کنیم. عشق یعنی خوشحالیم از اینکه در این چرخه با هم هستیم.

اکنون رؤیاهایی که در فاز دوم داشتید واقعی هستند. آن‌ها ممکن است

متفاوت باشند، احتمالاً بهتر از هر چیزی هستند که جرئت رؤیاپردازی اش را داشتید. به جای خیالپردازی در ذهنتان می‌توانید رؤیاهای جدیدی را با هم بیازمایید. این را امتحان کنید.

ساختن رؤیاهای واقع‌گرایانه با هم

یک بررسی ماهانه ایجاد کنید. متعهد شوید ماهی یک ساعت درباره‌ی رابطه‌تان صحبت کنید. این کار به شما فرصت می‌دهد آنچه کار می‌کند دوباره تأیید کنید و آنچه کار نمی‌کند، تغییر مسیر بدهید.

مورد برجسته‌ای را شناسایی کنید. قدردان چه چیزی هستید؟ این به شما کمک می‌کند هر دو بدانید چه چیز خوب پیش می‌رود.
یک تغییر را شناسایی کنید. با چه چیزی کشمکش دارید؟ این به شما کمک می‌کند ببینید چه چیزی به کار نیاز دارد.

برای ماه آتی چیزی را پیدا کنید که با هم در جهت آن کار کنید. این می‌تواند یک قرار شبانه، جشن تولد، سفر یا برنامه‌ای برای تغییر چیدمان اتاقی در خانه باشد. می‌توانید در یک وب‌سایت به دنبال سفر دلخواهتان بگردید. بدین صورت رؤیاهایتان را با هم می‌سازید. با هم، روی این کار می‌کنید که می‌خواهید رابطه‌تان چگونه به نظر برسد و چه حسی داشته باشد. تجربه کردن تمام چیزهایی که رابطه برای عرضه دارد یعنی روبه‌رو شدن با چالش‌ها و پاداش‌های هر مرحله از عشق. گاهی مردم از رابطه‌ای به رابطه‌ی دیگر می‌پرنند، چون می‌کوشند از چالش‌هایی که لازمه‌ی عشق است پرهیز کنند. می‌توانید هر سه ماه یک‌بار با فرد جدیدی قرار بگذارید و کلی خوش بگذرانید. اما هیچ رشدی در این چرخه‌ی لاس‌زدن، رابطه برقرار کردن و پیچاندن وجود ندارد. این رشد و درک پیوسته است که به ما کمک می‌کند مفرح بودن، اتصال، اعتماد و پاداش عشق را حفظ کنیم. اگر هرگز متعهد نشویم، هرگز به عشق نمی‌رسیم.

وقتی در جایگاه عشق و تعهد باشید، شما و شریکتان خودتان را برای یکدیگر آشکار می‌کنید و بخش بیشتری از خودتان را به اشتراک می‌گذارید، بیش از آنچه به هر کس دیگری اجازه می‌دهید ببیند. این تبادل، شما را در موقعیتی منحصر به فرد قرار می‌دهد. ما معمولاً بر حسب یادگیری و آموزش به روابط فکر نمی‌کنیم، اما این دقیقاً چیزی

است که در فصل بعدی به آن می پردازیم: چگونه از شریکمان یاد بگیریم و به او یاد بدهیم.

قاعده‌ی چهارم: شریک زندگی‌تان، گوروی شماست

«عشق شامل زل زدن به یکدیگر نیست، بلکه نگاه کردن به یک سوست».

- آنتوان دوست اگزوپری

یک داستان قدیمی زن وجود دارد درباره‌ی مرد جوانی که به دنبال معلم می‌گشت و تصمیم گرفت از دو آشرام دیدن کند. در نخستین آشرام، به گورو نزدیک شد، تعظیم کرد و گفت: «من به دنبال یک گورو می‌گردم. آیا فکر می‌کنید می‌توانید به من آموزش بدهید؟» گورو لبخندی زد و گفت: «البته. فکر می‌کنم شاگرد فوق‌العاده‌ای خواهی بود و من خوشحال می‌شوم که خردم را با تو به اشتراک بگذارم».

سپس، مرد جوان از آشرام دوم دیدار کرد. به گورو نزدیک شد و تعظیم کرد. گفت: «من به دنبال یک گورو می‌گردم. فکر می‌کنید بتوانید به من آموزش بدهید؟» گورو هم تعظیم کرد اما سر تکان داد. او گفت: «من واقعاً خیلی کم می‌دانم اما اگر دوست داشتی بعداً برگرد، شاید بتوانیم با هم بنشینیم و غروب خورشید را تماشا کنیم».

مرد جوان لبخندی زد و به نشانه‌ی تأیید سر تکان داد و گوروی دوم را انتخاب کرد.

وقتی مراحل زندگی و دایی را معرفی کردم، اشاره کردم که هریک از آن‌ها به یک آشرام اشاره دارد. آشرام‌ها اغلب با یک معلم محترم یا گورو مرتبط شده‌اند. از دوران باستان، مردم از سرتاسر دنیا سفر کرده‌اند تا از معلم‌های معنوی مانند راماکریشنا یا نیم کارولی بابا [۳۷] یاد بگیرند یا به دارام‌سالا رفته‌اند تا از دالایی‌لما در معبدش درس بگیرند. یک گورو فراتر از یک معلم، راهنما یا مربی است. آن‌ها مانند ناخدای کشتی هستند که به شما کمک می‌کنند با مهربانی و دوستی عمیق از اقیانوس متلاطم زندگی بگذرید. در آشرام، معلم‌ها پشت کلاس می‌نشستند و به دانشجویان گوش می‌کردند. پس از آموزش کلاس‌ها، بازخورد می‌گرفتند. ما به گوروهایمان اختصاص داده نمی‌شدیم، آن‌ها را انتخاب می‌کردیم. معلم، ما را به عنوان شاگرد و دست‌نشانده می‌پذیرفت - و آن‌ها ما را انتخاب می‌کردند. در دانشکده، پیش از رفتن به آشرام، با مقامات مشکل داشتم. شاید نقص ایگوی من بود، اما احساس می‌کردم توسط

معلم‌ها مورد قضاوت و انتقاد قرار می‌گیرم. برعکس، معلم‌هایی که به‌عنوان راهب دیدم پُر از مهربانی، همدلی و تواضع بودند.

اوایل دوران راهب بودنم، در لندن همراه گورویم، رادانتا سوامی بودم. ما در اقامتگاه‌هایی نزدیک معبد بودیم و مسئول غذا و نیازهای دیگرش بودم. با وجود این، هرروز نخستین کاری که با دیدن من می‌کرد، زانو زدن در مقابل من و سجده بود. او تقریباً هفتادساله و من بیست‌ودوساله بودم - بچه‌ی جدید در آنجا. اما او به‌روح یا نیروی معنوی درون من احترام می‌گذاشت. او هرگز نمی‌گفت: «تو شاگرد منی، این کار را انجام بده.» هرگز از اعتبار گورو بودنش استفاده نکرد. و من هرگز نگفتم: «تو گورو من هستی، باید این را برای من حل کنی.» هرگز از اعتبار شاگردی استفاده نکردم. هریک از ما با ابهت و حرمت به‌هم نزدیک می‌شدیم. یک رابطه‌ی عاشقانه با تعهد، این ابهت و احترام را به‌روش متفاوتی بر جسته می‌کند، چون یک گورو و یک شاگرد وجود ندارد. هردو برای یکدیگر گورو و شاگرد هستید.

ما معمولاً شریکمان را معلم یا راهنما در نظر نمی‌گیریم. اما هیچ‌یک از ما نمی‌توانیم به‌تنهایی خودمان یا دنیا را به‌روشنی ببینیم. ما از درون‌نگری‌هایمان در تنهایی می‌دانیم که هریک از ما دنیا و یکدیگر را با تلسکوپ متفاوتی با تیررس محدودی می‌بینیم. جِرمی دین، پژوهشگر روان‌شناسی دانشگاه کالج لندن می‌گوید معمولاً ما مفهوم خود را درباره‌ی اینکه دیگران ما را چگونه می‌بینند بر این اساس شکل می‌دهیم که ما خودمان را چگونه می‌بینیم، که ذاتاً نقص دارد. از دیدگاه درون ذهنمان، ما مرکز دنیای خودمان هستیم و هرآنچه تجربه می‌کنیم به‌نوعی به‌ما ربط دارد. روان‌شناسان این را سوگیری خودمحوری [۳۸] می‌نامند. این خودشیفتگی نیست. این چیزی است که با دیدن دنیا از طریق یک لنز بیرون می‌آید.

دیگران ما را متفاوت می‌بینند، از طریق ادراکات خودشان. والدین ما هم سوگیری‌های خودشان را دارند، اما اینکه یاد بگیریم خودمان را از چشم آن‌ها ببینیم، درک ما از خودمان را، هم گسترش داده و هم به‌خوبی تنظیم می‌کند. شریک زندگی شما همانند آینه‌ای است که پیش‌رویتان قرار دارد. این آینه برای این نیست که به‌شما حس بدی بدهد و نباید آن اثر را داشته باشد. وقتی نمی‌توانید از کسی قایم شوید، این باعث می‌شود آنچه نیاز به کار دارد برایتان شفاف‌تر شده و از آن آگاه‌تر شوید. هیچ

قضاوت یا اجباری وجود ندارد، بلکه حمایت و تشویق است در زمانی که روی خودتان کار می کنید.

شریکتان باید کسی باشد که با او و از او و از طریق او یاد بگیرید و برعکس. زمانی با کسی یاد می گیریم که با هم چیز جدیدی را امتحان کرده و آنگاه به آن موضوع فکر می کنیم. زمانی از کسی یاد می گیریم که او تخصصش را با ما به اشتراک می گذارد یا از آن برای راهنمایی ما استفاده می کند. سخت ترین کار این است که از طریق کسی یاد بگیریم. با زندگی کردن با ذهن، قلب و انرژی شخص دیگری، از طریق مشاهده رفتارهای او که با ما دارد، رشد می کنیم. باید توجه و صبوری داشته باشیم تا رفتار او را پردازش کنیم و درسی را که به ما یاد می دهد، بفهمیم. این کار سخت است، به ویژه اگر او ما را آزار بدهد. ما خیال می کنیم تقصیر اوست، به جای اینکه درک کنیم اعمال او - و واکنش های ما - درباره ی خودمان به ما درس می دهد. در همان حال، ما از طریق رفتار و اعمالی که با او داریم، درس هایی به شریکمان می دهیم. این سفر مشترک، قلب آشرام گراشتا، مرحله ی دوم زندگی است.

به عنوان یک گورو، به این فکر می کنیم که اعمالمان چگونه بر شریکمان اثر می گذارند. **یک گورو بدون قضاوت کردن راهنمایی می کند، بدون ایگو، خرد و بدون انتظار، عشق می دهد.** گورو بودن برای شریکتان به معنای افاضه ی خرد به او نیست (در بهترین حالت، ناخوشایند به نظر می رسد)، بلکه نیازمند صبوری، درک، کنجکاوی، خلاقیت و خویشتن داری است.

شما نمی توانید این ویژگی ها را در خلأ رشد بدهید. شریکتان بهترین فرد برای کمک به شما در یادگیری آن ها است. اگرچه رابطه ی راهب ها با یکدیگر عاشقانه نیست، زندگی در یک فضای همگانی به این معنا بود که نمی توانستیم چیز زیادی از یکدیگر مخفی کنیم. همه می دانستند که آیا خودت را تمیز نگه می داری. همه کیفیت مراقبه ی تو را می دانستند. روابط درازمدت هم مشابه همین است، اما هر فردی، حتی بیشتر از ما راهب ها، خود را آشکار کرده است. شریکتان همه چیز را درباره ی شما می داند، خوبی ها و بدی ها را.

با هر کسی که روبه رو شوید می تواند چیزی برای یاد دادن به شما داشته باشد، اما همه گوروی شما نیستند. بهترین دوستانمان، خانواده ی نزدیک و دوستان راهب (برای ما هایی که داریم) نمی توانند

در یادگیری این درس‌ها به ما کمک کنند، چون آن‌ها نمی‌توانند به اندازه‌ی افرادی که عاشقانه دوستشان داریم، ما را کامل ببینند. شاید یک همکار نزدیک، بیشتر از همسر قدر موفقیت‌های من را بداند، اما هرگز با خانواده‌ام دیدار نکرده است. شاید یک دوست، همراه بهتری در یک مسابقه‌ی فوتبال باشد، اما من نمی‌خواهم هر شب به خانه‌ی او بروم. یک هم‌اتاقی، مانند راهب‌ها، قطعاً بیشتر خوب و بد‌ها را خواهد دید، اما شاید آنقدر مصمم نباشد که در کار کردن روی چالش‌هایم به من کمک کند. شاید دوستان و خانواده‌ام سطوح بسیار متفاوتی از احترام برای تمرین معنوی من قائل باشند، اما رادی تنها کسی است که می‌داند آیا من واقعاً امروز صبح مراقبه کردم یا نه! او نسبت به هر شخص دیگری، بیشتر و در زمینه‌های بیشتری من را می‌بیند. هیچ کس در موقعیت بهتری برای کمک به بهتر شدن من نیست. حدود یک سال پس از ازدواجمان، وقتی به اندازه‌ی کافی خوش شانس بودم که در شغل پیشرفت کنم، به نظر می‌رسید رادی زیاد اهمیت نمی‌دهد. به خاطرش جشن نگرفت. او پذیرفته بود همراه من به نیویورک بیاید چون به من باور داشت، اما در آنجا این لحظه‌ی بزرگ را داشتم و وقتی به نظر رسید تحت تأثیر قرار نگرفته از خودم پرسیدم چرا همسر من احترام نمی‌گذارد؟ مطمئن بودم دوستم دارد. ما زمانی با هم آشنا شدیم که من هیچ چیز نداشتم. او گزینه‌های دیگری داشت. او به من گفت به روش‌های زیادی دوستم دارد. اما موفقیت مادی من آنگونه که انتظار داشتم تأثیری بر او نداشت. آنگاه به این فکر کردم که چگونه اوایل همان سال، وقتی چهار ماه با ورشکستگی فاصله داشتیم، به او گفته بودم مسئله را حل می‌کنم. پاسخش این بود: «من به تو اعتماد دارم.» متوجه شدم نمی‌خواستم یا نیازی نداشتم به خاطر دستاوردهایم دوستم داشته باشد. نیازی به تأیید او نداشتم. احترام گذاشتن به موفقیت ساده است. او چیز بزرگ‌تری را به من می‌داد: حمایت و ایمان بی‌قید و شرطش به من. ارزش این خیلی بیشتر از جشن گرفتن برای موفقیت‌های بیرونی من بود.

بی‌توجهی رادی به موفقیت مادی به من کمک کرد تا کیفیت دوست داشتن خودم را به خاطر ارزش‌هایم بالا ببرم. بدون اینکه قصد این کار را داشته باشد، این را به من یاد داد. او هرگز نگفت: «من تو را به خاطر ارزش‌هایت دوست دارم.» خودم به تنهایی این را درک کردم. ما اینگونه گوروی یکدیگر هستیم: بدون آموزش، تلاش یا حتی درک اینکه در

حال انجام دادنش هستیم. حتی رادی هم متوجه نشد که من این درس آموخته‌ام تا چند سال بعد که به‌او گفتم. خیلی خوش شانس بودم زمانی عاشق من شد که هیچ چیز نداشتیم. اگر از قبل سطحی از تشخیص داشتم، قطعاً دچار این اشتباه می‌شدم که همسری را بخوام که بیشتر قدر موفقیت‌م را بداند.

روابط برای رشد کردن هستند

اگر شریکی را انتخاب کنیم که بتوانیم با او رشد کنیم، پس او همیشه در حال آموزش به ماست.

پژوهشگران آرتور و الین آرون، «نظریه‌ی خودافزایی» [۳۹] را توسعه دادند که می‌گوید روابط -به‌ویژه رابطه با شریکمان- ما را قادر می‌سازد با گسترش حسی‌ای که از خودمان داریم، زندگی بزرگ‌تر و غنی‌تری داشته باشیم. نظریه‌ی خودافزایی می‌گوید ما انگیزه داریم با کسی زندگی کنیم که چیزهایی را وارد رابطه می‌کند که از قبل نداریم مانند مهارت‌های مختلف (تو بلد ی چطور چاه را باز کنی!)، ویژگی‌های شخصیتی (تو اهل مهمانی هستی!)، و چشم‌اندازها. (تو خارج بزرگ شدی!) شریک ما حس ما از کیستی‌مان را گسترش می‌دهد، چون منابعی را که در دسترس داریم گسترش می‌دهد.

معمول‌ترین شکایت‌هایی که از مردم درباره‌ی شریکشان می‌شنوم، در اصل، این است که کاری را انجام نمی‌دهند که از آن‌ها خواسته شده: «او سهم خودش را از کارهای خانه انجام نمی‌دهد»، «او با والدین من گستاخی می‌کند»، «او هرگز از من تعریف نمی‌کند»، «او تولدم را فراموش می‌کند» و... اما اگر فکر کنید شریکتان باید کاری را که می‌خواهید در زمانی که می‌خواهید انجام بدهد، می‌خواهم نگاهتان را به شریکتان تغییر بدهید. این رابطه نیست، مالکیت است. مالکیت، زاده‌ی کنترل است. قطعاً ما چنین رابطه‌ای را با شریکمان نمی‌خواهیم. یک رابطه‌ی خوب، بده بستان است. بده بستان‌ها بخشی از همراهی با شخص دیگر هستند. با هم زمانبندی می‌کنیم، مسئولیت‌ها را متناسب می‌کنیم و در زندگی‌مان تعادل داریم. اما یک رابطه‌ی عالی به‌چیزی بیش از بده بستان نیاز دارد. به رشد نیاز دارد. عشق فقط رضایت یا معامله نیست. عشق، با هم کار کردن بر روی مسائل است. در نقش قبلی به این مسئله پرداختیم، وقتی به مرحله‌ی سوم عشق نگاه کردیم -ناامیدی و افشاگری. در این فصل به این مسئله می‌پردازیم که

چگونه با یکدیگر با غلبه کردن بر چالش‌ها، از یکدیگر یاد بگیرید.

وقتی یکدیگر را می‌شناسید، رشد یکدیگر را می‌بینید و با هم رشد می‌کنید، زندگی لذت‌بخش‌تر می‌شود. ما می‌گوییم می‌خواهیم با هم پیر بشویم، اما فراموش می‌کنیم به‌بخش رشد کردن اهمیت بدهیم. رابطه‌ی گورو/شاگرد آن چیزی است که باعث می‌شود احساس کنید به شریکتان متصلید. باید برای رابطه‌تان بکوشید تا چیزی از آن به‌دست بیاورید - اما این رابطه، دستگاه فروش نیست. نمی‌توانید بکوشید و انتظار پاداش فوری و تضمین شده داشته باشید. آنچه سرمایه‌گذاری می‌کنید باید از صمیم قلب و واقعی باشد و آنچه دریافت می‌کنید، درخشان خواهد بود. این را امتحان کنید.

ارزیابی کنید آیا شریکتان کسی هست که بتوانید با او یاد بگیرید و رشد کنید

حتی وقتی تازه با کسی آشنا شده‌ایم، می‌توانیم نشانه‌هایی را پیدا کنیم که او بیش از یک همراه بامزه است - اینکه او شریک خوبی برای رشد کردن خواهد بود. اگر این پرسش‌ها را از خود بپرسید، شگفت زده خواهید شد از اینکه از قبل چقدر درباره‌ی ظرفیت شریکتان برای یادگیری با شما، می‌دانید.

برای هر پرسش، بگویید آیا شریکتان این کار را همیشه انجام می‌دهد، گاهی انجام می‌دهد یا هرگز انجام نمی‌دهد.

۱. آیا دوست دارد درباره‌ی خودش یاد بگیرد؟ اگر شخصی درباره‌ی یادگیری‌اش کنج‌کاو نباشد، ممکن است برای یادگیری درباره‌ی شما کشمکش داشته باشد. اگر شخصی مشتاق رشد باشد، به‌رشد شما کمک خواهد کرد. آیا دوست دارد چیزهای جدید را امتحان کند؟ آیا خودآگاه است؟ آیا با مشاوره یا مربیگری یا سایر روش‌های توسعه‌ی فردی مشکلی ندارد؟ آیا دوست دارد درباره‌ی چگونگی تصمیم‌گیری یا انتخاب‌هایش گفت‌وگو کند؟

همیشه

گاهی

هرگز

۲. آیا عواطف خود را درک می‌کند؟ آیا شریکتان در درک و ابراز عواطف شما خوب است؟ آیا فقط درباره‌ی مسائل سطحی روزش صحبت می‌کند یا عواطف را به‌روشی واقعی به‌اشتراک می‌گذارد؟ وقتی داستانی می‌گویید،

آیا حالت عاطفی‌اش بخشی از آن است؟

همیشه

گاهی

هرگز

۳. آیا تلاش می‌کند احساس شما را درک کند؟ آیا دربارهی شما کنجکاو است؟ خودآگاهی اغلب، اما نه همیشه، به کنجکاوی دربارهی دیگران منجر می‌شود. آیا از مهارت‌های عاطفی‌اش برای درک بهتر احساس شما استفاده می‌کند؟ اگر به‌فضایی نرسیده باشد که بتواند شعاع اهمیت و عشق خود را گسترش دهد، یعنی هنوز در براه‌ماچاری است. هنوز شاگرد خودش است و آماده‌ی یادگیری از شما نیست.

همیشه

گاهی

هرگز

۴. آیا می‌تواند خودش را سرگرم کند؟ اگر طرف مقابل تنهایی را دوست داشته باشد، یادگیری با هم ساده‌تر می‌شود. این یعنی او سفر و مسیر خود را دارد که به شما اجازه می‌دهد در کنار او، مسیر خودتان را طی کنید.

همیشه

گاهی

هرگز

۵. آیا او آماده‌ی یافتن راه‌حل‌های جدید مسئله هست؟ برای مثال، اگر با همکاری مشکل دارد، آیا دربارهی آن با شما یا یک دوست صحبت می‌کند؟ آیا تمایل دارد با یک همکار صحبت کند تا مصالحه‌ای را پیشنهاد کند یا با درخواست از آن شخص برای قرارشام، شرایط را تغییر می‌دهد؟ یادگیری و رشد کردن یعنی داشتن عزم و اراده و انعطاف‌پذیری برای رسیدگی به مسائل از زوایای جدید. آن تمایل قابل انتقال به یک رابطه است.

همیشه

گاهی

هرگز

۶. آیا از رشد دیگران حمایت می‌کند؟ نگاه کنید آیا برای حمایت از یک دوست، خواهر و برادر یا یک کارآموز تلاش می‌کند. آیا کمک

به دیگران بخشی از زندگی اوست؟ این به شما نشان می‌دهد که او می‌تواند شعاع عشق و اهمیت خود را گسترش بدهد، همان گونه که در گراشتا ضروری است.

همیشه

گاهی

هرگز

۷. آیا الهام بخش شما می‌شود تا بهتر و بیشتر شوید؟ یک شریک می‌تواند حس بلندپروازی را در شما ایجاد کند، نه برای تحت تأثیر قرار دادن او، بلکه چون به توانایی‌های شما باور دارد و به شما اطمینان می‌دهد تا علایق و تمایلاتان را دنبال کنید.

همیشه

گاهی

هرگز

پاسخ شما به این ارزیابی، رابطه‌تان را نمی‌سازد یا خراب نمی‌کند. به پرسش‌هایی نگاه کنید که پاسخ «هرگز» یا «گاهی» داده‌اید. این به شما می‌گوید در چه حوزه‌هایی باید هدایت را در دست بگیرید. اگر شریکتان هرگز زمانی را در تنهایی سپری نمی‌کند، درک کنید این مسئله‌ای است که یا باید بپذیرید یا به روش‌هایی که برایش جذاب است، او را تشویق به انجام دادنش کنید. شاید به فعالیت‌هایی برسید که به او کمک می‌کند زمانی را برای درون‌نگری سپری کند. (تمرین این را امتحان کن در قاعده‌ی اول را ببینید.) یا ممکن است خود آگاهی کمتری داشته باشد که بر رابطه‌ی شما تأثیر می‌گذارد. اگر تلاش نکند احساس شما را درک کند، باید به آرامی به او یاد بدهید چگونه کار می‌کنید و چنین چیزهایی بگویید: «بعد از کار که خسته‌ام، تحمل کم‌تر است. بگذار بررسی مسائل مالی را برای آخر هفته بگذاریم». وقتی در کلاسی ثبت‌نام می‌کنیم یا خانه‌ای را برای سفر اجاره می‌کنیم، پیش از متعهد شدن درباره‌ی آن تحقیق می‌کنیم. تمرین‌هایی مانند این، تحقیق در روابط ماست. اگر برای آموزش به یکدیگر باز باشید، شریکی که تمام این کادرها را تیک نمی‌زند هنوز می‌تواند به کسی تبدیل شود که بتوانید با او یاد بگیرید و رشد کنید.

گوروی بهتری شوید

در کتاب گورو و شاگرد، کریپامویا داس [۴۰] درباره‌ی این صحبت می‌کند

که گوروهای معنوی سنتی و شاگردانشان چگونه به هم کمک می کنند. او چهارده ویژگی گورو را فهرست می کند که نخستین بار توسط فیلسوف قرون وسطایی، ودانتا دسیکا توصیف شده است. من توضیحات سانسکریت و تعابیر کریپامویا از برخی از این ویژگی ها را در زیر آورده ام تا نشان بدهم ویژگی های معلم و شاگرد که توصیف کرده ام، ریشه در این کتاب دارند. رهبری نکن، خدمت کن

یکی از ویژگی های گورو که کریپامویا داس فهرست می کند، دامبا آسویادی موکتام [۴۱] است به معنی «نشان ندادن ویژگی های نامیمون مانند خودمحوری یا حسادت». یادتان هست چگونه گوروی من رادانات سوامی در برابر من روی زمین سجده کرد؟ یک گورو، با موقعیت خود بر شاگرد فرمانروایی نمی کند یا تلاش به کنترل او ندارد. استادِ ذن، شون ریو سوزوکی می خواست از انجمن بودایی کمبریج در ماساچوست دیدار کند، غروب چهارشنبه به آنجا رسید. روز پیش، چند نفر از اعضا شروع کردند به تمیزکاری خانه تا برای دیدار آماده شود. آن ها در حال تمیز کردن اتاق مراقبه بودند که زنگ در را زدند - سوزوکی روشی [۴۲] بود که یک روز زودتر رسیده بود. وقتی دید چه می کنند، لبخندی زد، آستین های ردایش را بالا زد و مشغول تمیزکاری شد. روز بعد، نردبانی پیدا کرد و مشغول تمیز کردن پنجره ها شد. گورو برای کمک به شاگردانش، در ایفای نقش در هیچ موقعیتی تردید نمی کند. هیچ ایگویی در کار نیست. گورو مفتخر و قدردان حمایت از دیگران است. یک گورو واقعی قدرت نمی خواهد، بلکه به شریکش قدرت می دهد. گورو تلاش نمی کند دستور بدهد، درخواست کند یا شریکش را مجبور کند کاری انجام دهد یا طرز خاصی باشد. به جای گفتن «باید این کار را انجام بدهی»، گورو می گوید: «دوست دارم این ایده را با تو به اشتراک بگذارم» یا «آیا تا به حال آن را به این صورت در نظر گرفته ای؟».

در آشرام، اگر راهبی به موقع بیدار نمی شد، گورویش فریاد نمی زد: «مشکلت چیست؟ چرا برای مراقبه ی صبح نیامدی؟» به جای آن ممکن است بگوید: «خوب خوابیدی؟ راهی هست که بتوانم به تو کمک کنم؟» گورو بر علت رفتار متمرکز است، نه پیامد آن.

در فیلم دکتر استرنج از کمپانی مارول، استفان استرنج جراح، یک خودشیفته است که فقط برای خودش اهمیت قائل است. تا اینکه در حادثه‌ای، صدمه‌ی شدیدی به دست‌هایش وارد می‌شود و نمی‌تواند جراحی کند. ناامید برای به دست آوردن دوباره‌ی توانایی‌هایش، در جست‌وجوی معلمی به نام انشنت وان [۴۳] (باستانی) به نپال می‌رود. وقتی استرنج به آنجا می‌رسد، مرد پیرتری با عینک و ریش بزی بلندی می‌بیند که نشسته و کتاب می‌خواند. او می‌گوید: «انشنت وان، ممنونم که به دیدنم آمدی!» زنی که در حال چای ریختن برای استرنج است بلند می‌شود و می‌گوید: «خیلی خوش آمدی.» درس دادن او آغاز شده است.

انشنت وان یک جدول چاکرا به او نشان می‌دهد و او آن را نادیده می‌گیرد و می‌گوید آن را در فروشگاه‌های لوازم کادویی دیده است. آنگاه، پس از مجبور کردن استرنج برای تجربه‌ی ابعاد دیگر، انشنت وان می‌پرسد: «آیا پیش از فروشگاه لوازم کادویی، آن را دیده بودی؟».

استرنج با تعجب می‌گوید: «به من یاد بده.»

انشنت وان می‌گوید: «نه.»

قدرت‌های گوروی ما خیلی گسترده نیستند و درس‌ها ممکن است خیلی مختصر نباشند، اما نکته این است که وقتی شریکتان می‌بیند تلاش نمی‌کنید او را کنترل یا اعمال قدرت کنید، اعتماد و اعتماد به نفس او را تقویت می‌کنید. مثال خوبی تعیین کنید

ویژگی دیگر گورو که کریپامویا داس فهرست می‌کند، ستیرا دیام [۴۴] است، یعنی ذهن کاملاً ثابت می‌ماند، حتی در موقعیت‌های سخت. این یعنی گورو باید بکوشد به روشی رفتار کند که نمونه باشد. رادی از من می‌خواست به باشگاه بروم و درست غذا بخورم، اما به خاطر آن به من نق نزد، بلکه با زندگی کردن یک سبک زندگی سالم‌تر، من را راهنمایی کرد تا سالم‌تر زندگی کنم. او در تمرین خود کم‌کاری نمی‌کرد و اگر در تعهدش اینقدر پایدار نبود، عادت‌هایم را تغییر نداده بودم. گورو مدل عادت‌های خوب نیست، چون می‌خواهد موعظه کند یا دستور بدهد یا فخر فروشی کند، بلکه به خاطر اینکه باعث می‌شود شاد و خوشحال باشید. مراجعی دارم که شکایت داشت همسرش پول زیادی را خرج کیف و کفش می‌کند. اما وقتی درباره‌ی مخارج خودش پرسیدم، تأیید

کرد که به تازگی یک ماشین تجملی جدید خریده است. همسرش می‌بایست صدها کیف و کفش بخرد تا به قیمت آن ماشین نزدیک شود. او معیارهایی را به همسرش تحمیل می‌کرد که خودش به آن‌ها پایبند نبود. اگر او نگران مسائل مالی‌اش بود، می‌توانست پیشنهاد بدهد که هر دو به نظارت بر عادت‌های خرج کردنشان بپردازند. او نمی‌توانست ارزش‌های خودش را به همسرش تحمیل کند بدون اینکه عادت‌های خود را مهار کند. گورو هرگز از شاگرد نمی‌خواهد کاری را انجام بدهد که خودش برای انجام دادنش راحت نیست. آن‌ها با مثال رهبری می‌کنند. سنت فرانسیس می‌گوید: «این طرف و آن طرف رفتن برای موعظه کردن، بی‌فایده است مگر اینکه راه رفتن شما موعظه باشد.» وقتی با مثال رهبری می‌کنید، به این درک می‌رسید که رشد کردن چقدر سخت است، چون کار سخت رشد دادن خودتان را انجام می‌دهید. این کار به شما مهربانی و همدلی برای شریکتان می‌دهد، به جای قضاوت کردن و انتظار داشتن.

از اهداف او حمایت کنید، نه اهداف خودتان

دایالوم [۴۵] یک ویژگی گورو برای داشتن مهربانی و مهربانی خود به خودی برای شاگردان است. این را بسط می‌دهم تا پیشنهاد بدهم که گورو باید مطمئن شود از مسیر خود شاگرد حمایت می‌کند.

در متن باکتی، داستانی وجود دارد درباره‌ی پل سنگی که روی دریای بین هند و سریلانکا ساخته شده بود. همه‌ی حیوانات به ساختن پل کمک کردند. خدای قدرتمند میمون، هانومان، سنگ‌های بزرگ و تخته‌سنگ‌ها را روی این سازه‌ی در حال ساخت پرت می‌کرد. او متوجه شد سنجابی که مشتاق است سهم خودش را ادا کند، سنگ‌ریزه‌های کوچکی را به همان جهت پرت می‌کند. هانومان با پوزخندی به سنجاب می‌گوید: «اصلاً این کارَت چطور قرار است تفاوتی ایجاد کند؟».

آنگاه ارباب رام، شاهزاده‌ی باتقوا که ناظر بر پروژه بود آمد. او گفت: «شما مطابق ظرفیت‌تان بیشترین کاری را که می‌توانید انجام می‌دهید. سنگ، معادل سنگ‌ریزه است.» او به سنگ‌ریزه‌ها اشاره می‌کند که به تخته‌سنگ‌ها کمک می‌کنند در جای خود بمانند و از سنجاب به خاطر تلاش‌هایش تشکر می‌کند.

ما از شناختن ظرفیت شریکمان احساس افتخار کرده و به او اصرار می‌کنیم آن ظرفیت را محقق کند، اما نمی‌خواهیم اهدافمان را به او تحمیل کنیم. هدف ما کمک به او برای برداشتن گام بعدی سفرش است، نه

گام بعدی در بینش ما درباره‌ی آنچه سفرش باید باشد. اگر شریکمان می‌خواهد مراقبه کردن بیاموزد، شاید یک اپلیکیشن یا مرکز نزدیکی را پیدا کنیم که بتواند تمرینش را آغاز کند، اما به‌او نمی‌گوییم چندبار باید مراقبه کند یا چه انتظاری از آن باید داشته باشد. اگر شریک ما با یکی از اعضای خانواده درگیری داشته باشد، می‌توانیم او را به سمت منابعی هدایت کنیم که به‌او در ایجاد صلح کمک می‌کند یا برنامه‌هایمان را دوباره تنظیم می‌کنیم تا به‌او زمانی برای انجام دادن این کار بدهیم. برنامه‌ی سفر با آن شخص نمی‌ریزیم تا او را مجبور کنیم. همین مسئله برای متناسب شدن یا اهداف کاری یا دوست پیدا کردن در یک محله‌ی جدید هم مصداق دارد. ما می‌خواهیم به‌او کمک کنیم بهترین نسخه‌ی کسی بشود که می‌خواهد باشد. ما از رؤیاهایش حمایت می‌کنیم. صمیمانه می‌خواهیم رشد او را ببینیم. اما اگر بکوشیم او را به‌انجام دادن کاری وادار کنیم که ما تصور می‌کنیم برایش بهتر خواهد بود، احتمالاً به بینش‌های ما اعتماد نخواهد کرد.

وقتی سوکی-آن شیگتسو ساساکی [۴۶]، یک راهب ژاپنی (که جامعه‌ی بودایی آمریکا را بنیاد نهاد)، تازه مطالعه‌ی دین بودایی را آغاز کرده بود، با سوین شاکو، معلم اسطوره‌ای و نخستین استاد دین بودایی در ایالت متحده آشنا شد. شاکو شنیده بود که سوکی-آن خراط است. او به راهب جوان گفت: «برایم بودایی خراطی کن.» چند هفته بعد، سوکی-آن مجسمه‌ی چوبی بودا را برای شاکو آورد که شاکو آن را از پنجره به بیرون پرت کرد. سوکی-آن بعدها گفت این کار او عملی نامهربانانه به نظر رسید اما اینگونه نبود. او منظورش این بود که من درون خودم بودایی خراطی کنم. شاکو هدیه‌ای از سوکی-آن نمی‌خواست. او می‌خواست سوکی-آن کاری برای خودش انجام بدهد. گورو، اهداف، بلندپروازی‌ها و خطوط زمانی‌اش را به شاگرد فراقنی نمی‌کند. گورو اجازه می‌دهد شاگرد به‌او نشان بدهد چگونه به‌روشی که او نیاز دارد و می‌خواهد، حامی باشد. (البته پیشنهاد می‌کنم هر چیزی که شریکتان به شما داد، از پنجره بیرون پرت نکنید.) این را امتحان کنید.

به شریکتان کمک کنید اهدافش را بشناسد

به جای اینکه به شریکتان بگویید اهداف چه باید باشند و چگونه باید به آن‌ها برسد، این سه پرسش را از او بپرسید:

هم‌اکنون چه چیزی واقعاً برای‌ت مهم است؟
برای رسیدن به آنجا به چه چیزی نیاز داری؟
کاری هست که برای کمک به تو بتوانم انجام بدهم؟

بدین صورت به شریکتان اجازه می‌دهید خودش به پاسخ برسد. درک اهداف شریکتان بدون تصحیح آن‌ها برای اینکه مناسب شما باشند، یکی از بزرگ‌ترین هدیه‌هایی است که می‌توانید به کسی بدهید. وقتی اهداف شخص دیگری را می‌شنویم، به صورت خودکار آن را از فیلتر و لنزهای خودمان عبور می‌دهیم. این خیلی کوچک یا خیلی بزرگ است. چشم‌اندازتان مهم است، اما نه می‌خواهیم فرافکنی کنیم، نه پیش‌بینی. ما نمی‌خواهیم محدودیت‌ها یا آرزوهای خود را به اشتراک بگذاریم. مطمئن شوید به دلایلی، انگیزه‌هایش و چارهایش گوش می‌کنید. از این هم یاد خواهید گرفت.

او را راهنمایی کنید به روش خودش یاد بگیرد
در فهرست کرپامویا، گورو یک دوست یا راهنماست که همیشه به دنبال رفاه یا خیرخواه آن‌هاست: دیرگا باندوم [۴۷]. برای اینکه گورو خوبی باشید، ببینید و یادگیری شریکتان را ارزیابی کنید که بهترین راه‌آریه‌ی هرآنچه می‌خواهید از او یاد بگیرید را چگونه تعیین می‌کند. اگر علاقه‌ای به مطالعه ندارد، پادکست‌ها را پیشنهاد بدهید. اگر این مطابق سلیقه‌ی او نیست، ببینید آیا دوره‌ای هست که دوست داشته باشد بگذراند. مراجع‌هایی داشته‌ام که به من می‌گفتند: «شریک من به اندازه‌ی کافی تمرین مراقبه یا ذهن‌آگاهی انجام نمی‌دهد. دارم تلاش می‌کنم کاری کنم کتاب شما را بخواند.» پرسش من این بود: «از چه چیزی لذت می‌برید؟ بسکتبال؟ من مصاحبه‌ای شگفت‌انگیز با کوب برایانت دارم. موسیقی؟ جنیفر لوپز و آلیشیا کیز هر دو در پادکست من بودند.» راهی پیدا کنید تا شریکتان را از طریق علایقش به علایق خود وصل کنید. این را امتحان کنید.

سبک یادگیری شریکتان را شناسایی کنید

کدام سبک یادگیری، شریکتان را بهتر توصیف می‌کند؟

شنیدن. شریک شما دوست دارد اطلاعات جدید را از طریق گوش‌هایش دریافت کند. دوست دارد به پادکست، کتاب صوتی و سخنرانی‌های تد

دیدن. شریکتان دوست دارد کسی را ببیند که مهارتی را به نمایش می گذارد یا نموداری را دنبال کند. شریکتان از یوتیوب یا کلاس فیلمبرداری شده، بهتر یاد می گیرد.

فکر کردن. شریکتان دوست دارد اطلاعات را در ذهنش جذب کند، پس ممکن است به مطالعه‌ی کتاب در موضوع مورد علاقه، نکته برداری و نوشتن کلام خودش تمایل داشته باشد.

حرکت کردن. شریکتان با انجام دادن یاد می گیرد. او می خواهد در کارگاهی شرکت کند که با کسب مهارت های جدید باید آن ها را امتحان کند.

سبک یادگیری شریکتان را مشخص کنید. برای انجام دادن این کار، ابتدا از او بپرسید آیا می داند چگونه به بهترین شکل یاد می گیرد. اگر نمی داند، از او بپرسید آخرین بار که چیز جدیدی یاد گرفت، کی بود و به چه شکلی. اگر هنوز به نتیجه ای نرسیدید، ببینید اوقات فراغتش را صرف انجام دادن چه کاری می کند. آیا مستند تماشا می کند؟ به کتاب صوتی گوش می کند؟ حتی می توانید به او کمک کنید راهی برای آزمودن تمام راهکارها پیدا کند و ببیند کدام یک را ترجیح می دهد. سپس او را راهنمایی کنید چگونه با استفاده از فرمت های پیشنهادی بالا برای هر سبک، یاد بگیرد. می توانید برای انگیزه بخشیدن به او، هدیه ای بدهید، برایش تحقیق کنید یا با هم آزمایش کنید. گوروها به دنبال راه های خلاقانه ای برای اشتراک گذاری ایده هایشان با شریکشان هستند، نه اینکه او را مجبور کنند یا فشار بیاورند.

کمک به شریک را نباید با کنترل کردن شریکمان اشتباه بگیریم. یکی از معمول ترین راه هایی که می کوشیم شریکمان را کنترل کنیم، تحمیل کردن زمانبندی مان به او است. شاید شما کاری را در یک روز انجام دهید، در حالی که برای شریکتان یک هفته طول می کشد. زمانبندی شما درست نیست. یک گورو با زمان و سرعت شاگرد حرکت می کند، بدون ضرب الاجل. اگر به رادی می گفتم: «بیا همین حالا درباره ی اهداف صحبت کنیم»، او کنار می کشید. اما اگر به او می گفتم: «بیا یکشنبه به پارک برویم و در ژورنال هایمان درباره ی چیزی که از این سال می خواهیم، بنویسیم و بعد با هم درباره اش صحبت کنیم»، خوشحال می شد. می کوشم

پیشنهادهایی به او بدهم که با ریتم او هماهنگ باشد. بگذارید شاگردتان سرعت خودش را تعیین کند و وقتی نمی‌تواند به اهدافش برسد و حس ناراحتی دارد نگویند: «به تو گفتم زودتر انجامش بده.» وقتی کارش را انجام می‌دهد، صبور باشید و از او حمایت کنید ضمن اینکه به او اعتماد به نفس می‌دهید تا خودش کارش را انجام بدهد. کارش را به جای او انجام ندهید، اما به صورت حمایتی، تشویق و راهنمایی کنید. از طریق این خودداری، صبوری و مهربانی ایجاد می‌کنید. بدین صورت به عنوان یک گورو، حین کمک به رشد شریکتان، خودتان هم رشد می‌کنید.

انتقاد، قضاوت یا اذیت نکنید

کریپامویا داس، گورو را رها از گفتار نیرنگ‌آمیز توصیف می‌کند، همیشه حقیقت را می‌گوید: ساتیا واکام. من این را به جهتی کمی متفاوت می‌برم. از شما می‌خواهم از طرز حرف زدن با شریکتان آگاه باشید تا او را گمراه یا ناامید نکنید. مسئله این نیست که چه می‌گویید، مسئله این است که چگونه می‌گویید. اینکه به شریکتان بگویید شلخته است او را تغییر نمی‌دهد. یا «از پلی‌استیشن بازی کردن دست بردار» فایده ندارد. به کلاس درسی بیندیشید که در آنجا بهتریاد می‌گیرید. کلاسی خوشایند و در دسترس که جریان طبیعی گفت و گو و فعالیت در آن وجود دارد. هیچ کس معلمی را نمی‌خواهد که در کلاس فریاد می‌زند یا شاگردها را به گوشه‌ی کلاس می‌فرستد تا سرپا بایستند. ما شاگردهایی می‌خواهیم که به معلم‌ها احترام بگذارند و معلم‌هایی که به شاگردها احترام بگذارند - تبادلی صلح‌آمیز و پایدار.

پژوهش‌ها، بازخورد حیاتی را یکی از محرک‌های معمولی شناسایی کرده‌اند که ما را وارد طرز فکری ثابت می‌کنند که کارول دوک در کتابش با عنوان طرز فکر، آن را زمانی توصیف می‌کند که ما ویژگی‌های خود را ویژگی‌هایی ثابت و تغییرناپذیر در نظر می‌گیریم. وقتی طرز فکر ثابتی داریم، روی این ادراک تمرکز می‌کنیم که به نوعی قضاوت شده‌ایم تا ناشایسته باشیم، به جای اینکه فرصت رشدی را ببینیم که انتقاد می‌تواند فراهم کند. وقتی شریکمان می‌گوید: «وقتی لباس‌ها را می‌شویی، همه‌ی لباس‌هایمان چروک

می‌شوند!» چنین چیزی می‌شنویم: «تو ناکافی و ناتوان هستی.» به عنوان یک گورو، باید توجه کنیم به اینکه چگونه بازخورد می‌دهیم تا احتمال زیادی وجود داشته باشد که با روحیه‌ی مدنظر ما دریافت شود. چیزی شبیه «خیلی ممنونم که در

شستن لباس‌ها کمک می‌کنی. متوجه شدم وقتی لباس‌ها را پیش از تا کردن، مدتی در خشک‌کن می‌گذارم بمانند، چروک می‌شوند. پس، اگر کاری دارم که باید انجام بدهم، ابتدا کارم را انجام می‌دهم بعد خشک‌کن را روشن می‌کنم. شاید تو روش دیگری را امتحان کنی، اما نکته‌ی اصلی این است که هیچ‌یک از ما دوست نداریم اتو بکشیم. تصور می‌کنی بتوانیم امتحانش کنیم؟ یا ایده بهتری داری؟» بله، ارتباط برقرار کردن به این روش به کلمات بیشتری نیاز دارد و بله، شکل دادن بازخوردتان بدین روش به تلاش بیشتری نیاز دارد، اما ارزش دارد چون احتمال بیشتری وجود دارد که طرف مقابل را درگیر و به انتقاد شما پاسخگو نگه دارد.

گوروها از خشم، کلام خشن یا ترس برای انگیزه دادن به شاگردانشان استفاده نمی‌کنند. آن‌ها می‌دانند که ترس در کوتاه‌مدت انگیزه‌دهنده‌ی خوبی است، اما در درازمدت، اعتماد را از بین می‌برد. انتقاد، ارتباطی تنبل است. سازنده، توأم با مهربانی یا کمک‌کننده نیست. به دنبال راه‌هایی برای ارتباط باشید تا طرف مقابل بتواند ورودی شما را به صورت مؤثری دریافت کند، هضم کند و به کار بگیرد. به او ساندویچ عشق تعارف کنید که تکه‌ای از انتقاد سازنده را بین دو بُرش خوشمزه از بازخورد مثبت قرار می‌دهید. به جای انتقاد، پیشنهاد بدهید. برای مثال، همسر مراجع با درخواست‌های غیرمنطقی رئیسش کشمکش داشت. آن زن می‌خواست بگوید: خُب! تو اجازه می‌دهی با تو بدرفتاری کنند!» اما این حرف به‌ایگوی او صدمه می‌زد و احساساتش را جریحه‌دار می‌کرد. به جای آن، به او یادآوری کرد که او بسیار با استعداد، اما صرفاً انسان است و پیشنهاد کرد با رئیسش صحبت کند، نه در مورد آنچه نمی‌توانست انجام بدهد، بلکه آنچه می‌توانست در آن زمان اختصاص یافته انجام بدهد. با اینکه رئیسش فاقد همدلی غیرمنعطف بود، شوهر مراجع از او به خاطر حمایتش تشکر کرد و در بحث بیشتر، تصمیم گرفتند پس از پایان پروژه‌اش به دنبال شغل دیگری باشد.

تصور کنید می‌خواهید به سفری بروید که مدت‌های طولانی منتظرش بودید و شریکتان خانه را در تاریخ اشتباه رزرو کرده است. به جای اینکه او را به خاطر ناشایستگی‌اش سرزنش کنید، تمام کارهایی را که برای برنامه‌ریزی این سفر انجام داده به یاد بیاورید. نگوئید: «تو این سفر را خراب کردی و خودت باید درستش کنی!» به جای آن، پیشنهاد بدهید در حالی که تکلیف خانه را مشخص می‌کند، برای این شب هتلی

رزرو کند. یادتان باشد، شما در تلاش هستید تا خوشی شریکتان را بیشتر کنید. شما خوبی را برجسته می کنید، به ساختن یک مسیر کمک می کنید و ظرفیت او را تقویت می کنید. به جای انتقاد کردن در جمع، در جمع و در خلوت از او تعریف کنید.

«تو هرگز فلان کار را انجام نمی دهی؛ تو در فلان کار خیلی بد هستی.» (انتقاد از کاری که اشتباه انجام می دهد.)	«ممنونم وقتی فلان کار را انجام می دهی» (تأیید کاری که درست انجام می دهد.)
«اگر دوباره این کار را انجام بدهی، ترک می کنم.»	«وقتی آن کار را انجام می دهی، این حس را به من می دهی.»
«دیدی شریک فلانی برایش چه کرد؟»	«وقتی فلان کار را برایم می کنی واقعاً ممنونم.»
«تقصیر توست، پس خودت درستش کن.»	«می دانم با این مسئله کشمکش داری، می توانم به تو کمک کنم؟»
«تو عوض شدی. قبلاً اصلاً این طور نبود.»	«عادی است که تغییر کنیم و مجبور باشیم انتظاراتمان را دوباره تعیین کنیم.»

شاگرد بهتری شوید

برای برخی از ما رهبری کردن راحت تر از رهبری شدن است، به ویژه وقتی والدینمان گوروهای ماهر و صبور نیستند. اما حتی در آن وضعیت هم فرصت داریم از شریکمان یاد بگیریم. چه می شود اگر تمام روز بنشیند؟ خُب! شاید دیدن اینکه شریکتان ریلکس می کند شما را آزاده کند، چون به خودتان اجازه ی استراحت نمی دهید. شریکتان ناخودآگاه به شما یاد می دهد که باید به خودتان استراحت بدهید.

و اگر شریکمان از ما انتقاد می کند یا تمایلی ندارد به رشد ما کمک کند، باید شاگردی باشیم که با رفتار و ویژگی هایمان، بهترین را از گورویمان بیرون بکشیم.

گوروی من در آشرام گفت اگر معلمی ده از ده باشد، آنگاه شاگرد ممکن است فقط یک از ده باشد، چون معلم پیوسته او را بالا می کشد. اما اگر معلم یک از ده باشد، شاگرد باید خودش را بالا بکشد تا ده از ده باشد تا از معلم یاد بگیرد. به بیان دیگر، اگر با کوشش کافی به مطالعاتتان نزدیک شوید، با ذهن و قلب باز، حتی می توانید از یک معلم معمولی بیشتر از یک معلم عالی یاد بگیرید.

ذهنی باز داشته باشید و کنجکاو باشید

کریپامویا داس همچنین به پانزده ویژگی یک شاگرد خوب اشاره می کند. یکی از آن ها تا تو بودا آبیلاسی [۴۸] به معنای «داشتن اشتیاق برای یادگیری» است. عبارت بودایی شوشین به معنای «ذهن تازه کار» است. تمایل باز یک شاگرد جدید، وارد رابطه شویم، فارغ

از اینکه چه مدت با هم بوده‌ایم. استاد ذن، شونریو سوزوکی گفت: «در ذهن تازه کار امکان‌های زیادی وجود دارد، در ذهن متخصص امکان‌های کمی وجود دارد».

به عنوان یک شاگرد، باز بودن برای چیزهای جدید یعنی وقتی شریکتان پیشنهادی می‌دهد و شما را به کاوش زمینه‌ی جدیدی دعوت می‌کند، پذیرا هستید. اگر گورویتان نصیحت بدی به شما کرد یا آن را خشن بیان کرد، از این وسوسه‌ی قابل درک پرهیز کنید که آن نصیحت را نادیده گرفته یا با خشم واکنش نشان دهید. به جای آن، با پرسیدن پرسش‌های درست، این امکان را بررسی کنید که شریکتان ممکن است در واقع خردی برای اشتراک گذاشتن داشته باشد. پرسش‌هایی که استفهام انکاری یا دون‌شان نباشند، بلکه تلاشی صادقانه برای درک ایده باشند. می‌توانید پرسید: «می‌توانی در این ایده‌های خاص به من کمک کنی؟» یا «اگر بخواهم پیشنهاد تو را بپرسم، از کجا شروع کنم؟» یا «می‌توانی گام به گام برایم توضیح بدهی؟» یا «نصیحت تو را دوست دارم - می‌توانیم وقتی هردو در فضای بهتری بودیم در این رابطه بحث کنیم؟» جمله‌ای قدیمی هست که می‌گوید: «وقتی شاگرد آماده باشد، استاد پدیدار می‌شود.» این یک رابطه‌ی همزیستی است.

فروتنی را تمرین کنید

برای پرسیدن پرسش‌های درست، شخص باید باهوش و همچنین فروتن باشد. فروتنی به معنای رام و ضعیف بودن نیست. یعنی باز بودن برای یادگیری، صادق بودن با خودمان و دیگران درباره‌ی نقاط قوت و ضعفمان. کریپامویا داس، شاگرد را تیاکتا مانا یا فروتن و بی‌غرور توصیف می‌کند. به راستی، فروتنی در کل برای عشق ضروری است، چون ایگو را که دشمن عشق است دور نگه می‌دارد. ایگو و غرور بیشتر از هر چیز دیگری به روابط پایان می‌دهند، چون بیشتر سوءتعبیرها بر اساس ایگو یا غرور هستند. ایگو ما را در این باور غلط فرو می‌برد که همیشه حق با ماست، اینکه ما بهتر می‌دانیم و دیگری اشتباه می‌کند. این باور، یادگیری از شریکمان را ناممکن می‌سازد. اگر اسکیت‌بازی ناتان چن را در المپیک دیده باشید، نمی‌گویید که من اسکیت‌باز بدی هستم. من کوچک و بی‌ارزشم. نرمی حرکت، مهارت و سال‌ها تلاش او در هنرش را تشخیص داده و ستایش می‌کنید. فروتنی یعنی احترام گذاشتن به مهارت‌ها، توانایی‌ها و رشد دیگری به جای

بی‌احترامی به خودمان. این را امتحان کنید.

دانش شریکتان را قدر بدانید

بار دیگر که با شریکتان صحبت می‌کنید، به تخصصی دقت کنید که او دارد و شما معمولاً دست کم می‌گیرید. چگونه می‌توانید در آنچه از قبل درباره‌ی شریکتان می‌دانید، نکته‌ای شگفت‌انگیز بیابید؟ شاید او پیش از تصمیم‌گیری فکر می‌کند. شاید همیشه یادداشت‌های اندیشمندانه‌ی تشکر از شما می‌نویسد. شاید پیوسته می‌کوشد که وقتی نمی‌دانید دقیقاً چگونه درخواستی از او داشته باشید، نصیحت خوبی به شما بدهد. به دنبال مهارت‌هایی باشید که هرگز تأیید نکرده‌اید. وقتی متوجه یکی شدید، آن را با او در میان بگذارید. این قدردانی باعث تقویت نقاط قوت شریکتان می‌شود. مترجم خوبی باشید

کریپامویا داس گفت شاگرد، ذهن و گفتار -دانتا- را کنترل می‌کند. استفن کاوی، نویسنده‌ی کتاب ۷ عادت مردمان مؤثر، با این راهنمایی موافق است. او گفت: «بیشتر مردم به قصد درک کردن گوش نمی‌کنند. آن‌ها به نیت پاسخ دادن گوش می‌کنند.» وقتی شریکتان مسئله‌ای را با شما در میان می‌گذارد، سه گام برای پاسخ مؤثر وجود دارد. نخست، آنچه گفته بازتاب دهید، سپس آنچه شنیده‌اید بگویید و به کلام خودتان آن را برایش توضیح دهید. سرانجام، وقتی مطمئن شدید هر دو موضوع را متوجه شده‌اید، به او بگویید چه حسی دارید. ما تمایل داریم نخست با استفاده از آنچه او گفته، با احساسمان پاسخ بدهیم تا احساساتمان را توجیه کنیم.

فرض کنید شریکتان می‌گوید: «وقتی من را به دوستان معرفی نکردی، شرمنده شدم!» او به شما می‌گوید چه حسی دارد. اگر شما نخست با احساسی که دارید پاسخ بدهید، شاید بگویید: «خُب! تو من را هیچ وقت وارد گفت و گوهایت با دوستان نمی‌کنی.» اما اگر به او بگویید: «می‌شنوم که از دست من ناراحتی. چرا باعث شد این حس را داشته باشی؟» به شریکتان فرصت می‌دهید به خوبی خودش را توضیح دهد. به او نشان می‌دهید چگونه به نظر می‌رسد و اکنون او می‌تواند تمرکز بیشتری داشته باشد بر اینکه چگونه صحبت کند و آنچه می‌گوید به اشتراک بگذارد. در همان حال، آنچه می‌کوشید در این رابطه انجام دهید، تصریح می‌کنید -تا ارتباط برقرار کنید و به دیگری احساس درک

شدن بدهید. گوروی شما می‌تواند از لحتان سرنخی بگیرد. این را امتحان کنید.

ایده‌ی جدیدی را معرفی کنید

با مطرح کردن موضوع جدید و توجه کردن به آنچه شریکتان می‌گوید، گوش کردن به نکته‌هایش و کمک به او برای آشکار کردن و بیان احساسات، نیازها و خواسته‌های پنهان در کلامش، مهارت‌های ارتباطی خود را به کار بگیرید. موضوعی با پایان باز انتخاب کنید که قبلاً درباره‌ی آن بحث نکرده‌اید، موضوعی که می‌تواند الهام‌بخش هردوی شما شود تا کار جدیدی را تصور کنید که شاید با هم انجام بدهید. در زیر ایده‌هایی پیشنهاد شده است.

چه می‌شود اگر هردو استعفا و نقل مکان کنیم؟

چه می‌شود اگر یک سال کامل سفر کنیم؟

اگر روزی بتوانیم بازنشسته شویم، با زمانمان چه خواهیم کرد؟

اگر یک میلیون دلار برای بخشیدن داشتیم، آن را به چه کسی می‌دادیم و چرا؟

پرسش‌هایی برای کاوش (هریک از شما می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ دهید، اما تمرکز شما باید بر گوش کردن به پاسخ‌های شریکتان باشد).

**وقتی این پرسش را می‌پرسم، نخستین چیزی که به ذهن‌ت می‌آید چیست؟
چرا چیزی که گفتی برایت جذاب است؟**

سپس به شریکتان نشان دهید حرف‌هایش را شنیده‌اید.

برایش توضیح دهید ایده‌ای که شنیدید چیست.

توضیح دهید فکر می‌کنید چه اولویت‌هایی ممکن است در آن ایده وجود داشته باشد.

به او بگویید در این گفت‌وگو درباره‌ی او چه چیزی یاد گرفتید.

در این باره صحبت کنید که آیا از آنچه او از شما می‌خواهد که هم‌اکنون وارد زندگی‌تان کنید، نسخه‌ی ماندگاری وجود دارد.

برای مثال، اگر پرسش این بود که سفر یک‌ساله را چگونه سپری می‌کردید، شاید تمایل شما یک سال رفتن به جنوب فرانسه برای خوردن پین او شکلات (کلوچه شکلاتی) باشد، اما شریکتان می‌خواهد با دو چرخه در ایالات متحده سفر کند. می‌توانید آرزوی او را برای فعالیت فیزیکی تشخیص دهید. شاید او هم برای تجربه‌ی سفر با سرعتی آهسته‌تر یا زمان گذاشتن برای کمپ کردن در طول مسیر، ابراز اشتیاق کند. وقتی چیزهای بیشتری درباره‌ی تخیلات او درک کردید، می‌توانید برای تولدش دو چرخه بخرید. یا شاید برنامه بریزید آخر هفته با دو چرخه به سفری دونفره بروید.

این تمرینی است برای اینکه وقتی با موضوع‌های چالش برانگیز و پُر از عواطف روبه‌رو می‌شوید، چگونه می‌توانید به حرف‌های شریکتان گوش کنید به جای اینکه برای پاسخ دادن گوش کنید.

قدر گورو را بدانید

کریپامویا داس گفت دانش‌آموز کریتا-وید-سیسیا [۴۹] یا قدردان دانش است. دقت کنید شریکتان کی بدون پاداش یا عوض به شما کمک می‌کند و قدر بدانید. ما اغلب مکث نمی‌کنیم تا از آن‌ها برای حضور پیوسته‌شان، تمایلشان به کمک کردن و کارهای ساده و کوچکی که انجام می‌دهند، تشکر کنیم. زمان بگذارید تا از آن‌ها تشکر کنید و دقت کنید چه کاری را درست انجام می‌دهند، حتی اگر کاری آسان و ساده به نظر برسد. این نوع ابراز قدردانی، حلقه‌ی بازخوردی ایجاد می‌کند که او به خاطر قدردانی شما احساس حق‌شناسی کرده و انگیزه می‌گیرد به روش‌های گورو گونه‌اش ادامه بدهد. این را امتحان کنید.

مهارت‌های گورو را تأیید کنید

به مهارت‌های شریکتان به عنوان یک گورو بیندیشید. نقاط قوت او چه هستند؟ آیا برای تأیید آن‌ها زمان گذاشته‌اید؟ و اگر مقداری از این حوزه‌ها را به عنوان نقطه ضعف درک کردید، آیا چیزی هست که بتوانید از واکنشتان درباره‌ی خودتان بیاموزید؟ حوزه‌هایی را بیابید که شریکتان گوروی شماست و از او تشکر کنید. می‌توانید ناگهانی از او تشکر کنید یا بار دیگر که این ویژگی‌ها را نشان داد.

۱. از طریق خدمت کردن، رهبری می‌کند. شریکتان تمایل دارد برای کمک به شما هر نقشی بازی کند، حتی اگر حوزه‌ی تخصص او نباشد. شاید او به عنوان یک مدیر، یک حسابدار، یک تکنیسین آی تی، یک پیک غذا کار می‌کند. آیا او از روی مهربانی به شما کمک می‌کند، به جای اینکه به شما بگوید چه کنید؟

۲. با مثال رهبری می‌کند. به چه چیزی متعهد می‌شود و بدون شکست انجام می‌دهد؟ اگر نتوانستید چیزی بیابید، احتمالاً به اندازه‌ی کافی به سختی نمی‌گردید.

۳. در اهدافتان به شما کمک می‌کند، نه اهداف خودش. شریکتان به شما اجازه می‌دهد خودتان باشید. شما را مجبور یا اصرار نمی‌کند متفاوت باشید. شاید به شما خدمت یا کمک نکند، اما وقتی شما را مجبور نمی‌کند کسی باشید که نیستید، این شکلی از حمایت است.

۴. بدون انتقاد، قضاوت یا آزار، راهنمایی می‌کند. وقتی به هدفتان نرسیده‌اید یا مرتکب اشتباهی شده‌اید، شریکتان از شما حمایت کرده و بدون فشار آوردن به شما ترغیبتان می‌کند.

شاگردان هم باید تأیید شوند. همین کار را می‌توانید برای ویژگی‌های یک شاگرد انجام دهید.

گوروی شما خدایتان نیست

همراه با رهایی شاگرد بودن، شاید مهم‌ترین ویژگی رابطه‌ی شما با گورویتان می‌آید: حفظ حسی که از خودتان دارید. صرف اینکه چیزی از او یاد گرفته‌اید به معنای شکل دادن خودتان مطابق با ایده‌آل‌های او و یاد نگرفتن از بقیه نیست. بدین معنا نیست که برای فعالیت‌ها و بینش‌های مختلف نزد دیگران نروید. شریکتان گوروی شماست، نه خدای شما. او به شما کمک می‌کند بهتر شوید، اما بهتر از شما نیست.

طبیعی است که برخی از ویژگی‌های شریکتان را بگیرید. مطالعات نشان داده زوج‌ها کم‌کم عادت‌های یکسانی پیدا می‌کنند، شبیه به نظر می‌رسند و حتی یک مقدار غذا می‌خورند. ادغام برخی عادت‌ها ناگزیر است، اما می‌خواهیم درون رابطه، فردیتان را دوباره آموزش بدهیم. ما می‌خواهیم ویژگی‌های مثبت شریکمان را بگیریم، بدون اینکه به او تبدیل شویم یا دستیار او شویم. شما همیشه داستان خودتان را می‌نویسید. وقتی با کسی دیدار می‌کنید، همکاری در نوشتن با او را

آغاز می کنید. داستان ها به هم پیچیده می شوند. در متون ودایی، این به هم تنیده شدنِ کارمایتان توصیف شده است، نه روحتان. من این را با هم نوشتنِ کارمایتان در نظر می گیرم. کارما، فعالیت در زندگی شماست، اما روحتان، هویت شماست. شاید با هم تغییر و رشد کنید، کارمایتان را ترکیب کنید، انرژی دو خانواده و دو اجتماع را ترکیب کنید، اما هویت خود را از دست ندهید. **شخصیت، ارزش ها و اهداف خودتان را به یاد داشته باشید.**

سررشته‌ی داستان خودتان را از دست ندهید. در تنهایی زمان بگذرانید. برنامه‌هایتان را با دوستان و خانواده کنسل نکنید. علایق خودتان را دنبال کنید، نه فقط شرکایتان را. این کار، ناچیز شمردن، نادیده گرفتن یا خیانت به شریکتان نیست. این کار، سوخت رسانی به رشدتان به روش هایی است که او نمی تواند. یعنی شما چیزهای بیشتری برای تقدیم کردن خواهید داشت. و اگر چیز بیشتری برای رشد کردن با هم وجود نداشته باشد، می توانید زمانی را جدا بگذرانید. این ایرادی ندارد.

اگر شریکمان آزارگر ما شد باید جدا شویم. یک گورو هرگز از طریق آزار درس نمی دهد. آزار فقط به شما یاد می دهد از شریکتان بترسید، غرایزتان را سرکوب کنید، درد خودتان را نادیده بگیرید و ایگوی شخص دیگری را تغذیه کنید. آزار عاطفی، روانی و فیزیکی برای همه باید باعث بر هم زدن رابطه شود و روشن است که این اتفاق زمانی رخ می دهد که شریکتان را گوروی خود در نظر می گیرید. چرا گورویتان باید به شما آزار برساند؟ چطور می توانید رشد

کنید، وقتی آزار دیده و ترسیده اید؟ و اگر به هر یک از این روش ها رنج می کشید اما خودتان را سرزنش می کنید، بکوشید از خودتان بپرسید: آیا من در حال یادگیری از این شخص هستم؟ آیا او از من یاد می گیرد؟ آیا این روشی است که می خواهم یاد بگیرم؟ اگر پاسخ ها «نه» هستند، آنگاه تصمیم به ترک رابطه، بزرگ ترین هدیه ای است که می توانید به خودتان بدهید و

سازمان های زیادی هستند که می توانند به شما کمک کنند با امنیت کامل این کار را انجام بدهید.

بزرگ ترین هدیه ی گورو

شنیده ایم که مردم درباره ی زوج ها می گویند: «آن ها جدا رشد کردند»، اما هرگز نمی گوئیم: «آن ها با هم رشد کردند.» اگر شما جدا رشد نمی کنید، به احتمال زیاد این کاری است که انجام می دهید - آرام

اما مطمئن به یکدیگر کمک می کنید تا در تمام جهت ها مشاهده کنید، یاد بگیرید و رشد کنید. ناراحتی تغییر، با خوشی درک مشترک، جبران شده است. رشد یک گورو و شاگرد، رابطه را هیجان انگیز و جدید نگه می دارد، حتی وقتی بالغ می شود و بیشتر شبیه و با هم آشنا می شوید. در فصل بعدی، درباره ی مهم ترین روشی صحبت خواهیم کرد که یک گورو می تواند به رشد یک شاگرد در دنبال کردن مقصودش کمک کند.

قاعده‌ی پنجم: مقصود در وهله‌ی نخست قرار دارد

«معنای زندگی، یافتن هدیه‌ی شماست. مقصود زندگی، بخشیدن آن هدیه است.»

- دیوید ویسکات

دارما: قطب‌نما

سال‌ها پیش، از مراجعی و همسرش خواستم اولویت‌هایشان را به‌ترتیب بنویسند. فهرست آن مرد این بود: ۱. بچه‌ها؛ ۲. تو (همسرش)؛ و ۳. کار. و فهرست همسرش این بود: ۱. من؛ ۲. بچه‌ها؛ و ۳. تو (شوهرش). او ناراحت و پریشان شده بود که همسرش خودش را بالاتر از همه چیز قرار داده بود، اما زن توضیح داد: «من خودم را اول گذاشتم چون می‌خواهم بهترین نسخه‌ی خودم را به تو و خانواده‌ام بدهم.» خود را اول قرار دادن خودخواهانه به‌نظر می‌رسد و اگر همه‌ی کوکی‌ها را بخورید یا بهترین صندلی میز را بگیرید، همین‌طور خواهد بود. اما برای اینکه هریک از ما بهترین نسخه‌ی خودمان را وارد رابطه‌مان کنیم، باید مقصود یا ندای معنوی خودمان را دنبال کنیم. در هندوئیسم نام آن دارماست.

دارما، تقاطع اشتیاق، تخصص و خدمت است. زندگی کردن دارمایتان به معنای این است که استعدادهای طبیعی و علایقتان را به‌نیازی متصل کرده‌اید که در کائنات وجود دارد. دارمای شما لازم نیست شغلتان باشد. اگر بتوانید با دنبال کردن ندایتان کسب درآمد کنید، خوش شانس هستید، اما این همیشه ممکن نیست. همچنین، مقصود شما لازم نیست بر زندگی‌تان حاکم باشد. می‌تواند یک سرگرمی، فعالیت شما در کلیسا، والد بودن یا راه انداختن یک شرکت باشد. می‌تواند داوطلب شدن برای نجات یک سگ در اوقات فراغت‌تان یا سازماندگی گروهی محلی برای کمک به افراد بدهکار یا وبلاگ‌نویسی درباره‌ی سفر با بودجه‌ی کم باشد. دارما خیلی درباره‌ی فعالیت خاصی نیست - بیشتر درباره‌ی چرایی انجام دادن آن فعالیت است، فارغ از اینکه ساختن چیزی، ارتباط با مردم، اشتراک‌گذاری آنچه یاد گرفته‌اید، خدمت به دیگران یا دنیا باشد. دارمای شما هرآنچه هست، یک علاقه‌ی معمولی نیست. اشتیاق است. شما را تعریف می‌کند. وقتی آن را به کار می‌گیرید، با خود می‌اندیشید این منم. **دارمای شما یک سفر است، نه مقصد.** یافتن روش‌هایی برای

استخراج بهترین معنا، خوشی و کامیابی از آنچه به دنبالش هستید می تواند زمان زیادی طول بکشد. تا وقتی که فردی مقصودش را دنبال می کند، در حال زندگی کردن آن است. وداها، دارما را یکی از چهار جست و جوی بنیادینی توصیف می کند که ما را در زندگی به جلو سوق داده، انتخاب ها و اعمال ما را شکل می دهد:

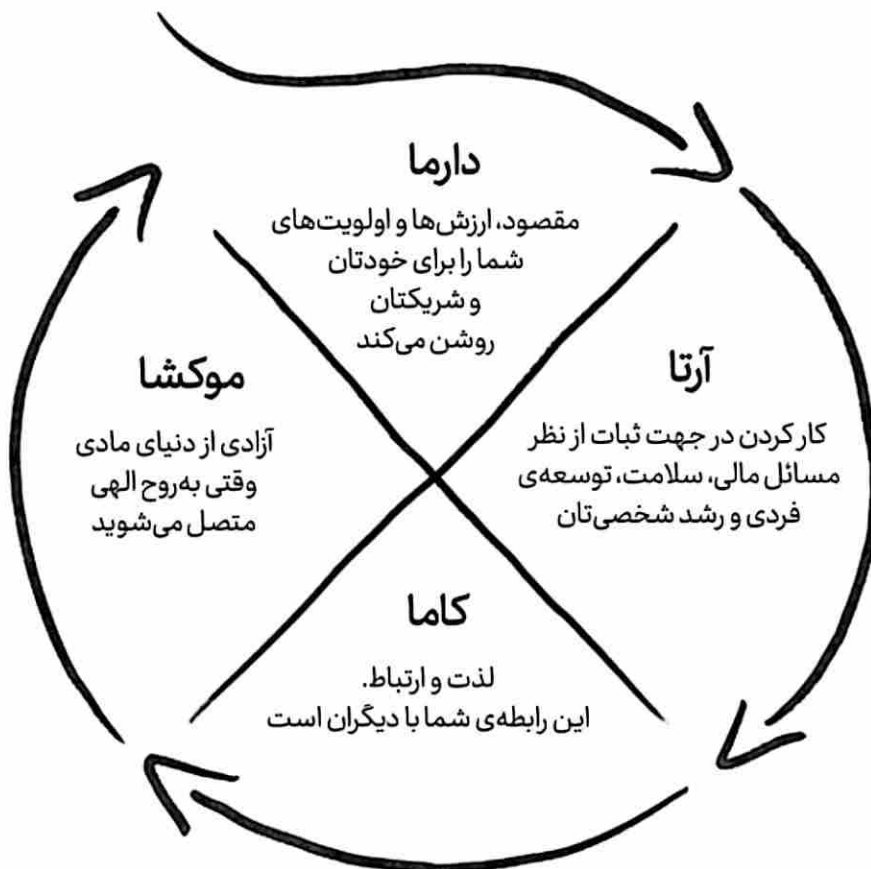
دارما: مقصود؛

آرتا: کار و امور مالی؛

کاما: لذت و ارتباط، روابطتان با دیگران؛

موکشا: رهایی از دنیای مادی وقتی به روحتان متصل می شوید.

چهار دنبال کردنی



دقت کنید که در این تصویر، نخست دارما آمده که اتفاقی نیست. وداها عمداً به ترتیب آمده اند، با اینکه این دنبال کردن ها در زندگی مان

همپوشانی و با هم برخورد دارند. ممکن است مقصود را نیازی پایه‌ای مانند امنیت مالی و ارتباط اجتماعی در نظر نگیریم، اما در واقع اساسی‌ترین هست. دارما پیش از آرتاست چون راهنمایی می‌کند چگونه زمان، پول و انرژی‌تان را صرف کنید. به پول معنا می‌دهد. همین اصول برای روابط هم به کار می‌رود -اگر حسی از مقصود نداشته باشید، اندیشمندی و مهربانی را وارد دنبال کردن لذت نمی‌کنید. وقتی این چهار دنبال کردنی را در زندگی‌تان بر اساس پیشنهاد وادها اولویت‌بندی می‌کنید، دارما ارزش‌ها و اولویت‌هایتان را برای خودتان و شریکتان روشن می‌کند. پول را با حس روشن‌تری از اینکه چگونه باید خرج شود دنبال می‌کند و عشق را با اشتیاق برای ساختن یک زندگی معنادار با شریکتان دنبال می‌کنید. سرانجام، این سه دنبال کردن، به‌موکشا منجر می‌شود که تمام کاری که انجام می‌دهیم مختص سفر معنوی است. فقط وادها نیستند که مقصود را اولویت‌بندی می‌کنند. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا ی‌لس آنجلس و دانشگاه کارولینای شمالی می‌خواستند ببینند آیا هدونیا -آن نوع رضایت از خود که ناشی از توانگری‌هایی مانند شهرت یا ثروت است، همراه با بهره‌ی شخصی و لذت- در جسم ما متفاوت از ادایمونیا [۵۰]- رضایت ناشی از داشتن حس عمیقی از مقصود و معنا در زندگی- است. آن‌ها در یک نظرسنجی از شرکت‌کنندگان پرسش‌هایی کردند مانند اینکه هرچند وقت یک‌بار احساس شادی (هدونیا) می‌کنند و هرچند وقت یک‌بار زندگی‌شان حسی از جهت و معنا (ادایمونیا) دارد. پژوهشگران دریافتند با اینکه افرادی که سطح بالاتری از هدونیا داشتند، عموماً احساسات مثبت‌تری را تجربه می‌کردند، ایمنی ضعیف‌تری داشتند (نظیر التهاب بیشتر) و سایر علایمی که باعث می‌شد بیشتر مستعد بیماری باشند. آنتونی بورو [۵۱]، استاد توسعه‌ی انسانی در دانشگاه کورنل، مطالعه‌ی دیگری را رهبری کرد که نشان داد حسی قوی از مقصود می‌تواند ما را در برابر لایک‌ها (و نداشتن لایک‌ها) که در شبکه‌های اجتماعی انبار می‌کنیم، مصون کند. نخست، او و شریک پژوهشی‌اش از شرکت‌کنندگان خواستند یک‌سری پرسشنامه را پُر کنند که میزان احساس ارتباط آن‌ها با حسی از مقصود در زندگی را اندازه‌گیری می‌کرد. سپس، به شرکت‌کنندگان گفته شد به یک سایت جدید شبکه‌سازی

اجتماعی کمک می کنند. نخست باید با پست کردن یک عکس سلفی، پروفایل خودشان را می ساختند. پژوهشگران به آن ها یک دوربین دادند، سپس تظاهر کردند عکس را به یک وبسایت تخیلی آپلود کردند. پس از پنج دقیقه، به شرکت کنندگان گفتند سلفی آن ها در مقایسه با دیگران چقدر لایک گرفته - بالاتر از متوسط، همان حدود یا زیر متوسط. سرانجام، شرکت کنندگان پرسشنامه‌ی دیگری را پر کردند که عزت نفس آن ها را اندازه گیری می کرد. مشخص شد آن هایی که در زندگی، حس کمتری از مقصود داشتند، براساس تعداد لایک هایی که سلفی شان گرفته یا نگرفته بود، افزایش یا کاهش عزت نفس خود را تجربه کردند، در حالی که آن هایی که حس قوی تری از مقصود داشتند نسبتاً تأثیر نگرفتند. عزت نفس آن ها ثابت ماند.

مقصود، از عزت نفس ما محافظت می کند و پژوهش ها، عزت نفس بالا را به روابط رضایت بخش تر مرتبط کرده اند. همان گونه که بورو می گوید: «ما با پستی بلندی های زندگی روبه رو شده ایم، اما مقصود یک جزء فعال است که به ما کمک می کند ثابت بمانیم.» ما این ثبات را به دیگری می دهیم. این بنیادی است که زندگی خود با شریکمان را براساس آن می سازیم. داستانی منسوب به بودا درباره ی دو آکروبات وجود دارد - استاد و دستیارش. استاد به بالای چوب بامبو رفت و به دستیارش گفت بیاید و روی شانه هایش بایستد. گفت: «ما مهارتمان را به جمعیت نشان خواهیم داد و آن ها مقداری پول به ما خواهند داد. تو مراقب من خواهی بود و من مراقب تو خواهم بود و این طور امن خواهیم بود.» دستیار موقعیت را ارزیابی کرد، سپس سری تکان داد. آن زن گفت: «نه استاد. تو مواظب خودت خواهی بود و من هم مواظب خودم خواهم بود و آنگاه مهارتمان را نشان خواهیم داد. و به آن صورت مقداری پول به دست می آوریم و امن هستیم.» به همین دلیل بود که وقتی همسر مراجع خودش را ابتدای فهرست اولویت ها قرار داد، در صدد کاری بود. راهکاری زوج برای دارمایشان باید مانند آن دستیار آکروبات باشد: «تو برو کاری را که لازم داری انجام بده، من هم کاری را که لازم است انجام می دهم.»

مردم تصور می کنند اولویت دادن به دیگری، نشانه ی عشق است. ما ایده ی فداکاری و وقف کردن خودمان به دیگری را رومانیک می کنیم و راه های زیبایی برای انجام دادن این کار وجود دارد. اما من افرادی

را دیده‌ام که مقصود خود را کنار گذاشته و سال‌ها بعد احساس گم شدن یا گمراهی می‌کنند. آن‌ها از انتخاب‌هایشان پشیمان می‌شوند و از شریکشان می‌رنجند که به آن‌ها کمک نکرد به مقصودش اولویت بدهد. و با این دلیل، من از رنجش چشم‌پوشی نمی‌کنم، اما اگر شریکتان می‌تواند تحمل کند شاهد دست کشیدن شما از مقصودتان باشد، این عشق نیست. **مقصود شما باید نخستین اولویت را برای شما داشته باشد و مقصود شریکتان باید برای او هم اولویت اول باشد.** آنگاه شما با هم به انرژی مثبت و ثباتی می‌رسید که ناشی از دنبال کردن مقصودهایتان است.

شاید پرسید چرا در کتابی درباره‌ی روابط، من درباره‌ی یافتن مقصود خودتان صحبت می‌کنم. این کاری است که در تنهایی انجام می‌دهید، حتی در یک رابطه. اما درست همان‌گونه که تنهایی به‌ما کمک می‌کند با خودشناسی وارد یک رابطه شویم، شناختن مقصودمان به‌ما کمک می‌کند رابطه‌ای را حفظ کنیم و رشد بدهیم که از حس ما از مقصود حمایت کرده و از تلاش‌های شریکمان برای انجام دادن این کار نیز پشتیبانی می‌کند. در هر رابطه‌ای در واقع سه رابطه وجود دارد: رابطه‌ی شما با یکدیگر، رابطه‌ی شما با مقصودتان و رابطه‌ی شریکتان با مقصودش. ما باید به هر سه توجه کنیم. سخت به‌نظر می‌رسد، اما در واقع زندگی را ساده‌تر می‌کند. اگر می‌خواهید واقعاً کسی را دوست داشته باشید و بهترین خودتان را به‌او بدهید، پس باید بهترین خودتان باشید. خیلی شبیه اینکه یک والد خالی از انرژی زمان سخت‌تری برای مراقبت از فرزندانش دارد، شخصی که به مقصود خودش اهمیت نمی‌دهد، به سختی می‌تواند از مقصود شریکش حمایت کند. با مراقبت از خودمان، آماده می‌شویم مراقب یکدیگر باشیم. همان‌گونه که کاتلین دالین دی‌واس [۵۲]، مشاور ازدواج و خانواده به‌هاف پست گفت، شادترین زوج‌ها آن‌هایی هستند که می‌توانند وسواس اولیه با یکدیگر را پشت سر بگذارند تا به دنبال کردن‌ها و اهداف خودشان اولویت بدهند. وقتی زوج‌ها برای برآوردن صمیمت عاطفی و نیازهای اجتماعی‌شان صرفاً بر یکدیگر تکیه می‌کنند، این «ادغام» می‌تواند رشد فردی سالم را خفه کرده یا باعث ایجاد وابستگی به‌هم شود. دی‌واس می‌افزاید زوج‌ها باید هویت فردی خودشان را در رابطه حفظ کنند به‌جای اینکه بگذارند رابطه آن‌ها را تعریف کند.

وقتی هر دو فعالانه مقصودتان را دنبال می‌کنید، رابطه‌ی شما

به چندین روش نفع می‌برد. دارما به شما کمک می‌کند زندگی مشتاقانه، الهام گرفته و با انگیزه‌ای داشته باشید، زندگی‌ای که می‌خواهید با کسی به اشتراک بگذارید. همچنین، لذت زندگی کردن همراه کسی را دارید که کامیاب است. اینکه ببینید کسی که دوستش دارید کاری را که دوست دارد انجام می‌دهد، لذت زیادی به همراه دارد. علاوه بر این، از کشمکش‌هایی که ممکن است در طول مسیر داشته باشد، بیشتر آگاه و همدل هستید.

وقتی مقصودمان را دنبال نمی‌کنیم، مشکلات ایجاد می‌شوند. گاهی وقتی تصور می‌کنید مشکلی بین شما و شریکتان وجود دارد، ریشه‌ی عدم رضایت این است که یک نفر یا هردو، مقصود خود را دنبال نمی‌کنند. مراجع من آیمی ناراحت بود از اینکه شریکش مارکو، نوازنده‌ی گیتار یک گروه همیشه در حال سفر بود. اما وقتی مارکو تور را زودتر به پایان رساند تا زمان بیشتری با او باشد، آنقدر احساس شرمساری می‌کرد که نتوانست از آن زمان لذت ببرد. او متوجه شد اگر خودش هدفی داشته باشد که در راستای آن کار کند، مسئله‌ی بین آن‌ها را بهتر حل خواهد کرد. وقتی آیمی که نقاش بود در گاراژ یک دوست کار تدریس نقاشی را آغاز کرد، هیجان زده شد از اینکه با بهترین کارشان یک نمایشگاه گروهی بگذارد. مارکو طوری برنامه‌ریزی کرد که بتواند تور را ترک کند تا به افتتاحیه برسد و اگرچه طی بازدید او آیمی پُرمشغله بود، به کاری که انجام داده بود افتخار می‌کرد و از اشتراک گذاری این مسئله با او خوشحال بود.

حتی در خانه‌ای که ایده‌آل به نظر می‌رسد - جایی که زندگی کاری و زندگی خانه‌ی شما تمام موارد را دارد - اگر شریکتان مقصود خود را نداند یا فعالانه درگیر آن نباشد، آن تهی بودن فردی بر رابطه اثر می‌گذارد. شریک بی‌هدف ممکن است به پیشرفت طرف مقابل حسادت کند که در این صورت هردو، خوشی، انرژی و رضایتی را از دست می‌دهند که دو نفری که با مقصود خود تغذیه شده‌اند برای یکدیگر فراهم می‌کنند.

اگر یکی از زوج‌ها احساس گم شدن کند، ممکن است احساس کند شریکش که به همان نسبت پُرمشغله و کامیاب است، به او اهمیت نمی‌دهد. شریک پُرمشغله ممکن است نگران باشد که شریکش زندگی فراتری از این رابطه نداشته باشد. ممکن است احساس کند مسئول سرگرم کردن و مشغول نگه داشتن شریکش است. نهایتاً، هریک ممکن است از دیگری به خاطر چگونگی سپری کردن زمانش برنجد.

در یک رابطه باید مراقب باشیم که هیچ‌یک مسیری را که برایش اهمیت و ارزش قائل است و آنچه باعث می‌شود حس صداقت با خود داشته باشد، از دست نمی‌دهد. اکنون، نخست نگاه می‌کنیم به اینکه چگونه می‌توانید در یک رابطه به دارمای خود اولویت بدهید و آنگاه چگونه به شریکتان کمک کنید به دارمای خود اولویت بدهد.

چگونه به دارمای خود اولویت بدهید

«سال خان»، به دانشکده‌ی کسب و کار رفت، اما تصور نمی‌کرد شهادت کارآفرین شدن را داشته باشد. به جای آن، شغل پُرمُنفعتی را در یک استارت‌آپ تأمین سرمایه [۵۳] آغاز کرد. آنگاه طی دیداری که از خانواده داشت، متوجه شد پسرعموی دوازده‌ساله‌اش مشکل ریاضی دارد. سال پیشنهاد داد از راه دور به او درس بدهد. سال ۲۰۰۴ بود و به همین دلیل این دو از ترکیبی از تماس تلفنی و فناوری اولیه‌ی پیام‌رسان استفاده کردند. طی چند ماه، تحت آموزش او، پسرعموی سال دوباره آزمون تعیین سطح ریاضی داد و از کلاس جبرانی به کلاس پیشرفته رفت. خیلی زود سایر اعضای خانواده و سپس دوستان از سرتاسر کشور برای تدریس با سال تماس گرفتند. سال شروع کرد به ضبط کردن درس‌هایش و آن را در یوتیوب آپلود کرد. به علاوه، نرم‌افزاری شخصی‌سازی شده برای افراد ساخت تا درس‌ها را تمرین کنند. آکادمی خان متولد شد. سال همچنان از شغل قبلی‌اش لذت می‌برد اما از فرصتی که به دست آورده بود تا به امید کمک به دیگران، درس‌هایش را به اشتراک بگذارد، بیشترین احساس درگیر شدن و هیجان را داشت. او مقصودش را یافته بود.

اگر نمی‌دانید از کجا آغاز کنید، پیشنهاد می‌کنم این روند را دنبال کنید.

هرم مقصود

یادگیری: زمانی برای یادگیری در حوزه‌ی مقصودتان بگذارید.

آزمایش: آنچه آموخته‌اید برای خودتان امتحان کنید تا ببینید چه چیز برایتان کار می‌کند و چه چیز کار نمی‌کند.

پیشرفت: مقصودتان را اجرا کنید، در کاری که انجام می‌دهید پایداری و ثبات قدم داشته باشید.

کشمکش: با چالش‌هایی که ناگزیر می‌آیند روبه‌رو شوید و از آن‌ها برای رشد استفاده کنید.

برنده شدن: موفقیت‌های کوچک و بزرگ را جشن بگیرید.

هرم مقصود



یادگیری

مقصود با کنجکاوی آغاز می‌شود. ما تصور می‌کنیم آغاز کردن به معنای انجام دادن است، اما در واقع با یادگیری آغاز می‌شود. فاز یادگیری را حذف یا از آن پرهیز نکنید. به این دلیل می‌گوییم دانش، قدرت است که می‌تواند به شما کمک کند بر هر ترس غیرمنتظره‌ای غلبه کنید. این را امتحان کنید.

یادگیری درباره‌ی مقصودتان

ما با در نظر گرفتن و کاوش علایق و مهارت‌هایمان درباره‌ی مقصودمان

یاد می گیریم.

اشتیاق ها

برای شناسایی اشتیاق هایتان، پرسش های زیر از خود بپرسید.

اگر برای انجام دادن کاری بتوانید دستمزد بگیرید، آن کار چه خواهد بود؟
آیا سرگرمی هایی هست که در کودکی دوست داشتید، اما دیگر انجام نمی دهید؟

آیا استعداد پنهانی دارید؟

آیا تا به حال شخص دیگری را دیده اید که شغل رؤیایی تان را داشته باشد؟
آیا کاری هست که اگر در مکان یا با چگونگی زندگی کردنتان محدود نبودید، انجام می دادید؟

آیا کاری هست که قبلاً در انجام دادنش خوب بودید و اکنون انجام نمی دهید؟

آیا استعدادی هست که به تازگی نتوانسته اید دنبال کنید؟

نقاط قوت

برای پیدا کردن نقاط قوت تان ببینید چه نقش هایی در خانه یا محل کار بازی می کنید.

سازمان دهنده: برنامه ریزی برای تولدها، سفرها و زندگی را مطابق برنامه نگه داشتن. سازمان دهنده بر مهلت ها، نتایج و تصویر بزرگ متمرکز است. شما در هدایت کردن مردم خوب هستید.

انرژی دهنده: اجتماعی، مشتاق و مثبت اندیش. انرژی دهنده به مردم انرژی می دهد برونند و کاری را انجام بدهند که سازمان دهنده برنامه ریزی کرده است.

همدلی کننده: باهوش از نظر عاطفی، صبور، شنونده ی خوب و حامی.

همدلی کننده درباره ی احساس مردم، شهودی است.

تحلیل گر: جزئیات محور، نظام مند، مراقب و محتاط. تحلیلگر مسائلی را شناسایی می کند که ممکن است مشکل ساز شوند.

مقصود شما محل تقاطع اشتیاق شما با مهارت‌هایتان است

وقتی اشتیاق‌ها و مهارت‌هایتان را شناسایی کردید، روش‌هایی برای یادگیری دربارۀ آن‌ها بیابید.

در کلاسی شرکت کنید، کتابی بخوانید یا به‌پادکستی در حوزه‌ی مورد علاقه‌تان گوش کنید. آیا می‌توانید مدرکی بگیرید که به‌شما کمک می‌کند استعدادتان را توسعه دهید؟ به‌دنبال گروه‌هایی از افراد بگردید که بتوانند با کاری که انجام می‌دهند یا چگونگی انجام دادنش، الهام‌بخش شما شوند. در این آخر هفته، کاری را در حوزه‌ی مقصودتان امتحان کنید. ببینید چه چیزی به‌شما هیجان می‌دهد و علایقتان را عمیق‌تر می‌کند.

روش یادگیری مورد علاقه‌ی من، صحبت کردن با افرادی است که از قبل کاری را انجام می‌دهند که من می‌خواهم انجام بدهم. وقتی پزشکی به‌کنفرانسی دربارۀ یک بیماری خاص می‌رود، او با سایر پزشکانی که در حال مطالعه‌ی آن بیماری هستند ارتباط می‌گیرد. آن‌ها دربارۀ پیشرفت‌های علمی یاد می‌گیرند. دربارۀ درمان‌ها یا پژوهش‌های جدید یاد می‌گیرند. همین مسئله در حوزه‌ای از اشتیاق، مصداق دارد. مربی به‌شما کمک می‌کند بینشی را شکل دهید از اینکه چگونه می‌توانید مقصودتان را دنبال کنید و اینکه با ادامه‌ی زندگی کردن در مقصودتان، زندگی‌تان چگونه خواهد شد. همچنین، مربی به‌عنوان گام‌های اولیه، دربارۀ این‌که چگونه می‌توانید شبکه‌سازی کنید و کجا می‌توانید بروید که بیشتر یاد بگیرید، می‌تواند نصیحت‌های خوبی به‌شما بدهد.

حتی اگر نتوانستید افرادی را در حوزه‌ی خودتان بیابید، صرف بودن با دیگرانی که فعالانه مقصود خود را دنبال می‌کنند به‌شدت می‌تواند انگیزه‌بخش باشد. پرسش کنید. کنج‌کاو باشید. افرادی را بیابید که از صحبت کردن با آن‌ها دربارۀ این‌که چگونه راه خود را یافتند، لذت ببرید. اگر آن‌ها در انجمن شما نیستند، به‌بزرگانی نگاه کنید که در کتاب‌ها، پودتوب، سخنرانی‌های تد و پادکست‌ها داستان‌هایشان را می‌گویند. این را امتحان کنید.

با یک مربی دیدار کنید

مربی‌های احتمالی را بیابید: از تماس‌های فعلی‌تان برای ارتباط با افراد متخصص در حوزه‌ی خود استفاده کنید. در شبکه‌های اجتماعی با آن‌ها تماس بگیرید. منابعی را که برای یادگیری استفاده کردید (کتاب‌ها، سخنرانی‌های تد، پادکست‌ها و غیره) بررسی کرده و ببینید آیا آن‌هایی که ممکن است راهنمایی برای ارایه داشته باشند، تمایل دارند حتی ده دقیقه وقت بگذارند تا از آن‌ها پرسش کنید.

پرسش کنید. از پاسخ‌هایشان نکته‌برداری کنید: با پرسش‌های لجستیکی، تاکتیکی و عملی آغاز کنید.

چگونه آغاز کردید؟

برای بهبود چه کردید؟

از چه تکنیک‌هایی استفاده کردید؟

آیا شریک دارید؟

و هر پرسش دیگری درباره‌ی اینکه این فرایند چگونه کار کرده است.

از پرسیدن پرسش‌های مشخص نترسید. وقتی پرسش‌های مشخص نمی‌پرسید، پاسخ‌های مشخص نمی‌گیرید. همچنین، می‌توانید پرسش‌های عاطفی و روانی بپرسید که می‌تواند به شما ایده بدهد چه چیز این فرایند را ممکن است دوست داشته باشید و با چه چیزی ممکن است کشمکش داشته باشید.

بیشتر از چه بخش فرایند لذت می‌برید؟

از چه چیز فرایند بدتان می‌آید؟

آرزو می‌کنید وقتی آغاز کردید چه چیزی را می‌دانستید؟

۳. فرایندها: پس از صحبت کردن با یک مربی، به یادداشت‌هایتان نگاهی بیندازید. آیا کسانی هستند که باید با آن‌ها تماس بگیرید؟ مهارت‌هایی که باید توسعه دهید؟ فرصت‌هایی که باید دنبال کنید؟ اطلاعات دریافتی را به آیتم‌های عملی تبدیل کرده و آن‌ها را در زمان مناسب روی تقویمتان قرار دهید.

به منظور یادگیری، باید تعهد زمانی داشته باشید و برای تعهد زمانی، شریکتان باید همراهمان باشد. او باید ارزش‌هایی را درک کند که باعث می‌شوند بخواهید زمانتان را بدین صورت صرف کنید و می‌خواهید مطمئن شوید که او احساس نمی‌کند شما در حال دزدیدن زمان از او یا خانواده (اگر دارید) هستید. برای انجام دادن این کار، با هم تصمیم می‌گیرید این زمان از کجا بیاید.

بریجید شولت [۵۴]، روزنامه‌نگار برنده‌ی جایزه پولیتزر پرایز [۵۵] مشکل تضاد درخواست‌های کاری و فرزندپروری داشت. او زمانی برای خودش نداشت نظیر پروژه‌هایی که دوست داشت انجام بدهد. در نقطه‌ای، ناامید از یافتن زمان اضافی در برنامه‌اش، یک نظرسنجی استفاده از زمان را پر کرد که در آن تمام کارهایی را ثبت می‌کرد که در طول روز انجام می‌داد. نتیجه او را شوکه کرد! نشان داد در هفته بیست و هفت ساعت زمان اضافه دارد. این زمان تا حد زیادی برای شولت نامرئی بود، چون ده دقیقه اینجا و بیست دقیقه آنجا بود، یا آنگونه که خودش می‌گوید: «شیرینی زمانی». با پریدن از یک کار به کار دیگر، جابه‌جا کردن تمرکزش بین فهرست انجام دادن کارهایش و تلفنش و سایر حواس‌پرتی‌ها، شولت زمانبندی‌اش را تکه‌تکه می‌کرد. وقتی کارهایش را دسته‌بندی و حواس‌پرتی‌های غیرضروری را حذف کرد، بلوک‌های زمانی طولانی‌تری پیدا کرد که می‌گوید برای یادگیری، رسیدن به ایده‌های جدید و دیدن چیزهایی ضروری است که در غیر این صورت نمی‌توانست ببیند. نهایتاً، او زمان کافی برای پژوهش و نوشتن یک کتاب با عنوان کلافه پیدا کرد که پرفروش نیویورک تایمز شد. این را امتحان کنید.

کاربرگ اوقات فراغت

با نوشتن هر دقیقه از روزتان و دسته‌بندی کارها مانند شولت، می‌توانید زمان از دست رفته را بازیابید، اما این تمرین، روشی ساده است که نگاه می‌کنیم آیا زمانی که صرف می‌کنیم با ارزش‌هایمان هم‌راستاست یا خیر. با اختصاص دادن بخشی ثابت از اوقات فراغت‌تان به یادگیری در حوزه‌ی مقصودتان، به خودتان نشان دهید واقعاً برای چه چیزی ارزش قائلید. با کمک شریکتان، نگاه کنید به اینکه در حال حاضر اوقات فراغت خود را چگونه سپری می‌کنید: با هم و جدا. (این هم راهی عالی برای هردوی شماست تا تصویر لحظه‌ای از ارزش‌هایتان به دست بیاورید و ببینید

آیا می‌خواهید تغییر دیگری در چگونگی گذراندن اوقات فراغت‌تان ایجاد کنید).

نخست، مانند جدول زیر، کل ساعت‌هایی را محاسبه کنید که هر هفته صرف فعالیت‌های زیر و سایر فعالیت‌هایی می‌کنید که دوست دارید اضافه کنید. آنگاه در ستون دوم، محاسبه کنید دوست دارید چقدر زمان از آن فعالیت‌ها کم کنید و به یادگیری درباره‌ی مقصودتان اختصاص دهید.

ساعت ۳ در هفته	۴ ساعت در هفته	سوخت‌گیری مجدد/ فراغت کامل
۴ ساعت در هفته (بدون تغییر)	۴ ساعت در هفته	ورزش کردن
۷ ساعت در هفته	۸ ساعت در هفته	روابط اجتماعی
۱۰ ساعت در هفته	۱۵ ساعت در هفته	سرگرمی
کلاً ۲۴ ساعت (هفت ساعت در هفته را آزاد کرده‌ام).	کلاً ۳۱ ساعت	کل زمان صرف‌شده برای فعالیت‌هایی که مقصود من نیستند.
۷ ساعت	صفر ساعت	یادگیری درباره‌ی مقصودم

شریکتان را درگیر این فرایند کنید. اگر با شریکتان درباره‌ی دنبال کردن کاری که هیجان دارید، صحبت نکنید، ممکن است برایش پرسش شود که چرا نمی‌خواهید با او زمان بگذرانید. اگر با این برنامه موافقت کند، درک می‌کند چرا زمانتان را اینگونه سپری می‌کنید و احترام می‌گذارد.

آزمایش

آزمایش کردن یعنی به عمل درآوردن یادگیری برای یافتن اینکه چه چیزی برایتان کار می‌کند و چه چیز کار نمی‌کند. بر روی آنچه به دنبالش بودید، آزمون‌های کوچکی انجام می‌دهید. اگر در یک کلاس ارتباطات شرکت کردید که به شما گفته شد هنگام صحبت کردن به چشمان طرف مقابل نگاه کنید، اکنون به خوبی می‌کوشید آن نصیحت را دنبال کنید. اگر می‌خواهید آموزش بدهید، می‌توانید پیشنهاد یک سمینار را بدهید، کمک کردن به یک معلم یا راه‌اندازی یک وبلاگ. اگر می‌خواهید صنایع دستی بفروشید، می‌توانید روی سایت اتسی [۵۶] پست بگذارید. اگر می‌خواهید خدمتی ارائه کنید، می‌توانید با انجام دادن رایگان آن برای دوستانتان آن را بیازمایید. شاگردی، دنبال و مشاهده کردن، کارآموزی و داوطلب شدن، همگی روش‌هایی هستند برای ورود به چیزی که تصور می‌کنید می‌تواند مقصود شما باشد. این دوره، آزمایش کردن برای

برداشتن فشار - بدون قضاوت، بدون انتقاد و بدون گناه - از دوش خود یا شریکتان است. لازم نیست بی نقص باشید. اشتباه‌ها می‌توانند اطلاعات ارزشمندی درباره‌ی سطح مهارت و یافت حوزه‌ی مورد علاقه‌تان به شما بدهند.

در این فاز می‌توانید از شریکتان دعوت کنید در این آزمایش همراه شما باشد. ممکن است زوج‌های زیادی، کلاس‌هایی را با هم بگذرانند، کتاب یکسانی بخوانند یا همزمان مستندی را تماشا کنند. عالی است که علایق مشترکی داشته باشید، اما اگر او نتوانست بیاید یا علاقه‌ای نداشت، ناامید نشوید. این مقصود شماست نه او.

اغلب به شریکمان فشار می‌آوریم تا به اندازه‌ی ما به مقصودمان اشتیاق داشته باشد. یا برایمان پرسش ایجاد می‌شود که آیا مناسب ماست وقتی درباره‌ی اشتیاقمان صحبت می‌کنیم، چیز زیادی برای افزودن به بحث ندارد. شریک ما مجبور نیست اشتیاق مشترکی با ما داشته باشد. حتی اگر داشته باشد، تضمین‌کننده‌ی موفقیت در یک رابطه نیست. به خودتان یادآوری کنید چرا با او هستید و یادتان باشد برای یک رابطه‌ی شاد، شبیه بودن، ضروری نیست.

به علاوه، اغلب برای هریک از شما بهتر است یادگیری خودتان را انجام دهید، آنگاه می‌توانید با سرعت خودتان حرکت کنید و آنچه یافته‌اید به شریکتان بدهید. بدین صورت شریکتان همچنان بخشی از فرایند است و با پیشرفت شما احساس گنجی یا منحرف شدن نمی‌کند. شما می‌خواهید در حالی که راه‌هایی برای یادگیری و توسعه‌ی مقصودتان می‌یابید، شریکتان احساس عشق و اتصال داشته باشد. حتماً بگذارید بدانند کی می‌خواهید آزمایش کنید تا بتواند تصمیم بگیرد چگونه می‌خواهد زمانش را برنامه‌ریزی کند - شاید او هم در حال آزمایش باشد.

یادگیری و آزمایش می‌تواند سفری پنج‌ماهه یا پنج‌ساله باشد. یادتان باشد، فارغ از اینکه کجای هرم مقصود هستید، از قبل به دنبال مقصودید. پیش از زندگی کردن مقصودتان، هیچ خط‌پایانی وجود ندارد. پیشرفت

یاد بگیرید و آزمایش کنید تا به سطحی از تخصص برسید که بدانید درباره‌ی مقصودتان چه چیزی دوست دارید و چه چیزی دوست ندارید، چه چیزی کار می‌کند و چه چیزی کار نمی‌کند. آنگاه به دنبالش بروید.

یادگیری به نتیجه منجر نمی شود و نتایج آزمایش، اتفاقی هستند. اکنون تلاش هایی می کنید که در خدمت شماست. گام هایی برای اجرای مقصودتان، ایجاد ثبات قدم و پایداری برمی دارید. این می تواند به معنای پذیرش شغلی جدید باشد. می تواند به معنای راه اندازی کسب و کاری کوچک باشد. این تلاش جدید زمان بر است، اما شما روالی ایجاد کرده و اهداف قابل اندازه گیری تعیین می کنید. در ابتدا می خواستید به انجام دادن بپردازید، اما اجرای شما به اندازه ی یادگیری و آزمایشی که قبلاً انجام دادید قوی خواهد بود. اگر نتایج رضایت بخش نیستند، به یادگیری و آزمایش بازگردید. اگر هیچ کس به فروشگاه شما در سایت اتسی سر نمی زند، بکوشید یاد بگیرید چگونه بفروشید. اگر احساس می کنید می توانید دستیار آموزش بهتری باشید، از یک معلم بخواهید مربی شما شود. وقتی بتوانید نتایج قابل اندازه گیری و قابل تکراری تولید و شروع کنید به متوجه شدن، اعتماد به نفس به دست آورده و قادر می شوید به سمت جلو حرکت کنید. برای پیشرفت باید سطح تلاش هایتان را بالاتر ببرید و دنبال کردن مقصودتان ممکن است مقدار بیشتری از زمان و انرژی شما را مصرف کند. حیاتی است در این فاز، کاری که انجام می دهید و نیازتان به شریکتان را با او در میان بگذارید. یادتان باشد، شما در حال مراقبت از نیازهای خودتان هستید تا بتوانید از کسانی که دوستشان دارید مراقبت کنید.

کشمکش

می دانم در چه فکری هستید. واقعاً کشمکش لازم است؟ متنفرم از اینکه این مسئله ی ناخوشایند را به شما بگویم، اما بناچار در تمام سطوح هرم، کشمکش وجود دارد. شاید یاد بگیرید دنبال کردن مسیری خاص آنقدر پُرهزینه است که خود به یک مانع تبدیل می شود یا اینکه هیچ کس به روشی که برای اشتراک گذاری اشتیاقاتان انتخاب کردید، پاسخ نمی دهد یا اینکه باید خیلی بیشتر و سخت تر از آنچه انتظار داشتید روی مهارت هایتان کار کنید. ممکن است با سکسکه های غیرمنتظره ای روبه رو شوید. شاید شکست بخورید و مجبور باشید دوباره از ابتدا آغاز کنید. ما نمی توانیم از کشمکش پرهیز کنیم، اما هرچه عمیق تر آن را درک کنیم، بیشتر می توانیم از آن برای رشد استفاده کنیم. وقتی کشمکش دارید، وضعیت را به شریکتان توضیح دهید. اگر کسی بداند

چرا خسته، حواس پرت یا ناراحتید، بهتر می‌تواند به‌روشنایی‌هایی که در قاعده‌ی ۴ درباره‌ی آن‌ها صحبت کردیم از شما حمایت کند.

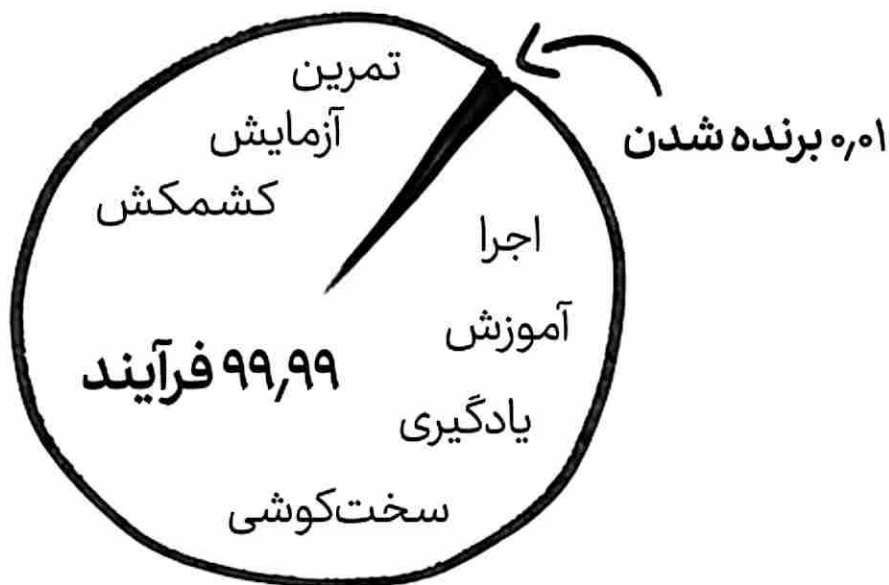
مراقب باشید هر چالشی را برچسب کشمکش نزنید. همیشه چیزی هست که بر سر آن کشمکش داشته باشید، اما اجازه ندهید این به تمام واقعیت شما تبدیل شود. وقتی دیدگاه متعادلی از کشمکش داشته باشید، می‌توانید از طریق آن یاد بگیرید و رشد کنید بدون اینکه اجازه دهید بهترینتان را از شما بگیرد.

وقتی در یک فاز چالش برانگیز هستید، مهم است به شریکتان یادآوری کنید که تقصیر او نیست. می‌توانید درباره‌ی نیازتان صحبت کنید، اما برای شریکتان مشخص کنید که این بار شماست نه او. در حقیقت، اگر گیر کرده‌اید و درباره‌ی مقصودتان بی‌انگیزه هستید، می‌تواند فرصتی ایده‌آل باشد برای اینکه زمان و انرژی آزادتان را به سمت دنبال کردن‌های شریکتان ببرید. (در ادامه به شما خواهیم گفت چگونه) این راهکار دید واضح، به شما امکان می‌دهد راه‌های جدیدی را برای پرورش مقصود مستقل خودتان کشف کنید. شاید به شریکتان کمک کنید حضور آنلاین پیدا کند و درک کنید ندای شما این است که بازاریاب آنلاین باشید. یا شاید درگیر طراحی پایان کار شریکتان شوید و تصمیم بگیرید طراحی گرافیک بخوانید. فقط یادتان باشد: هیچ کس در دارمای شخص دیگری راضی نیست. اگر کسی تظاهر کند دارمای مشترکی با دیگری دارد، نمی‌تواند از موهبت‌های واقعی‌اش استفاده کند. رؤیایا لازم نیست بزرگ باشند، فقط کافی است رؤیاهای شما باشند. برنده شدن

لوئیس همیلتون، پُر جایزه‌ترین راننده‌ی مسابقات فرمول یک است با ۱۰۳ پیروزی و ۱۸۲ جایگاه مخصوص خط پایان بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۲۱. هر مسابقه‌ی فرمول یک تقریباً ۲ ساعت طول می‌کشد و در هر فصل بیست و سه مسابقه هست. این یعنی طی بیش از پانزده سال، او حدود ۶۸۳ ساعت مسابقه داده که شامل زمان تأیید صلاحیت یا تمرین نمی‌شود. همیلتون برای اینکه راننده‌ی برتر فصل شود، هر روز تقریباً پنج تا شش ساعت تمرین بدنی می‌کند. طی پانزده سال، حدود ۱۳۳۰۰ ساعت تمرین کرده. اکنون، فرض کنیم وقتی همیلتون برنده‌ی مسابقه می‌شود، ده دقیقه روی جایگاه باشد. این یعنی طی پانزده سال، برای تمام آن

ساعت‌ها آموزش و مسابقه -بدون تمرین، همیلتون حدود یک صدم درصد از زمانش را در جایگاه برنده بوده است. (به ریاضی من اعتماد ندارید؟ اگر می‌خواهید بدانید: ۴۱ هزار دقیقه مسابقه + ۸۰۰ هزار دقیقه آموزش + ۱۰۳۰ دقیقه روی جایگاه)

تمرکز روی فرآیند



ایستادن روی جایگاه برتر، لذتی نادر است. شما در اوج هستید و برای آن تصدیق شده‌اید. این سطحی است که همگی ما می‌خواهیم در آن زندگی کنیم. می‌خواهیم نوک قله باشیم، همه سخت‌کوشی‌ها را انجام داده باشیم و برای آنچه به دست آورده‌ایم تأیید شده باشیم. فقط می‌خواهیم آنجا بمانیم. مهم‌ترین مسئله‌ای که باید درباره‌ی برنده شدن یادمان بماند این است که برنده شدن، اثر جانبی چهار سطح اول است. فقط در صورتی برنده می‌شوید که از هر چهار سطح اول گذشته باشید. پس اگر به خاطر نمایش جایزه، دنبال کننده‌ها و شهرت زندگی می‌کنید، از کشف اینکه برنده شدن نادر است و فقط کسر کوچکی از زمان صرف شده برای مقصودتان را شامل می‌شود، ناامید خواهید شد. شما باید عاشق بخش‌های پایین‌تر باشید. زندگی در قله سپری نشده است. آن رویدادهای نوک قله‌ها فقط یک صدم تجربه هستند. برنده‌ها هنوز در حال یادگیری، آزمایش، اجرا

و کشمکش هستند. همگی این‌ها بخشی از سفر و ارزشمند هستند. این را امتحان کنید.

با هم هدفگذاری کنید

سالی یک‌بار، زمان بگذارید تا با شریکتان درباره‌ی مقصود و اهدافتان صحبت کنید. همان‌گونه که از یک خانه‌نگهداری می‌کنید باید از اهدافتان نیز نگهداری کنید. هر سال، ناودان‌ها را تمیز می‌کنید، باتری سیستم اطفای حریق را عوض می‌کنید و تعمیرات را انجام می‌دهید. در یک رابطه، مقصودتان را و اینکه هر دو از به‌انجام رساندنش چه حسی دارید، بررسی می‌کنید. می‌توانید یک رؤیا با هم و یک رؤیای شخصی داشته باشید. هدفتان می‌تواند یادگیری نقاشی باشد، در حالی که هدف شریکتان می‌تواند یادگیری طراحی وب باشد. هدف مشترک شما می‌تواند یادگیری رقص باشد.

به چه چیزی می‌خواهید دست یابید؟ آیا روی دستیابی به مهارتی کار می‌کنید که به مقصودتان خدمت می‌کند؟ آیا به دنبال شغلی هستید که مقصودتان نزدیک‌تر باشد؟ آیا در تلاشید تا زمان بیشتری برای مقصودتان پیدا کنید؟ از شریکتان چه می‌خواهید؟ چگونه می‌تواند به شما در به‌انجام رساندن مقصودتان کمک کند؟ آیا به حمایت عاطفی نیاز دارید؟ آیا می‌خواهید در انجام دادن سایر مسئولیت‌هایتان به شما کمک کند تا زمان بیشتری برای مقصود او داشته باشید؟

شریکتان از شما چه می‌خواهد؟ آیا به مقصود او باور دارید؟ به چه روش‌هایی می‌توانید به او کمک کنید تا مقصودش را دنبال کند؟

وقتی خانه‌تان را نگهداری می‌کنید، مسائلی هم هست که باید بیش از سالی یک‌بار به آن‌ها رسیدگی کنید. صورت‌حساب‌ها را ماهانه پرداخت می‌کنید، وقتی لامپی می‌سوزد، عوض می‌کنید یا نشتی را تعمیر می‌کنید. اگر چالشی برای شما یا شریکتان به وجود آمد، حتماً با هم درباره‌ی آن صحبت کنید.

پیش از آنکه برای انجام دادن این تمرین با شریکتان بنشینید، به این بیندیشید که چگونه می‌خواهید آن را مطرح کنید. اگر به شریکتان بگویید: «جی‌شتی گفت ما باید هر سال به این پرسش‌ها درباره‌ی مقصودمان پاسخ بدهیم. بیا الآن انجامش بدهیم»، احتمالاً نتایج عالی به دست نخواهید آورد. همین‌طور اگر مانند یک موعظه‌گر، مسئله را به دوش او بیندازید. برای اجرای یک تناوب جدید یا شکلی از ارتباط،

با عجله سراغ شریکتان نروید. نخست، خودتان این ایده‌ها را هضم کنید. به جای اینکه برنامه‌هایتان را برای انجام دادن این کار اعلام کنید، در سکوت، حمایت از مقصود شریکتان را آغاز کنید. اثر آن بر شما، شریکتان و رابطه‌تان را مشاهده کنید. با سبک ارتباطی‌ای که می‌دانید برای شریکتان مناسب است، آنچه باید بگویید به اشتراک بگذارید.

در اولویت‌بندی مقصود شریکتان به‌او کمک کنید

کمک به یکدیگر برای محقق کردن مقصودهایتان آنقدر برای موفقیت یک رابطه مهم است که در جشن عروسی سنتی ودایی، آخرین قولی است که به هم می‌دهند: «از طریق این زندگی مشترک، با هم در مسیر دارما (درست) ثابت قدم می‌مانیم.» این به معنای برعهده گرفتن دارمای او نیست. یعنی برایش فضا ایجاد می‌کنید.

در یک خانواده اغلب این حس وجود دارد که تنها یک فضا برای مقصود یک شریک وجود دارد. مطالعات نشان می‌دهد پس از صاحب فرزند شدن، حقوق مردان بالا می‌رود، در حالی که حقوق زنان پایین می‌رود. مقاله‌ای در نیویورک تایمز می‌گوید حتی وقتی ساعت‌ها، حقوق و عوامل دیگر را کنترل می‌کنید، این اختلاف به این دلیل نیست که مادران وقتی والد می‌شوند، کارمندانی با بهره‌وری کمتر می‌شوند و پدران سخت‌تر کار می‌کنند، بلکه علت، انتظار کارفرما از آن‌هاست. در واقع، همان گونه که تایمز گزارش می‌کند، مطابق اداره‌ی آمار نیروی کار، ۷۱ درصد مادرانی که در خانه فرزند دارند، کار هم می‌کنند و مطابق داده‌های مرکز پژوهشی پیو، زنان در ۴۰ درصد خانواده‌هایی که فرزند دارند، تنها نان‌آور یا نان‌آور اصلی خانه هستند. سوگیری کارفرما تنها دلیل این تبعیض است. این یک مشکل است، اما دلیل بیشتری است برای اطمینان از اینکه اگر در رابطه‌ی شما زنی هست، مقصودش را پشت سر نمی‌گذارد.

فرایند بالا رفتن از هرم مقصود نشان می‌دهد چگونه می‌توانیم به شریکمان کمک کنیم. ما او را در صعودی موازی می‌بینیم و از درس‌هایی که در حال یادگیری‌شان هستیم استفاده می‌کنیم تا به‌ما صبوری و ایده‌هایی برای او بدهند.

به یادگیری او کمک کنید

مردم اغلب نمی دانند از کجا باید آغاز کنند: ببینید کی چشمانشان برق می زند و کی به سرعت در یک گفت و گو فعال می شوند. مشاهده کنید چه چیز باعث خوشی او می شود، نقاط قوتشان چیست، آنگاه از آنچه دیده اید برای ترغیب و تأیید آن ها استفاده کنید. این بینش ها به شریکتان کمک می کند یادگیری و آزمایش کردن خود را سرعت ببخشد. یادتان باشد، گوروی خوبی باشید. به او فشار نیاورید یا اگر نصیحت شما را دنبال نکرد، عصبانی نشوید. او باید در زمان خود و با سرعت خود به آن برسد. نمی توانید او را مجبور کنید. فقط وقتی متوجه مسئله می شوید می توانید در کنارش باشید. شما تلاش نمی کنید او را به گام بعدی سفرتان ببرید، بلکه به گام بعدی سفر خودش می برید.

اگر شریکتان علایقی دارد، اما آن ها را به یک مقصود تبدیل نکرده، تشویقش کنید بدون قضاوت کردن مسیر، کاوش کند. ما با دانستن مقصودمان یا آمادگی برای دنبال کردنش به دنیا نیامده ایم. به شریکتان کمک کنید چیزی را دنبال کند که برایش کنجکاو است. برای کمک به او در کاوش آنچه به صورت خاصی درباره اش کنجکاوی دارد، می توانید سفری به موزه را رزرو کنید یا کتاب ها یا سخنرانی های تد پیدا کنید. به تعهدات و اولویت هایتان نگاهی بیندازید و مطمئن شوید شریکتان آزادی دنبال کردن کنجکاوی اش را دارد به جای اینکه برای مثال، اوقات فراغتش را با شما بگذرانند.

وقتی با رادی آشنا شدم، مشخص بود که عاشق غذاست و او را تشویق کردم آن علاقه را تا هر جایی که ممکن بود او را ببرد، دنبال کند. مردم همیشه به او می گفتند: «باید رستوران باز کنی»، اما من اهدافم را به او تحمیل نکردم. با گفتن اینکه برای یادگیری و آزمایش کردن زمان بگذارد، کوشیدم از رشد او حمایت کنم. برای خودمان به عنوان یک زوج، برای او به تنهایی، برای هر فداکاری که لازم بود، برای اینکه علایقش را دنبال کند، احساس خوشحالی می کردم. نخستین بار که به نیویورک رسیدیم، به عنوان کارآموز زیر نظر یک سرآشپز آیورودایی [۵۷] مشغول شد. او از آنجا به آموزش یوگا رفت تا مدرک آیورودایی اش را بگیرد تا به یک رستوران کمک کند منوی خودش را درست کند. او را تحت فشار قرار ندادم تا یک هدف شغلی را تعیین کند یا اینکه بپرسم تلاش او کی به پایان می رسد. وقتی شریکمان

به دنبال مقصود خود است، ما از کناره‌ها او را حمایت می‌کنیم. وقتی از ما درخواست شود به او مشورت می‌دهیم، اما اجازه می‌دهیم خودش تصمیم بگیرد. او را به سازنده نبودن متهم نمی‌کنیم - وقتی پیشرفت می‌کند او را تشویق می‌کنیم.

«چه چیز اینقدر طول می‌کشد؟»	«چطور می‌توانم کمک کنم؟»
«همین حالا باید تصمیم بگیری!»	«بیا با هم مهلتی تعیین کنیم که برای خانه و زندگی ما احساس واقع‌گرایانه داشته باشد.»
«به فلانی نگاه کن. چقدر کارش خوب است.»	«تا به حال به این فکر کردی که چه کسی الهام‌بخش تو می‌شود و می‌تواند مربی خوبی باشد؟»

در حالی که شریکتان در حال یادگیری است، تلاش نکنید مربی او باشید. مربی در حوزه‌ای مهارت دارد که شخصی می‌خواهد یاد بگیرد. مربی، تجربه و دانش کاربردی برای هدایت آن‌ها دارد که بتوانند همراه با تمایل به کمک کردن، در مقصود خود پیشرفت کنند. شریکتان، شریک شما در عشق است. شما گوروی یکدیگرید - یادگیری درباره‌ی خودتان و یکدیگر. اما لازم نیست مربی یا شریک کاری باشید. به جای آن، به او کمک کنید به راه‌هایی برای ارتباط گرفتن با مربی‌ها و در صورت امکان پرسش کردن از آن‌ها بیندیشد. به او کمک کنید آزمایش کند

یکی از دوستانم به استندآپ کمدی علاقه‌مند بود. او تازه آغاز کرده بود و راهی نبود که بتواند روی صحنه اجرا کند. به همین دلیل، یک شب همسرش باغچه‌ی کوچک منزلشان را به کلوپ استندآپ کمدی تبدیل کرد. او صندلی تاشو برای مهمانان و چراغ‌های رشته‌ای بین درخت‌ها گذاشت و پاپ‌کورن سرو کرد. او بیرون آمد و استندآپ را برای ده نفر از دوستانش اجرا کرد. این راهی بامزه و انگیزه‌بخش برای همسر دوستم بود تا از آزمایش شریکش حمایت کند. شما می‌توانید با ایجاد فرصت‌هایی برای تمرین اشتیاق و نقاط قوت شریکتان به او کمک کنید. شاید دوستی در یک صنعت مرتبط داشته باشید که بتواند کارهایش را دنبال کند. شاید ارتباطی داشته باشید که بتواند به او در توسعه‌ی مهارت‌هایش کمک کند. مخاطب باشید، به پیدا کردن مخاطب کمک کنید یا به او در جنبه‌هایی کمک کنید که جزء مجموعه‌ی مهارت‌هایش نیست.

به او زمان و فضا بدهید

با انگیزه مانند زمانی که «سال خان»، آکادمی خان را راه‌اندازی کرد، او می‌بایست صورتحساب‌ها را پرداخت کند. همسرش در حال اتمام

دانشکده‌ی پزشکی بود و آن‌ها خانواده‌ای در حال رشد داشتند و اجاره‌ی آن‌ها افزایش یافته بود. احمقانه به نظر می‌رسید که کارش را در آن شرکت رها کند و وارد یک کار غیرانتفاعی شود. اما یک دوست مدام با او تماس می‌گرفت تا بگوید مقصود او این نبوده که سرمایه‌گذار باشد، بلکه باید همان‌طور که به پسرعمویش کمک کرد، به دنیا کمک کند. وقتی «سال» این ایده را با همسرش مطرح کرد، او حمایت کرد، اما نگران موقعیت مالی‌شان بود. سرانجام، تشخیص داد «سال»، مشکل تمرکز روی هر چیزی غیر از آکادمی دارد. آن‌ها تصمیم گرفتند از پولی استفاده کنند که برای پیش‌پرداخت یک خانه پس‌انداز کرده بودند و «سال» از شغلش استعفا کرد. «سال» می‌گوید: «فوق‌العاده پُراسترس بود. نیمه‌شب با عرق سرد از خواب بیدار می‌شدم.» سرانجام، سرمایه‌گذاری آمد. این نقطه‌ی عطف بزرگی برای «سال» بود و امروز «آکادمی خان» یکی از بزرگ‌ترین پلتفرم‌های آنلاین یادگیری در دنیاست. این مثالی افراطی است و من پیشنهاد نمی‌کنم هیچ‌کس لزوماً از شغل روزانه‌اش استعفا کند. اگر «سال» همچنان در شرکت مانده بود، ضمن اینکه درس می‌داد یا اینکه آنجا را ترک می‌کرد تا شرکتی با موفقیت متوسط تأسیس کند، باز هم یک داستان موفقیت بود. نکته این است که وقتی او یک ریسک حساب شده کرد، همسرش از او حمایت کرد. دیدن اینکه شریکتان زمان و اشتیاقش را جای دیگری هدایت می‌کند، گاهی سخت است. شاید احساس کنید که شریکتان از مقصودش کامیاب شده، نه از شما. «من تصور می‌کنم باید از مقصود شریکم مهم‌تر باشم» شکایتی است که بیشتر اوقات درباره‌ی مقصود در یک رابطه می‌شنوم. ما می‌خواهیم شریکمان بیش از آنچه به مقصودش توجه می‌کند، به ما توجه کند. اما اگر کسی زمانش را به ما بدهد چون درخواست کرده‌ایم، بهترین را از او نخواهیم گرفت. به جای آنکه او را از مقصودش دور کنید، می‌توانید در سفرش به او بپیوندید، فارغ از اینکه در حال یادگیری و آزمایش است یا مقصودش را عملی می‌کند. همچنین، یادتان باشد اگر از زمانی که صرف می‌کنید رضایت داشته باشید، به خاطر زمانی که صرف مقصودش می‌کند احساس رقابت یا حسادت نخواهید کرد. همان‌گونه که آلبرت انیشتین گفت: «اگر می‌خواهید زندگی شادی داشته باشید، آن را به یک هدف گره بزنید، نه افراد یا چیزها.» او را متوقف یا محدود نکنید یا درباره‌ی دنبال کردن مقصودش حس بدی به او ندهید.

وقتی کشمکش دارد، صبور باشید

وقتی شریک ما با دارمایش کشمکش دارد، ممکن است ناامیدی ما بیشتر شود، به ویژه اگر با انتخاب‌ها و راهبردهایش در طول مسیر موافق نباشیم. اگر می‌خواهد دست بکشد یا پیوسته راهکارش را عوض کند یا بی‌محابا به سمت جلو شیرجه بزند، باید گوروی خوبی باشیم. ما زمان می‌گذاریم تا برای صداقت او احساس قدردانی کنیم. لازم نیست آن را دوست داشته باشیم یا بپذیریم یا تصور کنیم او را بهترین استراتژیست دنیا می‌کند، بلکه به او اجازه می‌دهیم مسئله‌اش را به اشتراک بگذارد. ما توجه می‌کنیم. با دقت مشاهده می‌کنیم. به جای فرافکنی خواسته‌ها و محدودیت‌های خودمان به او، به دنبال درک هستیم. اگر شریکمان نبیند که احساسش را درک می‌کنیم، صحبت نمی‌کند یا حقیقت را نخواهد گفت. گاهی با شریکمان بیشتر از هر کسی در زندگی مان تندی می‌کنیم و بیشتر قضاوت می‌کنیم. با شریکتان دست کم همان قدر محترمانه رفتار کنید که با یک دوست یا همکار رفتار می‌کنید و به او پاسخ‌های اندیشمندانه بدهید تا در رشد دادن مقصودش به او کمک کنید. کمک به شریکتان برای یافتن راهش همیشه آسان نیست. گاهی تنش‌های جدیدی در رابطه ایجاد می‌کند. ممکن است احساس رقت یا زیر فشار قرار گرفتن کند. اما آن تنش‌های جدید بهتر از تنش‌های قدیمی هستند - چون افسرده و سردرگم بودن و ندانستن دارمایتان بدتر از دانستن آن و کشمکش برای عملی کردن آن است.

وقتی پیشرفت مدنظرش را ندارد، ممکن است بکوشیم او را مدیریت یا کنترل کنیم. وقتی به‌قراری که برایش گذاشته‌ایم نمی‌رود یا در رویدادی که می‌توانست شبکه‌اش را بسازد شرکت نمی‌کند، ناامید می‌شویم. گاهی تحریک می‌شویم چون رفتار او چیزی را به‌یاد ما می‌آورد که در زندگی خودمان نگران‌ش هستیم. شاید بترسیم که در شغل یا مقصود خودمان موفق نیستیم و ترس خودمان را به شریکمان فرافکنی کنیم. نخستین گامی که باید برداریم این است که مقصود خودمان را چک کنیم. آیا کاملاً درگیر آن هستیم؟ آیا نیروی حرکت را احساس می‌کنیم؟ تمرکز روی آن می‌تواند نگرانی‌های شما را درباره‌ی شریکتان آزاد کند.

اما ممکن است نگرانی‌های دیگری ایجاد شود. ممکن است احساس فضا دادن به شریکمان را داشته باشیم، در حالی که می‌ترسیم او هرگز به ما فضا ندهد. یا ممکن است وقتی عملکرد او را با دیگران مقایسه می‌کنیم،

نگران شویم. همه‌ی این محرک‌ها ما را به انتقاد و قضاوت وادار می‌کنند که با توانایی رشد کردن شریک ما تداخل ایجاد می‌کند. لازم نیست نگرانی‌تان را پنهان کنید. در حقیقت، باید آن را در میان بگذارید. اما با حمایت و عشق نه با تحمیل معیارها یا انتظارات‌تان به او. شاید در این لحظه به اندازه‌ی کافی علاقه یا انگیزه‌ی عمل کردن نداشته باشد و این ایرادی ندارد.

دو روش ابراز نگرانی‌مان به دو دلیل مختلف، مشکل‌ساز هستند. گاهی می‌کوشیم شریکمان را با زور به جلو سوق بدهیم. اگر شریکتان بدبخت است و می‌خواهد از شغلش استعفا کند، شاید وحشت کنید و بگویید: «نمی‌توانی این کار را انجام بدهی! تو به خوبی می‌دانی که ما نمی‌توانیم از عهده‌اش بر بیاییم!» با انجام دادن این کار، از ترس و احساس گناه برای انگیزه دادن به او استفاده می‌کنیم. یا ممکن است در جهت معکوس برویم و بگوییم تصور می‌کنیم کار درستی است، بدون اینکه منظور واقعی‌مان این باشد. در این صورت، گاهی از زبان فراانگیزشی استفاده می‌کنیم: «تو یک آبرستاره‌ای! تو می‌توانی هر کاری که می‌خواهی انجام بدهی! تو می‌توانی فردا انجامش بدهی.» اما اگر به این حرفتان باور نداشته باشید، ناممکن به نظر می‌رسد. اجبار یعنی فشار. فضایی را می‌بندد که شریکتان ممکن است از آن استفاده کند تا به شما بگوید می‌خواهد به سمت جلو حرکت کند، اما مطمئن نیست چطور. او نمی‌تواند آسیب‌پذیر باشد و صادقانه با شما سخن بگوید. انگیزه‌ی ساختگی، فضا را به صورت مصنوعی گسترش می‌دهد. ممکن است شریکتان از کارش استعفا کند و یک سال کار نکند و وقتی علت را از او پرسیدید بگوید: «خُب! تو گفתי هر کاری که بخواهم می‌توانم انجام بدهم.» هر دو روش -اجبار و انگیزه‌ی غلط- تداخل دارد با توانایی شریکتان برای اینکه با واقع‌گرایی شما به آن موقعیت رسیدگی کند. اشاره‌ای نرم و مثبت بسیار قدرتمندتر از یک بحث مبتنی بر ترس یا فشار انگیزشی است. یک اشاره می‌گوید: «ممنونم که داری بیشترین تلاشت را به خرج می‌دهی -این هم کار دیگری که می‌توانی امتحان کنی».

این اشاره زمانی طبیعی‌تر است که قضاوت و انتقاد را از گفت‌وگو حذف کنید، چون هم‌اکنون فضایی برای گفت‌وگوی باز، صادقانه و آسیب‌پذیر وجود دارد. در این فضا، مطمئن شوید شریکتان می‌داند که شما از آنچه

در جریان است، آگاهید. با او صبور باشید. تلاش‌های ارزشمندش را تشخیص دهید و قدر بدانید، فارغ از اینکه نتایج چه بوده‌اند. لحن این گفت‌وگو باید حمایتی باشد. به او یادآوری کنید که می‌تواند از عهده‌ی چالش‌ها برآید و اینکه شما برای حل مشکلات کنارش هستید. این کار را با هم انجام می‌دهید.

در مثال شریکی که می‌خواهد از شغلش استعفا کند، می‌توانید به این مسئله پردازید که این تصمیم عملاً چه تأثیری بر زندگی هردویشان می‌گذارد. کجا به کمک یکدیگر نیاز خواهید داشت؟ چقدر زمان به این آزمایش خواهید داد؟ مسئولیت‌ها چگونه تغییر خواهند کرد؟ چگونه می‌توانید به حمل بار او کمک کنید تا به او فضا و زمان فهمیدن کار بعدی را بدهید؟ می‌توانید درباره‌ی ایده‌هایی برای حمایت از یکدیگر همفکری کنید. اگر قرار است بیشتر در خانه باشد، شاید بتواند شام بپزد تا شما زمان بیشتری برای پرداختن به کارتان داشته باشید.

نتیجه‌ی این گفت‌وگو باید مجموعه‌ای از تعهدات و توافقات باشد. ارزیابی کرده‌اید که مسئولیت‌های خانه و مالی چگونه تغییر خواهند کرد. هرگونه تغییری را که مجبورید در چگونگی صرف زمان و پولتان ایجاد کنید، مطرح کرده‌اید. وقتی به جزئیات رسیدگی کردید، زمانی برای این تصمیم معین کنید. اگر شریکتان از شغلش استعفا می‌کند تا مقصودش را دوباره ارزیابی کند، چقدر طول می‌کشد تا به دنبال کار بگردد؟ اگر تصمیم گرفتید به او سه ماه زمان بدهید، این بدان معنا نیست که او باید تا آن زمان همه چیز را فهمیده باشد، بلکه این زمانی است که دوباره برنامه را بررسی کرده و تصمیم می‌گیرید گام بعدی چیست.

پیروزی‌های کوچک را جشن بگیرید

اگر شریکتان به مدت سه ماه هرروز باشگاه می‌رفت، چیز زیادی نمی‌گفتید، اما اگر همان مدت به باشگاه نمی‌رفت، به این مسئله اشاره می‌کردید. عملکرد ما عموماً اینگونه است. وقتی مردم دیر می‌کنند شکایت می‌کنیم، اما هرگز به خاطر به موقع آمدن تشکر نمی‌کنیم. وقتی کسی شغلی را به دست می‌آورد، همه به او تبریک می‌گویند، اما وقتی کسی کار را انجام می‌دهد، هیچ کس به او تبریک نمی‌گوید. وقتی کسی از کارش استعفا می‌کند، تعداد کمی آن را گامی

در راستای محقق کردن مقصود شخص می بینند، اما اغلب اینگونه است. به جای جشن گرفتن برای پیروزی های مشهود، به دقت تلاش ها و موفقیت های شریکتان را نظاره کنید که هیچ شخص دیگری در جایگاهی نیست که متوجه آن ها شود. تشخیص دادن آن ها کمک به می کند نیرومحرکه و رضایت شریکتان را تقویت کنید.

عشق را اندیشمندانه نشان دهید

بیان کردن ایده ای که دوست ندارید.	او را تشویق کنید در یک گروه تمرکز آن را امتحان کند، زیر نظر یک مربی آن را بگذارند یا باز خورد واقعی از افراد واقعی بگیرد.
شکایت از حواس پرتی	بپرسید آیا می خواهد به شما پاسخگو باشد. هر وقت حواس پرت می شود می توانید به او بگویید یا با او تلویزیون تماشا کنید تا اینکه چیزی را از فهرستش خط بزنند. نگفتم باید به خاطر حواس پرتی او را متهم کنید. این باید از سمت خودش باشد.
تسلیم شدن	به او زمان و فضا بدهید تا به خاطر یک پسرفت ناراحت باشد و همچنان به در میان گذاشتن چیزهایی ادامه دهید که خیال می کنید ممکن است الهام بخش او شود. به او کمک کنید متوجه شود چقدر راه آمده تا بتواند تصمیم بگیرد آیا می خواهد به تلاش هایش ادامه دهد.
تمایل به انجام دادن ریسک مالی	با حسابدارتان یا دوستی که اطلاعات مالی دارد قراری بگذارید تا گفت وگوهای واقع گرایانه ای درباره ی پیامدهای این ریسک و تاثیر احتمالی آن بر هردویشان داشته باشید.
مسئولیت های دیگر را کنار بگذارید.	وقتی مردم روی مقصودشان تمرکز می کنند، چیزهایی تغییر می کند. تعهدات مربوط به خانه را دوباره بررسی و تعیین کنید تا برای همه روشن باشد در این فاز چگونه خواهد بود و به صورت منظم این کار را انجام دهید.

برخورد دو مقصود

وقتی کودکان وارد تصویر می شوند یا به هر دلیلی می کوشید خانواده ای شلوغ را حمایت و مدیریت کنید که هر دو طرف می کوشند مقصودشان را دنبال کنند، مذاکره بر سر زمان می تواند سخت باشد. هیچ گزینه ی درست یا تعادل بی نقص زمان صرف شده برای مقصود، خانواده و اداره کردن خانواده وجود ندارد. اما هرچقدر درباره ی راهبردمان ارادی تر باشیم و بیشتر صحبت کنیم، رضایت بیشتری خواهیم داشت. در زیر چهار راهبرد مختلف برای مدیریت دو مقصود آورده شده است: در حالی که فرزندان جوان هستند و خانواده فشارهای مالی دارد می توانید به صورت موقتی مقصودهایتان را کنار بگذارید تا به کسب و صرف زمان با خانواده اولویت بدهید، می توانید به مقصود یک نفر اولویت بدهید، می توانید به نوبت به مقصودتان اولویت بدهید یا می توانید به مقصود هر دو بپردازید.

۱. پس از چند ساعت مقصودتان را دنبال کنید مقصود ما اغلب باعث کسب درآمد نمی شود یا از خانواده حمایت

نمی‌کند. به عنوان زوج، به ثبات مالی نیاز داریم و اگر نتوانید مقصودتان را از طریق شغلتان محقق کنید، نمی‌توانید زمان زیادی به آن بدهید. در واقع، بیشتر مردم از اینجا آغاز می‌کنند و جای خوبی برای آغاز کردن است. بار صورت حساب‌های مالی را بر دوش اشتیاق در حال توسعه‌تان نیندازید. لازم نیست آن بار را تحمل کند. از صبح‌ها و شب‌ها برای ساختن اشتیاقتان استفاده کنید. یادتان باشد چیزی که به صورت مشغولیات آغاز شود می‌تواند به کاری پاره‌وقت تبدیل شود. و کار پاره‌وقت می‌تواند تمام‌وقت شود. آهسته و با دقت آغاز کردن به شما زمان می‌دهد تا ببینید چقدر درباره‌ی اشتیاقتان جدی هستید، گزینه‌هایتان را کاوش کرده و مهارت کسب کنید. بدون فدا کردن ثبات، می‌توانید اهمیت بدهید و بکوشید تا مقصودتان را به بخش اصلی زندگی‌تان تبدیل کرده و از طریق آن به کامیابی برسید.

۲. به مقصود طرف مقابل اولویت بدهید

گفتن اینکه هر دو طرف باید به مقصودشان اولویت بدهند، ساده است، اما مقصود افراد مختلف می‌تواند زمانبندی‌های متفاوتی داشته باشد. وقتی مقصود یک نفر به زمان و انرژی فوری و کلافه‌کننده‌ی او نیاز دارد، این سناریو را انتخاب کنید، اما مطمئن شوید متقابلاً تصمیم بگیرید در حالی که شریک دیگر خانه را مدیریت می‌کند، تلاش‌های او اولویت داشته باشد. اغلب این زمانی رخ می‌دهد که مقصود شخص از خانواده حمایت مالی هم می‌کند. با این حال، بدون اینکه به روشنی درباره‌ی برنامه صحبت کنید، تماماً به مقصود یک فرد اولویت ندهید.

گاهی یک شریک می‌خواهد تا دیگری دارمای خود را فدا کند. اگر شریک درخواست‌کننده درآمد بیشتری دارد، این می‌تواند موقعیتی منطقی به نظر برسد. او از خانواده حمایت می‌کند، پس تصور می‌کند مقصودش مهم‌تر است. شاید انتظار داشته باشد دیگری منابع را در خانه مدیریت کند و امیدوار باشد یا باور داشته باشد که مقصودی رضایت‌بخش برای آن‌ها باشد. اما حتی اگر از نظر مالی یا در مسیر شغلی‌اش موفق‌تر باشد، مقصود او مهم‌تر نیست. تمام صرف اینکه تصمیم گرفتید تعطیلات را با خانواده‌ی شریکتان بگذرانید به این معنا نیست که آن خانواده را بیشتر دوست دارید. زمان محدود است و چیزی باید داده شود. در حالی که از نظر زمانی به مقصود یک نفر اولویت می‌دهیم، باید متوجه این فداکاری شویم که شریکمان، مقصود خود را در حالت

انتظار قرار داده است.

اگر تصمیم گرفتید به دارمای یک نفر اولویت بدهید، باید درباره‌ی تمام مزایا و معایب آن صحبت و توافق کنید که این کار برای خانواده‌ی شما بهتر است. شرایطی بگذارید که شریکی که این فداکاری را می‌کند با آن احساس راحتی داشته باشد مانند اینکه چقدر طول می‌کشد و اینکه چگونه با هم بررسی می‌کنید تا مطمئن شوید ناامیدی و رنجشی ایجاد نمی‌شود.

اگر مقصود شما اولویت گرفت و شریکتان نقشی را پذیرفت که مقصودش نیست، با آن نقش با همان احترام و تعهدی رفتار کنید که با مقصودش رفتار می‌کردید. وقتی مقصودتان را زندگی می‌کنید، احتمالاً متوجه می‌شوید پُرمشغله‌اید و کمتر می‌توانید از شریکتان حمایت کنید، اما یادتان باشد، شما کسی هستید که از مقصودش کامیاب می‌شود. مقصود در درجه‌ی اول است، اما بدان معنا نیست که باید مسائل بعدی را فراموش کنید. باید بفهمید چگونه مقصودتان را دنبال کنید بدون اینکه سایر بخش‌های زندگی‌تان را نادیده بگیرید. باید خوشحال باشید از اینکه کنار شریکتان هستید. تشخیص دهید که ممکن است او به اندازه‌ی شما راضی نباشد و جبران کنید. به تکرار بررسی کنید. ترتیب‌هایی که داده‌اید دوباره بررسی کنید. به او فرصت بدهید نظرش را تغییر دهد و وقتی زمان او می‌رسد که در مقصودش گام بگذارد، از او حمایت کنید.

اگر مقصود شما اولویت گرفت، شاید بخواهید شریکتان به اندازه‌ی شما مشتاق باشد. این اشتیاق برای مشتاق بودن می‌تواند احساس ناامنی در لباس مبدل باشد - وقتی ناامن هستیم می‌خواهیم همه، انتخاب‌ها و سلاقی ما را تأیید کنند.

در همین حال، اگر شما کسی هستید که مقصودتان را کنار می‌گذارید، عادی است که عواطفی در شما ایجاد شود. شاید نسبت به شریکتان احساس رقابت یا حسادت کنید، شاید درباره‌ی مقصود خودتان احساس ناامیدی کنید یا شاید به خودتان شک کنید. این احساسات عادی هستند و با شناختن مقصود خودتان کمتر می‌شوند. اگر هم‌اکنون برایش زمان ندارید، به دنبال راه‌هایی باشید که به آن متصل بمانید و اشتیاقتان را زنده نگه دارید. می‌توانید به تمام راه‌هایی که در این فصل درباره‌ی آن‌ها صحبت کردیم برگردید: از طریق کتاب‌ها، کلاس‌ها، یافتن آن حین حمایت از شریکتان، یافتن آن در شغلی که هم‌اکنون دارید.

اگر صبوری‌تان را از دست دادید و خیال کردید باید راهی برای سازماندهی متفاوت خانواده وجود داشته باشد، دوباره با شریکتان گفت‌وگو کنید.

اگر احساس کردید نادیده گرفته شده‌اید، نخست تشخیص دهید چرا به نظر می‌رسد شریکتان تا حد محروم کردن خانواده‌اش روی مقصودش تمرکز کرده است. آیا او غرق کارش شده؟ اگر احساس او را درک کنید و برای مقصودش ارزش قائل شوید، تعهدش را یک ویژگی مثبت خواهید دید. از دانستن اینکه او روی چیزی تمرکز کرده که عمیقاً برایش معنادار است، احساس امنیت خواهید کرد. آیا این یک ویژگی شخصیتی یا انتخاب یا یک لزوم است؟ به جای درخواست اینکه زمان بیشتری با شما بگذرانند، بپرسید «حالت خوبه؟ مشکلی داری؟» ما باید با مهربانی با آنها برخورد کنیم، نه با انتقاد یا شکایت. اگر شریکتان نمی‌تواند با خانواده زمان بگذارد، چون کاملاً بر کسب درآمد برای حمایت از خانواده متمرکز است، آنگاه می‌توانید با هم بحث کنید که آیا خانواده‌ی او واقعاً این سطح از درآمد را می‌خواهد یا نیاز دارد یا اینکه خانواده، حضور او را ترجیح می‌دهد.

مسئله، انرژی یا زمان است. اگر شریک پُرمشغله‌تر بتواند مقداری از زمانش را آزاد کند، با هم کار کنید تا تجربه‌ای معنادار برای کل خانواده ایجاد کنید. اگر زمان ندارد، همچنان می‌تواند وقتی با هم هستید با حضورش، با عشق ورزیدن و مهربان بودن، انرژی بدهد. دنبال کردن یک خواسته می‌تواند خسته‌کننده باشد. اگر برای فعالیت‌های خیلی زیاد انرژی ندارد، می‌توانید زمان با هم بودن‌تان را در خانه زیبا کنید. زمان بگذارید تا برای شام، میز قشنگی بچینید و شمع روشن کنید، حتی اگر غذا از بیرون گرفته‌اید. روزی را برای اسپا تعیین کنید که در آن خانواده پیام‌هایی ردوبدل کند و سایر رفتارها، تعطیلات یا سنت جدیدی ایجاد کنید که هر سال در همان روز انتخاب شده به صورت اتفاقی جشن بگیرید. بازی جدیدی بازی کنید. فهرستی از موضوعات گفت‌وگو را در اینترنت جست‌وجو کنید (همچنین، مجموعه‌ی کارت‌هایی وجود دارد که بحث‌های جالبی را پیشنهاد می‌کند) و کل خانواده را جمع کنید. اگر شریکتان تمایلی به این کار هم ندارد، باید درباره‌ی آن صحبت کنید.

از سوی دیگر، اگر شریکتان با خواسته‌ی پنهانی فرار از خانواده،

بیش از حد مشغول مقصود خود است، با مجبور کردن او برای بودن با خانواده هیچ چیز درست نخواهد شد. اگر نتوانستید به توافقی برسید، از تکنیک‌های فصل بعد برای کار کردن روی تعارض استفاده کنید. گاهی شرکا به صورت پیش فرض سراغ این گزینه می‌روند، چون مقصودهایشان در خط‌های زمانی متفاوتی است. وقتی یک شریک مقصود خود را پیدا نکرده، اغلب تمایل دارد زندگی خود را حول زندگی کسی بسازد که مقصودش را یافته است.

مراجعان من گراهام و سوزانا بیست سال با هم بوده‌اند. وقتی گراهام کسب و کار املاک را راه‌اندازی کرد، همسرش از رؤیای راه‌اندازی باشگاه یوگا دست کشید و به او در توسعه‌ی کسب و کارش کمک کرد. گراهام به مقصودش دست یافت، شرکت او به شدت موفق است و همسرش همچنان در آنجا کار می‌کند، حتی پس از آنکه می‌توانست شخصی را به جای او استخدام کند. از بیرون، ازدواج و کار آن‌ها شراکتی درخشان به نظر می‌رسید. اما سوزانا به مدت پانزده سال در سکوت برای رؤیای محقق نشده‌ی باشگاه یوگا غصه می‌خورد، اگرچه هرگز گامی برای دنبال کردن آن برنداشته بود.

مقصود سوزانا، نه کمک کردن به گراهام بود، نه رشد شرکتش. بیشتر اوقات، وقتی روی مقصود شخص دیگری کار می‌کنیم، علت این است که نمی‌دانیم مقصود ما چیست یا نمی‌دانیم از کجا آغاز کنیم. اما هرگز خیلی دیر نیست. زمان سوزانا تلف نشده بود. در هر نقطه‌ای او می‌توانست از مهارت‌هایی که در دنبال کردن ندای خودش به دست آورده بود استفاده کند، فارغ از اینکه باشگاه یوگا بود یا چیز جدیدی.

سرانجام که گراهام متوجه شد سوزانا چقدر ناامید است، او را تشویق کرد باشگاه یوگایی را که همیشه می‌خواست باز کند. به او پیشنهاد یک سال مرخصی از کار داد تا به او کمک کند باشگاهش را از صفر راه‌اندازی کند. اما وقتی سوزانا به خودش اجازه داد ببیند واقعاً چه کاری می‌خواهد انجام بدهد، متوجه شد که عاشق بخشی از کسب و کار املاک شده. تصمیم گرفت از ارتباطات و مهارت‌هایی که به دست آورده بود استفاده کند تا با آماده‌سازی خانه‌ها با مبلمان و وسایل هنری، آن‌ها را برای فروش بگذارد. او با مسئول فروش‌هایی که از قبل می‌شناخت کار کرد و کسب و کارش به سرعت رشد کرد. این را امتحان کنید.

عدم توازن یک دارما را تنظیم کنید

وقتی دارمای شریکتان تمام فضا را در رابطه‌تان می‌گیرد، فرایندی را دنبال می‌کنید مشابه فرایند مطرح شده برای زمانی که شریکتان کشمکش دارد - رسیدگی به مقصود خودتان، گفت‌وگوی باز بدون قضاوت و انتقاد، ایجاد تعهد و توافق و ایجاد خط زمانی برای بازبینی برنامه.

روی مقصود خودتان تمرکز کنید. وقتی از مقصود شریکتان ناامید هستید، این نخستین واکنشی است که باید انجام دهید. بدین صورت اطمینان می‌یابید که شریکتان را به مقصودتان تبدیل نمی‌کنید. ارتباط برقرار کنید. بحث کنید چرا برای یکدیگر زمان پیدا نمی‌کنید. شما نباید به خاطر زمان شریکتان با مقصود او رقابت کنید. می‌خواهید فضایی برای مقصودش ایجاد کنید، اما آنچه می‌توانید از او درخواست کنید، حضور اوست.

تعهد و توافق. با هم تصمیم بگیرید هریک از ما چه زمانی را به مقصودتان و چه زمانی را به زمان خانواده اختصاص خواهد داد. حد و مرزهایی تعیین کنید و به آن‌ها متعهد شوید.

فعالیت‌های دونفره یا خانوادگی تعریف کنید که آن زمان را ارزشمندتر می‌کند. برای مثال، به جای اینکه با هم تلویزیون تماشا کنید، فعالیت‌هایی بیابید که تعامل بیشتری داشته باشند. آخر هفته‌ها می‌تواند فعالیت‌های فیزیکی مانند کوهنوردی یا ورزش دیگری باشد که هردو از آن لذت می‌برید. می‌تواند سرگرم کردن دوستان یا خانواده یا کارهای داوطلبانه باشد. شب‌های هفته، که زمان بسیار کمیاب و ارزشمندی است، می‌توانید بازی کنید، با هم غذا بپزید یا چیزی را گوش کنید یا ببینید که جزء دسته‌ی «یادگیری» یکی از مقصودهایتان قرار می‌گیرد و درباره‌ی آن با هم بحث کنید. اگر انرژی دارید، می‌توانید فعالیت‌های بیشتری را برنامه‌ریزی کنید مانند با هم گوش کردن به موسیقی یا سخنرانی یا یافتن فعالیت جدیدی که قبلاً هرگز امتحان نکرده‌اید.

برای برنامه‌ی جدیدتان خط زمانی جدیدی ایجاد کنید. کی می‌خواهید دوباره نگاهی به برنامه‌ها بیندازید تا مطمئن شوید به توافق‌هایتان احترام می‌گذارید یا ببینید نیاز به ایجاد تغییرات هست یا خیر؟

۳. به نوبت به مقصودتان اولویت بدهید

اگر هیچ‌یک از شما تمایلی به فدا کردن مقصودتان ندارید و از نظر زمانی یا مالی نمی‌توانید به صورت تمام وقت مقصودها را دنبال کنید، یک نفر می‌تواند مقدار خاصی از زمان را برای تمرکز بر روی مقصودش بگیرد، در حالی که نفر بعدی قبض‌ها را پرداخت می‌کند یا خانواده را مدیریت می‌کند. آنگاه پس از پایان مدت، نقش‌ها عوض می‌شوند. در این سناریو، اگر مقصود هریک از شما یا هر دویتان شغل شماست، آن شغل ممکن است دچار مشکل شود. شاید مجبور باشید خیلی ساده‌تر زندگی کنید، اما دست کشیدن از هر راحتی، احتمالاً ارزش خواهد داشت. فقط مطمئن شوید خط زمانی و حد و مرزها و تعهدات روشنی تعیین می‌کنید.

کیت و آندریا هریک مقصودی داشتند. آندریا می‌خواست متخصص طب طبیعی شود و کیت ورزشکار سه‌گانه‌ی حرفه‌ای و هریک از رؤیای دیگری حمایت می‌کرد. اما وقتی کوشیدند همزمان اشتیاق‌هایشان را دنبال کنند، متوجه شدند نمی‌توانند زمان و تعهد مورد نیاز را برای موفق بودن در شغل‌های انتخابی‌شان با درخواست‌های فرزندپروری متعادل کنند، ضمن اینکه به‌اندازه‌ی کافی بخواهند و پول کافی برای ادامه‌ی اداره‌ی خانواده به‌دست بیاورند. پس، آن‌ها به توافقی رسیدند. نوبت عوض می‌کردند. نخست، آندریا سه سال به تمام آموزش‌های مورد نیاز برای تکمیل کردن آموزشش پرداخت. طی این زمان، کیت در حومه‌ی شهر اوهایو معلم شد. با اینکه درآمدش عالی نبود، اما دیگر مجبور نبود هر ماه هزینه‌ی گراف بیمه‌ی سلامت را پرداخت کند و به‌او اجازه داد پس از مدرسه و آخر هفته در خانه و نزد فرزندانش باشد. آندریا همچنان ساعت‌های کمی کار می‌کرد، به‌همین دلیل خودش صورت‌حساب‌ها را پرداخت نمی‌کرد. او تقریباً می‌توانست کارهای تحصیلش را غروب‌ها و آخر هفته‌ها انجام بدهد.

وقتی آندریا کسب و کارش را راه انداخت و مشتریان ثابت داشت، نوبت کیت شد. او شغلش را حفظ کرد اما آندریا بچه‌ها را برعهده گرفت و زمان غیرکاری‌اش را به آموزش اختصاص داد. اکنون که هریک شغل خودشان را دارند، نوبت‌های کوچکی عوض می‌کنند. برای مثال، یک سال کیت در ماه‌های زمستان تمرین را تعطیل کرد تا آندریا بتواند دوره‌ی تحصیلی‌اش را ادامه بدهد. دوباره که فصل رقابتی‌اش به پایان رسید،

کیت توانست زمان و منابع مالی بیشتری را به تمرین و سفر مربوط به مسابقه اختصاص بدهد.

۴. همزمان پرداختن به مقصود هردو نفر

اگر هردو نفر به نوعی با تجربه و محرز هستند، آنگاه می‌توانید از این فرصت استفاده کنید تا همزمان و تمام وقت، مقصودتان را دنبال کنید. در اینجا، درآمد، ملاحظه‌ای مهم است. برای داشتن رابطه‌ای خوب باید ثبات داشته باشیم. جنیفر پتری گلیری [۵۸] که به مطالعه‌ی زوج‌های شاغل می‌پردازد می‌گوید: «در بیشتر مطبوعات که درباره‌ی زوج‌های شاغل می‌بینید، این یک بازی جمع صفر است. یعنی یکی بیشتر می‌گیرد و دیگری کمتر. و با اینکه برخی زوج‌ها طرز فکر «این در به آن در» دارند، زوج‌های موفق طرز فکری دارند که به جای «من» در مقابل «تو» است و «ما» را مهم‌ترین تکه‌ی پازل در نظر می‌گیرد.

مطابق گفته‌ی پتری گلیری، زوج‌هایی که بر روی یکدیگر سرمایه‌گذاری کرده‌اند، بر موفقیت‌ها و شکست‌های یکدیگر هم سرمایه‌گذاری می‌کنند. اشتیاق دیدن موفقیت یکدیگر طبیعی‌تر شده و توافقی که باید با هم انجام دهید به رنجش منجر نمی‌شود.

همزمان به مقصود هردو نفر پرداختن، در یک مفهوم ساده است - هردو نفر به مقصود خود اولویت می‌دهند. هردو کامیاب هستند و بنابراین هردو به خوبی در موقعیتی هستند که بهترین خود را به دیگری بدهند - راضی و پُرانرژی. اما در این برنامه‌ریزی، همانند دیگری، باید فداکاری کنید. زمان کمتری با هم خواهید داشت، پس باید زمانتان را معنادار کنید. مهم است که به ارتباط برقرار کردن ادامه دهید - نه درباره‌ی اینکه هردو نفرتان چقدر پُرمشغله هستید، بلکه درباره‌ی اینکه چقدر به کاری که انجام می‌دهید اهمیت قائلید. اینکه هریک از شما شریکتان را هدفمند ببینید، به شما احترام به یکدیگر را هدیه می‌دهد. این را امتحان کنید.

تبادل زمانی انجام دهید

شما و شریکتان می‌توانید با هدیه دادن زمان به یکدیگر، استرس دو زندگی پُرمشغله را کم کنید. این هم چند راه مختلف برای تبادل تعهد زمانی با شریکتان.

برای مدتی یا دائمی، مسئولیتی را بپذیرید که معمولاً مسئولیت

شریکتان است.

فعالیتی ایجاد کنید که خودتان (و بقیه) را از سرِ راه او کنار می‌برد.
کل آخر هفته، تمام برنامه‌های شب را کنسل کنید و هردو بر شریکی تمرکز کنید که مقصودش به‌زمان بیشتری نیاز دارد.
تعطیلاتی را انتخاب کرده و آن را به شریکی که به‌زمان نیاز دارد اختصاص دهید.

تماشا کردن رشد شریکتان و بخشی از آن سفر بودن، همانند رشد خودتان، عمیقاً رضایت‌بخش و هیجان‌انگیز است. همیشه راحت و روان نیست، اما سفری زیباست. وقتی بخشی از رشد یکدیگر هستید، جدای از یکدیگر رشد نمی‌کنید. می‌توانید موفقیت‌ها را با هم جشن بگیرید و برای ناامیدی‌ها با هم باشید. البته، وقتی دو نفر به‌نیازهایشان اولویت می‌دهند، تعارض ناگزیر است. قاعده‌ی بعدی به‌ما کمک می‌کند در عدم توافق، ارزش بیابیم و اینکه چگونه می‌توانیم مقصود را وارد تعارض‌هایمان کنیم.

نامه‌ی عاشقانه‌ای به شریکتان بنویسید

اگر می‌خواهید رابطه‌ای ماندگار بسازید باید عمیق‌تر کاوش کنید. یک لحظه زمان بگذارید تا با شریکتان باز، صادق و آسیب‌پذیر باشید، تا چیزی را بیان کنید که اغلب از بیانش می‌ترسیدید. بدون سرزنش خودتان درباره‌ی اشتباه‌هایتان صحبت کنید. بدون احساس گناه و شرم، مسئولیت بپذیرید. بدون احساس آسیب‌پذیری و ضعف، ابراز عشق کنید.
شریک عزیزم،

قبلاً تصور می‌کردم عشق ساده است. تصور می‌کردم یک روز با کسی آشنا می‌شوم که قلبم را تسخیر کرده و این همان خواهد بود. و تا ابد به‌شادی زندگی می‌کنیم. اما با شناختن تو و اشتراک گذاری زندگی و قلبم با تو، یاد گرفتم که عشق مقصد نیست، بلکه سفر است. و فقط سفر ما نیست - فقط داستان عشقی ما نیست، بلکه داستان خودِ عشق است.
رابطه‌ی ما فقط یک رابطه‌ی عاشقانه نیست، در حال تبدیل شدن است. با بودن با تو، خیلی رشد کرده‌ام و عاشق دیدن تمام روش‌هایی هستم که تو هم به‌رشد ادامه می‌دهی. و این یکی از چیزهایی است که درباره‌ی

بودن با تو خیلی دوست دارم - دیدن شکوفا شدن تو در این زندگی. در آن تعریف ساده از عشق که قبلاً داشتم، مردم فقط یک بار عاشق می شدند و همان طور می ماندند. اما وقتی هردو به رشد و جست و جو ادامه می دهیم، متوجه می شوم بارها و بارها دوباره عاشقت می شوم، هر بار کمی متفاوت و هر بار عمیق تر.

می دانم که همیشه شریک بی نقصی نیستم. همیشه به روش هایی که شایسته اش هستی به تو گوش نمی کنم یا نمی پیوندم. گاهی در افکارم، در دنیای خودم گم می شوم. گاهی از آسیب پذیر بودن می ترسم - که به خودم اجازه بدهم قلبم را به روی تو باز کنم و کاملاً دوست داشته شوم. به جای آن، دعوا یا خاموشی را انتخاب می کنم. ممنونم که من را به تمامیت و با نقص هایم دوست داری. و ممنونم که اجازه می دهی یاد بگیرم تو را با تمامیت دوست داشته باشم که شامل نقص های تو هم می شود. توییکی از بزرگ ترین معلم های من هستی و من خیلی از تو ممنونم. من همچنان اشتباه خواهم کرد. همچنان مسائلی را اشتباه خواهم گرفت. اما همچنان به دوست داشتن تو ادامه خواهم داد. متعهدم که با تو یک تیم باشم - که همیشه فارغ از اینکه با چه چیزی روبه رو می شویم، کنار تو باشم. و هر آنچه زندگی در اختیارمان قرار می دهد بپذیرم، چالش ها و پیروزی ها، با هم.

با عشق،

من

مراقبه ی سازگاری

ما اغلب به فکر گذشتن از کنار کسانی هستیم که دوستشان داریم. به ندرت می ایستیم تا توجه کاملمان را به آن ها بدهیم. گاهی حتی عشقمان را به آن هایی که همیشه در زندگی مان هستند یا آن هایی که هر روز می بینیم، دست کم می گیریم. این مراقبه، به احساسات ما شفافیت و تمرکز داده و به ما یادآوری می کند چه چیزی را درباره ی آن ها دوست داریم. می توانید این مراقبه را به تنهایی یا با عزیزتان انجام بدهید و در پایان آنچه برایتان می آید، به اشتراک بگذارید. آمادگی برای مراقبه

موقعیت راحتی پیدا کنید، روی صندلی یا روی یک متکا یا زمین بنشینید یا دراز بکشید.

چشمانتان را ببندید، اگر حس خوبی به شما می دهد. اگر نه، تمرکزتان را کمی محو کنید.

فارغ از اینکه چشمانتان باز هستند یا بسته، نگاهتان را پایین بیاورید.

دم عمیقی بکشید و بازدم انجام دهید.

اگر متوجه شدید ذهنتان سرگردان است، ایرادی ندارد. به آرامی آن را

به فضای آرامش، تعادل و سکون برگردانید.

مراقبه‌ی تمرکز دوست داشتن

یک لحظه به کسی که دوستش دارید فکر کنید.

او را تصور کنید، چهره و شکلش را در مقابل خودتان تصور کنید.

او را ببینید که لبخند می زند. می خندد.

یک لحظه زمان بگذارید تا به ویژگی های فیزیکی اش دقت کنید که محبوب

شماست.

اکنون عمیق تر بروید. به ویژگی های محبوبتان درباره ی ذهن، عقل و

شخصیت او دقت و آن ها را تصدیق کنید. ارزش هایش را در نظر بگیرید.

در ذهنتان یا با صدای بلند، به خاطر تمام این چیزهایی که باعث می شوند

همان کسی باشد که هست، ابراز قدردانی کنید.

ببینید آیا می توانید ده مورد پیدا کنید که درباره ی او دوست دارید.

بخش سوم: شفا: یادگیری عشق ورزیدن در کشمکش

واناپراشتا جایی است که به تجربه‌ی دوست داشتن دیگران فکر می‌کنیم، کشف می‌کنیم چه چیز مانع توانایی ما برای عشق ورزیدن می‌شود و روی بخشش و شفا کار می‌کنیم. در واناپراشتا یاد می‌گیریم چگونه تعارض را حل کنیم تا بتوانیم از عشق خود محافظت کنیم و بدانیم چه هنگام عشق را رها کنیم. در دوره‌ی غلبه بر مشکلات در روابطمان یا در دوباره تنها یافتن خودمان، احتمال باکتری، عشق در حال عمیق شدن را کشف می‌کنیم.

قاعده‌ی ششم: با هم ببرید یا ببازید

«تعارض، آغاز آگاهی است».

-ام. استر هاردینگ

همراه دوستی در رستوران مشغول خوردن شام بودیم که بلند شدن صدای زنی در میز کناری، توجه ما را جلب کرد.

او گفت: «بزارش زمین.» نفر همراهش به سرعت در حال تایپ کردن روی گوشی‌اش بود. زن با اصرار گفت: «گفتم بزارش زمین!».

او لحظه‌ای دیگر او را نادیده گرفت و سرانجام تلفنش را روی میز گذاشت. او پاسخ داد: «باید به من استراحتی بدی. دایم غُرزدنت داره دیوونم می‌کنه!».

صدای آن‌ها به حالت عادی برگشت و همراه من به سمت من برگشت.

می‌دانستم که او چند ماهی با یک رابطه‌ی جدید فاصله دارد. او به من گفته بود که می‌خواهد در یک رابطه‌ی «واقعی» باشد با فردی صادق که زمان گذاشته بود تا احساسات او را درک کند. اکنون او با غرور گفت: «من و الی خیلی خوب با هم کنار می‌آییم. ما عملاً هیچ وقت بحث نمی‌کنیم».

تعارض، شهرت بدی پیدا کرده است. باعث می‌شود برای خودمان و دیگران بد به نظر برسیم. می‌خواهیم تصور کنیم می‌توانیم زوجی باشیم که عمیقاً عواطف یکدیگر را درک می‌کنیم و هرگز دعوا نمی‌کنیم. ما خاص هستیم. ما متفاوت هستیم. اما فارغ از اینکه یک زوج چقدر سازگار باشند، زندگی کردن در سعادت بدون تعارض، عشق نیست، پرهیز کردن است. سرپوش گذاشتن روی بحث‌ها در چند ماه نخست کار ساده‌ای است، چون جذابیت جدید، شکاف‌هایی را که در بنیادتان وجود دارد محو می‌کند. اما حفظ یک وجود عادی از تعارض، یعنی شناور شدن روی سطح، که همه چیز زیبا به نظر می‌رسد، اما هرگز به دانش عمیقی از یکدیگر دست نمی‌یابیم.

آن‌هایی که از دعوا کردن پرهیز می‌کنند می‌توانند از بیرون آرام باشند، اما اغلب از درون ناراحت هستند. آن‌ها از صحبت کردن درباره‌ی احساسات سخت می‌ترسند، چون او یا شریکشان عصبانی می‌شود. آن‌ها برای پرهیز از هم زدن مشکل، احساسشان را پنهان می‌کنند. حفظ آرامش اغلب به بهای صداقت و درک است. و برعکس آن هم صادق است: عشق ساخته شده بر اساس صداقت و درک، عمیق و رضایت‌بخش است، اما نه

لزوماً آرام. شرکایی که از تعارض پرهیز می کنند، اولویت ها، ارزش ها یا کشمکش های یکدیگر را درک نمی کنند. هر زوجی، دعوا می کند یا باید دعوا کند.

شما و شریکتان درباره ی هر چیزی که دعوا می کنید، احتمالاً تنها نیستید. بر اساس گفته ی مشاوران زوج ها، سه حوزه ی برتر تعارض، پول، رابطه ی جنسی و چگونگی تربیت فرزندان هستند. جنگ های هرروزه در این موضوعات بزرگ پیچیده شده اند - درباره ی اینکه شام چه داریم، چگونه ماشین ظرفشویی را پر کنیم، چیزی که دوست شریکتان گفته یا انجام داده یا اینکه داشتید با آن باریستا لاس می زدید. راهکار من برای نزاع های کوتاه مدت و مسائل درازمدت یکسان است، چون باور دارم مسائل بزرگ تر، ریشه ی تعارض های روزانه هستند. به همین دلیل، رسیدگی به ریشه ی مسئله، بخشی از راهکار من است.

با گاواد گیتا را می توان راهنمایی نهایی برای حل تعارض در نظر گرفت. داستان آن در یک میدان جنگ رخ می دهد. دو ارتش وجود دارد، ارتش خیر و ارتش شرّ - که می خواهند با هم بجنگند. در آن میدان جنگ، گفت و گویی بین آرجونا (رهبر ارتش خیر) و کریشنا (الوهیت) انجام می شود، در حالی که کریشنا به آرجونا کمک می کند. کریشنا، در اشاره به پرسش های آرجونا، پاسخ هایی می دهد که بسیاری از ما در میدان های جنگ کوچک تر روابطمان با آن ها روبه رو می شویم.

نخست، می بینیم آرجونا میلی به جنگیدن ندارد. این مطابق است با ایده ی ما برای اینکه فرد خوبی باشیم - ما تصور می کنیم اگر همه چیز را درست انجام بدهیم، هیچ جنگی نخواهد بود. این آرزویی قابل درک است. پرهیز از جنگ همیشه کار درستی است. اما در باگاواد گیتا یاد می گیریم که تا این لحظه، آرجونا از قبل بی شمار مذاکره، متقاعد سازی و ملاحظه انجام داده. این جنگ، آخرین پناهگاه است. آسیب و مرگ و میر وجود خواهد داشت. چیزهایی گفته و انجام خواهد شد که دردناک و برگشت ناپذیرند. به همین دلیل ما باید یاد بگیریم چگونه بجنگیم.

گاهی به صورت غیر منطقی می توانیم با جنگیدن، از فوران کردن پرهیز کنیم. اگر بتوانیم به محض به وجود آمدن عدم توافق ها به آن ها رسیدگی کنیم، آنگاه شانس بهتری برای حل مسائل داریم، پیش از آنکه چیزهایی بگوییم که منظورمان نیست و در نهایت احساس بدتری داشته

باشیم بدون اینکه چیزی را حل کرده باشیم. نخستین باری که شریکتان جوراب‌های کثیف را روی زمین رها می‌کند، شاید کمی آزرده شوید، اما آن‌ها را داخل ماشین لباسشویی بیندازید. بار دوم، به او یادآوری می‌کنید جوراب‌هایش را داخل لباس چرک‌ها بیندازد، اما این به یک مشکل تبدیل می‌شود. بار سوم، شاید از او بپرسید برای تغییر این عادت چه کاری می‌توانم انجام بدهم. بار چهارم شاید بگویید: «باشه! ما باید درباره‌ی مشکل جوراب صحبت کنیم.» مسئله‌ی کوچکی مانند جوراب‌های کثیف به یک نقطه‌ی اشتعال تبدیل می‌شود، چون هر چقدر جوراب‌ها زمان بیشتری روی زمین بمانند، اختلاف بیشتری ایجاد می‌کنند.

وقتی کریشنا که نماد دانایی مطلق و خوبی است، به آرجونا نصیحت می‌کند به جنگ برود، الوهیت تأیید می‌کند که حتی مردم خوب گاهی باید بجنگند. دشمن - پسرعموهای آرجونا - به صورت فزاینده‌ای پرخاشگر شده بودند. آن‌ها غذای آرجونا و برادرانش را سمی کرده بودند. بار دیگر، آن‌ها قلعه‌ای از موم ساختند که زیبا به نظر می‌رسید، اما وقتی آرجونا و برادرانش داخل آن شدند، آن را آتش زدند. پسرعموهایشان برای نابود کردن آن‌ها در تلاش بودند. آخرین کارشان زمانی بود که کوشیدند همسر آرجونا را در مقابل گروهی از مردم لخت کنند. نهایتاً آرجونا متوجه شد اگر اجازه بدهد چنین رهبرانی مسئول شوند به کل دنیا صدمه می‌زند و او باید مقابل آن‌ها بایستد. آرجونا فقط به خاطر تجاوز به همسرش نمی‌جنگد. او برای دفاع از ایگو یا اثبات قدرتش نمی‌جنگد. او می‌جنگد تا نسل‌های آتی را نجات بدهد. به همین ترتیب، ما باید با شریکمان نه از روی ایگو، بلکه به خاطر محافظت و ساختن آینده‌ای زیبا، بجنگیم.

در باگاواد گیتا، دشمن (و نهایتاً بازنده) یک شخص نیست، بلکه یک ایدئولوژی است. تاریکی، ایگو، طمع و تکبر است. در تعارض‌های رابطه‌مان، همین مسئله مصداق دارد. بازنده نباید یکی از ما باشد. باید ایدئولوژی معیوب یا مسئله و منفی‌گرایی‌ای باشد که بین ما ایجاد می‌کند. چه می‌شد اگر مانند یک تیم به یک نبرد دعوت می‌شدیم؟ توهم عدم توافق مانند موجی در اقیانوس ساخته می‌شود. وقتی نزدیک می‌شود، بلندتر و ترسناک‌تر می‌شود. اما به جای فرار کردن از موج برای تظاهر به اینکه آن را ندیده‌اید، در حالی که بر شما پدیدار می‌شود،

هر دو با آن روبه‌رو می‌شوید. آیا می‌توانید سرتان را بالای آب نگه دارید یا بر سرتان آوار می‌شود؟ نکته‌ی کلیدی، درک این مسئله است که شریکتان، موج نیست. موج مسئله‌ای است که درباره‌ی آن عدم توافق دارید. اگر هر دو نفر با هم به آن نزدیک شوید، در یک جهت ضربه بزنید، یکدیگر را تشویق کنید، می‌توانید در کنار هم با حسی از پیروزی مشترک، در درون موج شنا کنید.

این تغییر فکر، زندگی‌ام را تغییر داده و می‌تواند زندگی شما را هم تغییر بدهد. وقتی من و همسرم خود را در یک جنگ تیمی علیه مشکلی می‌بینیم، مشکل را خُرد می‌کنیم. اشتیاق به پیروزی برآمده از ایگو است و ما می‌خواهیم ایگوهایمان را کنترل کنیم. چرا باید بخواهم همسرم را خُرد کنم؟ چرا باید بخواهم شخصی را که انتخاب کرده‌ام تا زندگی‌ام را با او سپری کنم، شکست بدهم؟ همسرم رقیب من نیست - من عاشقش هستم. نمی‌خواهم ببازد. من هم نمی‌خواهم ببازم. هرباریکی از شما می‌بازد، هر دو می‌بازید. هربار مشکل می‌بازد، هر دو برنده می‌شوید. این را امتحان کنید.

بحث را به یک هدف مشترک تبدیل کنید

به جای اینکه بحث را اینگونه در نظر بگیرید که روبه‌روی هم ایستاده‌اید، گفت‌وگو را طوری شکل بدهید که انگار دو نفرتان با هم به مشکل رسیدگی می‌کنید. اگر به عنوان رقیب سر میز بیاییم، احتمال جنگیدن را افزایش می‌دهیم. پس به جای آن، به عنوان تیمی که مشکلی را با هم حل می‌کند، سر میز بیایید.

این هم مثال‌هایی از اینکه چگونه یک بحث را به هدفی مشترک تبدیل کنید. در بخش بعدی توضیح می‌دهم چگونه می‌توانید از پیش برنامه‌ریزی کنید تا جنگ‌هایتان را در حد امکان سازنده کنید.

«بعد از خودت تمیزکاری نمی‌کنی.»	«باید روالی برای کارهای روزانه‌ی خانه تعیین کنیم.»
«تو همیشه دیر می‌آیی.»	«می‌توانیم بنشینیم و درباره‌ی این صحبت کنیم که شب‌ها و آخر هفته‌ها چگونه می‌خواهیم زمانمان را بگذرانیم.»
«تو مشکلی برای پول خرج کردن برای علایقت نداری، اما وقتی من برای علایقم پول خرج می‌کنم، تو شکایت می‌کنی.»	«بیا بودجه‌ی ماهانه‌ی منطقی‌ای تعیین کنیم.»
«تو آن توجهی را که بچه‌ها از تو نیاز دارند به آن‌ها نمی‌دهی.»	«بیا درباره‌ی این صحبت کنیم که بچه‌ها چه نیازی دارند [شاید با آن‌ها، بسته به سن آن‌ها] و چطور می‌توانیم از آن‌ها حمایت کنیم.»

عشق به جنگیدن و جنگیدن برای عشق

جنگیدن وقتی به خوبی انجام شود به نفع روابط است. روابط درازمدت به خاطر قرارهای شبانه‌ی عالی یا تعطیلات شگفت‌انگیز نجات پیدا نمی‌کند. به دلیل اینکه افراد دوستان خوبی دارند، ادامه پیدا نمی‌کند. (اگرچه اجتماع قطعاً به ثبات رابطه کمک می‌کند.) یکی از بزرگ‌ترین عوامل در یک رابطه‌ی درازمدت، دانستن چگونه جنگیدن است.

بر اساس مقاله‌ی منتشرشده توسط جامعه برای شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی، وقتی همسران بتوانند خشمشان را به روش‌های سالمی ابراز کنند، ویژگی‌ها و توانایی‌های خاصی را ایجاد می‌کنند. ویژگی‌هایی مانند مهربانی، همدلی و صبوری به شما کمک می‌کند چالش را درک کنید. این توانایی‌ها -مانند ارتباطات، گوش کردن و درک کردن، به شما کمک می‌کند در آینده، چالش‌هایی به همان اندازه یا بزرگ‌تر را حل کنید.

با اینکه ابراز خشم، ارزش دارد، باید اضافه کنم که بین تعارض و سوءاستفاده، تفاوت وجود دارد. سوءاستفاده استرس‌زاست، اما نوع مثبتی از استرس نیست که ما را قوی‌تر کند. سوءاستفاده‌ی فیزیکی، تهدید، زور، کنترل و بازیچه قرار دادن، عشق نیستند. از تحقیر کردن دیگری، هیچ چیز سازنده یا مثبتی بیرون نمی‌آید. اگر شریکتان به هر روشی شما را آزار فیزیکی می‌دهد، قابل‌پذیرش نیست. فراتر از آن، حوزه‌هایی وجود دارد که ممکن است در تمایز قائل شدن بین تعارض و سوءاستفاده مشکل داشته باشید. امیدوارم جدول زیر مفید باشد، اما اگر در رابطه‌ای هستید که از شما سوءاستفاده می‌شود یا مطمئن نیستید، اصرار می‌کنم کمک حرفه‌ای بگیرید. با خط ملی خشونت خانگی تماس بگیرید.

از کجا بدانید تعارض را تجربه می‌کنید یا سوءاستفاده

پول	با شما درباره‌ی عادت‌های خرج‌کردنتان بحث می‌کند.	به شما می‌گوید چگونه پولتان را خرج کنید.
خانواده	درباره‌ی اعضای خانواده‌تان انتقاد یا شکایت می‌کند.	اعضای خانواده‌تان را مسخره، تحقیر یا منزوی می‌کند.
بچه‌ها	سر اینکه چه چیزی برای بچه‌ها مناسب است بحث می‌کند.	شما یا بچه‌ها را تهدید می‌کند یا از شما یا بچه‌ها به عنوان تهدید استفاده می‌کند.
زمان باکیفیت	شکایت می‌کند که به اندازه‌ی کافی زمان باکیفیت با هم نمی‌گذرانید.	احساس مالکیت بر زمان شما کرده و کنترل می‌کند آیا باید زمانتان را با دیگری سپری کنید یا نه.
کارهای خانه	تصور می‌کند شما به اندازه‌ی کافی کمک نمی‌کنید.	به شما می‌گوید چه کنید.
حسادت	به محل تمرکز شما حسادت می‌کند.	بدون دلیل شما را به دروغ‌گویی متهم می‌کند.
چیزهای کوچک	ناامیدی‌های کوچکی را تجربه می‌کند که در گذر زمان رشد می‌کنند.	با یک واکنش نامتناسب می‌تواند با هر چیزی حمله کند.
احترام	از کلمه‌ها برای کم کردن اهمیت خود استفاده می‌کند.	از کلمه‌ها برای کم کردن اهمیت شما استفاده می‌کند.
رابطه‌ی جنسی	درباره‌ی تعداد یا سبک زندگی جنسی‌تان شکایت می‌کند.	برای داشتن رابطه یا شرکت در رفتارهای جنسی به شما فشار آورده یا مجبورتان می‌کند، وقتی شما راحت یا مطمئن نیستید.

ریشه‌ی بحث

اینکه چگونه به یک بحث کوچک یا بزرگ نزدیک می‌شویم، لحن حل شدن یا نشدنش را تعیین می‌کند. در باگاواد گیتا، آرجونا با فروتنی به جنگ نزدیک می‌شود. او می‌خواهد آنچه خوب و درست است، انجام بدهد تا زندگی را برای نسل‌های آتی نجات و بهبود دهد. در همین حال، دشمنش دوریودانا [۵۹]، از جایگاه طمع، تکبر و تشنگی برای قدرت می‌آید. او خرد و بینش کریشنا را رد می‌کند. نتیجه‌ی نبرد، بازتاب‌دهنده‌ی نیت جنگجویان است. آرجونا پیروز است و دوریودانا، که فقط انگیزه‌های خودخواهانه داشت، همه چیز را می‌بازد.

سه نوع بحث وجود دارد که توسط سه «انرژی بودن» که باگاواد گیتا توصیف کرده، شکل گرفته‌اند. آن‌ها را در کتاب مانند یک راهب فکر کن معرفی کرده‌ام (و به صورت خلاصه در قاعده‌ی دوم به آن‌ها اشاره کردم): نادانی (تاماس)، اشتیاق و واکنش بدون فکر (راجاس)، و خوبی (ساتوا). من از این انرژی‌ها استفاده می‌کنم به عنوان راهی برای آزمایش اینکه در هر لحظه چه حالت ذهنی داریم و این‌ها می‌توانند به ما کمک کنند انرژی‌ای را که وارد هر تعارض می‌کنیم، درک کنیم.

بحث‌های بی‌هدف. بحث بی‌هدف در انرژی نادانی ایجاد می‌شود. فورانی بدون فکر است. عملاً نمی‌دانید نکته چیست. هیچ نیتی برای درک

یکدیگر یا یافتن راه حل ندارید. بحث‌های بی‌هدف در زمان و مکان نادرست رخ می‌دهند. هیچ چیزی را حل نمی‌کنند. ما فقط حمله می‌کنیم. در بهترین حالت، از نظر ما احمقانه است و به سرعت رهایش می‌کنیم. در بدترین حالت، رنج‌های دیگر هم اضافه شده و به خشم آشکار تبدیل می‌شوند. بحث‌های قدرت. بحث‌های قدرت در انرژی اشتیاق ظهور می‌کنند. ما فقط به خاطر برنده شدن می‌خواهیم برنده شویم. این نکته‌ی بحث است، بیشتر از رسیدگی به مسئله‌ی واقعی‌ای که وجود دارد. ما روی جنبه‌ی خودمان از داستان متمرکزیم و حریفمان را در اشتباهاتش به دام می‌اندازیم. ما نمایش گوش کردن به طرف مقابل را به راه می‌اندازیم، اما در واقع فقط می‌خواهیم «حق با ماست» و عذرخواهی را بشنویم. در باگاواد گیتا، این انرژی‌ای است که دوربودنا وارد جنگ می‌کند. ایگو محرک این جنگ است و اشتیاق ما این است «حق با من است. راه من تنها راه است.» از آنجایی که روی قدرت تمرکز کرده‌ایم، تغییراتی که بر سر آن‌ها اصرار داریم، با قانع کردن فردی که با او بحث می‌کنیم مرتبط هستند، نه حل مسئله.

بحث‌های سازنده. در بحث‌های سازنده که در انرژی خوبی رخ می‌دهد، تعارض را مانعی می‌بینیم که می‌خواهیم با هم بر آن غلبه کنیم و برای تشخیص روایت یکدیگر از داستان باز هستیم. می‌خواهیم درک کنیم. می‌خواهیم بدانیم چرا بحث داریم و حل کردن آن را گامی درست در رابطه‌مان می‌بینیم. این انرژی است که آرجونا در باگاواد گیتا دارد. مهم‌ترین ابزارهای بحث سازنده، دلیل، نیت، چشم‌انداز و عشق هستند. این‌ها تکنیک نیستند، ابزارهای معنوی هستند. آن‌ها باید با هم‌راستایی قلب و ذهن به کار گرفته شوند. اگر وارد این حرکت‌ها شوید اما از جایگاه قلبتان کار نکنید، پیشرفتی نخواهید کرد. در بحث‌های سازنده، متقابلاً بر روش‌های تغییر رفتارمان در مسیر روبه‌جلو توافق داریم. هر دو طرف از تصمیم خوشحال هستند.

چگونه بحث‌های سازنده داشته باشیم

همگی ما ترجیح می‌دهیم به جای بحث‌های بی‌هدف و بحث قدرت، بحث سازنده داشته باشیم، اما انجام دادن این کار به تمرین نیاز دارد. (بخشی از دلیل معمول بودن بحث‌های بی‌هدف و قدرت این است که افتادن به دام آن‌ها ساده‌تر از بحث‌های سازنده است.) اغلب گفته می‌شود وقتی خشمگین هستید، فاصله‌ای بیندازید و تا ده بشمارید، اما هرگز

به ما گفته نشده دقیقاً چگونه باید از آن فرصت استفاده کنیم. در باگاواد گیتا، آرجونا را می بینیم که مکث می کند و وسط یک تعارض، به دنبال خرد کریشناست. به این مسئله بیندیشید! او در میانه‌ی میدان جنگ می ایستد تا با خدا صحبت کند. اگر آرجونا می تواند در این لحظه‌ی بسیار مهم، توجه خود را از جنگ -مشکل ترین تعارض ها- بردارد، پس ما هم می توانیم یاد بگیریم مکث کرده و آگاهی را وارد کشمکش های روزانه و جنگ های سختی کنیم که در روابطمان با آن ها روبه رو می شویم.

برای اینکه یک زوج بتوانند با هم برنده شوند، باید از روی عشق و اشتیاق به تیم بودن با شریکشان عمل کنند. یادتان باشد: اگر از روی ترس و نادانی عمل می کنید، هدفی وجود ندارد. اگر از روی اشتیاق عمل می کنید، آنگاه ایگو بحث را پیش می برد. ما زمانی آغاز به تغییر انرژی بحثمان می کنیم که ایگو را تصفیه کرده باشیم.

تصفیه کردن ایگو

ما نمی توانیم برای جنگیدن با مسئله ای تیم شویم، مگر اینکه ایگوهایمان را حذف کنیم. وقتی وارد چنین گفت و گوهای اشتباه و ایگو محوری می شویم، می دانیم که این یک بحث قدرت است: من می خواهم برنده شوم. حق با من است. روش من تنها روش درست است.

تصور اینکه حق با شماست، چیزی را حل نمی کند. اما می خواهیم شریکمان به روشنی ببازد، پیروزی ما را تصریح کند و درخواست های ما را برآورده کند. اگر با این پیش فرض وارد بحث شوید که حق با شماست و شریکتان اشتباه می کند، لحن و کلماتتان آن انعطاف ناپذیری را برای شریکتان مشهود می کند. باید بپذیرید در آنچه شریکتان می خواهد به اشتراک بگذارد مقداری حقیقت وجود دارد و آماده ی شنیدن حرف هایش باشید. عقیده ی شما مبنی بر اینکه حق با شماست معمولاً نظر شریکتان را عوض نمی کند، بلکه به شریکتان می گوید که شما به احساس یا فکر او اهمیت نمی دهید. تنها نتیجه ای که از شریکتان خواهید پذیرفت این است که خود یا نظرش را عوض کند.

طبیعی است با این فکر وارد یک بحث شوید که شریکتان را قانع کنید که حق با شماست. حق داشتن، ما را تأیید می کند و شخص دیگری را برای سرزنش کردن به ما می دهد. باعث می شود در باورها و فرضیاتمان احساس امنیت کنیم. نیازی به تغییر یا پذیرش هیچ مسئولیتی نداریم. در رقابت ها، محیط قدرت نهایی، درست است که کسی می بازد و کسی برنده

می‌شود. برنده‌ها «حق دارند» یا «بهتر» هستند. در سیاست، سیاست‌نامزد برنده حاکم می‌شود. در جنگ، برنده شرایط صلح را تعیین می‌کند. اما در روابط، حق داشتن باعث حل مسئله نمی‌شود. ممکن است ایگوی شما مدتی حس خوبی داشته باشد، اما مانع دوباره برآمدن مشکل نمی‌شود و رابطه‌تان از این نتیجه سودی نخواهد برد. ایگو باعث می‌شود ببازید، حتی اگر برنده شوید.

به جای آن، هدف ما درک کردن است. ما می‌خواهیم ارتباط بگیریم. هدف ما این نیست که فقط تعارض‌هایمان را حل کنیم، بلکه از این تصمیمات برای رشد کردن با هم استفاده کنیم. باز هم در یک تعارض رابطه، اگر من ببرم و تو ببازی مطرح باشد، هر دو می‌بازیم. اگر تو ببری و من ببازم، باز هم هر دو باختیم. تنها بحث موفق، بحثی است که هر دو برنده شویم. ما نه فقط باید این را تأیید کنیم، بلکه باید عمیقاً آن را درونی کنیم.

حق با من است و حق با توست.
تو اشتباه می‌کنی و من هم اشتباه می‌کنم.
این‌ها هر دو سناریوهای برنده-برنده هستند.

کنار گذاشتن ایگویمان برای روبه‌رو شدن و غلبه بر موانع با شریکمان، ایگو را تصفیه می‌کند. تطهیر ایگو، رها کردن اشتیاق مرکز توجه بودن است. با تطهیر کردن، آغاز می‌کنیم به‌نشان دادن درک، همدلی، مهربانی، اعتماد و عشق بیشتر و طرف مقابل هم همین کار را انجام می‌دهد. این را امتحان کنید.

شناسایی ایگو و اشتیاقاتان در تعارض

ببینید آیا تعارضتان بی‌هدف (نادانی)، مربوط به قدرت (اشتیاق) یا سازنده (خوبی) است.

بنویسید چرا این مسئله برایتان مهم است و چه چیز باعث عصبانیت شما شده است؟

دلیل خود را برای جنگیدن شناسایی کنید:

آیا من می‌جنگم چون تصور می‌کنم راه من بهترین است؟ (ایگو)
آیا من می‌جنگم چون تصور می‌کنم ما باید کاری را به‌روش «درست» انجام
بدهیم؟ (ایگو)

آیا من می‌جنگم چون می‌خواهم او عوض شود؟ (اشتیاق)
آیا من می‌جنگم چون این موقعیت تا اعماق وجودم به‌من توهین می‌کند؟
(اشتیاق)

آیا من می‌جنگم چون می‌خواهم حس متفاوتی داشته باشم؟ (اشتیاق)
آیا من می‌جنگم چون می‌خواهم موقعیت را بهتر کنم؟ (خوب بودن)
آیا من می‌جنگم چون می‌خواهم ما به‌هم نزدیک‌تر شویم؟ (خوب بودن)

نخستین گام در خارج کردن ایگو و اشتیاقمان از تعارض، تأیید آن است، اما
بعد فهمیدن این است که حق به‌جانب بودن، بهترین بودن، رنجیده شدن،
خواستن اینکه واقعیت متفاوت باشد، هیچ‌یک از این‌ها مشکلات را حل
نمی‌کند. برای حل مسئله، باید با هم بر روی نیت بهبود موقعیت و رساندن
خودمان به جایی دوست‌داشتنی‌تر تمرکز کنیم. گفتنش ساده‌تر از عمل
کردن است. برای انجام دادن این کار باید به‌حالت بیطرفی برسید.
هدف خارج کردن ایگویتان از معادله، خنثی بودن است. وقتی مانع
زیاده‌روی ایگو می‌شوید، به‌ناظر بیطرف بهتر این تعارض تبدیل می‌شوید.
بیطرفی، توانایی جدا کردن مسئله از شریکتان است. می‌بینید که هر دویتان
نقشی در مسئله دارید که باعث این تعارض شده است. می‌توانید ببینید که
هر دو کشمکش دارید. از این چشم‌انداز می‌توانید هدفی دوطرفه و تیمی
تعیین کنید مانند «نیت ما باید واقعاً این باشد که با هم بهتر همراهی کنیم و با
هم شادتر باشیم. موافقی؟».

در آغاز با گاواد گیتا، که از میدان جنگ سخن گفته می‌شود، آرجونا به‌کریشنا
می‌گوید چه می‌بیند و حس می‌کند. آرجونا می‌گوید: «ای لغزش‌ناپذیر! لطفاً
ارابه‌ی من را بین دو ارتش بکش تا بتوانم افرادی را ببینم که در اینجا
حاضرند، کسی که اشتیاق جنگ دارد و اینکه در این آزمایش عظیم سلاح‌ها با
چه کسی باید بستیزم. بگذار

آن‌هایی را که برای جنگیدن به اینجا آمده‌اند، ببینم.» در ادامه نوشته که آرجونا گفت: «کریشنا! عزیز! با دیدن دوستان و بستگانم که با چنین روحیه‌ی جنگی پیش‌رویم ایستاده‌اند، احساس می‌کنم پاهایم می‌لرزد و دهانم خشک می‌شود. کل بدنم در حال لرزیدن است و موهایم سیخ شده، کمانم گان‌دیوا از دستانم سُر می‌خورد و پوستم در حال سوختن است. دیگر نمی‌توانم بیشتر از این اینجا بایستم. خودم را دارم فراموش می‌کنم و ذهنم گیج است. فقط علل بدشانسی را می‌بینم.» آرجونا اضطراب و سرگردانی‌اش را به کریشنا ابراز می‌کند. کریشنا احساسات او را تأیید کرده، با مهربانی پاسخ می‌دهد. چشم‌هایش پُر از اشک است. او می‌پرسد: «این ناخالصی‌ها چگونه بر تو وارد شده‌اند؟ تو ارزش زندگی را می‌دانی، چه چیز باعث می‌شود احساس ضعف کنی؟» در این نقطه، کریشنا در حال قضاوت کردن یا حتی دستور دادن به او نیست. او این مزیت را دارد که ناظری بیطرف باشد و ابتدا می‌کوشد عواطف او را درک کند.

ما در میدان‌های جنگمان این مزیت کریشنا را نداریم. یک مشاور بیطرف است تا تعدیل‌کننده‌ای ایده‌آل باشد، اما واقعیت این است که بیشتر زوج‌ها خودشان مسائلشان را هدایت می‌کنند. همه می‌خواهند طرف مقابل عقب‌نشینی کند و مسئولیت بپذیرد، اما اگر هیچ‌یک از شما یا پیش نگذارد، ممکن است در نهایت هردو به صورت نامحدود منتظر بمانید. برای حل یک تعارض، دست کم یکی از شما باید بیطرف شود تا بتوانید منصفانه گفت‌وگو را هدایت کنید و شکل دهید.

می‌توانید گفت‌وگویی بیطرفانه را با یک عذرخواهی آغاز کنید، در صورتی که صادقانه باشد. این یعنی به موقعیت اندیشیده‌اید و مسئولیت خودتان را پذیرفته‌اید. اگر بحث بالا گرفته باشد، احتمالاً پاسخ شریکتان به عذرخواهی شما این خواهد بود: «باید هم متأسف باشی.» مسئولیت‌پذیری یعنی «بله، باید باشم و هستم.» نه اینکه حالت دفاعی به خود بگیرید. اگر در آغاز نمی‌توانید صادقانه عذرخواهی کنید، آن را برای بعد بگذارید. میانجی بیطرف برای حل مسئله عجله نمی‌کند، بلکه می‌کوشد دوباره‌ی طرفین دعوا یاد بگیرد و شروع می‌کند به آرایه‌ی مشاهدات و بینش‌ها. البته که ما چشم‌انداز و خرد کریشنا یا حتی یک مشاور را نداریم، به همین دلیل باید بکوشیم بر حالت ذهنی خودمان غلبه کنیم، ضمن اینکه می‌کوشیم میانجیگری کنیم. اگر درگیر بحثی بی‌هدف هستیم، ناراحتیم، ناشکیباییم واقعاً گوش

نمی‌کنیم. ما عواطف طرف مقابل را می‌گیریم، اگر شریکمان خشمگین باشد، خشمگین می‌شویم. اگر شریکمان افسرده باشد، افسرده می‌شویم. این باعث بالا گرفتن بحث، افزایش سطح ترس و ناامنی برای هردو طرف می‌شود. در یک بحث قدرت نمی‌توانیم میانجیگری کنیم چون تصور می‌کنیم راه ما تنها راه است. ما به جای فرایند، به نتایج فوری علاقه داریم. فقط در یک بحث سازنده، میانجی‌ها می‌توانند روی هر فرد تمرکز کنند که حقیقت را می‌گوید و حین ابراز جزئیات و احساسات، بیطرف بماند.

وقتی نقش بیطرف می‌گیریم، به خودمان یادآوری می‌کنیم که مشکل، شریک ما نیست. چیزی است که درباره‌ی او درک نمی‌کنیم و چیزی که او درباره‌ی ما درک نمی‌کند. حل کردن این پازل به نفع هردوی ماست. اگر به صورت برابر مراقب خودتان و شریکتان هستید، آنگاه می‌توانید به کارهایتان مطمئن باشید. اگر بیطرف نشوید، نبود عزم و اراده، هردو نفرتان را عذاب خواهد داد و بارها و بارها به این مکان باز خواهید گشت. مشکل اصلی را تشخیص دهید

صرف این‌که به داشتن بحث‌های سازنده مصمم هستیم بدین معنا نیست که همه‌ی بحث‌های ما سازنده خواهند بود. گاهی فقط منفجر می‌شویم اما با این کار، به جای ادامه دادن بحث یا رها کردن آن، اگر تشخیص بدهیم که اشتباه کردیم، این شانس را داریم که احساس شریکمان را بهتر درک کنیم و احتمال دوباره داشتن همان تعارض را کاهش دهیم. وقتی در بحث سازنده تجربه دارید، شاید بتوانید بلافاصله به این حالت بروید، در غیر این صورت، هردو می‌توانید از بحث فاصله بگیرید، نقش خودتان را بررسی کرده و آماده‌ی گفتن آن به شریکتان شوید.

مراجع‌م دین با دوست دخترش دعوایی داشت. آن‌ها در یک عروسی بودند که دختر رفت تا برای خودش نوشیدنی بیاورد. دین دید که مردی کنار بار، مشخصاً با او لاس زد. دختر هم لبخندی به او زد و حین اشاره به دین چیزی گفت، سپس با نوشیدنی‌ها برگشت. دین ناراحت بود که دوست دخترش از توجه آن مرد، لذت برده بود.

دین گفت: «به او گفتم اگر می‌خواست لاس بزند و به من بی‌احترامی کند، پس شاید باید تمامش می‌کردیم. او گفت که من بی‌خودی عصبانی شده‌ام و به خاطر خراب کردن شیمان از من ناراحت شد.» وقتی من و دین بیشتر در این مورد صحبت کردیم، مشخص شد دلیل واقعی این‌که او از توجه دیگران، به دوست دخترش احساس تهدید می‌کرد این بود که او

درباره‌ی رابطه‌شان احساس ناامنی می‌کرد. این هسته‌ی مشکل بود. مسئله، اتفاقی نبود که دربار افتاد، بلکه مسئله‌ای بود که آن صحنه درباره‌ی رابطه‌شان آشکار کرد. با این دانش، دین توانست روی ناامنی‌اش کار کند، به جای اینکه به اشتباه آن دختر را متهم کرده و باعث مشکلات بیشتری در رابطه‌شان شود.

تشخیص فوری مشکل اصلی، کار سختی است. ما همیشه تصور می‌کنیم تفاوت عقیده داریم یا طرف مقابل کار اشتباهی کرده است. سوامی کریشنااندا، یکی از معلم‌های بزرگ وداها توضیح می‌دهد که سه نوع تعارض وجود دارد. راه مشابه اما ساده‌تری برای پوست کندن لایه‌های یک مسئله در یک رابطه ایجاد کردم که از این مدل الهام گرفته است. نخست، تعارض‌های اجتماعی هستند. محرک این‌ها عوامل خارجی هستند که وارد قلمروی شما شده و باعث مخالفت شما می‌شوند. سپس تعارض‌های میان‌فردی هستند که شکایت شما از فرد دیگری است. و سرانجام تعارض‌های درونی هستند که ریشه‌ی آن ناامنی، انتظار، ناامیدی یا سایر مشکلاتی است که درون شما وجود دارند. ببینیم این لایه‌ها چگونه کار می‌کنند.

زوجی می‌خواهند ازدواج کنند. آن‌ها فقط می‌توانند تعداد محدودی را دعوت کنند و هریک از مادرانشان درخواست کرده‌اند دست کم دو جای خالی سر میز شام برای دوستانشان نگه دارند. یکی از آن‌ها می‌خواهد صندلی‌ها را به دوستان مادرش بدهد و دیگری می‌خواهد به مادر خودش بدهد. هریک به جای والدین خود بحث می‌کنند - می‌گویند آن دوست‌ها چقدر مهم و نزدیک و چرا شایسته‌ی آن صندلی‌ها هستند. این یک تعارض اجتماعی است که توسط دو نفری ایجاد شده که می‌خواهند انتظارات مادرانشان را برآورده کنند.

سپس، بحث عوض می‌شود. یکی از آن‌ها می‌گوید خانواده پول بیشتری برای عروسی داده و بنابراین آن‌ها باید تصمیم بگیرند. دیگری می‌گوید آن‌ها سخت‌تر برای برنامه‌ریزی کار کرده‌اند، پس آن‌ها باید تصمیم بگیرند. اکنون اتهام‌ها و بحث‌ها هیچ ارتباطی به والدینشان ندارد - این به یک کشمکش قدرت بین این زوج تبدیل شده است، یک تعارض میان‌فردی. اما بعد، زوج‌ها استراحتی می‌کنند. خشمشان فروکش می‌کند و آماده‌ی جنگیدن با موضوع به جای جنگیدن با هم هستند. وقتی به مسئله

باز می‌گردند، متوجه می‌شوند که هیچ‌یک از آن‌ها نمی‌خواست مادرش را ناامید کند. این برای هریک از آن‌ها یک تعارض درونی بود. تعارضی که آن‌ها واقعاً باید حل می‌کردند، تعارض درونی بود. دست کم یک مادر ناامید می‌شد. آن‌ها به جای روبه‌رو شدن با مادرانشان با هم بحث می‌کردند. اما بعد، از خودشان پرسیدند: «آیا من اغلب مادرم را ناامید می‌کنم یا این یک موقعیت خاص است؟»، «راه دیگری هست که بتوانم مادرم را خوشحال کنم؟»، «من دارم ازدواج می‌کنم، آیا زمان آن رسیده که از برآوردن خواسته‌های مادرم دست بردارم؟» وقتی به‌ریشه‌ی مشکل رسیدند، تصمیم گرفتند دو نفر بیشتر از دوستان خودشان را دعوت کنند و به سلامتی مادرانشان جشن گرفتند.

ما می‌توانیم از این لایه‌ها برای با هم نگاه کردن به مسئله استفاده کنیم تا به‌ریشه‌اش برسیم و به‌مشکل واقعی رسیدگی کنیم. خشم ما اغلب جابه‌جا شده است: وقتی که واقعاً ناراحتیم از اینکه شریکمان زمانش را چگونه صرف می‌کند، آغاز می‌کنیم به بحث کردن درباره‌ی شستن لباس‌ها. وقتی در واقع آنچه باعث ناراحتی ما می‌شود این است که شریکمان به اندازه‌ی کافی به ما توجه نمی‌کند، درباره‌ی این بحث می‌کنیم که بچه‌ها چگونه باید تکالیفشان را انجام بدهند. وقتی واقعاً از این ناراحتیم که احساس می‌کنیم احساسمان درک نمی‌شود یا حرف‌هایمان شنیده نمی‌شود، بحث می‌کنیم درباره‌ی اینکه هیچ‌کس در خانه کمک نمی‌کند. تعارض از بین نمی‌رود تا زمانی که منبع واقعی آن را شناسایی و به آن رسیدگی کنیم. ما می‌توانیم کسی را مجبور کنیم تا رفتارش را درست کند - دوست دختر دین می‌تواند بپذیرد که هرگز به مرد دیگری لب‌خند نزد - اما تا وقتی که روی مشکل واقعی - عدم امنیت - کار نکنند، مسئله از بین نمی‌رود.

وقت‌تان را به خاطر بحث کردن درباره‌ی مسئله‌ای که برایتان مهم نیست، هدر ندهید. به جای آن، مشکل واقعی را بیابید.

سبک دعوایتان را بشناسید

درست همان گونه که زبان‌های متفاوتی از عشق داریم، سبک‌های متفاوتی هم از دعوا داریم. دانستن اینکه هریک از شما تعارض را چگونه پردازش می‌کند باعث می‌شود مدیریت کردن بحث‌هایتان ساده‌تر شده و به شما کمک می‌کند بیطرف بمانید. من و رادی سبک بحث کردن کاملاً متفاوتی داریم. من می‌خواهم شیرجه بزنم و درباره‌ی موضوع صحبت کنم، در

حالی که او می خواهد افکارش را جمع کند و پیش از صحبت کردن کمی آرام شود. من مشتاق یافتن یک تصمیم هستم، در حالی که او می خواهد پیش از آنکه دوباره صحبت کنیم، فاصله ای بگیرد، فشار را کم کند و به تنهایی درباره ی موضوع فکر کند. درک این مسئله درباره ی یکدیگر، مانع از آن شد که وقتی در بحث ساکت می شود، ناراحت شوم و اینکه وقتی من می خواهم به تفصیل درباره ی موضوعی صحبت کنم، او ناراحت شود. شناسایی سبک جنگیدن شریکتان و خودتان، نخستین گام به سوی جنگیدن برای عشق است. این را امتحان کنید.

شناسایی سبک جنگیدن خودتان و شریکتان

به سه سبک زیر نگاه کنید. کدام یک بهتر شما را توصیف می کند؟



خالی کردن. برخی افراد مانند من، می خواهند خشم خود را نشان دهند و به تفصیل بحث کنند تا وقتی که به راه حل برسند. برای بیان یک جمله ی معمولی، هر بحثی دارای سه جنبه است: شما، من و حقیقت. هیچ حقیقت عینی ای وجود ندارد. جنگجویی که راه حل محور است می خواهد پاسخی بیابد و اغلب تمرکز بیش از حدی روی حقایق دارد. طبیعی است که بخواهید مسئله را حل کنید، اما اگر این شما هستید، باید یادتان باشد آهسته کنید و فضایی نه فقط برای حقایق (که اغلب آماده ی بحث هستند)، بلکه برای هردو جنبه ی داستان و برای دو سری عواطف ایجاد کنید: عواطف خودتان و شریکتان. مراقب صحبت های فیلتر نشده باشید - در اشتیاقاتان برای جمع کردن بحث ممکن است شریکتان را با ایده ها و راهکارهای زیاد، کلافه کنید. برای پاسخ عجله نکنید. نخست، شما و

شریکتان باید توافق کنید که علیه چه مسئله‌ای هستید. فقط در آن هنگام می‌توانید با هم به دنبال راه حل بگردید.

پنهان کردن. برخی افراد در بحث خاموش می‌شوند. عواطف، بسیار قوی هستند و شما به فضا نیاز دارید. باید پردازش کنید. وسط بحث یا ساکت می‌شوید یا اتاق را ترک می‌کنید و پیش از ادامه نیاز دارید خودتان را جمع کنید. فردی که می‌رود، نمی‌خواهد در همان لحظه به راه حل‌ها فکر کند. او آماده‌ی شنیدن نیست و اگر شریکش برای یک راه حل فوری فشار بیاورد، ممکن است بیشتر آزرده شود. زمان و فضای مورد نیاز را بگیرید، اما از سکوت‌تان به عنوان راهی برای جنگیدن استفاده کنید.

منفجر شدن. برخی از ما نمی‌توانیم خشم‌مان را کنترل کنیم، به همین دلیل عواطف‌مان فوران می‌کنند. این واکنش، هزینه‌ی زیادی برای روابط‌مان دارد و این رفتاری است که برای تغییر آن باید تلاشی هماهنگ انجام دهید. اگر جزء این دسته هستید، باید روی مدیریت عواطف‌تان کار کنید. این می‌تواند شامل استفاده از منابع بیرونی برای کمک به شما در مدیریت خشم باشد. یا در زمان صلح می‌توانید با شریکتان برنامه‌ای بریزید و تصمیم بگیرید دفعه‌ی بعد که می‌خواهید بجنگید، توافق می‌کنید یک زمان استراحت بدهید. ببینید چه چیز برای‌تان بهتر کار می‌کند: شاید دویدن، دوش گرفتن یا اینکه بگذارید خشم‌تان تخلیه شود.

برای یک آزمون فوری که سبک جنگیدن شما را مشخص می‌کند به این سایت بروید: www.FightStyles.com. وقتی سبک جنگیدن‌تان را شناسایی کردید، با شریکتان درباره‌ی آن صحبت کنید. تصور می‌کنید چه سبک جنگیدنی دارد؟ بر اساس سبک‌هایتان، فضایی برای هریک ایجاد کنید تا خشمگین باشید و زمان‌بندی‌ای تعیین کنید که در آن بتوانید به درستی به آن بپردازید.

اگر یکی از شما یا هر دویتان دوست دارید خودتان را تخلیه کنید، دیگری ممکن است به زمان و فضای بیشتری برای پردازش نیاز داشته باشد. صرف آماده نبودن یک نفر به معنای این نیست که دیگری را دوست ندارد و او باید این را به شریکش اطمینان بدهد. پیش از بحث بعدی، مطمئن شوید فرایند یکدیگر را می‌شناسید تا سبک جنگیدن متفاوت شما،

دلیل بالا گرفتن دعوا نشود. به دنبال توسعه‌ی خود-بیانگری تان باشید، اما مطمئن شوید پیش از تلاش برای رسیدگی به مسئله، زمان مورد نیاز برای برداشتن فشار و فکر کردن را به خودتان می‌دهید. اگر هردوی شما دوست دارید خودتان را تخلیه کنید، اگر مطمئن شوید این کار را به‌روشی ارادی با هدف با هم غلبه کردن بر مسئله انجام می‌دهید، می‌تواند به خوبی نتیجه بدهد.

اگر شریکی به گوشه‌نشینی نیاز دارد، بگذارید برود. رفتن می‌تواند حس مجازات داشته باشد، اما بدین معنا نیست که این نیت شریکتان است. به این معنا نیست که اهمیت نمی‌دهد. این یک واکنش عاطفی است. اگر نیاز دارید بروید، همین را بگویید. اگر یکی از شما یا هردو به فضا نیاز دارید، برنامه‌ریزی کنید زمانی صحبت کنید که هردو آماده باشید. از زمان اضافه‌ای که به شما می‌دهد به خوبی استفاده کنید. به جای اینکه به خودتان اجازه دهید بیشتر عصبانی شوید، یادتان باشد که هردو در یک جبهه هستید و بکوشید مسئله را ریشه‌یابی کنید تا وقتی به گفت‌وگو برگشتید بتوانید آنچه شما و شریکتان علیه آن هستید، بیان کنید.

اگر شریکتان انفجاری است، زمانی که آرامش وجود دارد او را تشویق کنید روی رفتارش کار کند. (بالا را ببینید) اگر هردو نفرتان انفجاری هستید نیز همین مسئله صادق است. تغییر این رفتار، سخت است اما راه سازنده‌ای برای بحث کردن نیست. طی یک بحث، به سادگی می‌توانید بگویید: «وقتی هردو نفرمان ناراحتیم، به راه حل نمی‌رسیم. بیا وقتی صحبت کنیم که آماده باشیم».

با هم برنده شدن

وقتی تعارضی در رابطه تان ایجاد می‌شود، به صورت ایده‌آل می‌توانید در مسیرتان بایستید، بیطرف شوید، تعارض را تشخیص دهید و اهمیت و اضطراب موضوع را بشکنید. پس از تمام این آماده‌سازی‌ها، آماده‌اید با هم علیه این مسئله بجنگید، به جای اینکه با هم بجنگید. این پنج گام به شما کمک می‌کنند آرامش (PEACE) را بیابید.

مکان و زمان

ابراز

مدیریت خشم

مکان و زمان

زمان و مکانی را برای حل تعارضتان انتخاب کنید. ممکن است غیرواقعی به نظر برسد. از این‌ها گذشته، دعوای با یک تکان آغاز می‌شوند. اما توسعه‌ی توانایی عقب‌نشستن به‌هنگامی که مسئله‌ای به‌وجود می‌آید، دعوایتان را برای همیشه تغییر خواهد داد. به جای اینکه بگویید: «وقتی می‌دونی من زودتر باید برم سر کار، چطور می‌تونی اول بری دوش بگیری؟» بگویید: «هی! من به خاطر روال صبحمون احساس کلافگی می‌کنم. می‌شه زمان خوبی برای صحبت کردن درباره‌اش انتخاب کنیم؟» و برنامه‌ریزی کنید. ماهر شدن در این مهارت به‌زمان نیاز دارد. در ابتدا ممکن است پیش از آنکه حواستان باشد، احساسات‌تان فوران کند. یادتان باشد، بین عواطف و گفت‌وگو درباره‌ی مسئله‌ای که به‌وجود آمده، فاصله‌ای بیندازید. ایرادی ندارد. فوران احساسات‌تان سیگنال شماسست برای اینکه دفعه‌ی بعد پیش از آنکه چیزی بگویید که پشیمان شوید، مانع خودتان شوید. لازم نیست تعارض به‌پیشانی منجر شود. لازم نیست باعث پشیمانی ما شود. چندبار مجبور شده‌ایم برگردیم و بگوییم: «منظورم این نبود؟» وقتی حس بدی داریم، چیزهایی می‌گوییم که منظورمان نیست. ما بر اساس یک عاطفه‌ی موقتی، اعلان‌های دایمی می‌دهیم.

نوآم اوسترندر^[۶۰]، استاد کار اجتماعی، دوست دارد از زوجها بپرسد: «دعوی ساعت ۵:۳۰ در روزهای هفته چه حسی دارد؟» طبق گفته‌ی اوسترندر به‌مجله‌ی تایمز: «آن‌ها به‌نوعی لبخند می‌زنند چون می‌دانند.» یکی از الگوهای که اوسترندر به‌تکرار می‌بیند این است که زوجها درست پس از آنکه از محل کار به‌خانه می‌رسند، بحث می‌کنند. همه، روزی طولانی داشته‌اند. هیچ‌کس نمی‌داند شام چه بخورید یا زمانی برای کم کردن فشار نداشتید و ناگهان بحث می‌کنید بر سر اینکه چه کسی فراموش کرده قبضی را پرداخت کند. اوسترندر می‌گوید با یک روال جدید اغلب می‌توان از دعوی ساعت ۵:۳۰ پرهیز کرد: یک بررسی سریع، شاید یک بغل و بوسه، سپس جدایی کوتاه برای اینکه هرکسی بتواند از حالت کار بیرون بیاید. سپس، وقتی هردو نفسی

کشیدید، می‌توانید در فضایی باز و از نظر ذهنی و عاطفی ریلکس‌تر به هم برگردید.

پایان یک روز کاری طولانی، معمولاً بهترین زمان برای یک گفت‌وگوی جدی نیست، اما اگر نتوانید مسئله را برای زمان ایده‌آلی بگذارید، گزینه‌ی دیگر، وارد کردن زمان استراحت به دعوایتان است. اگر وسط یک بحث هستید و واکنشی شده‌اید، درخواست کمی زمان برای تفکر کنید تا بتوانید احساسات‌تان را به درستی در میان بگذارید. می‌توانید این زمان استراحت را در چارچوبی شکل دهید که باعث نشود شریکتان احساس کند شما دارید فرار می‌کنید. بگویید: «ببین! من دارم برای موضوع اشتباهی می‌جنگم. متأسفم. می‌خواهم این گفت‌وگو را داشته باشم اما ده دقیقه زمان نیاز دارم. جایی نمی‌روم. کمی به من زمان بده تا این را درک کنم یا آرام شوم بعد بحث مناسبی داشته باشیم.» همچنین، می‌توانید درخواست تمرکز روی شنیدن کنید که هردو آهسته می‌کنید و به نوبت درباره‌ی قضاوت یکدیگر یا دفاع از خودتان صحبت می‌کنید.

همچنین، ممکن است نخواهید آخر هفته‌ی آرامش بخشی را که دو نفرتان برنامه‌ریزی کرده‌اید، خراب کنید. پس به شریکتان توضیح بدید که می‌خواهید درباره‌ی برخی چیزهایی که گمان می‌کنید بر رابطه اثر می‌گذارند صحبت کنید. به او بگویید می‌خواهید زود این کار را انجام بدهید، اما زمانی که برای هردو نفرتان بهتر باشد. می‌خواهید زمانی باشد که هردو آرام هستید، به جای وقتی که بچه‌ها در حال به هم ریختن خانه هستند یا وقتی شریکتان می‌کوشد به یک ایمیل کاری پاسخ بدهد. شاید در یک آخر هفته وقتی فشار کار کم است، شاید پس از خوابیدن بچه‌ها.

اگر شما و شریکتان مسئله‌ای دارید که به تکرار رخ می‌دهد، نامه‌ای بنویسید تا تمام حقایقتان را جمع کنید و از موضوع خارج نشوید. می‌خواهید گفت‌وگو را روی آن چیزی که واقعاً برایتان مهم است متمرکز کنید. می‌خواهید روی آن چیزی تمرکز کنید که واقعاً تأثیری بر زندگی هردو نفرتان می‌گذارد.

وقتی زمانی را ترتیب دادید، مکانی امن برای گفت‌وگو پیدا یا درست کنید. ما از عبارت «بیا همه چیز را روی میز بگذاریم» استفاده می‌کنیم. تصور کنید مردم تمام بار خود را روی یک میز شام خالی می‌کنند. اکنون که توافق کرده‌اید به این موضوع رسیدگی کنید، زمان

بگذارید تا میز را بچینید. مکانی آرام بیابید که بتوانید صحبت کنید. در اتاق خواب که هردو می‌خواهید یا سر میز که با هم غذا می‌خورید این کار را نکنید. این‌ها مکان‌هایی هستند که زمان صمیمی با هم سپری می‌کنید و بهتر است آن‌ها را مقدس نگه دارید. مکانی خنثی را انتخاب کنید که بتوانید درباره‌ی مسائل بحث کنید مانند اتاق نشیمن یا یک کتابخانه‌ی عمومی -فضایی که باعث می‌شود احساس مسئولیت‌پذیری، تعهد، تمرکز و آرامش بیشتری داشته باشید، نسبت به جایی که سایر عواطف منفی بیشتر را فرامی‌خواند. اگر هوا مناسب بود، بیرون می‌تواند بهترین انتخاب باشد. برای قدم زدن بروید یا در پارک نزدیک بنشینید.

بکوشید کنار هم بنشینید به جای اینکه روبه‌روی هم قرار بگیرید. طبق گفته‌های آرت مارکمن، دانشمند شناختی، مطالعات نشان می‌دهد وقتی کنار کسی می‌نشینیم، عملاً چشم‌انداز او را از دنیای اطرافمان به اشتراک می‌گذاریم که می‌تواند به ما کمک کند احساس همدلی بیشتری برای او داشته باشیم. سازمان وست‌ساید توست مسترز [۶۱] در کتاب ابعاد زبان بدن، نشستن در کنار دیگری را «موقعیت مشارکت» توصیف می‌کند، زیرا «امکان تماس چشمی خوب و فرصتی برای انعکاس» فراهم می‌کند که در آن ژست یا حرکت‌های بدنی مشابه شخص دیگر می‌گیریم. درست مانند تکرار کردن برخی از گفته‌های طرف مقابل برای خودش، انعکاس فیزیکی به افراد کمک می‌کند احساس کنند حرف آن‌ها را می‌شنوید و به صورت ایده‌آل در واقع شما در حال شنیدن حرف‌های آن‌ها هستید. نشستن یا راه رفتن کنار کسی، کمک می‌کند انعکاس به صورت طبیعی رخ بدهد. این را امتحان کنید.

برای بحث بعدی تان توافق کنید

در گرمای این لحظه، به سادگی می‌توانیم تمام نیت‌هایمان را فراموش کنیم. اما اگر برنامه‌ای داشته باشید که درباره‌ی آن بحث کرده و با آن توافق کرده باشید، وقتی عواطف بالا می‌گیرند می‌توانید به آن برگردید. این هم چند نکته که می‌توانید برای استفاده‌ی فوری داشته باشید. در یک لحظه‌ی آرام با شریکتان بر سر این نیت‌ها توافق کنید. آنگاه، در کشمکش بعدی، مکث کنید. تا ده بشمارید تا این توافقنامه را بردارید یا آن را روی تلفنتان بریزید.

توافقنامه‌ی تعارض

- توافق می‌کنیم زمان و مکانی را برای این تعارض انتخاب کنیم، به جای اینکه هم‌اکنون به آن بپردازیم.

- توافق می‌کنیم اگر به توافقی رسیدیم، هردو برنده‌ایم، اما اگر یک نفر برنده شد، هردو بازنده‌ایم.

- نیت ما این است (هر تعدادی که دوست دارید انتخاب کنید): یافتن مصالحه / درک احساسات یکدیگر / رسیدگی به این موضوع با راه‌حلی که به ما کمک می‌کند در آینده از این بحث پرهیز کنیم / کمک به یکدیگر حتی به هنگام عدم توافق.

توصیفی بیطرفانه از تعارض که بر سر آن توافق داریم:

- می‌خواهیم در این زمان به آن بپردازیم:...

- می‌خواهیم در این مکان به آن بپردازیم:...

- پیش از حل مسئله، هریک، آنچه دیگری را ناراحت می‌کند، می‌نویسیم.
این هم چهار راه‌حل برای این مشکل یا راه‌هایی که می‌توانیم از دوباره داشتن این تعارض پرهیز کنیم.

۱. -----

۲. -----

۳. -----

۴. -----

آیا هردو از این تصمیم راضی هستیم؟

بیان (ابراز)

اکنون که زمان و مکانی آرام انتخاب کرده‌اید، با همان دقت باید کلمات‌تان را انتخاب کنید. از زبانی مشخص استفاده کنید. حرف‌های زده‌شده را نمی‌توان پس گرفت. کارهای انجام‌شده را نمی‌توان خنثی کرد. احساسات‌تان را در میان بگذارید، نه فکری که درباره‌ی او دارید. ریتو گاتوری [۶۲] نویسنده می‌گوید: «ده درصد تعارض به علت تفاوت عقیده است. نود درصد آن به علت لحن اشتباه صداست.» گوروی درونی‌تان را هدایت کنید و بکوشید به نرمی و آرامی، بدون تحمیل ایده‌ها و خواسته‌هایتان به طرف مقابل، هدایت کنید.

از واژه‌های افراطی مانند همیشه یا هیچ‌وقت، تهدیدهایی مانند «اگر این را تغییر ندی، ترک می‌کنم» یا حمله کردن «این تقصیر توست»،

«تو اشتباه می کنی» استفاده نکنید. این ها عبارت های اتهام زنی و بالا گرفتن تعارض هستند. اغلب در گفت و گویمان طرف مقابل را در حالت تدافعی قرار می دهیم. ما متهم می کنیم، انگیزه نمی دهیم. دعوای اغلب با دو کلمه مشابه آغاز می شوند: «تو همیشه...» این زبان نشانه ی این است که ایگویتان را تطهیر نکرده اید. اتهام بزنید و بوووم! حالت تدافعی او را روشن کرده اید. به خاطر چگونگی درخواست تان، به خواسته تان نمی رسید. به جای آن، روی شفافیت تمرکز کنید. با این جمله آغاز کنید: «تصور می کنم مشکل ما این است که...» یا «برای من مهم است که ما...» ما خیال می کنیم باید مشخص کنیم چه چیزی درباره ی رفتارمان درست و غلط است، اما پاسخ ها از اطمینان یا اغراق نمی آیند. آن ها از شفافیت می آیند. هریک از ما می خواهیم روشن کنیم که شریکمان دوستان دارد و اینکه می خواهد با ما باشد. هریک از شما باید این پرسش ها را بپرسد و پاسخ بدهد:

مسئله ی ما چیست؟

هم اکنون از من چه می خواهی؟

وقتی با آرامش وارد یک بحث می شوید، می توانید به جای شکایت و اتهام، از زبان درخواست استفاده کنید. به جای پرسیدن: «چرا هیچ وقت بعد از خوردن جمع نمی کنی؟» می توانید این را امتحان کنید: «ایرادی ندارد بعد از اینکه غذا خوردی، جمع کنی؟» یا «من حس خوبی ندارم، به خاطر ظاهر خانه و احساس استرس دارم. ایرادی نداره بعضی چیزها رو جمع کنی؟». بیشتر بحث ها، تو، تو، تو، تو، تو، تو، تو، تو، تو، تو هستند. تو این کار را با من کردی. اگر تمام زبان شما حول محور خودتان باشد، یک تقسیم بندی ایجاد می کنید. شریکتان با کلمات تدافعی مانند «من هیچ وقت این کارو نمی کنم. من این طوری نیستم. این مشکل توست» پاسخ خواهد داد. پیش از آنکه در احساسات فردی تان عمیق شوید، نیتی را بنا بگذارید که شما را متحد می کند. آنگاه می توانید احساسات یکدیگر را برحسب آن نیت بشنوید. شاید بگویید: «ما مشکل ناجوری داشتیم و عالی خواهد بود که بفهمیم چگونه می خواهیم شب ها کارهای

خانه را انجام بدهیم.» وقتی از کلمه‌ی «ما» استفاده می‌کنید، شریکتان متوجه می‌شود شما خودخواه نیستید. این فقط مشکل شما با او نیست، درباره‌ی هردوی شماست. هردو مشکلات و نقص‌هایی دارید. آن را تأیید و صحبت کنید چگونه می‌توانید با هم به آن‌ها رسیدگی کنید. در عمل، پرهیز از من و تو می‌تواند سخت باشد، اما انجام دادن این کار، شما را از ناراحتی بسیار بزرگ‌تر (تعامل با کسی که در حال تدافعی قرارش داده‌اید)، نجات می‌دهد. این هم برخی از جمله‌های مفید «ما»:

«ما باید روی این مسئله کار کنیم».

«ما باید تغییر کنیم».

«چیزهایی هست که هردو باید یاد بگیریم».

«می‌توانیم این را با هم امتحان کنیم؟».

وقتی نیت‌تان را برای بحث مشخص کردید، می‌توانید احساسات‌تان را به اشتراک بگذارید. وقتی می‌گویید: «تصور می‌کنم»، نشان می‌دهد که موضع ثابتی دارید. در حالی که «من احساس می‌کنم» پیشنهاد می‌دهد که شما در حال توصیف واکنش عاطفی خود هستید که می‌تواند رشد کند.

- «وقتی این کار را می‌کنی، این احساس به من دست می‌دهد».
- «وقتی آشغال‌ها را نمی‌بری، احساس می‌کنم خانه‌ی ما اولویت تو نیست».
- «وقتی از من انتقاد می‌کنی، احساس می‌کنم مورد بی‌مهری قرار گرفته‌ام».

توهین نکنید یا حالت تدافعی نداشته باشید. بکوشید مستقیم و با احترام حرف بزنید، به جای اینکه عزیزتان را به خاطر اینکه نتوانسته نیاز شما را برآورده کند، ناامید کنید. شاید اعتراض کنید که برای راهکارهای پُریچ‌وخم مسائلتان وقت ندارید و ترجیح می‌دهید مستقیم بگویید. خُب! اگر برای ارتباط درست وقت ندارید، باید برای تعارض بیشتر زمان بگذارید. پیشنهاد نمی‌کنم مستقیم سراغ شریکتان بروید و بگویید: «اوه، خدای من! جی می‌گوید ما همه کار را اشتباه انجام می‌دهیم.» این هم باعث می‌شود او در حالت تدافعی قرار بگیرد. (و من را دچار مشکل کند.) به جای آن بگویید: «دوست دارم درباره‌ی روش بحث کردنمان با تو صحبت

کنم. می دانم که این می تواند رابطه‌ی ما را تغییر بدهد.» وقتی نوبت به ارتباط می‌رسد، زمان تعیین کرده و به جای شکایت کردن، درخواست کنید. این را امتحان کنید.

بحث درباره‌ی مسائل پیچیده

ما نمی‌توانیم مسائل پیچیده را با توافق‌های ساده‌ای مانند: «قول می‌دهم از حالا به بعد جوراب‌هایم را داخل سبد لباس چرک‌ها بیندازم» و «اگر آن‌ها را روی زمین جا گذاشتی به تو یادآوری می‌کنم» حل کنیم. یک مسئله‌ی بزرگ ممکن است راه حل سریع یا آسانی نداشته باشد و حل شدنش نیازمند تعمق و کار بیشتر باشد. این با بیان مسئله و با هم اندیشیدن به آن آغاز می‌شود. این هم چند روش برای آغاز کردن تا وسوسه نشوید با یک تصمیم مصنوعی وسوسه شوید و نسبت به مسئله نرم شوید، بلکه آن را برای درک و بحث بیشتر باز بگذارید.

«این چیزی است که من شنیدم... و این هم کاری که قرار است از این به بعد انجام بدهم».

«این نکته واقعاً به دلم نشست... و به من کمک می‌کند مسائل را متفاوت ببینم».

«اکنون درک می‌کنم واقعاً چه می‌خواهی... بدین صورت می‌توانم پاسخ واقعی بدهم».

«کاملاً مطمئن نیستم راه حل چه باشد... اما من به تو اهمیت می‌دهم و دوست دارم هفته‌ی آینده دوباره همدیگر را ببینیم تا بیشتر صحبت کنیم».

«متأسفم اینقدر طول کشید تا درک کنم. متوجهم که چه تأثیری بر تو گذاشت... بیا با هم روی این مسئله کار کنیم».

«می‌بینم که چقدر سخت تلاش می‌کنی... درک و صبوری بیشتری خواهم داشت».

تأیید کنید که در طول مسیر درباره‌ی یکدیگر آموخته‌اید. در پایان این گفت‌وگو نباید قول بدهید که دیگر هرگز این کار را انجام نخواهید داد، مگر اینکه واقعاً بتوانید به قولتان عمل کنید. به جای آن، تعهد دهید که می‌کوشید به قولتان عمل کنید.

مدیریت خشم

اگر با وجود بهترین تلاش هایتان، شریکتان گرفتار خشم و ایگو شد چه؟ حتی ممکن است انکار کند که مسئله‌ای وجود دارد. خُب! اگر به رابطه‌تان اهمیت می‌دهید، باید سخت‌تر بکوشید.

اگر شریکتان مقاومت می‌کند، بکوشید بگویید: «نگاه کن! می‌خواهم این بحث را با تو داشته باشم، چون باور دارم با هم می‌توانیم به جای بهتری برسیم. این کار را انجام نمی‌دهم به خاطر اینکه حق با من باشد. این کار را به خاطر ایگویم انجام نمی‌دهم. این کار را نمی‌کنم تا ثابت کنم تو اشتباه می‌کنی. این کار را نمی‌کنم تا تو احساس بدی داشته باشی یا بد به نظر برسی. این کار را می‌کنم، چون واقعاً می‌خواهیم در جای خوبی باشیم. بیا بحث کنیم چه نوع رابطه‌ای می‌خواهیم».

وقتی به شریکتان توضیح می‌دهید چه کاری می‌خواهید انجام دهید، آگاهی او بالاتر می‌رود. آنگاه وقتی فرصت پاسخ داشته باشد: «خُب! با تو موافقم.» و اگر موافق نباشد، دست کم حس روشنی از چالش‌ها و ظرفیت‌های (عدم ظرفیت‌های) رابطه دارید. این هم چند نگرش که در صورت موافق نبودن شریکتان با شما ممکن است با آن‌ها روبه‌رو شوید.

خشم / ایگو	مردم زمانی از روی ایگو عمل می‌کنند که احساس می‌کنند متهم شده‌اند. شما با موفقیت به بیطرفی دست نیافته‌اید یا او مسائل را برداشتن نکرده است. هنوز احساس می‌کنید متنگی که شما مطرح می‌کنید، فقط مشکل اوست. زمانی را تعیین کنید و برگردید به زمانی که نشان می‌دهد می‌خواهید با هم به عنوان یک تیم کار کنید.
نادیده انگاشتن / تحقیر	شریکتان درک نمی‌کند این مسئله چقدر برایشان مهم است یا از دیدن آن خودداری می‌کند. مطمئن شوید مشکل اصلی را تشخیص داده‌اید و آنگاه از زبان «ما» استفاده کنید. وقتی می‌گویید: «ما در اینجا مشکل اصلی را درک نمی‌کنیم، چالش اصلی این است [مسئله‌ی اصلی].» مسئله‌ی اصلی چیزی است که او نمی‌تواند نادیده بگیرد.
نعمت دادن / سرزنش کردن	اگر شریکتان مسئله‌ای را تعمیم می‌دهد -استفاده از یک مثال برای کل تعاملات با سرزنش کردن شما- مسئولیت بپذیرید و عذرخواهی کنید. آنگاه بیطرف شوید تا گفت‌وگو را به نیت بحث و آنچه می‌خواهید با هم به آن دست یابید، برگردانید. برای مثال، «درک می‌کنم این احساسات از کجا می‌آیند. بیا هر بار روی یک مسئله تمرکز کنیم».
ساکت شدن	اگر شریکتان ساکت می‌شود، زمان یا فضای مناسب برای حل مسئله نیست. مطمئن شوید سبک دواکردنش را می‌دانید و آنگاه با هم، زمان و مکانی را برای بحث تعیین کنید.
تسلیم شدن / دست کشیدن بدون حل مسئله	گاهی یک شریک آنقدر مشتاق باان دادن به یک تعارض است که با هر کاری که شما بخواهید موافقت می‌کند، اما مطمئن نیستید که منعقد بماند یا اینکه دلش با این کار باشد. در این صورت، از زبان مشخص استفاده کنید. «این چیزی است که بر سر آن توافق می‌کنیم. تو پنج روز هفته ساعت شش بعدازظهر خانه خواهی بود و من بدون هماهنگی با تو برای آخر هفته برنامه‌ریزی نمی‌کنم. آیا می‌توانیم هر دو بر سر این برنامه توافق کنیم؟».

شما نمی‌توانید به تنهایی بحثی را حل کنید -هر دو باید درگیر باشید. باید برای رابطه و زنده نگه داشتنش اشتیاق وجود داشته باشد. این اشتیاق ممکن است در همان سطحی نباشد که در آغاز بود، اما در تعهدی پیوسته برای تلاش کردن جای می‌گیرد. اگر شریکتان از صحبت کردن درباره‌ی مسئله یا تأیید اینکه مشکلی وجود دارد خودداری می‌کند، باید تصمیم بگیرید آیا می‌توانید با این مسئله زندگی کنید یا نه. اما این را به شما می‌گویم: اگر مهم است، مهم است و اگر شریکتان تمایلی به درگیر شدن با آن ندارد، به قاعده‌ی هفتم بروید که درباره‌ی چگونگی مدیریت تفاوت‌های غیرقابل تحمل صحبت می‌کنیم.

تعهد

برای حل مسئله باید به توافقی برسید. این توافق لزوماً شامل تغییر می‌شود، در غیر این صورت احتمالاً دوباره همان تعارض را داشته باشید. این بدان معنا نیست که هریک از طرفین باید قول بدهد: «من دیگر هرگز این کار را نمی‌کنم» یا «این آخرین بار است» یا «دوباره چنین اتفاقی نمی‌افتد». ما به سمت این جمله‌های نمایشی کشیده می‌شویم. می‌خواهیم آن‌ها را بشنویم و دوست داریم آن‌ها را بگوییم. آیا احساس می‌کنیم به عنوان نمایش تعهدمان مجبوریم یا چون چنین جمله‌های کلی در واقع ساده‌تر از این کار پُر زحمت است که در گذر زمان بفهمیم دقیقاً چگونه رابطه را تنظیم کنیم و بهبود دهیم. احتمال خیلی بیشتری وجود دارد که گفت و گو شما را به راه حلی غیر از این جمله‌های کلی بکشاند.

گاهی برای یافتن راه حل به کمک بیرونی نیاز داریم. رسیدگی به موضوعات توسط خودمان می‌تواند به طور مشخص پیچیده یا چالش برانگیز باشد. اگر برای اینکه خودتان به راه حلی برسید مشکل دارید، از یک شخص سوم بیطرف برای حل این مسئله با شریکتان کمک بگیرید. به صورت ایده‌آل، او یک دوست یا عضو خانواده نیست - شما کسی را می‌خواهید که واقعاً بیطرف باشد مانند یک درمانگر، مشاور یا میانجی، یا یک مشاور، راهنمای معنوی یا مذهبی اگر در دسترس شما باشد. کمک گرفتن کار درستی است و ارزش دارد.

در ذهن داشته باشید که هدف بحث سازنده، رسیدن به واکنشی خاص یا پاسخی مثبت نیست. آنچه به دنبالش هستید، راه حلی برای مشکل است. تکامل

ما با پذیرش مسئولیت سهم‌مان در مسئله و تأیید اشتباهمان با عذرخواهی کردن، در تعارض رشد می‌کنیم. حتی اگر در ابتدا عذرخواهی کرده باشید، عذرخواهی کردن در پایان، وقتی راه حلی یافتید، خاتمه‌ای قدرتمند فراهم می‌کند. البته، اگر عذرخواهی نادرست انجام شود می‌تواند مانند تصمیم به «دوباره تکرار نکردن» کاری پوچ باشد. در کودکی به ما گفته شده بود: «بگو متأسفم» و فرض بر این بود که گفتن آن کلمات، آسیب را درست می‌کند. اما به عنوان بزرگسال باید کار بیشتری انجام دهیم تا مرهمی روی مشکل بگذاریم. در یک بحث سازنده، عذرخواهی چیزی بیش از پشیمانی را ابراز می‌کند. از طریق عذرخواهی، مسئله را بازگو کرده و متعهد به تغییر می‌شوید. برای

عذرخواهی واقعی سه گام وجود دارد: پذیرش، بیان و عمل.

- پذیرش: نخست، فرد عذرخواهی کننده باید به خاطر رفتار یا اشتباهش واقعاً احساس پشیمانی کند که شامل تشخیص این است که انتخاب هایش چگونه بر احساسات طرف مقابل تأثیر گذاشته و مسئولیت نتیجه را بپذیرد.

- بیان: سپس، فرد عذرخواهی کننده باید به روشنی، درک و پشیمانی خود را درباره ی چالش ها و عواطف مربوط بیان کند. این به معنای آن نیست که جمله ای بزرگ و عالی بگویید که دوباره اشتباه نخواهید کرد. به جای آن، رفتارتان را تغییر می دهید تا اطمینان دهید که دوباره آن اشتباه را تکرار نخواهید کرد. شاید بگویید: «تشخیص می دهم وقتی استرس داری، فایده ای ندارد به تو یادآوری کنم چه کاری را باید انجام بدهی. به جای آن می خواهم از تو حمایت کنم.» یا شاید بگویی: «متأسفم که در ابتدای رابطه مان تو را تحقیر کردم که باعث شد احساس بی احترامی و بی مهری و ناامنی کنی. من در حال برداشتن گام هایی هستم برای فهمیدن اینکه چرا این کار را می کنم و در ارتباطم با تو بیشتر حامی و مهربان باشم. می خواهم بکوشم پیش از پاسخ دادن، فکر کنم.»

- عمل: سرانجام، به تعهدمان برای پرهیز از تکرار همان اشتباه، احترام می گذاریم. مهم ترین نتیجه ی بحث این است که به قولمان به تغییر، پایبند بمانیم. همان گونه که شنیده ایم: «بهترین عذرخواهی، تغییر رفتار است.» ممکن است شریکتان از اینکه چقدر معنادار عذرخواهی کرده اید، سرخشی بگیرد و با عذرخواهی تلافی کند، اما اگر نکرد، شاید به زمان نیاز داشته باشد. می توانید با گفتن: «آیا اینکه دقیقاً بدانی برای چه چیزی متأسفم، کمکی می کند؟ خوشحال می شوم پس از اینکه فرصت فکر کردن در این مورد داشتی، افکارت را بگویی»، فرصتی به او بدهید تا در زمان خودش، عذرخواهی کند. این را امتحان کنید.

نامه ی عذرخواهی بنویسید

بنشینید و به تمام چیزهایی بیندیشید که می توانید به خاطر آن ها از شریکتان عذرخواهی کنید - هر چیزی که هنوز به خاطر آن احساس تأسف می کنید. این کار برای این نیست که حس بهتری داشته باشید یا خودتان را ناامید کنید. درباره ی پذیرش مسئولیت اشتباه هایتان، آگاه کردن شریکتان از اینکه به تأثیری که بر او گذاشته فکر کرده اید و تأیید

احساساتی است که باید می دیدید اما نتوانستید. این کار به او نشان می دهد
چقدر اهمیت می دهید. برای اشتباه، فهرست زیر را تهیه کنید.

خود اشتباه
فکر می کنید چه تأثیری بر او گذاشته
چرا احساس تأسف می کنید
چطور درستش خواهید کرد یا از هم اکنون می خواهید چه کاری را متفاوت
انجام دهید.

عذرخواهی تان را با سرزنش، توضیح یا بهانه، محدود نکنید. شما از قبل،
وقتی روی این مسئله کار می کردید درباره ی خودتان توضیح دادید. اکنون
تمرکز شما بر نشان دادن این است که درک می کنید چگونه شریکتان را آزار
دادید. پس از نوشتن یادداشت عذرخواهی، آن را به شریکتان بدهید. بگذارید
بداند این را نوشته اید بدون اینکه انتظاری درباره ی پاسخ او داشته باشید،
فقط می خواستید با جدی فکر کردن به احساسات قدیمی یا اشتباه ها یا
رنجش هایی که ممکن است هرگز به آن ها رسیدگی نکرده یا آن ها را حل
نکرده باشید، عشقتان را به روش جدیدی ابراز کنید.
بر هم زننده ی معامله

گاهی دستیابی به صلح، سخت است. به نظر می رسد نمی توان به توافق دست
یافت. هیچ یک حرکتی نمی کنید و هیچ یک از شما از شکافی که در رابطه تان
وجود دارد خوشحال نیست. اگر هیچ کس تغییر نکند، آنگاه هر دو باید راهی
برای صلح کردن با آن پیدا کنید. (وگرنه بارها و بارها همان دعوا را خواهید
داشت). روان پزشک ها، فیلیپ لی و دایان رودولف، تیمی از متخصصان
روابط زن و شوهرها، می گویند زوج ها می توانند به بحث بی نتیجه - به بیان
آن ها اعتیاد به بحث - عادت کنند که زوج «در الگوی ارتباطی ای گرفتار
شده اند که می تواند آن ها را وارد حلقه ای ظاهراً پایان ناپذیر از بحث های
یکسان کند»، جالب به نظر نمی رسد.

به جای اینکه این مسئله، ناحیه ای باشد که یا از آن پرهیز کرده یا به تکرار بر
سر آن دعوا می کنید، این موضوع باید یک ناحیه ی بیطرف داشته باشد
- فضایی که در آن توافق می کنید به نظرهای یکدیگر احترام گذاشته و تلاش
نکنید آن ها را تغییر دهید. این متفاوت است از

خشمگین بودن و صحبت نکردن درباره‌ی یک مسئله، در برخی (شاید بسیاری) موارد، می‌توانیم یاد بگیریم این تفاوت‌ها را بپذیریم. لازم نیست این تفاوت‌ها به رابطه‌ی ما صدمه بزنند. برای مثال، ممکن است شریکتان هرگز از رفتن به آن مهمانی بزرگ کاری یا همراه شما رقصیدن در یک گروه رقص هیجان نداشته باشد، چون عمیقاً درونگراست و رویدادهای آرام با فرصت‌هایی برای گفت‌وگوی صمیمانه را ترجیح می‌دهد. این ایرادی ندارد. نیازی نیست عبارت «حل‌نشدنی»، عبارت ناامیدکننده‌ای باشد، بلکه می‌تواند نشان‌دهنده‌ی این باشد که مسئله از بین نمی‌رود چون منبع تعارض از بین نمی‌رود. در چنین مواردی می‌توانید درباره‌ی راه‌حل‌هایی مذاکره کنید که برای هر دو نفرتان کار می‌کند. دوستی را بیابید که همراه شما به مهمانی یا کنسرت بیاید. یا توافق کنید در ازای انجام دادن کاری که او دوست دارد، اما شما را سر ذوق نمی‌آورد، با او همراهی کنید. همچنین، موضوعات سختی وجود دارد که باید راهی برای توافق بر سر آن‌ها پیدا کنید مانند چگونگی مدیریت مسائل مالی خانواده، اینکه بچه‌ها را کجا به مدرسه بفرستید یا اینکه چه کنید اگر شریکتان باید با همسر سابقش درگیر شود، چون آن‌ها صاحب فرزند هستند. با ابزارهایی که به شما داده‌ام و یک نیت مثبت، احتمالاً می‌توانید این بحث‌ها را هدایت کنید. اما با هم پرداختن به یک مسئله و گشتن به دنبال راه‌هایی برای جنگیدن با آن به صورت یک تیم، تضمین نمی‌کند که شما واکنش یا نتیجه‌ی دلخواهتان را بگیرید. وقتی همچنان در مقابل مسئله‌ای مهم و پیچیده ادامه می‌دهید و دور از زمینه‌ی مشترک هستید، شاید متوجه شوید با شکاف عمیقی در رابطه‌تان روبه‌رو شده‌اید. این زمانی است که دعوایتان به بزرگ‌ترین پرسشی منجر می‌شود که از ابتدای تصمیم به با هم بودن، با آن روبه‌رو بوده‌اید: «آیا باید با هم بمانیم؟» این چالشی است که در قاعده‌ی بعدی به آن رسیدگی می‌کنیم.

قاعده‌ی هفتم: شما باعث جدایی نمی‌شوید

«کار شما این نیست که به دنبال عشق باشید، بلکه صرفاً جست‌وجو کردن و یافتن تمام موانعی است که در درون خودتان علیه آن ساخته‌اید».

- مولانا

نشانه‌های مشکل

عشق، یک شبه از هم نمی‌پاشد. روزهای ابتدایی رابطه‌تان مانند دیواری تازه رنگ شده بود. صاف، هموار، آماده‌ی پُر شدن با تصاویر زندگی‌ای که منتظر شما بود. شاید دیوار زیرین بی‌نقص نبوده باشد، اما با رنگ، تازه، زیبا و محکم به نظر رسید. اما هر دیواری سرانجام خط برمی‌دارد - حتی شاید از وسایلی که در روز اسباب‌کشی آمده‌اند. شاید آنقدر پُرمشغله بودید که نتوانستید به آن رسیدگی کنید. شاید به خودتان گفتید مشکلی نیست، اما فقط این را گفتید تا آن‌ها را صاف کنید. می‌دانید که خراش‌ها از بین نخواهند رفت تا وقتی که کاری برایشان انجام بدهید، اما می‌توانید مدتی با آن‌ها زندگی کنید. سپس، در گذر زمان، خراش‌های بیشتری انباشته می‌شوند. هر روز از آن‌ها می‌گذرید. اگر آزارتان دادند، شاید کمی آن را ترمیم کنید. حتی شاید تصمیم بگیرید وقت دوباره رنگ کردن آن دیوار است.

به همین ترتیب، نقص‌هایی در روابط ایجاد می‌شود. فشار زندگی، خراش‌ها و شکاف‌هایی ایجاد می‌کند که از بین نمی‌روند، مگر اینکه به آن‌ها رسیدگی کنید. شاید شریکتان همیشه کپسول گاز را خالی می‌گذارد. شاید زمان زیادی را صرف این می‌کند که به شما بگوید رئیسش خیلی او را آزار می‌دهد. شاید هر بار که می‌خواهید به والدینتان سر بزنید، شکایت می‌کند. آنچه هر فردی به عنوان یک خراش می‌بیند، متفاوت خواهد بود، اما این‌ها مسائل کوچکی هستند. اگر می‌خواستید، می‌توانستید آن‌ها را ترمیم کنید و آن دانش به شما اعتماد به نفس می‌دهد تا با آن‌ها زندگی کنید. اما شما باید بخواهید آن‌ها را به عنوان بخشی از افسون خانه‌ای که در آن زندگی کرده‌اید، بپذیرید. هر نقصی به معنای فرو ریختن دیوارها نیست. اگر با هر خراشی مانند یک زمین لرزه رفتار کنیم، استرس غیر ضروری بر رابطه وارد می‌کنیم. به بیان دیگر، مسائل کوچک به شکاف تبدیل می‌شوند.

شکاف یک دیوار نشان دهنده‌ی مشکلی ساختاری است که نیازمند رسیدگی است و نباید مدت طولانی نادیده گرفته شود. مثال‌های شکاف در یک رابطه می‌تواند این باشد که پیوسته برای تغییر یک رفتار زیر قولتان می‌زنید یا پیوسته در کنار یکی از اعضای خانواده‌ی او احساس ناراحتی می‌کنید، اما احساس حمایت شدن نمی‌کنید. یا احساس می‌کنید رابطه روی حالت خود کار است - دیگر حرف نمی‌زنید. اگر شکافی در رابطه باشد نمی‌توانید مسئله را حل نشده باقی بگذارید. در فصل پیش درباره‌ی این صحبت کردیم که چگونه روی خراش‌ها و شکاف‌های روزمره کار کنیم.

گاهی به دیوار خانه‌تان نگاه می‌کنید و می‌دانید مشکلی واقعی وجود دارد که با نقاشی حل نمی‌شود. ساختار ساختمان به خطر افتاده و شکاف‌هایی که روی دیوار افتاده فقط نشانه‌ی مشکل اصلی است که در لایه‌های زیر وجود دارد. در این صورت، هردو نفرتان باید راهی برای تعمیرات بیابید یا جدایی را تجربه خواهید کرد.

بیابید به چند مثال از شکاف‌های اصلی بپردازیم که به روشی باید به آن‌ها رسیدگی کنید: آزار، خیانت، جبر و بی‌علاقگی.

آزار، یک معامله‌ی برهم زننده است

نخست، می‌خواهم بدانید شما شایسته‌ی امن بودن هستید. اگر احساس امنیت، فیزیکی، عاطفی یا هردو نمی‌کنید، مسئله این نیست که آیا بروید یا نه، مسئله این است که چگونه امن بروید. آزار، هر نوع رفتاری است که یک نفر برای کنترل دیگری استفاده می‌کند و کنترل هیچ جایگاهی در یک رابطه ندارد. خط تلفن ملی خشونت خانگی، شش دسته آزار را شناسایی می‌کند: فیزیکی، عاطفی، کلامی، جنسی، مالی، دیجیتالی و تحت نظر داشتن. تهدید فیزیکی و خشونت علیه شما، فرزندان، خانواده‌تان، حیوانات خانگی‌تان، مشهودترین علایم آزار هستند، اما هیچ‌یک از موارد زیر، نشانه‌ی معمول آزار نیستند: شریکتان در تصمیم‌گیری شما دخالت می‌کند - به شما می‌گوید زمانتان را چگونه سپری کنید نظیر اینکه آیا می‌توانید کار کنید و کی می‌توانید و نمی‌توانید بیرون بروید. به شما می‌گوید چه بپوشید و چه نپوشید. به شما می‌گوید با چه کسی می‌توانید وقت بگذرانید. حسادت شدید نشان داده و می‌کوشد زمانی را که با خانواده و دوستانتان سپری می‌کنید، کنترل کند. از زبان، نگاه و ژست‌های آزاردهنده یا تهدید شما در خلوت یا مقابل دیگران استفاده می‌کند. آن‌ها پول را کنترل می‌کنند،

پولی که دارید و اینکه برای چه چیزی هزینه کنید. آن‌ها رابطه‌ی جنسی را کنترل می‌کنند و به شما فشار می‌آورند رابطه داشته باشید یا کارهایی را انجام دهید که دوست ندارید. هیچ‌یک از این‌ها رابطه نیست، مالکیت است. ترک روابطی که کسی ما را کنترل می‌کند می‌تواند سخت و ترسناک باشد. وقتی افراد آزارگر کنترل را از دست می‌دهند، می‌توانند خطرناک شوند. اما اگر در رابطه‌ای آزاردهنده از نظر فیزیکی یا عاطفی باشید، باید راه امنی برای خروج پیدا کنید. اگر در چنین موقعیتی هستید، باز هم نخستین پیشنهاد من همیشه این است که به دنبال کمک حرفه‌ای باشید.

ترس هم می‌تواند یک عامل باشد حتی وقتی به آزار منجر نمی‌شود. شاید متوجه شوید در رابطه‌تان روی نوک پنجه راه می‌روید، چون می‌ترسید شریکتان را تحریک کنید. انتظار واکنش منفی از او دارید و متوجه می‌شوید زیاد به چگونگی پاسخ‌تان فکر می‌کنید.

واکنشی که می‌کوشیم از آن پرهیز کنیم می‌تواند خشم بی‌درنگ باشد، اما همچنین می‌تواند تمسخر و انتقاد هم باشد. انتقاد سازنده، وقتی از گورویی آرام و با نیت خوب باشد، سازنده است. نمی‌خواهید زندگی‌ای داشته باشید پُر از افراد بله‌قربان‌گو. اما اگر شریک زندگی‌تان پیش‌روی شما یا پشت‌سرتان با پستی رفتار می‌کند، این به رشد شما کمکی نمی‌کند. اگر شریکتان عادت دارد بی‌دقت باشد یا در کلامش با شما پر خاشگر باشد یا برعکس، این رفتار تأثیر ملموسی بر رابطه‌ی شما دارد. مطابق پژوهش انجام شده توسط روان‌شناسان کلیفورد نوتاریوس و هووارد مارکمن، یک تذکر پر خاشگرانه یا منفعل لازم است تا بیست کاری که از روی مهربانی انجام شده، فراموش شود.

وقتی در رابطه‌ی شما ترس و انتقاد وجود دارد، احساس آزادی برای اینکه خودتان باشید سخت است. شما کاری می‌کنید تا شما و رابطه‌تان با الزامات شریکتان منطبق شود. در اینجا، در بسیاری از نقش‌هایی که بازی می‌کنیم و شغل‌هایی که داریم، سطحی از عملکرد وجود دارد. تا حد کمتری یا بیشتر، ما اغلب نسخه‌ای اندک کنترل شده، ارتقایافته یا آموزش دیده از خودمان را فرا می‌خوانیم تا با اوضاع مختلف منطبق شویم. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم هرروز در هر موقعیت کاملاً خودمان را احساس کنیم، اما درباره‌ی شریکمان نباید احساس کنیم یک دروغ را زندگی می‌کنیم.

اگر متوجه شدید از روی ترس عمل می کنید، لازم نیست بلافاصله خود را از رابطه آزاد کنید. نخست، بکوشید مقدار بیشتری از خود واقعی تان را به اشتراک بگذارید. آن توهم ها را بشکنید. می توانید بگویید: «هی! می دانم که گفتم بیسبال دوست دارم، اما واقعاً دوست ندارم. ترجیح می دهم دیگر با تو بازی ها را تماشا نکنم.» در بیشتر روابط، چنین چیزی احتمالاً مسئله ی بزرگی نخواهد بود، اما موقعیت دیگر می تواند خطرهای بیشتری داشته باشد. شاید باید بگویید: «می دانم گفتم بچه نمی خواهم، اما واقعاً صادق نبودم. فکر کردم نظرت را عوض می کنی. حقیقت این است که واقعاً بچه می خواهم و احساس می کنم اگر بچه نداشته باشم، احساس کمبود می کنم.» یا شاید می خواهید تغییر چشمگیری در زندگی روزمره تان ایجاد کنید - تا مقصودتان را به جایگاه جدیدی برده یا مقصود جدیدی را دنبال کنید. اگر عمیقاً در رابطه سرمایه گذاری کرده اید، تلاش چشمگیری کنید تا کیستی واقعی تان را ابراز کنید. قضاوت شدن در کوتاه مدت بهتر از گرفتار شدن در موقعیتی اشتباه برای طولانی مدت است. اگر تنها راه شما برای حفظ رابطه این باشد که تظاهر کنید کسی باشید که نیستید، زمان آن است که به فکر پایان دادن به آن رابطه باشید.

این را سفری در نظر بگیرید که باید به تنهایی بروید. احساس تنهایی و انزوا می تواند مانع از آن شود که تصمیم سخت رفتن را بگیریم. ممکن است از این بترسیم که زندگی ما بدون آن شخص یا آن موقعیت چگونه تغییر خواهد کرد. اما برخی مانند شما رنج کشیده اند، برخی هم اکنون در حال رنج کشیدن هستند و برخی رها کرده اند. ممکن است شما هم به کمک نیاز داشته باشید و تشخیص اینکه شما در موقعیت بدی هستید و درخواست کمک و حمایت کردن اصلاً شرمندگی ندارد.

دوستم جودی از درون می دانست که زمان ترک کردن شوهرش فرا رسیده است. او به من گفت: «سر کار مشکلی برای تصمیم گیری ندارم. همیشه به خودم افتخار کرده ام که باذکاوتم و از خودم مطمئن هستم. اما با وجود اینکه دیگر خوشحال نبودیم، با وجود اینکه هر روز این تمسخر و بی احترامی او را تحمل می کردم، ترک کردن پدر فرزندانم به نوعی برایم سخت بود.» او برای صحبت کردن با دوستانش تردید داشت. «ما بیست و چهار سال با هم زندگی کرده ایم. از تأیید اینکه چه مدت شاد نبودم و اینکه اوضاع چقدر بد شده بود، شرمند بودم. و احساس می کنم

گاهی دوستان فقط می‌خواهند شما با هم بمانید - باعث می‌شود حس ثبات بیشتری به ازدواج خودشان بدهد.» در پایان به یک انجمن آنلاین زنان اشاره کرد که به تازگی به آن پیوسته بود. «آن‌ها را نمی‌شناختم و هیچ‌یک از آن‌ها متخصص نبودند، اما توانستم تا جایی که می‌توانم موقعیت خودم را به صورت ناشناس معرفی کنم. خرد جمعی آن‌ها جنبه‌های بسیار مختلفی از مشکلات من را پوشش داد: نیازم به استقلال، وابستگی به گذشته، تعهدم به قول‌های ازدوایم، امیدم به آینده، ترس‌هایم از تنها بودن، نگرانی‌هایم درباره‌ی فرزندانم و نگرانی‌هایم درباره‌ی اینکه واکنش شوهرم ممکن بود خانواده‌ی ما را به خطر بیندازد. افراد این گروه، تمام این مسائل را پشت سر گذاشته بودند. تقریباً شگفت‌زده بودم از اینکه چقدر شفافیت داشتم. به علاوه، آن‌ها راه‌هایی برای ارتباط با شوهرم به من دادند که با تمام رشد عاطفی این سال‌ها هرگز برایم رخ نداده بود و آن‌ها من را به منابع محلی متصل کردند تا از امنیت من مطمئن شوند.» وقتی تصمیم‌های سخت می‌گیرید و وارد ناشناخته می‌شوید، دلیلی ندارد تنها باشید. به دنبال حامی یا متخصص باشید، از طریق انجمن‌های آنلاین، کتاب‌ها، دوستان یا سازمان‌ها. شما شایسته‌ی عشق و احترام هستید و امنیت شما غیرقابل مذاکره است. خیانت، چالشی عمیق است. یکی از معمول‌ترین دلایلی که افراد به روابط پایان می‌دهند، خیانت است. مطابق داده‌های مراکز انجمن سلامت، از زوج‌هایی که یک نفر مرتکب خیانت شده بود فقط ۶/۱۵ درصد روابط توانستند بهبود یابند. همه‌نوع مسئله‌ای وجود دارد که می‌تواند به خیانت یک نفر به دیگری منجر شود و کتاب‌های زیادی درباره‌ی رسیدگی به آن وجود دارد، اما جای شکی نیست که وقتی اعتماد از بین رفت، فقط کار عمیق و تعهد هر دو طرف می‌تواند آن را دوباره بسازد. روان‌شناس و متخصص خیانت، دکتر شرلی گل‌س در کتاب نه «فقط دوست» می‌نویسد: پس از خیانت، طبیعی است که بخواهید بلافاصله به رابطه پایان دهید و این می‌تواند تصمیم درستی باشد. اما به سختی می‌توان گفت کی عواطف گرم می‌مانند. او می‌نویسد: «حتی اگر هنوز مطمئن نیستید که رابطه را می‌توان نجات داد یا نه، نباید بر اساس پایین‌ترین نقطه‌ی روابط خود تصمیم بگیرید. برای انجام دادن کار سخت، پیش از کاوش معنای خیانت، باید بنیادی از تعهد، اهمیت دادن و

ارتباط مهربانانه بسازید.» برای شریکی که به‌او خیانت شده، شامل این می‌شود که بهترین تلاشتان را بکنید. «شما و شریکتان می‌توانید با هم کار کنید تا فضای شفاف‌بخشی بسازید که آرام است، اطلاعات را می‌توان به‌اشتراک گذاشت و اهمیت دادن، دوباره شما را به‌هم متصل می‌کند. [و شما] می‌توانید مرمت‌های خاصی در رابطه‌تان انجام دهید که به‌هریک از شما کمک می‌کند احساس ارتباط بیشتری داشته باشید.» در یک نظرسنجی از زوج‌هایی که تجربه‌ی خیانت داشتند، وقتی شخصی که خیانت کرده بود تمایل داشت صادقانه به‌پرسش‌های همسرش پاسخ بدهد، ۷۲ درصد آن‌ها گفتند توانستند دوباره اعتمادسازی کنند.

همچنین، به‌منظور بازگردانی اعتماد، فردی که به‌او خیانت شده، باید ببخشد. مطابق گفته‌های مشاور ازدواج و خانواده، جیم هات، اگر شریکی که به‌او خیانت شده همچنان به‌مجازات و اوقات تلخی با شریک دیگر ادامه بدهد، رابطه محکوم به‌فناست. پس، اگر خود را در موقعیتی یافتید که در حال مجازات دیگری هستید، خود را هم دارید مجازات می‌کنید. هیچ‌کس از شما انتظار ندارد فوراً ببخشید، اما تشخیص دهید اگر چه دیگری اعتماد شما را از بین برده، هر دو باید برای بازگردانی آن بکوشید.

در برخی موارد، زوج‌ها می‌گویند شفای پس از خیانت باعث شده اعتماد از قبل هم بیشتر شود، پس شفا یافتن ممکن است. اما نیازمند تعهد کامل هر دو نفر و زمان‌بر است. گلس اشاره می‌کند در کار روی نمونه‌ای از ۳۵۰ زوج که خیانت را تجربه کرده بودند، آن‌هایی که دست کم ده جلسه مشاوره داشتند، «شانس بهتری برای ماندن با هم داشتند» نسبت به‌آن‌هایی که تعداد جلسات کمتری به‌مشاوره رفتند.

اگر شما کسی هستید که خیانت کرده‌اید -رابطه‌تان را برعهده‌ی دیگری نگذارید، برعهده‌ی خودتان بگذارید. اگر به‌شریکتان خیانت کردید، برای درک احساس خودتان زمان نگذاشته‌اید. هر دو نفرتان با هم چیزی ساخته‌اید. اگر از هم پاشیده، پس رابطه را ترک کنید. اما پیش از یافتن فرد دیگری، بگذارید گرد و غبار بنشیند. اگر در حالی که اطرافتان هنوز گرد و غبار هست وارد رابطه‌ی جدیدی شوید، آن ذرات وارد رابطه‌ی جدید می‌شوند. شما نمی‌خواهید گرفتار همان مسائل قبلی شوید.

رابرت تائبی، مددکار اجتماعی بالینی در این باره صحبت می‌کند که

چرا بازسازی روابط اینقدر جذاب به نظر می‌رسد. «وقتی رابطه به پایان رسید، خلأیی در زندگی‌تان وجود دارد. فقدان و اندوه وجود دارد، چون وابستگی روان‌شناختی شکسته شده است.» تائبی می‌گوید داشتن دید تونلی ساده است، اینکه فقط بدی‌های رابطه و شریکتان را ببینید و تصور کنید راه حل ساده است: «یافتن کسی که مانند او نیست.» البته، شما هنوز همان فردی هستید که در رابطه‌ی قبلی بود، پس همان چالش‌ها همراهتان خواهد آمد. در حقیقت، پژوهش جامعه‌شناس آنت لاوسون [۶۳] نشان می‌دهد یک نفر از هر ده نفری که به خاطر شخص دیگری از ازدواج بیرون آمده، در واقع سرانجام با کسی ازدواج کرده که با او رابطه‌ی پنهانی داشته. این را امتحان کنید.

دلایلتان برای ترک رابطه را بررسی کنید

آیا واقعاً این کار را برای خودتان انجام می‌دهید یا مسحور فرد جذاب جدیدی شده‌اید؟ خودتان را بررسی کنید.

ملاحظات

بررسی وسوسه. اگر با این فرد جدید آشنا نشده بودید، با شریک فعلی‌تان می‌ماندید؟ اگر پاسخ بله است، آنگاه باید روی احیای رابطه تمرکز کنید. بررسی واقعیت. اگر شعبده‌بازی به شما بگوید حقه را چگونه انجام داده، آن حقه دیگر چندان جذاب نیست. یک رابطه‌ی جدید پُر از جادوست، اما به شما نمی‌گوید وقتی جادو از بین برود، چه چیز باقی می‌ماند. تصور کنید لوح پاک رابطه‌تان با فرد جدید، ترک‌های خودش را خواهد داشت. آیا آماده‌اید وقتی به وجود آمدند، روی آن‌ها کار کنید یا دچار همان ناامیدی و بیداری خواهید شد؟

بررسی کارما. یادتان باشد اگر به خاطر شخص دیگری از رابطه خارج شوید، شریک جدیدتان ممکن است همین کار را با شما انجام بدهد. مطمئن شوید اگر از رابطه خارج می‌شوید، علت آن باور صادقانه به این باشد که هیچ آینده‌ای با شریکتان وجود ندارد و اینکه ترجیح می‌دهید تنها باشید تا با او.

از دست دادن علاقه

جوزف ایی. گردل [۶۴] وکیل طلاق می‌گوید مشکلی که اغلب می‌بیند،

نبود ارتباط هرروزه است، اینکه همسران «هرگز درباره‌ی مسائل زندگی شان حرفی نزده یا بحثی نکرده‌اند.» این باعث می‌شود شریکتان احساس کند بخش مهمی از زندگی شما نیست. پس از گذشت ده سال از زندگی تان، شاید به سمت در نروید تا به همسرتان که از سر کار برگشته خوشامد بگویید، اما در کل، باید او را تجربه‌ای مثبت ببینید. اگر وقتی نامش روی تلفن ظاهر می‌شود تلفن را قطع کنید، مشکلی هست. واقعاً مهم است از خودتان بپرسید چرا از آن تماس پرهیز می‌کنم؟

یکی از دلایل پرهیز از کسی، این است که نمی‌خواهیم برای شنیدن درباره‌ی زندگی‌اش زمان بگذاریم. ما دیگر چیز جالبی را درباره‌ی او تشخیص نمی‌دهیم، چون مدت‌هاست ارتباطی نداشته‌ایم. تأیید این مسئله برای خودمان سخت است، چون دوست داریم باور داشته باشیم اهمیت می‌دهیم و استوار هستیم. به منظور ارزیابی کامل این مسئله، از خودتان بپرسید آیا افرادی در زندگی تان هستند که با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنید، افرادی در زندگی تان که هیجان دارید کنارشان باشید و با آن‌ها صحبت کنید. این به شما کمک می‌کند ارزیابی کنید آیا این یک مسئله‌ی گسترده برای شماست یا چیزی است که به این رابطه‌ی خاص مربوط می‌شود. همچنین، دقت کنید آیا این حس پیوسته است یا فقط یک فاز است. اگر هرگز در انتظار دیدن شریکتان نباشید، می‌دانید که احساسات تان نسبت به شریکتان به صورت دائمی تغییر کرده است. حتی اگر از شریکتان پرهیز نمی‌کنید، اگر وقتی با او وقت می‌گذرانید، احساس تخلیه‌ی انرژی و بی‌اشتیاقی کنید، هنوز هم نشانه‌ی بدی است.

نشانه‌ی دیگر کمرنگ شدن علاقه این است که نمی‌خواهید بلافاصله اخبار خوب یا بد را با شریکتان در میان بگذارید. ببینید وقتی می‌خواهید خبر خوبی را به اشتراک بگذارید، چه کسی به ذهنتان می‌آید. اگر شریکتان جزء سه نفر اول نیست، پس احتمالاً بدین معناست که یا احساس می‌کنید او آنقدر مهم نیست که این مسئله را با او در میان بگذارید یا احساس می‌کنید آنقدر اهمیت نمی‌دهد. وقتی از اشتراک گذاری اطلاعات صمیمانه با مردم دست می‌کشیم، علت این است که با آن‌ها احساس صمیمیت نمی‌کنیم. البته، علت می‌تواند این باشد که انواع خاصی از خبرهای خوب، جزء ارزش‌های شریکتان نیستند - او نباید به خاطر اینکه سوییشرت جدیدی خریده‌اید خوشحال باشد - اما در کل باید حس کنید که خوشحال دیدن شما، او را خوشحال می‌کند و ناراحت

دیدن شما او را ناراحت می کند.

نشانه‌ی مطمئن از اینکه علاقه از بین رفته این است که دیگر احساس نمی کنید چیزی برای یادگیری از یکدیگر وجود داشته باشد. مریلین هوگ، مشاور ازدواج و خانواده، زوجی را توصیف می کند که دیگر با هم رشد نمی کردند. جین در حال آموزش دیدن بود تا مشاور درمانگر بشود و تام مهندس و تنها نان آور خانواده بود. او احساس می کرد اشتیاق جین برای مشاور شدن، اتلاف زمان است. جین احساس می کرد شوهرش او را نمی بیند و تام احساس می کرد در کارش حمایت نشده است. آن ها دیگر با هم رشد نمی کردند و هوگ می گوید زمانی که برای مشاوره آمدند، «فاصله‌ی رشد خیلی بزرگ تر از آن بود که بتوان بر آن غلبه کرد. سال های زیادی گذشته بود بدون اینکه احساسات و اشتیاق های واقعی شان را به یکدیگر بگویند.» از آن نقطه به بعد، مسئله تلاش برای ترمیم رابطه نبود، بلکه مذاکره برای جدایی آگاهانه و دلسوزانه بود.

وقتی یک طرف یا هر دو طرف برای رابطه تلاش نمی کنند، یکی یا هر دو ممکن است عشق خود را به دیگری از دست داده باشد. برای کسی که علاقه اش به توضیح دادن را از دست داده نیز می تواند سخت باشد. همچنین، حقیقتی است که شنیدن و درک آن سخت است. هیچ رابطه ای، همیشه بی نقص نیست. اما وقتی چالش هایی ایجاد می شود، دقت کنید که آیا شما تنها کسی هستید که برای درست کردن آن ها می کوشید.

ضعیف شدن صمیمیت

گاهی چالش اولیه‌ی یک رابطه، عدم توافق یا رفتار غیرقابل تحمل نیست. گاهی آنچه پیش روی شماست، عدم ارتباط است. یک رابطه در ابتدا پُر از جرقه است. احساس جذابیت می کنیم. جریان مثبت انرژی را احساس می کنیم. آنگاه، با گذر زمان، آن هیجان ابتدایی ناگزیر کمرنگ شده و ما آن را از دست می دهیم. هنوز هم شریکمان را دوست داریم، اما می پرسیم چرا اوضاع مانند قبل نیست و اینکه آیا باید مانند قبل احساس اتصال داشته باشیم.

یکی از مراجعانم می گوید دوستانی دارد که می تواند ساعت ها با آن ها حرف بزند، اما نمی داند درباره‌ی چه چیزی با دوست دخترش صحبت کند. او از من پرسید آیا این بدان معناست که او، «آن شخص» نیست. به او گفتم همان طور که یک گیاه به نور خورشید، آب، خاک، مواد مغذی و سرپناه نیاز دارد، ما باید از رابطه مان مراقبت کنیم تا در

گذر زمان رشد کند. شاید بگویید: «خُب! چرا یک گیاه جدید نخرم؟» اما باید یاد بگیرید آن گیاه را هم باید هر روز آب بدهید.

پرورش صمیمیت

ما با یادگیری و رشد کردن با هم، صمیمیت را در روابطمان پرورش می‌دهیم. زوج‌های زیادی را می‌شناسم که می‌گویند هیچ وجه مشترکی ندارند. اگر سر میز شام بنشینند، چیزی ندارند که درباره‌اش صحبت کنند. در زمان‌هایی مانند این، به صورت پیش‌فرض، منفی می‌شویم. درباره‌ی مردمی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم یا کارهایی که انجام می‌دهیم، سخن چینی، انتقاد یا شکایت می‌کنیم. به نقل از النور روزولت: «ذهن‌های بزرگ درباره‌ی ایده‌ها بحث می‌کنند؛ ذهن‌های عادی درباره‌ی رویدادها بحث می‌کنند؛ ذهن‌های کوچک درباره‌ی مردم بحث می‌کنند.» وقتی در مسائل منفی با هم مرتبط می‌شویم، ارتعاش پایینی ایجاد می‌کنیم - انرژی پایینی که مدت طولانی ادامه پیدا نمی‌کند یا باعث رضایت نمی‌شود. وقتی در حالت خنثی با کارهای روزمره مانند زمانبندی‌ها یا کارهای خانه ارتباط می‌گیریم، ارتعاش متوسطی ایجاد می‌کنیم که باعث پرورش عشق و صمیمیت نمی‌شود. اما وقتی با هم تجربه می‌کنیم، از یکدیگر و با یکدیگر یا می‌گیریم، ارتعاش بالایی تولید می‌کنیم که به ارتباط ما انرژی و انگیزه می‌دهد. اگر نتوانید ارتعاش بالایی ایجاد کنید، علت می‌تواند این باشد که هیچ فکر جدیدی برای به اشتراک گذاشتن ندارید. برای توسعه‌ی خودتان زمان نمی‌گذارید. هنر یا ایده‌های جدید را مطالعه یا جذب نمی‌کنید. اگر بارها و بارها یک کار قدیمی را تکرار کنید، هرگز نمی‌توانید یک رابطه را دوباره تنظیم یا نو کنید. تکرار فعالیت‌ها می‌تواند احساس راحتی و آرامش بخشی داشته باشد، اما از طریق روال‌های آشنا، هیچ چیز جدیدی درباره‌ی شریکتان نخواهید آموخت. از سوی دیگر، اگر در حال رشد هستید، می‌توانید به رشد شراکتان کمک کنید. صمیمیت زمانی توسعه یافته و پیشرفت می‌کند که بیشتر خودمان را آشکار کنیم، وقتی ایده‌ها را امتحان کرده و اجازه دهیم آسیب‌پذیر باشیم. این کار پیوند ما را عمیق‌تر می‌کند.

ارتعاش بالا در برابر ارتعاش پایین



پایین

ارتباط با
شریکتان
با سخن چینی
درباره یک دوست

متوسط

ارتباط با
شریکتان
با اشتراک گذاری
فهرست انجام کارها

بالا

ارتباط با
شریکتان
با کشف یک
سرگرمی مشترک

نمی‌توانید از روی سایت، افکار و فلسفه‌های جدید را سفارش بدهید. شما با کاوش کردن شریکتان، دنیایتان را باز می‌کنید. صمیمیت از طریق ماجراجویی‌های مشترک ساخته می‌شود: سرگرمی، تجربه‌ها و آزمایش‌ها و آموزش، همگی به‌منظور نتیجه‌ی یکسانی هستند. یک تجربه‌ی مشترک، اجازه می‌دهد تعمق کنیم، عقایدمان را به‌اشتراک بگذاریم و ببینیم آیا توافق داریم یا نه. ما درباره‌ی یکدیگر و با یکدیگر یاد می‌گیریم.

پیش از همه‌گیری کرونا، من و رادی عادت داشتیم در خانه‌مان میزبان رویدادهایی باشیم که از نزدیک‌ترین دوستانمان برای یک مراقبه‌ی عمیق و زیبا دعوت می‌کردیم. هردوی ما ارزش زیادی برای مراقبه و معنویت قائلیم و آن رویدادها به‌ما اجازه داد با هم به‌دوستانمان خدمت کنیم. رادی، من و دکور را برنامه‌ریزی می‌کرد، در حالی که من فهرست مهمانان را تهیه و دعوت می‌کردم و مطمئن می‌شدم همه‌ی کارها انجام شوند. پس از آنکه رویداد به‌پایان می‌رسید و همه به‌خانه‌هایشان می‌رفتند، ما احساس خوشی و قدردانی داشتیم که این کار را با هم انجام داده بودیم. ممکن است در زندگی شخصی و کاری‌مان به چیزهایی دست یابیم، اما روابط ما گرسنه‌ی آن هستند که با هم دست‌آورد داشته باشیم. آن رویدادها به‌ما کمک کرد انجمن خودمان را بسازیم و در همان حال آن‌ها به‌رابطه‌ی ما مقصود دادند.

سرگرمی

در پایان یک روز طولانی، همه‌ی ما حس می‌کنیم آنقدر خسته‌ایم که غیر از لم دادن جلوی تلویزیون، کار دیگری نمی‌توانیم انجام بدهیم.

اغلب بیش از حد کار کرده و خسته‌ایم و به‌عنوان ساده‌ترین راه ارتباط با همسرمان، جذب سرگرمی می‌شویم. اگر از دوران قرنطینه عادت کرده‌اید بیشتر تلویزیون تماشا کنید، شما تنها نیستید. لذت گناه‌آلود من، برنامه‌ی املاک با عنوان سلینگ سان ست [۶۵] است. اگر می‌خواهید تلویزیون تماشا کنید، راه‌هایی وجود دارد که صمیمیت بیشتری از آن به‌دست بیاورید. لپ‌تاپ یا تلفنتان را کنار بگذارید تا وقتی با هم تماشا می‌کنید، کاملاً کنار شریکتان حضور داشته باشید. چیزی را انتخاب کنید که درگیرتان کند و پس از آن درباره‌اش صحبت کنید. لازم نیست شریکمان را مجبور کنیم نقد استادانه‌ای ارایه کند، اما می‌توانید از او پرسش‌هایی بپرسید درباره‌ی اینکه از آن برنامه چه به‌دست آورد تا هردو درگیر و متصل بمانید. سرگرمی فقط یکی از سه دسته‌ای است که در اینجا پیشنهاد می‌کنم. نمی‌گویم که هرگز نمی‌توانید این کار را انجام بدهید، اما اگر از آن برای پُر کردن ۱۰۰ درصد اوقات فراغت‌تان با هم استفاده کنید، اگر دیگر حرفی برای گفتن نماند، تعجب نکنید! اگر به خودتان فشار بیاورید تا بیرون بروید، احتمالاً مغزتان از شما تشکر کند. کمی تلاش، ارزش عمیق کردن صمیمیت را دارد.

تجربه‌ها و آزمایش‌ها

تجربه‌ها و آزمایش‌ها بیشتر از سرگرمی به‌انرژی و برنامه‌ریزی نیاز دارند، اما پاداش‌هایی که در پی دارد، ارزشمند است. پس از آن می‌توانید افکار و دیدگاه‌هایتان را با یکدیگر به‌اشتراک بگذارید. تجربه‌ها لازم نیست بسیار گسترده، گران یا دیوانه‌وار باشند. می‌تواند عرضه‌ی یک کتاب، شعبده‌بازی، اجرای هنری یا موسیقی زنده در کافه باشد. می‌توانید از بازارچه‌ی یک کشاورز دیدن کنید، به کلاس آشپزی بروید، برای چشیدن طعم شراب بروید، به کلاس رقص بروید، برنامه‌ی پیک‌نیک بریزید، پیاده‌روی کنید، برای دیدن زیبایی‌های فصلی رانندگی کنید یا پس از شام، پیاده‌روی کنید. او را به‌رویدادی نکشانید که فقط خودتان به‌آن علاقه دارید. به‌فهرست‌های محلی نگاه کنید و موردی را بیابید که برای هردو نفرتان جالب است و شما را از محدوده‌ی آرامشتان بیرون می‌کشد. هریک از این فعالیت‌ها به‌شما کمک می‌کند درباره‌ی شریکتان یاد بگیرید، با او احساس امنیت کنید و صمیمیت را برگردانید. این کار به‌رابطه‌ی شما فضا و

تاب‌آوری کنار آمدن با مسائل مهم را می‌دهد.

همچنین، می‌توانید با هم برنامه‌ی سفر بریزید. هر هفته زمانی را برنامه‌ریزی کنید تا علایق و بیزاری‌هایتان را مورد بحث قرار دهید، چه تجربه‌ی شهری جدید در شب باشد یا اجاره‌ی خانه‌ای در صحرا، چه بخواهید از پیش برای غذا و فعالیت‌ها برنامه‌ریزی کنید یا به آن‌ها پروبال بدهید. مطالعه‌ی سال ۲۰۰۰ انجمن سفر آمریکا (بدون سوگیری!) نشان داد زوج‌هایی که با هم سفر کردند، در رابطه‌ی خود به میزان چشمگیری شادتر و سالم‌ترند. و ۸۶ درصد زوج‌هایی که با هم سفر کردند گفتند که رابطه‌ی عاشقانه‌ی آن‌ها زنده بود و ۶۳ درصد باور داشتند سفر کردن به آن‌ها انگیزه‌ی رابطه‌ی عاشقانه داد. و ۶۸ درصد زوج‌ها باور داشتند با هم سفر کردن برای فراغت و رابطه‌ی سالم، ضروری است. بر اساس این گزارش، سفر کردن به افراد کمک کرد به یکدیگر اولویت بدهند. وقتی با هم به جایی می‌روید، بهتر می‌توانید الزامات خود را کنار گذاشته و بر یکدیگر تمرکز کنید.

من و رادی هر ماه تلاش می‌کنیم با هم جایی برویم. این می‌تواند یک تعطیلات کوچک محلی یا یک سفر یکروزه باشد، اگر این تمام کاری است که می‌توانید مدیریت کنید. با هم سفر کردن فقط درباره‌ی رفتن به یک مکان جدید نیست. بودن در یک مکان بدون حواس‌پرتی به زوج‌ها کمک می‌کند عمیق‌تر و نزدیک‌تر بشوند.

با هم خدمت کردن، با هم کار خیریه انجام دادن، با هم داوطلب شدن - این فعالیت‌ها عمیقاً ارتباط دارند به زمانی که راهب بودم. وقتی راهب بودم، نیمی از زمان ما در سکوت، خودآگاهی و مطالعه سپری می‌شد و نیم دیگر برای خدمت کردن و تلاش برای ایجاد تفاوت در دنیا سپری می‌شد. زوج‌هایی را می‌شناسم که حین انجام دادن کار داوطلبانه با هم آشنا شدند و زوج‌هایی که به صورت منظم با هم داوطلب می‌شوند و همگی آن‌ها به من می‌گویند تجربه‌ی زیبایی است. من و رادی پیوسته با هم خدمت می‌کنیم، فارغ از اینکه سازماندهی رویدادهای خیریه، غذا دادن به افراد بی‌خانمان یا جمع‌آوری گروهی برای یادگیری از یک متخصص باشد.

عمل خدمت کردن مانند موسیقی و رابطه‌ی جنسی، سطح اُکسی‌توسین را بالا می‌برد. همچنین نشان داده شده که سطح استرس را پایین آورده و ارتباط اجتماعی ایجاد می‌کند. وقتی فقط تلاش نمی‌کنید به یکدیگر یا

به دیگران کمک کنید، بلکه با هم به دیگران کمک می کنید، ارتباط برقرار کردن ساده است. ما در مسائل زندگی واقعی، چشم انداز به دست می آوریم. ما با هم قدردانی را تجربه می کنیم. با هم مقصود والتری را احساس می کنیم.

نظرسنجی سال ۲۰۱۷ والت هاب نشان داد زوج های متأهلی که با هم داوطلب می شوند، احتمال بیشتری دارد که با هم بمانند. ما فقط با فیلم و برنامه های تلویزیونی پیوند برقرار نمی کنیم، بلکه با باورها و حس مشترک مأموریتمان هم پیوند برقرار می کنیم. برخی از بهترین تجربه ها، آزمایش ها هستند. وقتی شما و شریکتان برنامه می ریزید کار جدیدی را با هم امتحان کنید، نه فقط چیز جدیدی می آموزید، بلکه درباره ی خودتان و شریکتان هم یاد می گیرید. هنگام آزمایش کردن هر چقدر آسیب پذیرتر باشید، صمیمیت بیشتری را حس خواهید کرد. مطالعه ی آرتور آرون روان شناس و همکاران نشان داد زوج هایی که با هم زمانی را صرف انجام دادن فعالیت های جدید و هیجان انگیز می کنند، توانستند ارتباط و پیوند خود را بهبود دهند.

به دنبال ماجراجویی هایی باشید که در حوزه ی تخصص هیچ یک از شما نباشد. شما نمی خواهید ورزشی را امتحان کنید که یکی از شما مزیت طبیعی در آن دارد یا بازی ای کنید که یکی از شما سال ها بازی کرده است. برای ایجاد صمیمیت، هر دو باید تازه کار باشید تا با هم احساس بی تجربگی و کنجکاوی کنید. هر دو احساس ناخوشایند مشابهی داشته باشید. هر دو قرار است چیز تازه ای یاد بگیرید. قرار است به یکدیگر نیاز داشته باشید و تکیه کنید. یک گردش چالش برانگیز، بازدید از یک خانه ی تسخیر شده، مطالعه و کشف غار، اسکیت سواری یا اتاق فرار [۶۶] (محبوب من). صمیمیت حین آشکار کردن خودتان در یک لحظه ی آسیب پذیر ساخته می شود. یک بار من و رادی به یک اتاق نقاشی رفتیم که در آنجا سه پایه، بوم، قلم مو و رنگ بود. به ما روپوش دادند تا بیوشیم و اجازه دادند هر کاری می خواهیم انجام بدهیم. حس جدید و آزادی بخشی بود که رنگ را هر جا می خواستیم بپاشیم و بدون نگرانی از محصول نهایی، اثری خلق کنیم. یک بار دیگر به «اتاق خشم» رفتیم که پُر از بطری، قوطی زباله و کامپیوترهای قدیمی و دستگاه های فکس خراب بود. به ما لوله ی فلزی و دستکش بیسبال و آزادی دادند تا برای «استرس زدایی» وسایل را خرد کنیم. من و رادی تردید داشتیم. ما

افراد خشنی نیستیم. در راه بازگشت، استرسمان بیشتر از زمان داخل رفتن بود.

فعالیت‌هایی مانند این، جهان کوچکی از رابطه هستند. نه فقط به شما کمک می‌کنند بازی کنید، در واقع درباره‌ی رابطه‌تان به شما یاد می‌دهند بدون اینکه مجبور باشید آن را جدی بگیرید. پژوهش نشان می‌دهد بازی کردن یک وضعیت ذهنی است که در آن به بهترین شکل یاد می‌گیریم و آن بازی برای سلامت روان ما ضروری است. وقتی فعالیت جدید و چالش برانگیزی را با هم در مکانی جدید امتحان می‌کنید که موفقیت‌آلود نیست، هر دو می‌توانید رها کنید و یاد بگیرید. نه فقط متوجه نقاط ضعف رابطه‌تان می‌شوید، بلکه نقاط قوت خودتان را هم می‌بینید. در موقعیتی که خطر کم است، اشتباه کردن را تمرین می‌کنید. وقتی با هم کار جدیدی را انجام می‌دهید، آن تجربه را به تمام حوزه‌های زندگی‌تان وارد می‌کنید.

فعالیت‌های جدید به‌ویژه زمانی پیونددهنده‌اند که شما را از ناحیه‌ی امتنان خارج کند، کاری دلهره‌آور یا چالش برانگیز، هرآنچه ممکن است برای‌تان وجود داشته باشد - فارغ از اینکه آیتمی از فهرست کارهایی باشد که می‌خواهید پیش از مرگ انجام بدهید مانند چتربازی یا جت‌اسکی یا غلبه بر ترس از ارتفاع. آرتور آرون و دان داتون [۶۷]، زن جذابی را به کار گرفتند تا با مردانی مصاحبه کند که به‌تازگی از یک پُل بسیار مرتفع و ناپایدار (که در واقع خطرناک نبود) گذشته بودند، همچنین مردانی که از یک پُل عادی و ثابت گذشته بودند. در هر مورد، او پرسش‌های یکسانی پرسید، به‌آن‌ها گفت اگر «می‌خواهند بیشتر صحبت کنند» می‌توانند با او تماس بگیرند و شماره‌ی خود را به‌آن‌ها داد. از بین آن‌هایی که از پُل لرزان گذشته بودند، ۹ نفر از ۱۸ نفر با او تماس گرفتند. از بین آن‌هایی که از پُل ثابت گذشته بودند، فقط ۲ نفر از ۱۶ نفر تماس گرفتند.

آرون و داتون از این مطالعه استفاده کردند تا به «اسناد نادرست برانگیختگی» [۶۸] اشاره کنند. (مردها به خاطر پُل، برانگیختگی فیزیکی را تجربه کردند یا نکردند و بر زنان اثر هاله‌ای داشت.) اما چه می‌شود که مردان پس از گذشتن از پُل، با هجوم اعتماد به نفس، جسور می‌شدند؟ در مطالعه‌ی بعدی با هدف روشن کردن نتایج، پژوهشگران به شرکت‌کنندگان مرد گفتند که به عنوان بخشی از مطالعه، یک شوک

الکتریکی دریافت خواهند کرد و با این کار برانگیختگی فیزیکی تولید کردند. به برخی گفته شد که این شوک ملایم خواهد بود و به برخی گفته شد این شوک دردناک خواهد بود. باز هم یک زن جذاب، که او هم ظاهراً شرکت کننده بود، وجود داشت. به شرکت کنندگان گفته شد چند دقیقه طول می کشد تا پژوهشگر دستگاه شوک را آماده کند و از آن ها خواسته شد در زمان انتظار، چند پرسشنامه را پُر کنند. یک پرسشنامه، سطح جذب شدن آن ها به زنی را ارزیابی می کرد که با آن ها در مطالعه شرکت کرده بود. مشخص شد آن هایی که انتظار دریافت شوک دردناک داشتند، جذابیت خیلی بیشتری را تجربه کردند، نسبت به آن هایی که انتظار شوک ملایم را داشتند. این پژوهش اشاره می کند به اینکه چرا چیزهای بدیع و هیجان انگیز - هرآنچه حس های ما را برانگیزاند - می تواند به ما کمک کند تا علاقه ی خود را به شریکمان احیا و تازه کنیم. نتیجه گیری آن ها این بود که «مقدار کمی استرس می تواند باعث احساسات عاشقانه شود».

لازم نیست به خاطر زندگی مان بترسیم، اما تازگی و هیجان یک چیز جدید یا ترسناک، حس های ما را بالا برده و می تواند حس قوی جذابیت عاشقانه ایجاد کند. دکتر لیساماری بابی، مدیر مؤسسه ی مشاوره و مربیگری رشد خود [۶۹] می گوید: «این لحظه های مشترک تبدیل می شوند به چیزهایی که در گذر زمان بارها درباره ی آن ها صحبت می کنیم و متصل می شویم.» وقتی تجربه ای را با هم زندگی کرده باشید، به شما نشان می دهد شریکتان چقدر اهمیت می دهد. اگر می خواهید کاری انجام دهید که کمی دلهره آور است و یکی از شما از دیگری حمایت می کند، شاید متوجه شوید که نقش ها جابه جا شده اند. فرض کنیم می خواهید از یک سرسره ی آبی بلند، پایین بروید. شخصی که هنگام بالا رفتن واقعاً اعتماد به نفس داشت ممکن است همان کسی نباشد که برای پایین آمدن اعتماد به نفس داشته باشد. و می بینید که چگونه از یکدیگر حمایت می کنید. این احساس زیبایی است که در چنین زمینه ای با شریکتان تجربه می کنید، چون با اینکه خطر کم است، متوجه می شوید شریکتان ظرفیت اهمیت دادن را دارد. همچنین، این امکان وجود دارد که ببینید هیچ اهمیت، توجه، همدلی، مهربانی یا حمایتی وجود ندارد. در این صورت، اکنون می توانید خیلی واضح تر خلأیی را ببینید که رابطه ی شما را مختل می کند.

آموزش

سومین راه ایجاد صمیمیت از طریق آموزش است. ما درباره‌ی این گزینه صحبت کردیم، زمانی که یکی از شما یا هردو می‌کوشید درباره‌ی همسران یاد بگیرید. این کار ممکن است بیشترین تلاش و زمان را نیاز داشته باشد، اما راهی عالی برای حمایت از رشد یکدیگر است. اگر علایق مشترکی داشته باشید می‌توانید با هم در یک کلاس شرکت کنید. شاید بخواهید به سمیناری درباره‌ی املاک یا باغبانی بروید. احساس نکنید که حتماً باید همان کار را انجام بدهید. هریک از شما می‌توانید کار خودتان را انجام بدهید و آنگاه آموخته‌هایتان را به اشتراک بگذارید. نکته این است که دانش خود را گسترش دهید تا چیز جدیدی برای ارایه داشته باشید.

آخرین راه ایجاد صمیمیت، با ابراز قدردانی است. وقتی نسبت به شریکمان بی‌علاقه می‌شویم، اغلب دیگر از آنچه می‌گوید، انجام می‌دهد یا دستاوردهایش قدردانی نمی‌کنیم. همان‌گونه که قبلاً بحث کرده‌ایم، باید از شریکتان تشکر کنید که برایتان آشپزی می‌کند. باید از شریکتان تشکر کنید که ماشین را جابه‌جا می‌کند تا بتوانید به موقع سر کار بروید. باید از شریکتان تشکر کنید که با شما تماس می‌گیرد تا حالتان را بپرسد. باید از شریکتان به خاطر بنزین زدن تشکر کنید. باید از شریکتان به خاطر تعویض باتری‌های سیستم اطفای حریق تشکر کنید. باید از شریکتان به خاطر رفتن به اتاق کناری و خاموش کردن چراغ‌ها پیش از خوابیدن، تشکر کنید. چرا از این فرصت‌ها استفاده نمی‌کنیم؟

هرچه توجه بیشتری به شریکمان داشته باشیم، بیشتر قدر با ملاحظه بودنش را می‌دانیم و احتمال بیشتری وجود دارد که به مهربانی پاسخ بدهیم. وقتی احساس می‌کند از او قدردانی شده، از با ملاحظه بودن ما تشکر کرده و احتمالاً همچنان با ملاحظه خواهد بود و قدردانی متقابل وجود خواهد داشت. به این ترتیب، حلقه‌ی بازخورد قدردانی را تجربه خواهیم کرد که در آن با انجام دادن کارهای ساده برای شریکمان، شانس‌های بیشتری برای احساس عشق خواهیم داشت.

بالا بردن یا جدایی

اگر با وجود تلاش‌هایمان برای پرورش صمیمیت، رابطه‌ی ما با یکی از این چهار تهدید ساختاری یا هر تهدید مهم دیگری روبه‌رو شد، انتخابی داریم. عشق، بی‌نقص نیست، اما بدان معنا نیست که باید در یک

رابطه‌ی ناسالم بمانیم. بیایید ببینیم از کجا باید بدانید که با هم بمانید، روی مسائل کار کنید و راه‌هایی برای رشد کردن بیایید یا اینکه باید جدا شوید. هیچ پاسخ درستی وجود ندارد، فقط دو انتخاب وجود دارد: می‌توانیم با رشد ادامه دهیم - انتخاب بالا بردن رابطه‌مان. یا می‌توانیم جدا شویم. در واقع، گزینه‌ی سومی هم وجود دارد و این همان گزینه‌ای است که بیشتر مردم به صورت پیش فرض انتخاب می‌کنند: می‌توانیم همین گونه که هستیم ادامه بدهیم. رکود هرگز خوب نیست - ما همیشه باید در حال رشد باشیم. اما یک راه رشد کردن این است که مسائل را همان گونه که هست بپذیریم. گاهی حسمان نسبت به شریکمان مانند قبل نیست، چون بیش از حد کار کرده‌ایم و از مسئولیت‌ها کلافه شده‌ایم و زمانی برای پرورش رابطه‌مان نداریم. ممکن است تصور کنیم فرد بهتری وجود دارد، کسی که هرگز با او دعوا نمی‌کنیم و همیشه ما را سرگرم می‌کند، اما عادلانه نیست که شریک ما با این فانتزی رقابت کند. در این صورت، رها کردن فانتزی و ماندن در مسیر، منطقی است.

اگر تحمل مدیریت تعارض و استرس شما پایین است، پس ماندن با هر کسی سخت است. پیش از دست کشیدن از یک رابطه باید مطمئن شویم انتظار زیادی از شریکمان نداریم. اگر دوستی در جابه‌جایی جعبه‌ها به شما کمک می‌کرده و از او خواستید جعبه‌ی خیلی بزرگی را بردارد، ممکن است بگوید: «متأسفم، اما گمان کنم این برای من خیلی سنگین است».

شما کمک نکردن او را نشانه‌ی این نمی‌گیرید که دوست‌تان ندارد. او نمی‌تواند کمک مورد نیاز را به شما بدهد. شرکای ما لزوماً به حمایت از ما در تمام حوزه‌های زندگی مجهز نیستند. شریک شما فروشگاهی برای تمام نیازهایتان نیست. ما دوباره‌ی نیاز به یک سیستم حمایتی صحبت می‌کنیم، اما هرگز واقعاً دوباره‌ی اینکه آن سیستم چه باید باشد، صحبت یا فکر نمی‌کنیم. این را امتحان کنید.

یک سیستم حمایتی بسازید

مردمی را شناسایی کنید که در حوزه‌های کلیدی زندگی‌تان بتوانید از آن‌ها حمایت بگیرید. این کاری است که می‌توانید خودتان انجام دهید، همچنین کاری است که می‌توانید در کنار شریکتان انجام دهید تا درکی از سیستم حمایت یکدیگر به اشتراک بگذارید.

- خود. وقتی شک به خود را تجربه می کنید، وقتی می خواهید درباره‌ی ارزش هایتان بحث کنید، وقتی می خواهید معنویت را اکتشاف کنید یا وقتی می خواهید موفقیت هایتان را جشن بگیرید، سمت چه کسی می روید؟
- مالی. وقتی پرسش هایی درباره‌ی شغل و درآمدتان دارید و اینکه چگونه تصمیمات مالی بگیرید، چه کسی می تواند بهترین نصیحت را به شما بدهد؟
- روانی/عاطفی. برای راهنمایی و حمایت از نظر سلامت روان، به سمت چه دوستان یا منابعی می توانید بروید؟

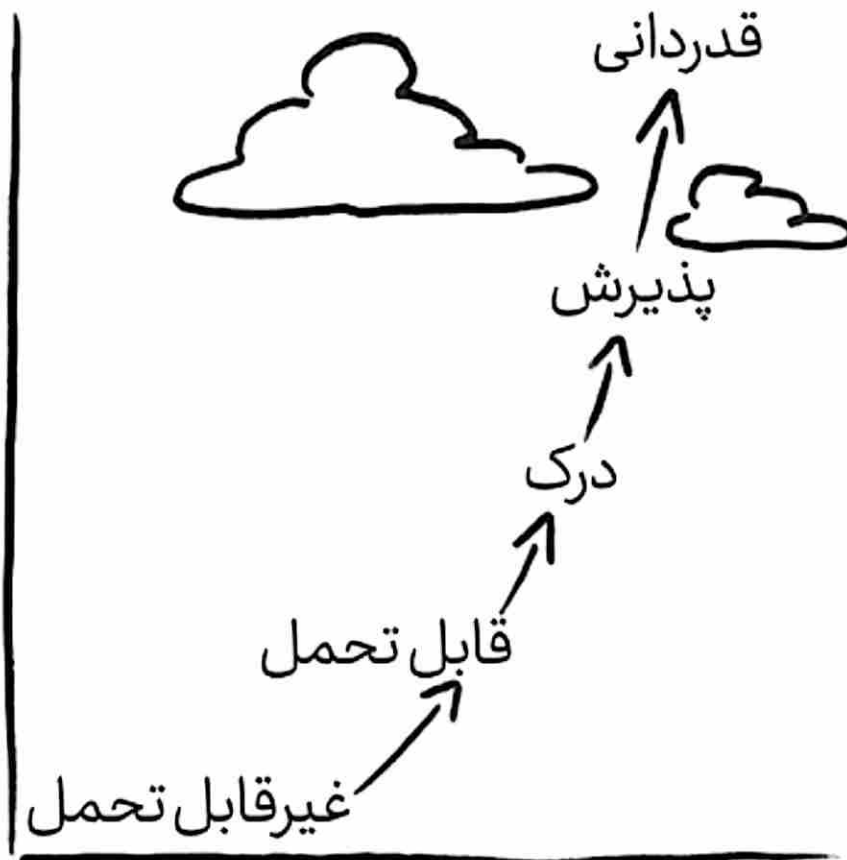
- سلامت. برای پرسش هایی درباره‌ی سلامتتان نزد چه کسی می توانید بروید؟ اگر مشکل سلامتی داشته باشید که کنار آمدن با آن از نظر تدارکات یا عاطفی سخت است، چه کسی می تواند شخص مناسبی برای مراجعه باشد؟
- روابط. وقتی با دوستان، خانواده، همکاران یا شریکتان کشمکش یا تعارض دارید، برای حمایت و نصیحت نزد چه کسی می روید؟
شناسایی سیستم حمایتتان به شما کمک می کند ببینید کجا در حمایت از یکدیگر بهترین هستید و کجا می توانید بدون احساس گناه یا شرم به سمت دیگری بروید.

شاید رابطه‌ی شما شکاف های جدی داشته باشد که نیازمند تعمیر باشد، اما شما زندگی بهتری با هم می خواهید و تمایل دارید و آماده اید چگونگی بهبود آن را دریابید. شاید حوزه‌ای وجود داشته باشد که بتوانید کاملاً به شریکتان اعتماد کنید و می خواهید ببینید آیا می توانید اعتمادسازی کنید. یا شاید زمانی را صرف ایجاد صمیمیت کرده اید و احساس می کنید آماده اید به برخی از این مسائل که در گذر زمان ساخته شده اند، رسیدگی کنید. باور دارید که پیشرفت به نفع شریکتان است. در این مورد می توانید انتخاب کنید به جای ترک کردن، رشد کنید. به جای جدایی، بالا بروید.

من یک فرایند چهار مرحله‌ای برای مراجعانم درست کرده ام برای کمک به فهمیدن اینکه آیا مسئله‌ای واقعاً غیر قابل تحمل است و باید از هم جدا شوید یا آیا - از آنجایی که امیدوار به بالا رفتن هستید - می توانید راهی بیابید تا مسئله را متفاوت دیده و سرانجام آن را بپذیرید. ما با شناسایی یک مسئله‌ی غیر قابل تحمل آغاز می کنیم. این تفاوت بین شما و شریکتان است که می تواند توافق را بر هم بزند.

این معمولاً نقطه‌ی تکرارشونده‌ای از ناامیدی است که شاید تصور کنید به پایان رابطه‌ی شما منجر می‌شود. پس، ما این مسئله را روی یک مسیر دنبال می‌کنیم: از غیرقابل تحمل تا قابل تحمل تا درک تا پذیرش. گاهی می‌توانیم راهمان را به سوی قدردانی بیابیم که سرانجام می‌رسیم به تحسین شریکمان به خاطر چیزی که زمانی برایمان غیرقابل تحمل بود.

مسیر بالا رفتن



سفر از عدم تحمل به پذیرش، درباره‌ی این است که چقدر می‌توانید صبور باشید - با صداقت و تعهد شریکتان - و چقدر می‌توانید دیدگاهتان را تغییر دهید. با وجود بهترین تلاش‌هایمان، در پایان این فرایند ممکن است برخی رفتارها یا موقعیت‌ها، غیرقابل تحمل بمانند که در این حالت باید بدانید چگونه جدا شوید. حتی اگر تلاش‌هایتان نتیجه نداد، می‌دانید که بهترین تلاشتان را کرده‌اید. و اگر نمی‌خواهید اذیت کنید، پس یا همین گونه که هستید ادامه خواهید داد یا تصمیم می‌گیرید جدا شوید.

غیر قابل تحمل

مراجعی دارم به نام سونیا که همسرش روهان اصرار داشت به جای پرداخت بدهی کارت اعتباری‌شان، ماشین گران قیمتی را اجاره کنند. آن‌ها دو فرزند داشتند و او نه فقط نگران موقعیت مالی‌اش بود، بلکه الگوی بی مسئولیتی و مادی گرایی برای فرزندانشان بود. این برای سونیا مسئله‌ای غیر قابل تحمل بود. گسیختگی مدتی بود که شکل گرفته بود و او نمی‌توانست تصور کند به این روش ادامه بدهد. مثال‌های دیگر، داشتن شریکی که شغلش نیازمند ساعت‌های طولانی کار کردن است و شما شریکی می‌خواهید که بیشتر حاضر باشد. شاید او از شما انتظار رابطه‌ای به سبک قدیمی داشته باشد که یک نفر کار می‌کند و دیگری خانه را مدیریت می‌کند و این چیزی نیست که شما در ذهن داشتید. یا چه می‌شود اگر رؤیای او این باشد که هر تعطیلات، شهر جدیدی را کاوش کند، در حالی که شما فقط می‌خواهید کنار ساحل دراز بکشید و نمی‌توانید تصور کنید اگر با هم بمانید، اوقات فراغت خود را چگونه سپری خواهید کرد. یا شاید او نمی‌تواند مخارجش را کنترل کند و شما را دچار بدهی می‌کند. این مثال‌ها درجات مختلفی از عدم توافق را نشان می‌دهند و شما مجبور به رویارویی با چنین گسیختگی‌هایی در رابطه‌تان هستید. گاهی شما را خرد می‌کند و گاهی در رابطه‌ای که مصمم به محافظت از آن هستید، او ذهنتان را باز می‌کند.

مانند مراجع که همسرش عاشق ماشین بود، انگیزه‌ی شما شاید این احساس باشد که هیچ راهی برای پُر کردن این شکاف وجود ندارد مگر اینکه طرف مقابل، رفتار غیر قابل تحملش را تغییر بدهد. نخستین پرسشی که باید از خودتان بپرسید این است: آیا به اندازه‌ی کافی این فرد را دوست دارید که ضمن کار کردن روی این مسئله، با مقداری ناراحتی کنار بیایید؟ اگر پاسخ خیر است، راهی وجود ندارد که بتوانید در هر صورت با این مسئله زندگی کنید و هرگز تغییر نخواهد کرد، پس شما به اندازه‌ی کافی به این فرد اهمیت نمی‌دهید که بخواهید مسئله را حل کنید.

قابل تحمل

مراجع سونیا نمی‌خواست از روهان جدا شود. او در سایر موارد مسئولیت ناپذیر و مادی گرانبود و سونیا تمایل داشت این سفر را انجام بدهد تا بفهمد قضیه‌ی ماشین چه شد. سونیا می‌خواست بداند چرا او اینقدر درباره‌ی این مسئله‌ی خاص کله‌شوق بود. نخستین گام سفر از

غیرقابل تحمل به پذیرش، زمانی است که، هرچند گول زننده، تأیید می کنید که ممکن است راهی برای کنار آمدن با این مسئله وجود داشته باشد. باور دارید دو نفرتان می توانید به نوعی مسئله را حل کنید، حتی اگر ندانید چگونه. تأیید کردن، به تنهایی مسئله را از غیرقابل تحمل به قابل تحمل تغییر می دهد. شما می خواهید زمان بگذارید تا درک کنید چه بر سر این فرد آمده و این تفاوت بین شما چگونه از آنچه او تجربه کرده، بیرون آمده است. او تمایل دارد خودش را توضیح بدهد و به دنبال درک باشد. ظرفیت همدلی شما بدین صورت رشد می کند.

درک

وقتی سونیا در گفت و گو را با روهان درباره ی ماشین باز کرد، مشخص کرد که فقط می خواهد درک کند. فهمید که او در جوانی برای رفتن به مدرسه سه اتوبوس عوض می کرد و این مایه ی شرمندگی او بود. والدین دوستانش با ماشین های زیبا آن ها را به مدرسه می رساندند و او قول داده بود که هرگز اجازه نمی دهد فرزندانش نیز چنین حسی را تجربه کنند.

سونیا هنوز هم با او موافق نبود، اما اکنون برای رفتار او احساس مهربانی می کرد. این رفتاری بی پروا نبود، ریشه های عمیق عاطفی داشت. اکنون او می تواند درک خود را وارد بحث های مربوط به ماشین کند. می تواند به او کمک کند خودش را شفا دهد، به جای اینکه به او این حس را بدهد که بین نیاز خودش و عدم رضایت همسرش گرفتار شده است. آن ها هنوز این مسئله را حل نکرده اند، اما همچنان در این مسیر هستند. بر اساس گفته های دکتر جان گاتمن، مشاور خانواده و ازدواج، ۶۹ درصد تعارض های ازدواج درباره ی مشکلات، مداوم هستند و هرگز حل نمی شوند. ما از مشکلات یکسان خسته می شویم و دست از تلاش می کشیم بدون اینکه به درک متقابلی برسیم.

گاهی دست می کشیم چون به اندازه ی کافی روی رابطه ای سرمایه گذاری نکرده ایم که بخواهیم برایش بجنگیم. گاهی از جنگیدن دست برمی داریم چون از تمام تلاش های بی حاصلمان برای دفاع از نیازها یا دیدگاه هایمان خسته شده ایم. و گاهی مهم تر به نظر می رسد که به جای حل مسئله، آرامش را حفظ کنیم، به همین دلیل تظاهر می کنیم مسئله ای وجود ندارد.

می توانیم در این نوع تظاهر کردن به خوبی ماهر شویم، اما سرانجام آشکار می شود، گاهی با نتایج فاجعه بار. برای جلوگیری از چنین

فاجعه‌هایی باید به جای پرهیز از مشکلات با آن‌ها روبه‌رو شویم. ما رابطه‌ای می‌خواهیم که بدانیم طرفمان هوای ما را دارد. جایی که احساس کنیم عواطفمان درک شده است. جایی که احساس کنیم می‌توانیم درباره‌ی هر چیزی صحبت کنیم. احساس می‌کنیم باید توافق داشته باشیم تا ارتباطی باشد. می‌توانیم مخالف باشیم، اما همچنان ارتباط داشته باشیم. در حقیقت، باید مخالف باشیم تا ارتباط برقرار کنیم.

اکنون به جای رسیدن به این نتیجه که رفتار شریکمان منطقی نیست یا به این معناست که او به ما اهمیت نمی‌دهد، به مطالعه‌ی این مسئله می‌پردازیم که تجربه‌های گذشته‌ی او چه تأثیری بر رفتارش گذاشته است. بررسی با صداقت، بدون تهدید یا انتقادی که شریکتان را ساکت می‌کند. زوجی را تصور کنید که زن طی دیدار با خانواده‌ی شوهر، همیشه «جلسه»‌هایی دارد که باید به آن‌ها برسد. شوهر گفت‌وگویی بیطرفانه را درباره‌ی این مسئله باز می‌کند. به جای گفتن: «تو هیچ‌وقت به شام‌های خانواده‌ی من نمی‌آیی، تو بدترینی!» می‌پرسد: «چرا به شام‌های خانواده‌ی من نمی‌آیی؟» او باید آگاه باشد که با چنین پرسشی، احتمالاً باید باز خورد دردناک مربوط به خانواده‌اش را بپذیرد. او در مقابل تحریک شدن مقاومت کرده و بدون قضاوت کردن گوش می‌کند.

زن شاید بگوید: «متأسفم! دفعه‌ی بعد تلاش می‌کنم پیام.» اما مرد بر اساس تجربه می‌داند که این یک قول الکی است. او می‌کوشد پاسخ واقعی را بگیرد. سرانجام زن تأیید می‌کند: «با خانواده‌ات راحت نیستم چون همیشه من را با بستگان تو مقایسه می‌کنند.» او باید خیلی مراقب باشد که اجازه ندهد این مسئله به بحثی درباره‌ی رفتار خانواده‌اش تبدیل بشود.

اکنون شوهر می‌گوید: «متوجه هستم که این خوشایند نیست. اما برای من مهم است که تو بیایی. برایت امکان دارد که گاهی همراه من بیایی، اما نه آنقدر زیاد که باعث تحریک تو بشود؟»

زن می‌پذیرد که ماهی یک‌بار خانواده‌ی او را ببیند و ماه بعد برای شام نزد خانواده‌ی شوهر بروند. در مسیر خانه، در خانه، مرد اگر به تجربه‌اش توجه نکرده بود ممکن بود بگوید: «آنقدرها هم بد نبود، بود؟ بامزه بود!» اما زن اوقات بدی را گذراند. احساس می‌کند که خواسته‌اش درک نشده و منفجر می‌شود: «نه! این بدترین تجربه بود. هرگز دوباره این کار را نمی‌کنم.» اما اگر با ملاحظه و مراقب باشد

می گوید: «هی! می دانم سخت بود و من قدردانم که با من آمدی. از تو ممنونم.» با تلاش های مرد برای درک احساس زن، این زوج از سه بحث پرهیز کردند: نخست، نه فقط مرد درباره ی رفتار زن شکایت نکرد، بلکه از او پرسش کرد. دوم، مرد مسئله ای را که با خانواده اش داشت، شخصی در نظر نگرفت. و سوم، با دقت گوش کرد تا ببیند همسرش چه می گوید. با درک کردن، مسئله ی غیرقابل تحمل از بین نرفت، اما دیگر برای هیچ یک از آن ها غیرقابل تحمل نیست.

درباره ی رفتاری مسئله ای که شما را دچار مشکل می کند، به گفت و گو را آغاز کنید. از شریکتان بپرسید: «از این لذت می بری؟»، «چرا خوشت می آید؟»، «چه چیز باعث می شود به این صورت انجامش بدهی؟» از شریکتان بپرسید چرا برای ایجاد تغییراتی که از او خواسته اید مشکل دارد. بپرسید و صبر کنید تا پاسخ او را بشنوید. این گفت و گوها به جای قضاوت کردن شریکتان و شخصی گرفتن رفتارشان، به شما فرصت درک عمیق تر را می دهد. اکنون با هم روی مسئله کار می کنید.

برای رسیدن به درک، نه فقط باید بینیم دلیلی برای مسئله وجود دارد، بلکه باید بدانیم که رشد کردن سخت است. اگر متعهد به بالا رفتن هستیم باید تأیید کنیم که شریکمان نمی تواند یک شبه تغییر کند. حین اینکه او در حال تلاش است، ما صبوری می کنیم.

پذیرش

وقتی تفاوت بین خود را می پذیریم، می تواند به معنای رسیدن به این ایده باشد که هیچ چیزی نیاز به تغییر ندارد، اما لازم نیست به این معنا باشد. همچنین، پذیرش می تواند بدین معنا باشد که ما قدردان کار شریکمان برای تغییر هستیم یا اینکه روی مصالحه با یکدیگر کار می کنیم یا اینکه متوجه می شویم ما کسی هستیم که باید تغییر کند.

یکی از مراجعانم شریکی داشت که اعتراف کرد که معتاد به فیلم های غیراخلاقی است. این مسئله ای بود که می خواست بر آن غلبه کند، اما مدت ها گذشته بود و او نمی دانست چگونه آن را رها کند یا اصلاً می تواند یا نه. مراجع من ناراحت بود که دوست پسرش این میل را از او پنهان کرده بود. نخستین گام برای مراجع من این بود که تشخیص بدهد و قدر بداند که شریکش با او صادق بوده. ما در دنیایی زندگی می کنیم که نگه داشتن راز را نیرنگ آمیز در نظر می گیریم - دروغی که

به خودمان می‌گوییم تا خود را بهتر از آنچه هستیم نشان بدهیم. اما در واقع، معمولاً از روی ترس و شرم است که رازها را نگه می‌داریم. ما نمی‌خواهیم دیگری را از دست بدهیم. ما نمی‌خواهیم او احترامش را به ما از دست بدهد. مراجع و شریکش گفت و گوی بازی درباره‌ی این مسئله داشتند و مراجع درباره‌ی چگونگی به وجود آمدن این اعتیاد در او و اشتیاق صادقانه‌اش به تغییر، یاد گرفت.

مراجع من انتخابی داشت. اگر به اندازه‌ی کافی به رابطه اهمیت می‌داد، می‌توانست در حالی که شریکش روی غلبه بر این چالش کار می‌کرد، صبور باشد. یا می‌توانست از این رابطه بیرون برود. آیا می‌توانست کاری را که شریکش در حال انجام دادنش بود، بپذیرد؟ او گفت: «من حال او را درک می‌کنم. من دوستش دارم. می‌خواهم به او کمک کنم.»

من گفتم: «باید این حقیقت را بپذیری که او ممکن است هرگز اعتیادش را ترک نکند. اما وقتی می‌کوشد، خیلی بهتر او را می‌شناسی و آن تجربه می‌تواند هر دو نفرتان را تغییر دهد.» درک او از این مسئله باعث شد اگر رفتار شریکش هم راستا با تلاش‌های پیوسته برای تغییر بود، بتواند رفتار او را تحمل کند. در پذیرش شریکمان، یاد می‌گیریم با بخشش با حقایق سخت روبه‌رو شویم. او پشتیبان، دلگرم‌کننده و صبور بود. شریکش به مشاوره رفت. او چندبار به عادت قبل برگشت که درباره‌ی آن صادق بود و در گذر زمان، این داستان پایان خوشی داشت. اعتیادش را ترک کرد.

همین‌طور برای سونیا و روهان، سونیا توانست از درک جدیدش درباره‌ی روهان برای بحث درباره‌ی هزینه‌ی ماشین لوکس استفاده کند. او گفت: «تو این کار را برای بچه‌ها انجام می‌دهی، اما این کار در درازمدت برای آن‌ها زیان‌آور است. بهتر نیست برای دانشگاهشان پس‌انداز کنیم؟» او از روان‌شناسی او بهره برد. او می‌خواست بچه‌ها چیزی داشته باشند که خودش نداشت، اما می‌توانستند آن را به چیزی واقعاً سودمند تبدیل کنند. روهان تمایلی نداشت که همان موقع از ماشین دست بکشد، اما موافقت کرد در پایان اجاره‌ی ماشین درباره‌ی این مسئله با او صحبت کند تا با هم تصمیم بگیرند. سونیا احساس کرد می‌تواند روی بودجه‌ی سالانه‌ی باقیمانده برای اجاره کار کند و تمایل داشت وقتی او از

نیازش دست می‌کشد، کنارش باشد.

قدردانی

رسیدگی به مسئله‌ای غیرقابل تحمل با شریکتان یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های عشق است. اما اگر می‌خواستید فرد «بی‌نقصی» را پیدا کنید، هرگز در این مهارت‌ها رشد نمی‌کردید. عشق را دست کم می‌گرفتید. اهمیت دادن، درک، همدلی و قدردانی عمیق برای شریکتان را که در این فرایند به دست آوردید، از دست می‌دادید. در حقیقت، ممکن است ببینیم این مسئله -آنچه نمی‌توانیم تحمل کنیم- در واقع بخشی یکپارچه از شخصی است که دوستش داریم و شاید بخشی از آنچه او را دوست داشتنی می‌کند. این هدف سفر از تحمل ناپذیر به پذیرش است -در واقع ما به قلب این مسئله می‌زنیم که چرا شریکمان اینگونه است.

سونیا با روهان صبور بود و اگرچه روهان نتوانست تغییرات سریعی ایجاد کند، روی آن کار می‌کرد. در همان حال، سونیا متوجه شد روهان تنها کسی نیست که باید روی مسئله‌ای کار کند. سونیا هم مسائل خودش را داشت که به‌بچه‌ها تحمیل می‌کرد -اینکه از آن‌ها بخواهد موفق شوند تا ارزش خودش را ثابت کند. سونیا هم به‌صبوری و بخشش روهان نیاز داشت.

مراجع‌م آردن، قدردانی را به‌روش متفاوتی یافت. او از دوست‌پسرش ناامید بود چون ظاهراً خیلی به مادرش وابسته بود. «هر کاری مادرش از او بخواهد، انجام می‌دهد. اگر از ما بخواهد یکشنبه شام به خانه‌اش برویم، ما می‌رویم.» اما وقتی به ریشه‌ی این رفتار او رسیدگی کردیم، آردن تأیید کرد: «او از آن افرادی است که دیگران را راضی می‌کنند. او می‌خواست بقیه همیشه شاد باشند. حقیقت این است که او دقیقاً همان گونه به من کمک می‌کند که به مادرش کمک می‌کند.» عشق، تشخیص این است که این چالش می‌تواند به یک کیفیت متصل باشد که ما را به سمت شریکمان جذب می‌کند. همه‌ی بخش‌های آن‌ها متصلند و دیدن آن اتصال ما را به‌سوی قدردانی می‌برد. هدف این نیست که در هر یک از این سطوح با هر تفاوتی که در روابطتان به وجود می‌آید، فرایندتان را مطالعه و رهگیری کنید. این تکلیف خانه نیست، بلکه پرسشی روشن‌گرانه است: آیا می‌خواهید به سفر با شریکتان ادامه بدهید؟ وقتی تفاوت‌ها ایجاد می‌شوند، همان گونه که هر از گاهی در یک رابطه‌ی بلندمدت ایجاد می‌شود، آیا آنقدر کنج‌کاو

هستید که کاوش و درک کنید چرا بین شما تفاوت وجود دارد و هریک از شما چگونه به این جزایر اینقدر دور از هم رسیدید و چگونه پلی بین آن‌ها بسازید؟ اگر انگیزه‌ی شما تعهد و عشقتان به این فرد است، تحمل شما برای این سفر قوی‌تر خواهد بود.

بی نقص کردن جدایی تان

اگر تصمیم گرفتیم به همین ترتیب ادامه ندهیم یا رابطه‌مان را بالا ببریم، آنگاه جدا می‌شویم. اگر بدون اینکه قدر تنهایی را بدانید وارد یک رابطه شوید، ممکن است مدت طولانی در آن رابطه بمانید، چون نمی‌خواهید دوباره مجرد شوید. اگر بر آن تکیه می‌کنید تا حستان از کیستی تان و خواسته‌هایتان را تقویت کنید، هرگز جدا نخواهید شد. با خودتان فکر می‌کنید شاید شاد یا راضی نباشم، اما دست کم تنها نیستم.

گاهی با قانع کردن خودمان به اینکه شریکمان تغییر خواهد کرد، این سکون را توجیه می‌کنیم. شاید امید داشته باشید که روزی او کمتر بلندپرواز باشد یا توجهی را که شایسته‌اش هستید به شما بدهد، اما اگر مدت طولانی منتظر بوده‌اید یا اگر بارها کوشیده‌اید، باید تشخیص دهید که ممکن است او هرگز تغییر نکند.

فرهنگ واژگان، شکسته [۷۰] را خرد شده یا صدمه دیده و دیگر یکپارچه نبودن در مرتبه‌ی کاری تعریف می‌کند. این می‌تواند نزدیک به حسی باشد که هنگام جدایی تجربه می‌کنید. پژوهش‌ها نشان می‌دهد بخش‌های فعال شده در مغز، وقتی عاشق هستیم همان بخش‌هایی هستند که در افراد معتاد به کوکائین فعال می‌شوند. پس روشی که مغزتان یک جدایی را تجربه می‌کند نوعی بدبختی سم‌زدایی است. همان گونه که معتادها به دنبال راه چاره‌ای هستند، ما عملاً می‌توانیم به دنبال فرد دیگری باشیم. تا حدی علت این است که مغز ما پُر از پیام‌رسان‌های شیمیایی می‌شود که بخشی از مدار پاداش و انگیزه‌ی ما هستند. مغز سیگنال‌های فوری می‌فرستد که باید عجله کنیم و آنچه از دست داده‌ایم دوباره به دست بیاوریم. در یک بررسی درباره‌ی جدایی، شرکت‌کنندگان گزارش کردند حدود ۸۵ درصد زمان بیداری، به شریک سابقشان فکر می‌کردند.

سیل هورمون‌ها، تنها پاسخ مغز به جدایی نیست. بخش‌هایی از مغز که در دل شکستگی فعالند، همان بخش‌هایی هستند که درد فیزیکی را پردازش می‌کنند. اما هِلِن فیشر پژوهشگر می‌گوید تفاوت در این است که

اگرچه دردِ ضربه به‌انگشت پا یا دندان درد از بین می‌رود، عواطف می‌توانند حس جدایی را تشدید کنند. ما از دندانمان خشمگین نمی‌شویم یا از مبلی که روی آن لم داده‌ایم احساس رد شدن نمی‌کنیم، اما با شریک سابقمان، احساسات آزاردهنده و رؤیاهای خط‌خورده را مرور می‌کنیم که می‌تواند درد را تشدید کرده و بسط دهد. در این حالت، مغز می‌تواند ناامیدانه به‌دنبال اکسی‌توسین -هورمون پیوند- باشد چون احساس ترس و اضطراب را کاهش می‌دهد. و احتمالاً در شریک سابقمان به‌دنبال آن تجربه‌ی شیمیایی باشیم. این می‌تواند باعث انجام دادن کارهای کاملاً غیرمنطقی شود. آن‌هایی که ۸۵ درصد زمان بیداری به‌شریک سابقشان فکر می‌کردند نیز «نبود کنترل عاطفی را که به‌صورت منظم به‌مدت چندین هفته یا ماه رخ می‌دهد» از خود نشان دادند. این شامل تماس تلفنی نامناسب، نامه یا ایمیل، التماس برای برگشتن، چندین ساعت گریه کردن، بیش از حد نوشیدن یا ورود و خروج‌های نمایشی به‌خانه، محل کار یا فضای اجتماعی فرد طردکننده برای نشان دادن خشم، ناامیدی یا عشق شدید می‌شود».

ما باید راهمان را به‌بیرون از این باتلاق شیمیایی پیدا کنیم و با یادآوری این حقیقت معنوی آغاز می‌کنیم: ممکن است احساس تهی بودن، گم شدن، در هم شکستگی و آزار کنیم، اما روح شکستنی نیست. با‌گاواد گیتا، هفت جمله درباره‌ی تخریب‌ناپذیری روح می‌گوید. «باید بدانید آنچه در کل بدن پخش شده، تخریب‌ناپذیر است. هیچ‌کس نمی‌تواند آن روح زوال‌ناپذیر را تخریب کند. هرگز نمی‌توان روح را توسط هیچ سلاحی تکه‌تکه کرد یا با آتش سوزاند یا با آب خیس کرد یا با باد پژمرده کرد. این روح فردی غیرقابل شکستن و حل‌نشدنی است، نه می‌توان آن را سوزاند، نه خشک کرد. جاودان، همه‌جا حاضر، تغییرناپذیر، استوار و جاودانه یکسان است».

گفتنش برای با‌گاواد گیتا ساده است. سخت است که در یک جدایی یا دمان باشد با اینکه کسی را از دست داده‌ایم، همچنان کامل هستیم. این، جایی است که همه‌ی کارهایتان نتیجه می‌دهد. شما برای ایجاد توانایی برای بودن در تنهایی همه‌ی گام‌ها را برداشته‌اید. دست‌کم از نظر فکری می‌دانید که برای احساس کامل بودن نیازی به یک رابطه ندارید. سلیقه و عقاید، ارزش‌ها و اهداف خود را می‌شناسید. اکنون، برخلاف تمام آن هورمون‌هایی که به‌شما غیر از این را می‌گویند، از

شما می‌خواهم تشخیص دهید که وقتی رابطه‌ی شما فرو می‌ریزد، شما آن چیزی نیستید که می‌شکند. روح‌تان به‌پایان نمی‌رسد. انتظارات‌تان از شریکتان شکسته می‌شوند. آنچه تصور می‌کردید در حال ساختن با او هستید، شکسته می‌شود. آنچه با هم داشتید در حال شکستن است. آزار از اینجا می‌آید. اما شما مقصودتان را گم نکرده‌اید. خودتان را گم نکرده‌اید. چیزی در حال شکستن است، اما شما آن چیز نیستید.

شما پیش از این رابطه وجود داشتید و پس از آن هم وجود خواهید داشت. وقتی بدین صورت به‌هشیاری خود فکر می‌کنید، خود را از دردی که در این لحظه حس می‌کنید، جدا می‌کنید. درد را تأیید کنید، اما درک کنید کجا قرار دارد و چه چیز شکسته شده است. آنچه با شریکتان ساختید، تکه‌تکه شده است، اما شما تکه‌تکه نشده‌اید. زندگی‌تان از هم نپاشیده و شما به‌پایان نرسیده‌اید. شاید این حس را نداشته باشیم، اما اگر به‌آن باور داشته باشیم، آنگاه می‌توانیم برای بهبودی از جدایی، یادگیری از آن و استفاده از آن برای بازگرداندن آن عشق به‌روابط‌مان، گام‌های مورد نیاز را برداریم. بیایید درباره‌ی چگونگی مدیریت جدایی‌ها صحبت کنیم، فارغ از اینکه شما برانگیزاننده‌ی آن هستید یا شریکتان.

جدایی از شریکتان

نخست، مهلتی برای جدایی تعیین کنید. قبلاً به‌تصمیمی رسیده‌اید، پس چرا بیشتر طولش بدهید؟ دردی که امروز از آن پرهیز می‌کنید، فردا بیشتر می‌شود. به‌تعویق انداختن آن به‌نفع هیچ‌یک از شما نیست. چند ساعت وقت بگذارید تا دیداری شخصی داشته باشید.

با عواطف شریکتان مهربان باشید. وقتی به‌رابطه‌ای پایان می‌دهید، کارمای‌تان را در ذهن داشته باشید. یادتان باشد: دردی که به‌دنیا می‌دهید در مسیر شما باز می‌گردد. پس به‌جای اینکه کسی را قاتل بگذارید یا به‌او خیانت کنید، صادق باشید. درباره‌ی دلیلتان واضح صحبت کنید.

جدایی از کسی، همیشه سخت است. **هیچ کلام بی‌نقصی وجود ندارد برای اینکه به‌کسی بگویید رابطه به‌پایان رسیده است.** اگر زیادی خوب باشید، ممکن است درک نکند که چرا رابطه جواب نمی‌دهد و اگر به‌او بگویید چرا فکر می‌کنید ناسازگارید، ممکن است با شما موافق نباشد. شاید بترسید از اینکه آدم پستی به‌نظر برسید، او را ناامید کنید یا

بدجنس به نظر برسید. اما می‌توانید گفت و گو را حول سه عنصر کلیدی یک ارتباط شکل بدهید: شما شخصیت او را دوست دارید، به ارزش هایش احترام می‌گذارید و می‌خواهید به او در رسیدن به اهدافش کمک کنید. بکوشید تفاوت‌ها را بیان کنید. اگر به ارزش‌های یکدیگر احترام نمی‌گذارید یا تصور می‌کنید شما فرد مناسب برای هدایت او به سمت اهدافش هستید، به او بگویید. این مشخص و مفید است و شما را از قلمروی مبهم «تو دیگر من را خوشحال نمی‌کنی» و قلمروی دردناک «من این را درباره‌ی تو دوست ندارم» دور می‌کند.

رودرو صحبت کنید، به چشمانش نگاه کنید و صادق باشید. یادتان باشد فارغ از اینکه چه می‌گویید یا چقدر باملاحظه باشید، کلام شما نمی‌تواند پاسخ آن‌ها را کنترل کند. او می‌تواند هرآنچه بخواهد درباره‌ی شما به دیگران بگوید و ممکن است نپذیرد که شما به دلایل درستی با او به هم زده‌اید و آن دلایل را خوب توضیح داده‌اید. تنها کاری که می‌توانید انجام دهید، بیان کردن تصمیمتان با عشق، مهربانی و همدلی است، بدون اینکه احساساتی شوید. با اطمینان صحبت کنید تا نتواند شما را از تصمیمتان منصرف کند. این گفت‌وگو نباید بیش از یک روز به درازا بینجامد. وقتی آن گفت‌وگو را انجام دادید، جدایی تمیزی انجام دهید. فارغ از اینکه چه کسی جدایی را آغاز کرده، گام‌های فوری بردارید تا زندگی خود را از یکدیگر فاصله دهید. اگر چیزهایی دارید که متعلق به یکدیگر هستند، آن‌ها را بلافاصله به هم برگردانید یا حذف کنید. از آن به عنوان بهانه‌ای برای دوباره دیدن شریکتان یا ارتباط دوباره با او استفاده نکنید. آنفالو کنید. تمام تلاشتان را به خرج دهید تا از دیدن او در شبکه‌های اجتماعی یا دنیای واقعی پرهیز کنید. به تبادل تماس‌های تلفنی و پیام یا تلاش برای دوست ماندن ادامه ندهید. توصیه‌ی من اینست که اجازه دهید حداقل یکسال از رابطه قبلی‌تان بگذرد و وارد رابطه با شریک جدید زندگیتان نشوید تا مطمئن شوید واقعا جدا شده‌اید. هرچقدر تماس کمتری با شریک سابقتان داشته باشید، حفره‌ای که باقی گذاشته سریع‌تر بسته خواهد شد. به‌ویژه اگر آن را با عمیق کردن رابطه‌های دیگران پُر کنید. بخشی از این حفره، دوستی و پیوند مشترک شما با شریکتان است. همچنین، ممکن است شکاف جدیدی در اجتماع شما باشد چون برخی از دوستان مشترکی که با شریک

سابق‌تان داشتید به دلایلی دیگر در دسترس شما نیستند. این، زمانی عالی برای سرمایه‌گذاری دوباره است. گروه دوستان‌تان را دور خودتان جمع کنید تا به خودتان یادآوری کنید که عشق شما فراتر از یک فرد می‌رود. اگر فرزندی دارید، البته که همه کار می‌کنید تا اوضاع را خوشایند نگه دارید. اما آنچه برای شما خوب است، با آنچه برای فرزندان‌تان بهترین است، اشتباه نگیرید. از فرزندان‌تان به عنوان بهانه‌ای برای دیدن شریک سابق‌تان استفاده نکنید. با خودتان صادق باشید و کاری را که برای آن‌ها درست است انجام بدهید، بدون قربانی کردن آنچه برای خودتان خوب است.

وقتی تمام شد، دیگر تمام شده است. اگر با شریکتان به هم زدید، در برابر این گزینه مقاومت کنید که فردی باشید که در این راه به او آسایش داده و کمک می‌کند. شما تصمیم گرفتید نمی‌خواهید در زندگی او باشید و همین را به او گفتید. منجی او بودن می‌تواند احساس گناه شما را کم کند. یا ممکن است این فکر را در شما ایجاد کند که شما شگفت‌انگیز هستید. حتی ممکن است وسوسه شوید کمی کنترل روی او داشته باشید. اما در هر صورت بگذارید برود. می‌توانید با برازندگی و صداقت، پیام خود را برسانید، اما نمی‌توانید پیامدهای جدایی را کنترل کنید. کارما یعنی باید واکنشی را بپذیرید که به عنوان پیامد طبیعی اعمال‌تان می‌گیرد.

اگر کسی با شما به هم زد

اگر شریکتان با شما به هم زد، یادتان باشد کسی که به شما آزار رسانده نمی‌تواند به شفای شما کمک کند. برای به هم زدن او با شما هیچ راه بی‌نقصی وجود ندارد و انتظار اینکه راه بی‌نقصی برای به هم زدن او وجود دارد، شما را در دام نگه می‌دارد. ما می‌خواهیم طرف مقابل بگوید متأسف است، ما را درست کند، به اشتباهاتش اقرار کند و به ما بگوید چقدر ارزشمند هستیم و این حس را به ما بدهد. به نوعی، عجیب است که ما برای کمک به دردمان، به سمت کسی می‌رویم که منبع درد زندگی‌مان است، اما تا همین اواخر با او صمیمی بودیم. شاید او بهترین دوست ما بوده. اتفاق‌های روزمان را به او می‌گفتم. بیش از هر کسی از او انتظار داریم برنامه‌ریزی، حل مسئله و عواطف را پردازش کند. پذیرش اینکه او آن فردی نیست که در این مسئله بسیار بزرگ‌تر-از دست دادن کسی که نزدیک بود- به ما کمک می‌کند، سخت است، به ویژه چون او همان شخص است! وقتی شما روی کمک او حساب می‌کنید تا حس بهتری به شما بدهد، چطور می‌تواند از حرف زدن با شما دست بردارد؟ اما شاد کردن شما هرگز وظیفه‌ی آن شخص نبوده است. این وظیفه‌ی شما بوده و هست.

پس باید او را رها کنید. پرسش کردن برای اینکه دلایل او را بهتر درک کنید خوب است، اما به او فشار نیاورید تا در رابطه بماند. شما نمی‌خواهید با کسی بمانید که از قبل از رابطه خارج شده است. همچنین، مهم است درباره‌ی آنچه اشتباه شده بیندیشید. در مقابل وسوسه‌ی «کمک» به شریک سابقتان برای دیدن خطاهای مسیرش، مقاومت کنید. شاید حس کنید او با رفتار بد در حال رفتن است یا مرتکب اشتباه بزرگی می‌شود. شاید ببینید در کل شبکه‌های اجتماعی خودش را تخلیه می‌کند. او شما را آزار داده و شما ترجیح می‌دهید در حالی که شما تنها و ناراحتید، آنچه یک زمانی عالی به نظر می‌رسید در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک نگذارد. شاید بخواهید انتقام بگیرید. حتی شاید احساس کنید باید انتقام بگیرید تا بتوانید رابطه را خاتمه دهید. می‌خواهید به کارمای آن شخص خدمت کنید. اما اگر از روی انتقام عمل کنید، فقط کارمای منفی برایتان خواهد داشت. قانون کارما می‌گوید هرکسی عکس‌العملی برابر و برعکس عمل خود دریافت خواهد کرد. شما نمی‌خواهید درد زندگی کسی باشید. کارما، کاری را که باید، انجام می‌دهد. در مربیگری‌ام، مردی همسرش را که پانزده سال با او

بود ترک کرد تا با زن جوان‌تری باشد. وقتی زن جوان‌تر او را فال گذاشت، او شوکه شد که آن زن به او خیانت کرده است. او کاملاً فراموش کرده بود که رابطه‌ی آن‌ها زمانی آغاز شد که خودش به همسرش خیانت می‌کرد. کارما همیشه چنین نتایج مشهود و رضایت‌بخشی ندارد، اما اعمال همیشه پیامدهایی دارند.

نتیجه را برعهده‌ی کارما گذاشتن به شما اجازه می‌دهد از آن مسئله گذشته و بر آنچه مهم است تمرکز کنید: ترمیم ایگویتان، ساختن اعتماد به نفس‌تان و آوردن آنچه از این رابطه آموخته‌اید به رابطه‌ی بعدی.

منتظر عذرخواهی نباشید. خاتمه دادن به رابطه چیزی است که به خودتان می‌دهید. شریک سابق‌تان نمی‌تواند این خاتمه را به شما بدهد چون پاسخ‌ها را ندارد. مردم همیشه از اشتباه‌هایشان آگاه نیستند. آن‌ها اغلب موقعیت را برای خودشان روشن نکرده‌اند. حتی اگر قرار بود توضیحی به شما بدهد، باز هم شما پرسش‌هایی داشتید که او نمی‌تواند پاسخ بدهد چون پاسخ خوبی برای این پرسش وجود ندارد: «چرا اون جوری که دوستت داشتم، دوستم نداشتی؟» منطقی نیست که از کسی بخواهید زخم شما را شفا بدهد، حتی اگر تقصیر او باشد. اگر کسی شما را هل داد و زانویتان زخمی شد، صبر نمی‌کنید تا برایتان پانسمان بیاورد. شما از خودتان مراقبت خواهید کرد. رسیدگی به این زخم عاطفی که نیازمند خاتمه است، کار خودتان است. خودتان به مؤثرترین روش می‌توانید آن را پانسمان کنید.

مغز انسان یک دستگاه معناسازی است و یکی از قدرتمندترین راه‌های معناسازی‌اش، از طریق داستان است. وقتی درباره‌ی یک جدایی نشخوار ذهنی می‌کنیم، بخشی از کاری که انجام می‌دهیم، گشتن به دنبال داستان پشت آن است و درس‌هایی که می‌توانیم از آن بیاموزیم. ما دلایل ساده‌ای را که او برای به هم زدنش با ما می‌آورد، رد می‌کنیم. گای وینچ روان‌شناس می‌گوید: «دل شکستگی، درد عاطفی پُرماجرايي ایجاد می‌کند و ذهنمان می‌گوید دلیل آن هم باید همان قدر پُرماجرا باشد.» ما می‌توانیم نظریه‌پرداز توطئه شویم، روایت‌های پیچیده خلق کنیم، وقتی که پاسخ می‌تواند همان قدر ساده باشد. تیمی از پژوهشگران از بزرگسالانی که طی پنج ماه گذشته جدایی را تجربه کرده بودند خواستند آزادانه درباره‌ی احساسات خود بنویسند

یا در یک داستان سُرایی روایی هدایت شده درباره‌ی چندین جنبه از رابطه‌ی خود نظیر جدایی‌شان شرکت کنند. آن‌هایی که داستان معناداری درباره‌ی رابطه‌ی خود ساختند، نسبت به آن‌هایی که فقط احساسات خود را نوشتند، پریشانی روان‌شناختی کمتری نشان دادند. باید یادمان باشد این داستان‌های ساخته شده، ابزارهایی برای شفا هستند، حقیقت نهایی نیستند. اما وقتی روایتی داشته باشیم که می‌توانیم ذهنمان را حول آن شکل بدهیم، گذشتن از مسئله برایمان ساده‌تر خواهد بود. (و اگر اطلاعات دیگری به دست آوردیم، همیشه می‌توانیم آن داستان را اصلاح کنیم.) این را امتحان کنید.

خاتمه‌ی رابطه را به خودتان بدهید

با یادداشت صوتی یا نوشتاری، دردی را که شریکتان در شما ایجاد کرده توصیف کنید. هرآنچه می‌خواهید درباره‌ی رفتارش و حسی که به شما داده به او بگویید، وارد کنید. طرز صحبت کردنش با شما، طرز رفتارش با شما، پرسش‌ها، اتهام‌ها، رویدادهای آسیب‌زا، خاطرات دردناک. به این فهرست به عنوان فهرستی از دلایل خوب برای جدایی‌تان بیندیشید. اگر روی خاطرات خوب مانده‌اید، واقعیت رابطه‌تان را تأیید نمی‌کنید. پس هر چالشی، هر اشتباهی، هرآنچه گفته که اشتباه بوده، بنویسید. آیا چیزی هست که ذهنتان از آن پرهیز می‌کند؟ اجازه دهید هر عاطفه‌ای را حس کنید. تا زمانی که حس نکنید نمی‌توانید شفا یابید. دور شدن از چیزی، آن را کاهش نمی‌دهد. اگر توجه مورد نیاز را به یک عاطفه ندهید، تقویت می‌شود. به منظور تشخیص واقعی این عواطف باید آن‌ها را بیان کنید، به دنبال الگوها باشید و آن‌ها را برای خودتان توضیح بدهید. اکنون، کنار حل عملی که باعث درد شما شده، بنویسید چه کسی مسئول آن است. چه کسی آن عمل را انجام داد؟ چه کسی حرف‌هایی زد که نباید گفته می‌شد؟ چه کسی کارهایی انجام داد که نباید انجام می‌شد؟ گاهی مسئولیت برعهده‌ی شماست. درک آن به شما اجازه می‌دهد مالکیت آن را بپذیرد، بهبود یابید و رشد کنید.

همچنین، از اشتباه‌هایی که شریک سابقتان انجام داده آگاه می‌شوید. ممکن است هنگامی که در رابطه بودید، برخی عناصر منفی را سرکوب می‌کردید. ما این کار را انجام می‌دهیم چون ناخودآگاه، شری را که

از آن آگاهیم به آنچه نمی دانیم ترجیح می دهیم. می دانستید که صبح با شما گستاخی خواهد کرد. می دانستید تولدتان را فراموش می کند. می دانستید به موقع برای شام نمی آید. می دانستید با شما تماس نخواهد گرفت یا پیام نخواهد داد با اینکه این کار را دوست داشتید. می دانستید که اشتباه خواهد کرد و پذیرش آن راحت تر از آن بود که مجرد، در قلمرویی جدید باشید، ندانید چه حسی خواهید داشت، چگونه ادامه دهید یا در ادامه چه دردی خواهید داشت. ما به خاطر امنیت، کمتر از آنچه شایسته اش هستیم، می پذیریم. ما به درد آشنا می چسبیم.

با نوشتن هر آنچه اشتباه شده می توانید به سادگی بیشتری روی دلایل خوب بودن این جدایی برای شما تمرکز کنید. به دنبال داستانی باشید که به شما خاتمه می دهد. شاید از گلوله ای جا خالی دادید. شاید درسی آموختید که هرگز نمی خواهید دوباره تکرار کنید. ببینید چگونه این رابطه می تواند چیزی بیش از یک گام در مسیر پیوندهای بهتر در آینده نباشد.

اکنون در اتفاقی که کسی نیست، نوشته هایتان را با صدای بلند بخوانید. شریک سابقتان آنجا نیست که بشنود، اما خاتمه ی رابطه، از احساسی می آید که به اشتراک گذاشتید و تأیید اینکه پایان خودتان را می نویسید تا برای حرکت به جلو به خودتان کمک کنید.

درس های کارمایی را یاد بگیرید

پس از جدایی، اغلب می خواهیم خودمان را از عواطفمان جدا کنیم. درد، ما را به حالت محافظت از خود می برد که می کوشیم حواس خودمان را پرت کنیم و خاطرات رابطه مان را از ذهنمان بیرون کنیم. اما به این بیندیشید که برای بهبود یک آسیب فیزیکی چه چیزی لازم است. اگر پارگی ماهیچه یا زخم ناشی از جراحی را تجربه کنیم، در ابتدا درد مانع فعالیت ما می شود - که باید اینگونه باشد - تا از آسیب بیشتر رنج نبریم. آنگاه، به عنوان بخشی از شفا، بدن، فیبرهای کلاژن را به محل زخم می فرستد. این فیبرها خیلی متراکم تر از بافت اصلی هستند و توده ای از بافت زخم ایجاد می کنند که به خوبی از زخم محافظت می کند. اما اگر به زخم در حال بهبود رسیدگی نکنیم، تراکم بافت زخم مشکل ساز شده، در حرکت ما مشکل ایجاد کرده، درد و خطر آسیب دوباره را افزایش می دهد. از این رو، با ملاحظه به بهبودمان نزدیک می شویم، نوعی فیزیوتراپی انجام می دهیم تا به ما کمک کند

حرکت کنیم و بافت زخم را دوباره درست کنیم و آنگاه قدرت را در مکان‌های شکسته شده دوباره بسازیم تا زمانی که کاملاً سالم شویم.

همین مسئله برای دل شکستگی هم مصداق دارد. ما نمی‌توانیم تا ابد از خودمان محافظت کنیم. باید روی درد کار کنیم، آسیب را درک کنیم و قدرت خودمان را بسازیم و دوباره وارد دنیا شویم. همان‌گونه که تارا براک [۷۱]، مربی مراقبه، روان‌شناس بالینی و نویسنده‌ی پرفروش می‌گوید: «هرآنچه دوست داریم، از دستمان می‌رود. پس توانایی غصه خوردن برای آن فقدان، رها کردن و کامل کردن آن اندوه، تنها راه کامل و باز بودن قلبمان است. اگر برای از دست دادن باز نباشیم، برای دوست داشتن باز نیستیم».

آرامش و فضایی پیدا کنید تا تشخیص دهید چه چیز شکسته و چه چیز باقی مانده است. عمیقاً بیندیشید به آنچه می‌توانید از این رابطه بیاموزید، چون فارغ از اینکه فکر کنید چقدر از دست داده‌اید، فارغ از اینکه چقدر دردناک بود، فارغ از اینکه چقدر متحمل درد شدید (مگر اینکه آزار بوده باشد که هیچ توجیهی ندارد)، باید آن درس‌ها را روبه‌جلو ببرید.

هر شریک سابق، هدیه‌ای به شما می‌دهد که اگر این گام را برندارید ممکن است آن را از دست بدهید. این هدیه می‌تواند یک نصیحت باشد. می‌تواند ارتباطی باشد که برایتان ایجاد کرده است. شاید در یک دوران سخت از شما حمایت کرده است. شاید یاد گرفتید واقعاً باید با کسی باشید که

انتخاب‌هایش سالم هستند. شاید متوجه شدید انتخاب کسی که مطابق تمام شرایط شما باشد، برای دیدن کسی که روبه‌رویتان ایستاده، راه خوبی نیست. به شریک سابقتان به‌خاطر هدیه‌هایی که به شما داده احترام بگذارید. وقتی پما چودرون [۷۲]، راهبه‌ی بودایی-آمریکایی به‌ازدواجش نگاه کرد، متوجه مسئله‌ای شگفت‌انگیز شد. او می‌گوید: «نمی‌دانستم چقدر وابسته‌ام

به اینکه شخص دیگری خوب بودنم را تأیید کند. این تأیید از درون من نمی‌آمد، از دیدگاه شخص دیگری درباره‌ی من می‌آمد.» وقتی این را درک کرد، می‌دانست که دیگر نمی‌خواهد برای عزت‌نفسش به دیگران تکیه کند. این درک دردناکی بود اما به‌او کمک کرد ارتباط خودش را با خودش و اطرافیانش تغییر دهد.

مانند کاری که چودرون انجام داد، از شما می‌خواهم به‌آنچه در رابطه

اشتباه شد، بیندیشید. چه اشتباهاتی انجام دادید و چه چیزی را می‌توانستید بهبود دهید؟ اگر این درس‌ها را یاد نگیرید، ممکن است بقیه‌ی عمرتان این پویایی ناموفق را تکرار کنید. این را امتحان کنید.

بینش‌ها

بیایید گذشته‌ی نزدیک رابطه‌ی شما را بررسی کنیم تا بینشی به دست بیاوریم که شما را برای روابط آتی آماده خواهد کرد.

به دستاوردهایتان بیندیشید.

به آنچه از دست داده‌اید بیندیشید.

به نقص‌های خودتان بیندیشید.

از خود بپرسید: در این رابطه، چه چیزی درباره‌ی خودم یاد گرفتم؟

لباسی راحت بپوشید، یک لیوان چای بریزید، روبه‌روی آتش بنشینید - این کار را در زمینه و روشی انجام دهید که حس راحت و حامی داشته باشد، چون ممکن است به درک‌های ناخوشایندی برسید. و این خوب است. ممکن است از برخی موارد هیجان‌زده شوید یا انرژی بگیرید و از برخی دیگر ناراحت شوید، اما ناراحتی اغلب همراه با شفاست.

عشق می‌تواند ما را در برابر نقص‌ها و چالش‌های دیگران کور کند و اشتیاق ما به حس خوب داشتن درباره‌ی خودمان باعث می‌شود گام‌های اشتباه خودمان را نبینیم. وقتی کسی را دوست داریم، می‌توانیم عادت‌ها و رفتارهای آزاردهنده یا حتی مخرب او را دست کم بگیریم. این تمرین به ما کمک می‌کند با دیدی تازه به آن موارد نگاه کنیم.

با این پرسش از خودتان آغاز کنید: در این رابطه چه کاری را خوب انجام دادم و چه کاری را نمی‌خواهم تکرار کنم؟ شاید متوجه شدید همیشه اولویت اول را به نیازهای خودتان می‌دادید و واقعاً به حرف‌های شریکتان گوش نمی‌کردید. یا شاید احساس می‌کنید به خوبی حد و مرزهای سالمی تعیین کردید، اما شریکتان نتوانست به آن‌ها احترام بگذارد. باز هم همه را بنویسید. اکنون به آنچه از رابطه به دست آوردید بیندیشید. آیا نصیحت بود؟ بینش؟ حمایت مالی؟ کمک در موقعیت‌های سخت؟ در نقطه‌ای شریکتان

ارزشی به زندگی تان داد. فارغ از اینکه فکر می کنید چقدر از دست داده اید، فارغ از اینکه چقدر دردناک بود، باید به آنچه به شما داده احترام بگذارید. سپس، ببینید با بودن در این رابطه چه چیزی را از دست دادید. شاید اعتماد به نفس شما بوده باشد. شاید به خودتان شک کرده باشید چون شریکتان از شما انتقاد کرده. شاید زمان را از دست داده باشید. شاید انرژی از دست داده باشید. شاید در حالی که خودتان را وقف این رابطه می کردید، افراد یا فرصت های دیگر را از دست داده باشید. سرانجام، به این بیندیشید که چه کاری را در این رابطه اشتباه انجام دادید. اشتباهات شما چه بود؟ آیا رابطه، توانایی شما را برای صادق ماندن با خودتان به چالش کشید؟ آیا ایده های شما را درباره ی اینکه چه چیز باعث می شود یک نفر شریک خوبی باشد، به چالش کشید؟ شما باید این سه پرسش سخت را بپرسید و پاسخ دهید چون اگر اشتباه هایی را که آشکار می کنند پردازش نکنید، آن ها را با شخص دیگری تکرار خواهید کرد. ارزش خود را بازتعریف کنید

مثلی قدیمی هست که پسر از پدرش ارزش زندگی اش را پرسید. پدر سنگ قرمز درخشانی به او داد و گفت: «برو از نانوا بپرس آیا این را از تو می خرد. وقتی از تو پرسید چقدر آن را می فروشی فقط دو انگشت را بالا ببرد. وقتی پاسخ را گرفتی، سنگ را با خودت به خانه برگردان».

پسر نزد نانوا رفت و سنگ را به او نشان داد. نانوا پرسید: «چند؟» پسر همان گونه که پدرش گفته بود دو انگشتش را بالا گرفت. نانوا گفت: «من آن را دو دلار می خرم».

پسر به خانه برگشت و قیمت را به پدرش گفت. پدرش گفت: «اکنون می خواهم به بازار بروی و ببینی عتیقه فروش چه پیشنهادی می دهد».

پسر به بازار رفت و سنگ را به عتیقه فروش نشان داد. او گفت: «این سنگ شبیه یاقوت است، قیمت آن چند است؟» پسر دو انگشتش را بالا برد. عتیقه فروش گفت: «دویست دلار؟! زیاد است، اما آن را می خرم».

آنگاه، پدر او را نزد جواهر فروش فرستاد. او سنگ را سمت خورشید گرفت و دید که نور چگونه در آن شکسته می شود. آن را زیر میکروسکوپ قرار

داد و چشمانش از تعجب باز شد. او گفت: «این سنگ یاقوتی نادر و زیباست. چند؟» پسر دو انگشتش را بالا برد. جواهر فروش گفت: «واقعاً؟! دویست هزار دلار قیمت منصفانه‌ای است.» پسر هیجان زده نزد پدر برگشت تا خبر را به او بگوید. پدر لبخندی زد و یاقوت را در جیبش گذاشت و پرسید: «حالا می‌دانی زندگی تو چقدر می‌ارزد؟».

این داستان به زیبایی نشان می‌دهد که ما برای افراد مختلف، ارزش متفاوتی داریم. ما با آنچه می‌پذیریم، تعریف شده‌ایم. بخشی از آنچه جدایی را اینقدر سخت می‌کند این است که این فردی که زمانی ارزش زیادی برای ما قائل بود، دیگر برایمان ارزشی قائل نیست. از ارزش ما کاسته شده، اما فقط توسط او. به همین دلیل باید عزت خودمان را تعیین کنیم و کسی را بیاییم که برای ما به خاطر کسی که هستیم ارزش قائل باشد.

ذهن و عقل را از هم جدا کنید

اگر همچنان از تنهایی بترسیم، ذهن به ما حقه می‌زند تا ما را گرفتار نگه دارد. ما به این باور برمی‌گردیم که تنها بودن رضایت‌بخش نیست. خواسته شدن به ما احساس ارزش می‌دهد و ما آن ارزش را به بودن با شخص دیگری وابسته می‌کنیم، به جای اینکه آن را ارزشی تشخیص دهیم که همیشه با خود حمل می‌کنیم.

اما این‌ها افکار ساده‌ی ذهن هستند و ما باید آن را بالا ببریم. باگاواد گیتا بین حس‌ها، ذهن و عقل تمایز قائل می‌شود: «حس‌های در حال کار، برتر از ماده‌ی راكد هستند. ذهن بالاتر از حس‌هاست. عقل همچنان بالاتر از ذهن است.» حس‌ها به شما می‌گویند آیا چیزی از نظر فیزیکی آزاردهنده است. ذهن بر حسب آنچه دوست دارد یا ندارد می‌اندیشد. و عقل می‌پرسد: «چرا این را نمی‌خواهم؟ چه چیزی از آن می‌آموزم؟» پس وقتی جدا می‌شویم، ذهن به ما می‌گوید آنچه داشتیم دوست داشتیم و آن را دوباره می‌خواهیم. دلتنگ شریک سابقمان می‌شویم. می‌خواهیم بدانیم در اینستاگرام چه می‌کند. نمی‌دانیم آیا به ما می‌اندیشد. در چنین زمان‌هایی ممکن است افکار نارضایتی از خود داشته باشیم مانند من به اندازه‌ی کافی جذاب نیستم. من به اندازه‌ی کافی قوی نیستم. من به اندازه‌ی کافی مراقب نبودم. من به اندازه‌ی کافی قدرتمند نیستم.

شما نمی‌توانید از فکر کردن دست بردارید، اما اگر آن افکار را

دوست ندارید می‌توانید جهت آن‌ها را تغییر دهید. تمام من کافی نیستم‌ها را می‌توان بیرون گذاشت. ما با پرسش کردن به‌هنگام تصمیم‌گیری، خودمان را آموزش می‌دهیم تا افکارمان را هدایت کنیم.

ذهن: می‌خواهم بروم بیرون آپارتمان شریک سابقم بایستم و ببینم آیا چراغ خانه‌اش روشن است.

عقل: فایده‌ی این کار چیست؟

ذهن: باید بدانم آیا با کسی است.

عقل: آیا این اطلاعات برای من مفید است؟

ذهن: بله، چون اگر با شخص دیگری باشد من می‌توانم به‌مسیر خودم ادامه بدهم.

عقل: آیا می‌خواهی توانایی خودت برای تغییر، وابسته به این اطلاعات باشد؟

ذهن: نه، اما هنوز هم می‌خواهم او را ببینم!

عقل: چه کار دیگری می‌توانی انجام بدهی که به‌تو کمک می‌کند به‌مسیرت ادامه بدهی؟

ذهن: می‌توانم با یک دوست تماس بگیرم.

اگر فکر ناخواسته‌ای داشتید، از خودتان بپرسید آیا این فکر را دوست داریم؟ آیا

این فکر مفید است؟ آیا این فکر روشن‌گرانه است؟ آیا این فکر به‌من کمک

می‌کند روبه‌جلو حرکت کنم؟ بدین صورت از گفت‌وگوی ذهنی

به‌گفت‌وگوی عقلی می‌رویم.

- ذهن می‌گوید با شریک سابقتماس بگیر. عقل می‌گوید با دوستانتم

تماس بگیر.

- ذهن می‌گوید روی شریک سابقتمتمرکز کن. عقل می‌گوید روی خودت

تمرکز کن.

- ذهن می‌پرسد: «مردم چه فکری می‌کنند؟» عقل می‌پرسد: «من چه فکری

می‌کنم؟»

تا زمانش صبر کنید

چند ماهی بود کریستین، بردلی را می‌دید که بردلی پیشنهاد داد به‌مسابقه‌ی

دوی زوج‌ها بروند. کریستین دهنده نبود، اما پذیرفت. کریستین روی خط

دوید، راه رفت و حتی پرش کرد و راهش را به‌سمت جلو ادامه داد، در حالی

که او آرام و پیوسته می‌رفت. آنگاه در نقطه‌ای، او به‌عقب برگشت و کریستین

را نگاه کرد. نگاه آزاردهنده‌ای به‌او

کرد و از مسیر خارج شد، او را پشت سر گذاشت تا به سمت ماشین برود. این آخرین مورد در یک رشته روابطی با پرچم قرمز بود که در آن مردها رفتار وحشتناکی با کریستین داشتند. سرانجام، همان قدر که می خواست همسر آینده اش را بیابد و تشکیل خانواده بدهد، تصمیم گرفت یک سال با کسی قرار نگذارد و قضاوت خود را درباره ی مردان تغییر داده و زمانی را در تنهایی بگذراند.

وقتی قرار گذاشتن تعطیل شد، مردانی که می خواستند با کریستین قرار بگذارند به سرعت همه جا پیدا می شدند. به جای تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن آن ها، به خاطر اینکه هریک از آن ها می توانست همسر آینده اش باشد، او فقط خودش بود. از این ها گذشته، او دیگر نمی توانست قرار بگذارد، پس چه چیزی برای از دست دادن داشت؟ کمی از سال گذشته بود که کریستین با نیتن آشنا شد، مردی که واقعاً خوب به نظر می رسید، اما وقتی او از کریستین درخواست کرد با هم قرار بگذارند، کریستین توضیح داد که تا ماه جون آینده قرار نمی گذارد. نیتن ناپدید شد و با گذشتن ماه ها، کریستین کم کم احساس اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرد، سرانجام متوجه شد که در ماه جون هر اتفاقی که برای زندگی عشقی اش رخ بدهد، او خوب خواهد بود. آنگاه در یکم ماه جون، تلفن زنگ زد. نیتن بود که دوباره از او می خواست با هم بیرون بروند. مشخص شد که او همسر آینده اش است و آن ها اکنون دو فرزند دارند. اگر تمام دوران پس از جدایی را صرف تحلیل جدایی کنیم، هرگز روبه جلو حرکت نخواهیم کرد. اما حرکت کردن ما نباید با شتابان پریدن به رابطه ی عاشقانه ای دیگر باشد. این زمانی عالی برای آغاز جذب افرادی است که فعالانه در زندگی تان می خواهید. دوستانی که علایق مشترکی با شما دارند. انجمن هایی که در آن ها احساس راحتی می کنید. اطرافتان را با افرادی پُر کنید که نیازهای مختلف شما را برآورده می سازند - کسی که دوست دارید گفت وگوهای عمیقی با او داشته باشید، کسی که دوست دارید با او برقصید، کسی که دوست دارید با او کار کنید.

از این زمان برای آغاز دوستی های جدید و ساختن دوستی های فعلی استفاده کنید تا بدون یک شریک، احساس کامل بودن داشته باشید. تنهایی را دوباره کشف کنید. دوباره روی مقصودتان تمرکز کنید. این زمان شماست تا واقعاً روی خودتان سرمایه گذاری کنید. این زمان

شماست تا واقعاً خودتان را بشناسید. ما می‌توانیم خودمان را در یک رابطه گم کنیم، پس اکنون باید خودمان را در دل شکستگی پیدا کنیم. این را امتحان کنید.

چک‌لیستی برای اینکه ببینید آیا دوباره آماده‌ی قرار گذاشتن هستید

آیا درس‌هایی را که رابطه‌ی آخرم برایم داشت که من را آماده‌ی رابطه‌ی بهتر بعدی می‌کند یاد گرفته‌ام؟

از چه چیزی می‌خواهم آگاه باشم؟

از چه چیزی می‌خواهم پرهیز کنم؟

می‌خواهم مطمئن شوم شریک بعدی‌ام در ابتدا چه چیزی را درباره‌ی من درک می‌کند؟

در این مرحله از زندگی‌ام آیا ارزش‌ها و اهدافم را می‌شناسم؟ اگر نه، می‌توانم زمانی را در تنهایی بگذرانم تا این حوزه‌ها را دوباره بازبینی کنم.

آیا می‌دانم برای شریک بعدی‌ام چه مجموعه حد و مرزهایی می‌خواهم تعیین کنم؟ شاید بخواهم دوباره قرار بگذارم، اما تصمیم بگیرم خیلی سریع حرکت نکنم.

آیا می‌خواهم حد و مرزهای فیزیکی تعیین کنم؟

آیا می‌خواهم صبر کنم تا انحصاری باشم؟

آیا می‌خواهم مراقب باشم مانند دفعه‌ی پیش هیچ تعهدی را برای کسی لغو نکنم؟

سرانجام، اگر مطمئن نیستید آماده‌ی دوباره قرار گذاشتن باشید، فقط امتحان کنید. لازم نیست رسماً قرار بگذارید یا قرار نگذارید. فقط ببینید چه حسی دارد.

گسترش نامحدود عشق

به عنوان راهب، درباره‌ی مایا یاد می‌گیریم که به معنای توهّم است. بخشی از مایای عشق این است که فقط به روش‌های محدودی می‌توانیم به آن دسترسی داشته باشیم. برای مثال، فقط از طریق افرادی خاص. ما تصور می‌کنیم در محافظتی برای عشق وجود دارد که برای تجربه‌ی عشق و شادی عمیق باید تنها کلیدی را بیابیم که آن در را باز می‌کند و آن کلید، فرد دیگری است.

آنگاه خود را بدون شریک می‌یابید. یا اینکه فرزندانان را بزرگ کرده‌اید و آن‌ها رفته‌اند. یا شما و شریکتان همچنان احساس ناآرامی می‌کنید، انگار مقصود بیشتری برای زندگی‌تان وجود دارد. عشقِ ناکامل به ما درس می‌دهد. عشقِ ناکامل به ما می‌گوید ادامه دهیم. عشقِ ناکامل ما را مجبور می‌کند از انتظاراتمان جدا شده، تخیلات را رها و درک کنیم که مسئله فقط درباره‌ی دوست داشتن یک نفر یا خانواده‌ی اصلی مان نیست. هرچند این تجلی ممکن است ناامیدکننده باشد، ما را آماده‌ی سطح کاملاً جدیدی از عشق می‌کند. استیون کول، استاد دانشگاه یوسی‌اِی می‌گوید بهترین درمان تنهایی یا عدم ارتباط، ترکیب حسی از مأموریت و مقصود در زندگی‌تان با درگیری در اجتماع است. زمان گذاشتن برای خدمت کردن، ارتباطی با رضایت عمیق ایجاد کرده و نتیجه‌ی آن تقویت سلامتی است. رفتار جامعه‌پسند نظیر داوطلب شدن نیز نشان داده که سیستم ایمنی ما را تقویت می‌کند، با استرس فیزیکی ناشی از احساس تنهایی می‌جنگد و طول عمر ما را بیشتر می‌کند. متأسفانه، کول می‌گوید این روزها تعداد زیادی از ما در واقع برای دنبال کردن اهداف بهبوددهنده‌ی سلامت فردی مانند تمرین مسابقات سه‌گانه، کلاس یوگا یا تلاش برای یافتن «عشق واقعی مان» به درگیر شدن با دیگران برگشته‌ایم. همگی این‌ها عالی هستند، اما بزرگ‌ترین منفعت برای همه زمانی می‌آید که طبق گفته‌ی کول، سلامت شما وسیله‌ای برای هدف باشد که در اصل، انجام دادن کارهای معنادار نه فقط برای خودتان، بلکه برای دیگران است.

آنچه تصور می‌کردیم بالاترین عشق است - عشق رومانتیک - می‌تواند گسترش یابد. عشق، عشق بیشتری می‌سازد. زمان آن رسیده که نفس عمیقی بکشید تا دوباره به عشق اطمینان کنید و آماده‌ی عمیق کردن ظرفیت

خود برای عشق شوید.

فارغ از اینکه از کجا آغاز کردید یا چه کسی را دوست داشتید یا چقدر پول به دست آوردید، ممکن است به نقطه‌ای از عدم رضایت مادی برسید. احساس می‌کنید باید چیزهای بیشتری وجود داشته باشد. احساس رضایت کامل نمی‌کنید. برخی افراد شاید آن را بحران میانسالی در نظر بگیرند. اما این نشان‌دهنده‌ی عمیق شدن ارتباط با کار معنوی است. با مهربانی، همدلی و از خود گذشتگی، آماده‌اید خودتان را فراتر از خانواده گسترش داده و مقصود خود را در دنیای بزرگ‌تر بیابید. هرگز قرار نیست در این زندگی، عشق را کامل و بی نقص کنید و این بدان معناست که باید هرروز عشق را به کار بگیرید.

نامه‌ی عاشقانه‌ای بنویسید که به شفای شما کمک کند

وقتی دوستی دوران سختی را می‌گذرانند، ما او را آرام کرده و از او حمایت می‌کنیم، اما اغلب در مورد خودمان صبور و همدلی کمتری داریم. اگر کشمکش داشته باشیم به خودمان می‌گوییم تمام شد و رفت. اما هرگز این را به یک دوست نمی‌گوییم. بکوشید یادداشت شفابخشی برای خودتان بنویسید، گویی در حال صحبت با یک دوست یا کسی هستید که دوستش دارید.

عزیز دل شکسته

احساس تو را درک می‌کنم. من اینجا کنار هستم. اغلب تصور می‌کنیم وقتی کسی را دوست داشته و از دست داده‌ایم، مطرود و تنها هستیم، اما این حقیقت ندارد. در واقع، وقتی ما این آزار و دلتنگی را تجربه می‌کنیم، بخشی از یک جامعه‌ی بزرگ‌تر می‌شویم: قبیله‌ی دل شکسته‌ها. تعداد زیادی از ما وجود دارد و ما قوی هستیم. ما لطیف هستیم. فراتر از همه‌ی این‌ها، ما با هم شفا می‌یابیم.

این شفا متفاوت از آن چیزی به نظر می‌رسد که می‌اندیشید. چون وقتی قلبتان شکست، بخشی از آن همیشه شکسته می‌ماند. اما این مسئله‌ی ناراحت‌کننده‌ای نیست. زیباست چون این دل شکستگی جنبه‌ای از عشق است. شاید احساس تنهایی کنید، اما این یک توهم است. دردی که هم‌اکنون تجربه می‌کنید در واقع شما را عمیق‌تر با تمام بشر مرتبط می‌کند. شاید به نوعی یک نفر را از دست داده باشید، اما دنیا را به دست آورده‌اید.

دل شکستگی واقعاً ما را خرد نمی‌کند، ما را باز می‌کند. همان‌گونه که آلیس واکر گفت: «قلب‌ها برای شکسته شدن هستند و من می‌گویم علت این است که این بخشی از چیزی است که برای قلب‌های ما رخ می‌دهد. منظورم این است که قلب من بارها شکسته آنقدر که تعدادش را نمی‌دانم. در حقیقت، مدت کمی پیش به مشاورم می‌گفتم: می‌دانی! هم‌اکنون احساس می‌کنم قلبم مانند یک چمدان باز است. احساس می‌کنم به‌نوعی افتاده و باز شده، مانند چمدانی بزرگ که می‌افتد و باز می‌شود. چنین حسی دارد.» مقصود دل شکستگی و فقدان این نیست که از دنیا بپریم، بلکه باز شدن در برابر آن است. برای اینکه اجازه ندهیم کوچک دوست داشته باشیم. واقعیت این است که شما هرگز جدا از عشق نیستید. اگر می‌خواهید احساسش کنید، آن را به اشتراک بگذارید. عشق در ما حرکت می‌کند، فارغ از اینکه در حال دریافتش باشیم یا دادنش. و فرصت‌های زیادی برای تجربه‌ی عشق به‌صورت قطره‌هایی در اقیانوس وجود دارد. ما هرگز نمی‌دانیم زندگی چه چیزی در مقابل ما قرار خواهد داد، اما می‌توانیم در این دانش آرام بگیریم - اینکه هریک از ما و همه‌ی ما، در هر لحظه، در احاطه‌ی عشق هستیم.

با عشق،

من

مراقبه برای شفا از طریق عشق

به‌نقل از شکسپیر، مسیر عشق همیشه هموار نیست. ناگزیر، زندگی آزارها و زخم‌هایی برایمان ایجاد می‌کند. فارغ از اینکه با چه چیزی کشمکش داریم، مهم است که ارتباطمان را با عشق حفظ کنیم - یادمان باشد که اکنون، مانند همیشه، لایق دریافت عشق هستیم و همیشه می‌توانیم عشق را به‌دیگران بدهیم.

موقعیت راحتی بیابید، نشسته روی صندلی یا روی متکا یا روی زمین یا درازکش.

چشمانتان را ببندید، اگر حس خوبی به‌شما می‌دهد. اگر نه، تمرکزتان را کمی محو کنید.

با چشم باز یا بسته، نگاهتان را پایین بیاورید.

نفس عمیقی بکشید و بازدم انجام دهید.

اگر متوجه شدید ذهنتان سرگردان است، ایرادی ندارد. به آرامی آن را

به فضای آرامش، توازن و سکون برگردانید.

مراقبه برای شفا از طریق عشق

تمرکز کاملتان را روی خودتان بیاورید. به ورود و خروج تنفستان از بدنتان دقت کنید.

دستتان را به آرامی روی قلبتان گذاشته و از آنجا نفس بکشید. انرژی قلبتان را حس کنید که درون بدنتان می‌تپد.

در سکوت یا با صدای بلند به خودتان بگویید: «من لایق عشقم». هنگام دم و بازدم، ضربان قلبتان را حس کنید و دوباره بگویید: «من لایق عشقم».

این را یک بار دیگر تکرار کنید.

توجه خود را به تنفستان بازگردانید.

به خود بگویید: «من دوست داشتنی هستم». همین طور که به تنفس پیوسته ادامه می‌دهید، دوبار دیگر این را تکرار کنید.

توجه خود را به تنفستان برگردانید.

به خودتان بگویید: «من از عشق ساخته شده‌ام». همچنان در دستتان نفس بکشید و احساس کنید که تنفس، به قلبتان زندگی می‌بخشد و دوبار دیگر این را تکرار کنید.

بخش چهارم: ارتباط: یادگیری دوست داشتن همه

آشرام چهارم، سانیاسا، زمانی است که عشقمان را به هر انسان و همه‌ی انسان‌ها و حوزه‌های زندگی مان می‌دهیم. در این مرحله، عشق ما نامحدود می‌شود. متوجه می‌شویم که می‌توانیم عشق را در هر زمان با هر کسی تجربه کنیم. کارونا [۷۳]، مهربانی برای تمام موجودات زنده را تجربه می‌کنیم. تمام این مراحل را می‌توان همزمان زندگی کرد، اما این مرحله‌ی چهارم، بالاترین تجلی عشق است.

قاعده‌ی هشتم: دوباره و دوباره عشق بورزید

«رودی که در تو جاری است، در من نیز جاری است».

- کبیر داس

در آشرام، داستانی را شنیدم که در آن معلمی از شاگردی پرسید: «اگر صد دلار برای بخشیدن داشتی، همه‌ی آن را به یک نفر می‌دادی یا یک دلار به صد نفر می‌دادی؟» شاگرد نامطمئن پاسخ داد: «همه‌ی آن را به یک نفر می‌دادم، شاید برای تغییر زندگی‌اش کافی باشد. اما اگر آن را به صد نفر بدهم، شاید همگی بتوانند چیزی بخورند».

معلم گفت: «هر دو درست است، اما هر چه به تعداد بیشتری کمک کنید، ظرفیت عشق ورزیدنتان را بیشتر گسترش می‌دهید.» ما زندگی عشقی خود را با این ایده آغاز می‌کنیم که باید (به صورت استعاره‌ای) صد دلار به یک نفر (شریکمان) یا به تعداد کمی (به خانواده‌مان) بدهیم. اما در مرحله‌ی چهارم زندگی، راهکارمان را تغییر می‌دهیم. اسکناس‌های یک دلاری را به تعداد زیادی می‌دهیم. هر چه بیشتر بدهیم بهتر است اما از کوچک آغاز کرده و در گذر زمان ظرفیت عشق دادنمان را افزایش می‌دهیم. روش بی‌نقص کردن عشقتان این نیست که منتظر عشق بمانید یا آن را داشته باشید، بلکه با عشق ورزیدن به همه، در همه حال، بی‌نقص و کامل می‌شوید. این چیزی است که منتظر بودم به شما بگویم - این بزرگ‌ترین هدیه‌ای است که عشق برای دادن دارد.

احتمالاً به سراغ این کتاب آمدید چون نمی‌دانستید چگونه عشق را با شریک زندگی‌تان بیابید یا حفظ کنید. ما در زندگی‌مان عشق می‌خواهیم و به صورت طبیعی فرض می‌کنیم باید به شکل عشق رومانتیک باشد. اما این یک تصور غلط است که تنها عشق زندگی‌تان، عشق بین شما و شریکتان، خانواده‌تان و دوستانتان است. این تصویری غلط است که عشق باید داستانی عشقی بین شما و دیگری باشد. آن عشق فقط یک پله است. داشتن یک شریک، هدف پایانی نیست. تمرینی برای چیزی بزرگ‌تر است، چیزی که زندگی را تغییر می‌دهد، شکلی از عشق که حتی گسترده‌تر و پاداش‌دهنده‌تر از عشق رومانتیک است. زندگی مشترکمان فرصتی برای تمرین آن عشق به ما می‌دهد، اما مجبور نیستیم برای رسیدن به آنجا، اشتیاق رومانتیک خود را برآورده کنیم. این در دسترس همه‌ی ماست، هر روز و نامحدود است.

در مرحله‌ی چهارم زندگی، سانیاسا، هدف این است: فراتر از خود را دیدن برای اینکه ببینیم چگونه می‌توانیم به دیگران خدمت کنیم؛ با تجربه‌ی پیوسته‌ی عشق با انتخاب اینکه همیشه آن را به دیگران بدهیم؛ یافتن عشق در لحظه‌های ناامیدی، دلخوری، خشم و ترس، وقتی دور از دسترس به نظر می‌رسد؛ ایجاد ارتباط دوست‌داشتنی بیشتر با هر کسی که می‌بینیم؛ و احساس عشق برای تمام بشر. عشق یعنی توجه به اینکه همه لایق عشق هستند و با شأن و احترام برخورد کردن با آن‌ها باعث می‌شود لایق عشق باشند.

آرنه نائیس [۷۴]، فیلسوف نروژی در توصیف فرایند خودشناسی، از ایده‌های ودایی وام گرفته و می‌گوید: «جایی که شناخت خود فراتر از ایگوی جدا گسترش یافته و شامل تعداد بیشتری از پدیده‌های دنیا می‌شود.» به بیان دیگر، وقتی حسمان از خود را «گسترش داده و عمیق می‌کنیم» به هم پیوستگی مان را می‌بینیم، پس خدمت کردن به دیگران، خدمت به خود می‌شود - هیچ تفاوتی وجود ندارد. برای آن‌هایی که به مرحله‌ی چهارم زندگی می‌رسند، بدن، ذهن و روح وقف خدمت به الوهیت و تعالی بشر می‌شود. سانیاسیس، عمق و ظرافت‌های عشق را تجربه می‌کند که ما همیشه نمی‌توانیم در یک فرد بیابیم. عشق را در شکل‌های مختلفی قدر می‌دانیم. دیگر از روی حس وظیفه‌ی اخلاقی خدمت نمی‌کنیم، بلکه از درک یکی بودنمان با هر آنچه هست، خدمت می‌کنیم. **ما متصلیم و وقتی به دیگران خدمت می‌کنیم، به خودمان خدمت می‌کنیم.**

علم از این مفهوم حمایت می‌کند. روان‌شناسان، کارهایی را که برای کمک به دیگران انجام می‌دهیم، رفتار جامعه‌پسند [۷۵] می‌نامند. ماریان پوگوسیان که متخصص روان‌شناسی بین فرهنگی است، می‌نویسد رفتار جامعه‌پسند به ما کمک می‌کند احساس ارتباط بیشتری با دیگران داشته باشیم و این اشتیاق به ارتباط، یکی از عمیق‌ترین نیازهای روان‌شناختی ماست. سانیاسی به هر تعداد ممکن از افراد خدمت می‌کند. چرا عشق را به یک نفر یا یک خانواده محدود کنیم؟ چرا عشق را فقط با تعداد کمی تجربه کنیم؟ وقتی شعاع عشقمان را گسترش می‌دهیم، فرصت داریم هر روز در هر لحظه عشق را تجربه کنیم.

وقتی بدین صورت می‌اندیشید، عشق دستانش را بیشتر و بیشتر می‌گشاید. اگر والدی عاشق فرزندانش باشد، بچه‌های دیگری را هم که در مدرسه

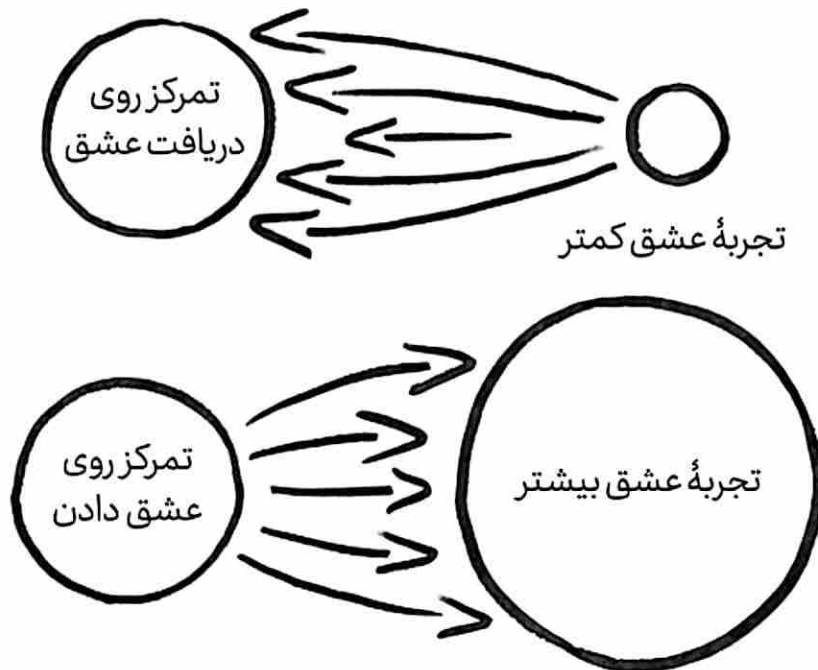
کنار فرزندانش هستند، دوست دارد چون به اجتماعی که فرزندان خودش تجربه می کنند، اهمیت می دهد. اگر به اجتماع اهمیت می دهید، پس به خودِ مدرسه هم اهمیت می دهید و اگر به مدرسه اهمیت می دهید، به زمینی نیز که در آنجا قرار دارد اهمیت می دهید. به همین دلیل، اگر عاشق فرزندانِتان هستید، می خواهید دنیای آن ها و کل دنیا را بهتر کنید. دوست داشتن اطرافیانمان به ما یاد می دهد که هر موجود زنده ای و هر کسی را که به ما یاد می دهد تا دنیای اطرافمان را دوست داشته باشیم - مکانی که آن ها خانه می نامند - دوست بداریم. و اگر محیط زیست را دوست داشته باشیم، آنگاه خالق، الوهیت و قدرت فراتر از خودمان را هم دوست داریم. وقتی کبیر داس، شاعر و قدیس هندی قرن پنجم می نویسد: «رودی که در تو جاری است، در من نیز جاری است»، می گوید ما از طریق اعمال، کلمات، رفتارها و تنفسمان به تمام بشر متصلیم.» ما در تمام کارهایی که انجام می دهیم بر یکدیگر اثر می گذاریم. ما این را در همه گیری دیدیم، وقتی مهم بود مراقب یکدیگر باشیم، از یکدیگر محافظت کنیم، فراتر از خودمان را ببینیم تا کل جامعه را در نظر بگیریم.

آنه فرانک گفت: «هیچ کس با بخشیدن فقیر نشده است.» با وسعت بخشیدن تدریجی به مفهوم عشق، روش های جدیدی برای دسترسی به آن خواهیم دید. با دادن عشق به دیگران، هر گاه که بخواهید در دسترس شماست.

عشق دادن، یک نیاز انسانی را حل می کند که حتی بزرگ تر از عشق رومانتیک است: من باید خدمت کنم. خلسه ای بزرگ تر از آن وجود ندارد. این ضرب المثل چینی را دوست دارم: «اگر می خواهید یک ساعت شاد باشید، چرتی بزنید. اگر می خواهید یک روز شاد باشید، به ماهیگیری بروید. اگر می خواهید یک سال شاد باشید، ثروتی را به ارث ببرید. اگر می خواهید یک عمر شاد باشید، به شخص دیگری کمک کنید.» خوشی ای که از خدمت به دیگران احساس می کنیم، بر چسب «بالا بودن کمک کننده» یا «درخشش دهنده» خورده و پژوهشگران آن را حس سرفرازی، نشاط و افزایش انرژی پس از خدمت به دیگران و سپس، دوره ای از آرامش و صفا تعریف کرده اند. آلن لوکس، پژوهشگر و نویسنده ی کتاب قدرت شفای انجام دادن کار خوب، به داده های بیش از سه هزار نفری که داوطلب شده بودند نگاه کرد. اشاره کرد آن حس بالا بودن کمک کننده نه فقط چندین هفته پس از خدمت کردن ادامه یافت، وقتی افراد خدمت کردنشان را به یاد آوردند، دوباره این حس بازگشت. و حس

بالا بودن کمک کننده فقط حسی خوبی در مغز ما ندارد، بلکه همراه آن سطوح پایین تری از هورمون های استرس و بهبود عملکرد سیستم ایمنی می آید.

انتظار عشق در برابر ابراز عشق



به جای اینکه انتظار عشق داشته باشیم، باید راه هایی برای ابراز عشق بیابیم. به ما یاد داده شده باور داشته باشیم تنها راه تجربه ی عشق، زمانی است که آن را دریافت می کنیم. اما وداها می گویند با ارتباط با عشقی که همیشه درونتان وجود دارد، هر زمان که بخواهید می توانید عشق را احساس کنید. از دیدگاه ودایی، ما نیازی به یافتن عشق، ساختن عشق یا آفرینش عشق نداریم. ما سیم کشی شده ایم تا عشق بورزیم و با محبت باشیم. وداها می گویند روح، ست، چیت، آنانداست: جاودانه، پُر از دانش، پُر از برکت. این هسته ی با محبت بودن ماست. وقتی دنیا را تجربه می کنیم، این هسته توسط لایه هایی از ایگو، رشک، غرور، حسادت، شهوت و توهمی پوشیده می شود که در مسیر توانایی عشق ورزیدن ما قرار می گیرد. ما باید برای حذف این لایه ها و بازگشت به با محبت ترین خودمان بکوشیم. وداها حتی ضرورتین و خطرناک ترین اعضای جامعه را اینگونه می بینند. عشق در هسته ی خود

کاملاً توسط لایه‌هایی از ناخالصی پوشیده شده است. همگی ما ناخالصی‌هایی داریم اما در بیشتر ما، آن‌ها کوچک و نسبتاً بی‌ضرر هستند، در حالی که رهبری که هسته‌ی بامحبت بودنش کاملاً پوشیده شده، می‌تواند از مقیاس و اثرگذاری خود برای تخریب زندگی استفاده کند. سانیاسی می‌تواند به رفتار و اعمال هر فرد نگاه کرده و او را فرصتی برای پاسخ دادن با عشق ببیند، فارغ از اینکه آن هسته‌ی عشق چقدر دسترس‌ناپذیر است. البته، آن‌ها این کار را بدون به خطر انداختن زندگی و اعضای بدن، بدون حمایت از رهبر فاسد انجام می‌دهند.

چگونه عشق بدهیم

در چهارمین مرحله‌ی زندگی، به نقطه‌ای می‌رسیم که دیگر در یک نفر به دنبال عشق نمی‌گردیم. علت می‌تواند این باشد که ما خود را بدون یک شریک پیدا می‌کنیم. یا شاید از شریکمان راضی باشیم و احساس کنیم عشق کافی برای گسترش دادن داریم. شما شاگرد عشق بوده‌اید و اکنون مباشر عشق هستید. با گاواد گیتا درباره‌ی اصول سَریاس [۷۶] یا پَریاس [۷۷] صحبت می‌کند که تقریباً معنای آن می‌شود آنچه به دنبالش هستیم و آنچه می‌خواهیم به دنبالش باشیم. اگر ظرفیت و فرصت نگاه کردن فراتر از نیازهای خودمان را داشته باشیم، آنگاه باید این کار را انجام بدهیم. شما در تلاش برای انجام دادن مقصودتان بوده‌اید. شاید در تلاش برای محقق کردن اهداف یک شریک یا فرزندان بوده‌اید. اکنون می‌توانید برای خدمت کردن هدف بگذارید. اگر شریکی دارید، با انجام دادن این کار با هم، عشقتان را به یکدیگر عمیق‌تر می‌کنید. آغاز نابهنگام این تلاش‌ها به بحث و سوءتعبیر منجر می‌شود. زمانی که به راه‌هایی برای با هم خدمت کردن به دیگران می‌اندیشید - جامعه‌تان، دنیا - باید عمیقاً نقاط قوت و ضعف یکدیگر را درک کنید. وقتی این را در خودمان و دیگران درک کنیم، همکاری ساده‌تر شده و می‌توانیم آن مهربانی را به همه بسط بدهیم.

سانیاسی بودن کار سختی است. بدون تمرین، لزوماً آماده‌ی این گسترش نامحدود عشق نخواهیم بود. این خواسته به سادگی می‌تواند به اشتیاق به تغذیه‌ی ایگو با راضی کردن مردم تبدیل شود. و هرچه از آن‌هایی که می‌شناسیم و دوست داریم، زمان و فضای بیشتری بگیریم، سخت‌تر می‌توانیم عشق را احساس کنیم. جمیل زکی، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد و مدیر آزمایشگاه علوم اعصاب اجتماعی استنفورد

می‌نویسد: «همدلی نیز باستانی است، مناسب زمانی که در گروه‌های کوچک شکارچی-جمع‌آوری کننده زندگی می‌کردیم. بسیار شبیه آنچه در آن هنگام انجام می‌دادیم، همچنان مراقبت از افرادی که از نظر ظاهری یا فکری شبیه ما هستند، آشنا هستند و درست روبه‌روی ما هستند، ساده‌تر است.» زکی توضیح می‌دهد چرا ما به عنوان یک جامعه‌ی جهانی برای رسیدگی به تغییرات آب و هوایی کشمکش داریم. او می‌گوید: «مردم پس از شنیدن درباره‌ی اینکه کسی قربانی یک فاجعه شده - کسی که می‌توانیم چهره‌اش را ببینیم و کسی که می‌توانیم گریه‌اش را بشنویم - احساس همدلی قوی می‌کنند، اما شنیدن درباره‌ی صدها یا هزاران قربانی باعث حرکت ما نمی‌شود. چنین فروپاشی همدلی، مانع از عمل برای تغییرات آب و هوایی می‌شود.

اما همان گونه که مولانا می‌گوید: «من، تو، او، ما/ در باغ عاشقان عارف/ این‌ها مقصد نیستند.» اگرچه تصور دنیای پُر از صلح و آرامش کار سختی نیست، شاید مشخص نباشد که چگونه می‌توانیم همین بعد از ظهر، فردا و هر روز این شرایط را ایجاد کنیم. مولانا می‌گوید آنگونه که ما می‌اندیشیم از هم جدا نیستیم. تمایز وجود دارد اما، با تمرین، می‌توانیم طیف عشقمان را از شخصی به حرفه‌ای به جامعه و به زمین گسترش دهیم. با گاواد گیتا به زبان ساده می‌گوید: «دانای متواضع، با فضیلت دانش واقعی، بینشی همانند برهمنی آموخته و نجیب، یک گاو، یک فیل، یک سگ دارد».

دوست داشتن نزدیک‌ترین هایتان

نخست، دایره‌ی عشقمان را به آن‌هایی گسترش می‌دهیم که دوست داشتن آن‌ها ساده‌تر است. ما می‌توانیم به دوستان و خانواده‌مان ابراز عشق کنیم، نه فقط از طریق آنچه می‌گوییم یا انجام می‌دهیم. پشت آن اعمال چهارویژگی کلیدی وجود دارد.

درک کردن. همه‌ی ما می‌خواهیم احساساتمان درک شود. دوست داشتن نزدیک‌ترین و عزیزترین‌ها یعنی تلاش برای درک کیستی آن‌ها و آنچه می‌کوشند به دست بیاورند. ما این کار را با شنیدن و پرسیدن انجام می‌دهیم، نه با تحمیل ایده‌ها و دستورهای کاری‌مان. باور. دوستان و خانواده‌ی ما می‌خواهند به آن‌ها باور داشته باشیم. این یعنی باور به اینکه آن‌ها ظرفیت دستیابی به رؤیاهایشان را

دارند. وقتی کسی که دوستش دارید ایده‌ای را با شما در میان می‌گذارد، بازخورد مثبت بدهید. حامی و دلگرم‌کننده باشید. پذیرش. دوستان و خانواده‌ی ما می‌خواهند همین‌گونه که هستند، به‌خاطر کسی که هستند، با تمام نقص‌ها و تفاوت‌هایشان پذیرفته و دوست داشته شوند. ما انتظاراتمان را از آنچه باید انجام بدهند یا چگونه باید انجام بدهند به آن‌ها فرافکنی نمی‌کنیم. قدردانی. ما با قدردانی از کارهای کوچک و بزرگی که دوستان و خانواده‌مان انجام می‌دهند، کشمکش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند، تلاش‌ها و تغییراتی که می‌کنند، انرژی‌ای که وارد رابطه می‌کنند، به آن‌ها عشق می‌دهیم. ما تصور می‌کنیم که صرف حاضر بودن یعنی نشان دادن قدردانی کافی، اما هیچ‌کس را به یاد نمی‌آورم که نخواهد مشخص و صادقانه به‌او بگوییم چه کاری را خوب انجام داده است.

شعاع احترام

گاهی در دوست داشتن آن‌هایی که به‌ما نزدیک‌ترند، چالش‌هایی وجود دارد. او به‌روش مثبتی واکنش نشان نمی‌دهد. کنار آمدن با او سخت است، اما باز هم به‌او اهمیت می‌دهیم و می‌خواهیم به‌دوست داشتن آن‌ها ادامه بدهیم. وقتی کسی سمی است، می‌توانیم او را با شعاعی از احترام دوست داشته باشیم.

راسل بارکلی [۷۸] روان‌شناس می‌گوید: «کودکانی که به‌بیشترین عشق نیاز دارند، همیشه آن را به‌نامهربانانه‌ترین روش درخواست می‌کنند.» سخت است باور کنیم که کسی کارآزاردهنده‌ای انجام می‌دهد چون به‌دنبال عشق است. ما آزار را نمی‌پذیریم اما درک می‌کنیم که فردی باعث درد می‌شود که خودش درد دارد. او می‌کوشد درد خود را به‌شما منتقل کند مانند کودکی که ممکن است برای جلب‌توجه، جیغ بکشد، گریه کند، فریاد بزند یا بداخلاقی کند. رفتارهایی که در دیگران می‌بینیم، تقاضای گمراه‌کننده‌ی عشق هستند. داشتن دوست یا عضو خانواده‌ای که از نظر شما بدقلق یا سمی باشد، عادی است. وقتی با او زمان می‌گذرانید، با محیطی منفی روبه‌رو می‌شوید که از ایده‌هایتان پرهیز می‌شود، صدایتان شنیده نمی‌شود یا احساس رد شدن یا نادیده گرفته شدن می‌کنید. اگر خودتان را در چنین موقعیتی یافتید، به‌سادگی ممکن است از افکار محبت‌آمیز به‌افکار منفی،

آزاردهنده و تنفرآمیز بروید. به این خاطر احساس گناه یا احساس بد نداشته باشید. طبیعی است که اگر کسی رفتار ناعادلانه‌ای با شما داشته باشد، احساس ناراحتی کنید. آن افراد بدقلقی که دوستشان داریم در زندگی ما هستند تا تحمل را به ما بیاموزند. با عشق با دیگران دیدار کنید، حتی وقتی آن‌ها با عشق با شما دیدار نمی‌کنند. سانیاسی به همه عشق می‌دهد، به همان ترتیب که یک پزشک می‌کوشد افراد دو سوی یک جنگ را درمان کند، فارغ از اینکه چه کسی آغازگر جنگ بوده است. درباره‌ی ارزش‌هایتان مصالحه نکنید و آزار را نپذیرید، اما ظرفیت عشق دادن‌تان را گسترش دهید.

وقتی کسی را پیدا می‌کنیم که بودن در کنارش سخت است، نخستین گام در جهت دوست داشتن او درک این است که واکنش ما به او، در صورت وجود، چه چیزی را درباره‌ی ما آشکار می‌سازد. آیا ناامنی ماست؟ آیا ایگوی ماست؟ آیا ترس است؟ اگر منتظر هستید یا آرزو دارید دوستان یا خانواده‌تان با شما موافقت کنند، دلگرم‌تان کنند و هر ایده‌ای را که دارید و هر تصمیمی را که می‌گیرید تشویق کنند، این درخواست زیادی است. در هر صورت آن‌ها هیچ کمکی نمی‌توانند بکنند جز اینکه دیدگاه محدود خود را با تمام شک‌ها و ترس‌هایشان به شما فراقنی کنند. وقتی واکنش آن‌ها به شما، ناراحت یا نگران‌تان می‌کند، در نظر بگیرید آیا بخشی از واکنش شما ناشی از نبود اعتماد به نفس درباره‌ی تصمیمی است که می‌خواهید بگیرید یا خیر. به جای صرف انرژی در تلاش برای به دست آوردن اطمینان آن‌ها، روی ساختن اعتماد به نفس خودتان در تنهایی تمرکز کنید. وقتی کیستی خود و آنچه می‌خواهید، می‌پذیرید، احتمال کمتری دارد که توسط نظر شخص دیگری درباره‌ی شما یا درک او از ایده‌هایتان، برانگیخته شوید.

وقتی محدوده‌ی عشق خود را گسترده‌تر کرده باشیم، افراد را به خاطر کاری که می‌کنند یا چگونگی عملکردشان حذف نمی‌کنیم. (مگر اینکه آزارگر باشند.) ما آن‌ها را دوست داریم چون می‌خواهیم با محبت باشیم. اگر خانه‌ی تمیز دوست دارید، فارغ از اینکه مهمان داشته باشید یا خیر، آن را تمیز نگه می‌دارید - که باعث می‌شود مکانی رضایت‌بخش‌تر برای زندگی‌تان باشد. همین مسئله زمانی مصداق دارد که محیطی با محبت در قلبتان می‌سازید. این کار را به خاطر خودتان انجام می‌دهید، فارغ از اینکه چه کسی آن را دریافت می‌کند یا

باز می گرداند. اگر آدم شلخته ای به خانه ی شما آمد، خانه را شلخته نمی کنید. قلبتان را پُر از تنفر نمی کنید به خاطر اینکه انسان متنفری وارد شعاع شما می شود. شما می خواهید در خانه ای با عشق زندگی کنید. یعنی ما نمی توانیم همه را از نقطه ی برتری یکسانی دوست داشته باشیم. ممکن است بکشیم افراد خاص نزدیکی را دوست داشته باشیم، اما متوجه شویم هرگاه آن ها را ترک می کنیم، درباره ی منفی بودن، تلخی و انرژی آن ها شکایت می کنیم. بهتر است در فاصله ای قرار بگیریم که بتوانیم همچنان به آن ها احترام گذاشته و حمایت کنیم تا اینکه خیلی نزدیک باشیم و رنجشمان بیشتر شود. اگر یکی از اعضای خانواده تان فرد مشکل داری است که می خواهید در زندگی تان نگه دارید، این می تواند به این معنا باشد که وقتی او را سالی یک بار می بینید، بیشتر دوستش دارید. می تواند به معنای حفظ تمام تماس های تلفنی به جای دیدارهای شخصی باشد. با هر مقدار زمانی که می توانید مدیریت کنید، با او کنار بیایید. فاصله، از شما در برابر احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن محافظت کرده و به شما اجازه می دهد تا زمانی که آماده ی دوست داشتن او از نزدیک باشید، برایش آرزوهای خوب داشته باشید. به شما فضا و فرصت توسعه ی قدرت و اعتماد به نفس در تنهایی را می دهد. و بالقوه، در درازمدت می توانید با مهربانی برای کمک به او در سفرش بازگردید.

یک راه عشق دادن به یک فرد بدقلق، یافتن منابع دیگری از عشق برای اوست. گاهی تصور می کنیم تنها منبع عشق او هستیم و شاید این موقعیتی است که رشد کرده، اما این وابستگی به نفع هیچ یک از شما نیست. شاید زمان، تمایل، توانایی یا حتی صبوری داشتن یک فرد بدقلق به عنوان یک پروژه تمام وقت را نداشته باشید. ایرادی ندارد. ما مجبور نیستیم نجات دهنده ی دیگران باشیم. دوست داشتن چنین فردی می تواند و احتمالاً باید به معنای دور شدن از عشق تک به تکی باشد که تاکنون روی آن تمرکز کرده بودیم. شاید بهترین یا تنها شخص برای دوست داشتن او نباشیم. از این ها گذشته، ما می خواهیم او با عشق احاطه شده و او هم فرصت گستراندن عشق بیشتر را داشته باشد. این را امتحان کنید.

به یک عضو بدقلق خانواده کمک کنید عشق را در جامعه ی خود بیابد

دوست داشتن دوست یا عضوی از خانواده از نزدیک می تواند سخت باشد،

می‌توانید با کمک به‌او در یافتن منابع دیگر عشق، او را در حلقه‌ی عشق خود بیاورید. دوستان جدیدی برایش پیدا کنید. او را به‌افرادی با ذهنیت مشابه معرفی کنید. از دوستان خود بپرسید آیا آشنایی دارند که در همان محله باشند و بخواهند با این فرد رفت‌وآمد کنند.

خدماتی را برای او پیدا کنید. او را به‌یک جامعه‌ی معنوی یا باشگاه محلی متصل کنید یا ترتیب خدمتی را بدهید که در کاری به‌او کمک کند که نمی‌تواند یا دوست ندارد انجام بدهد. به‌او کمک کنید علایقش را دنبال کند. می‌توانید به‌یک والد تنها کمک کنید تا کلوپ کتابی راه‌اندازی کرده یا مسابقات پوکر را برنامه‌ریزی کند.

رویدادی خانوادگی در زمینه‌ای بیطرف ترتیب بدهید. بودن در اجتماع به‌کاهش تنش‌ها و بهبود رفتار همه کمک می‌کند. اگر دیدار در خانه خیلی سخت است، بکوشید در یک رستوران یا در مکانی عمومی دیدار کنید که هر دو احساس راحتی داشته باشید.

نامه‌ی قدردانی برایش بنویسید. هرگونه خاطرات خوشی را که با او دارید به‌اشتراک بگذارید، اجازه دهید بداند چه چیزی را درباره‌ی او تحسین می‌کنید، بگذارید از هر روش مثبتی که تغییری در زندگی‌تان ایجاد کرده آگاه باشد.

اگر تلاش‌هایی مانند بخش این را امتحان کنید را انجام دادید اما باز هم نمی‌توانید راهی برای دوست داشتن او پیدا کنید، خودتان را مجبور به این کار نکنید. گاهی بهترین کاری که می‌توانید برای دوست یا عضوی از خانه (که زمانی مهم بود) انجام دهید این است که از او فاصله بگیرید. گاهی این تنها کاری است که می‌توانید انجام دهید. این کار می‌تواند سخت باشد. ما برای دست کشیدن از کسی که برایمان مهم است یا مهم بوده احساس

عدم اطمینان می‌کنیم. بخشی از آنچه انجام دادن این کار را مشکل می‌کند این است که به‌صورت غریزی می‌دانیم که وداها درست می‌گویند. در روح فردی او خوبی وجود دارد که توسط لایه‌های تجربه‌های بد، عواطف منفی و حتی آسیب‌های روحی مبهم شده است. اگر با عشق رها کنیم، ایجاد فاصله راحت‌تر می‌شود. درست همان‌گونه که کسی را به‌خاطر لباس‌هایی که پوشیده قضاوت نمی‌کنید، او را به‌خاطر مسائل بیرونی‌اش قضاوت نکنید. بکوشید کسی را به‌خاطر بارقه‌ای که در او هست دوست داشته باشید، نه

آنچه اطرافش هست.

تعهد زمانی آگاهانه

عشق دادن به دوستان و اعضای خانواده‌مان نیازمند زمان است، اما همه‌ی ما آنقدر پُرمشغله و حواس‌پرتیم که ممکن است برای یافتن زمان مشکل داشته باشیم. راه حل این مشکل، سازماندهی است. انسان‌شناس بریتانیایی، رابین دونبار این فرضیه را داد که مغز فقط می‌تواند یک گروه اجتماعی با اندازه‌ی مشخصی را مدیریت کند و پس از نگاه کردن به داده‌های تاریخی، انسان‌شناسی و جاری، او و همکارانش مصمم شدند که این عدد ۱۵۰ است. مقاله‌ای در سایت بی‌بی‌سی افزود: «مطابق این نظریه، کوچک‌ترین حلقه فقط ۵ نفر دارد - عزیزان. پس از آن لایه‌ی ۱۵ نفر (دوستان خوب)، ۵۰ نفر (دوستان)، ۱۵۰ نفر (تماس‌های معنادار)، ۵۰۰ نفر (آشنایان) و ۱۵۰۰ نفر. (مردمی که می‌توانید تشخیص دهید). مردم وارد و خارج این لایه‌ها می‌شوند، اما ایده این است که آن فضا باید برای هر ورودی جدیدی کاوش شود».

اگرچه این اعداد، میانگین هستند، اگر تماس‌های شخصی خودتان را بدین صورت دسته‌بندی کنید، می‌توانید با اراده‌ی بیشتری زمانتان را بین آن‌ها تقسیم کنید. به جای اینکه منفعلانه حضورتان را به هر کسی بدهید که با شما تماس می‌گیرد، می‌توانید آگاهانه تصمیم بگیرید چه کسی را و چند وقت یک بار می‌خواهید ببینید. این را امتحان کنید.

فهرست عزیزانتان را تهیه کنید

فهرستی از دایره‌ی بزرگ‌تر دوستان و خانواده‌تان تهیه کنید. (استفاده از فهرست شبکه‌های اجتماعی دوستان یا دنبال‌کنندگان یک راه برای آغاز است. فیس‌بوک و اینستاگرام به شما اجازه می‌دهند دوستانتان را از نظر اطلاعات آنلاینی که به دست می‌آورند، دسته‌بندی کنید.) اکنون، همین کار را در زندگی واقعی انجام دهید. این فهرست را به دوستان و خانواده‌ی نزدیک، دوستان و خانواده‌ی خوب، تماس‌های معنادار و آشنایان سازماندهی کنید. تصمیم بگیرید به هر دسته چقدر می‌توانید زمان بدهید. شاید تصمیم بگیرید می‌خواهید هفته‌ای یک بار با دوستان یا خانواده‌ی نزدیک و ماهی یک بار با دوستان خوب تماس بگیرید یا برنامه بریزید. شاید بخواهید بکوشید هر چهار ماه یک بار با تماس‌های معنادار و سالی یک بار با آشنایان در تماس باشید. این دسته‌بندی شما را قادر می‌سازد درباره‌ی چگونگی تقسیم‌بندی زمانتان هشیار باشید و به شما کمک می‌کند این را به حلقه‌ی خودتان منتقل کنید - می‌توانید بگویید:

«دوست دارم مطمئن باشیم ماهی یک بار با هم شام می خوریم.» اگر چه شاید عجیب باشد که به تماس های معنادار تان بگویید که نوبت چهار ماه یک بار به آن ها اختصاص داده اید. اما اینکه در ذهنتان داشته باشید که آن ها را هر فصل، شاید نزدیک تعطیلات ببینید، به شما کمک می کند در تماس و آگاه باشید از آنچه در زندگی شان می گذرد.

اگر در دوستیابی مشکل دارید یا اخیراً جابه جا شده و زندگی تازه ای را آغاز کرده اید، این فهرست می تواند یادآور افرادی باشد که برایتان گرامی هستند. آیا اعضای دور خانواده یا آشنایانی وجود دارند که بخواهید رابطه ی نزدیک تری با آن ها ایجاد کنید؟ داشتن فهرستی از آن هایی که به شما علاقه مندند و به آن ها اهمیت می دهید، به شما کمک می کند یک شبکه بسازید.

از همکارانتان قدردانی کنید

غیر معمول نیست که بیشتر با همکارانمان وقت بگذرانیم تا با خانواده مان. محل کار مانند هر جای دیگری که در آن ساکن هستیم یک جامعه است. شخصی که در دبیرخانه است، مسئول آی تی، نگهبان طبقه ی پایین، مربی بازاریابی و همکارانی که عملاً به آن ها نزدیک هستیم - این ها مردم اصلی ای هستند که هر روز می بینیم، کنار ما یا در چارچوبی کوچک یا روی صفحه نمایش ما کار می کنند، اما نه عشق نشان دادن به آن ها منطقی است و نه چگونگی انجام دادن آن مشخص است. به دلیل رسمی بودن محیط کار، احساس می کنیم از همکاران دوست داشتنی مان منع شده ایم. عشق در دنیای کار متفاوت به نظر می رسد. عمیق نیست. اغلب عاطفی نیست. شاید سطحی از اعتماد نداشته باشید که به شما امکان می دهد خیلی شخصی یا آسیب پذیر باشید. در حقیقت، مرتبط شدن در سطح شخصی می تواند درخور یا مناسب فرهنگ کاری شما نباشد. ما با یافتن راه هایی برای تزریق قدردانی و گرما در یک محیط کاری بر این مسئله غلبه می کنیم.

ما به روش های مختلفی پایین دستی ها، هم تایان و بالادستی هایمان را دوست داریم. ما پایین دستی هایمان را از طریق راهنمایی و مربیگری دوست داریم، نه کنترل کردن و مالکیت. کیک گرفتن برای هر جشن تولد تنها راه نشان دادن عشق در دفتر کار نیست. ما آن ها را به خرد و دانشی متصل می کنیم که به آن ها دسترسی به رشد فردی می دهد. وقتی می توانیم، مربیگری کرده یا به آن ها دسترسی به ایده ها و

بینش‌هایی می‌دهیم که در زندگی کاری روزمره‌ی آن‌ها در دسترس نیست. آیا می‌توانید یک سخنران مهمان بیاورید یا یک سخنرانی تدوین‌شده را به اشتراک گذاشته یا کار خیریه‌ای را برنامه‌ریزی کنید که همکارها بتوانند با هم انجام بدهند؟

ما به دنبال راه‌های جدید و خلاقانه هستیم تا قدردانی خود را به خاطر اهمیت دادن پایین دستی‌ها به کارشان نشان دهیم. بلوُرد، شرکتی است که از ایده‌ی قدردانی از کارمندان به خوبی استفاده می‌کند. کوین ییپ، یکی از مؤسسان شرکت می‌گوید زمانی این ایده را برای شرکت اجرا کرد که رئیسش به خاطر هفت روز یک هفته، دوازده تا پانزده ساعت در روز کار کردن روی پروژه، با قرار دادن یک کارت هدیه روی میزش از او تشکر کرد. بلوُرد این امکان را به کارفرماها می‌دهد تا از طریق همه‌نوع تجربه‌هایی مانند رفتن به مخزن شناوری با جاذبه‌ی صفر، یادگیری درباره‌ی پنیر از یک فروشنده‌ی پنیر، دیدن شفق شمالی یا استفاده از دستگاه‌های سنگین برای داشتن «ماجرای جوی پُرهیجان» قدردانی خود را به کارکنانشان نشان دهد. وقتی کاری را که کسی انجام داده تشخیص می‌دهیم، قدر کیستی او را می‌دانیم. مطابق سایت work.com، نزدیک به نیمی از کارکنان گفتند شغلشان را عوض خواهند کرد تا بیشتر احساس کنند مورد قدردانی قرار گرفته‌اند.

ما هم‌تایانمان را از طریق حمایت، دلگرمی، همکاری، تعاون و قدردانی دوست داریم. ویژگی‌هایی از عشق که وارد کارمان می‌کنیم بازتاب‌دهنده‌ی ویژگی‌هایی هستند که برای دوستان و خانواده‌مان می‌آوریم، اما اندکی تغییر می‌کنند تا نیاز به حرفه‌ای و سازنده بودن را بازتاب دهند. این را امتحان کنید.

عشق را وارد محل کار کنید

درک کردن. لازم نیست تا حد دوستان و خانواده‌ی نزدیکتان درک کنید آن‌ها کیستند و چه می‌خواهند، بلکه به زندگی شخصی و پستی‌بلندی‌های زندگی‌شان علاقه نشان دهید، به‌ویژه مراقب باشید وقتی دلیل خوبی برای حواس‌پرتی از کار و به‌حمایت بیشتری از شما نیاز دارند. ببینید آیا خلق و خوی همکارانتان تغییر می‌کند. پیگیر چالش‌هایی باشید که می‌دانید دارند. اگر دوره‌ی سختی را

می‌گذرانند، ببینید آیا راهی هست که بتوانید با انجام دادن کار بیشتر یا یافتن راه‌هایی برای سبک کردن بارشان از آن‌ها حمایت کنید. به تلاشی که برای کار می‌کنند دقت کنید، وقتی کار خوبی انجام می‌دهند، اینکه چگونه بهبود می‌یابند، موفقیت آن‌ها را جشن بگیرید.

ارتباط. آنلاین یا به صورت فردی، روزی یا جلسه‌ی خود را با صحبت با همکاران آغاز کنید. بکوشید ببینید روزش چگونه می‌گذرد. پیگیر مسائل شخصی‌ای باشید که با شما در میان گذاشته. به جای اینکه مستقیم به سراغ کار بروید، این تجربه را انسانی کنید.

قدردانی. هر روز یک نفر از زندگی حرفه‌ای‌تان را انتخاب کنید تا پیام کوتاهی توسط نامه‌ی صوتی، متن یا ایمیل برایش بفرستید، به‌طور مشخص به‌خاطر کاری که در محل کار انجام داده از او ستایش یا تشکر کنید. این تلاش‌ها را انجام دهید چون می‌خواهید عشق بیشتری به دنیا بدهید، بدون اینکه انتظار یا درخواست عمل متقابل از همکارانتان داشته باشید.

ما با دنبال کردن کاری که انجام دادنش را پذیرفته‌ایم، احترام گذاشتن و پایبند بودن به حد و مرزهایمان، ارشدهایمان را دوست داریم. ما فعالانه راهنمایی را می‌پذیریم، به‌جای اینکه از آن برنجیم.

کروکودیل و میمون

در زن، داستانی درباره‌ی میمونی هست که موزی را آن سوی رودخانه می‌بیند. کروکودیل، خواسته‌ی میمون را می‌بیند، پیشنهاد می‌کند او را به آن سوی رود برساند. میمون پشت او می‌پرد و کروکودیل به سمت آن سوی رود شنا می‌کند. اما وسط رودخانه می‌ایستد و می‌گوید: «میمون احمق! حالا وسط رودخانه پشت من گیر کرده‌ای و من می‌خواهم تو را بخورم». میمون به سرعت می‌گوید: «خُب کروکودیل! دوست دارم من را بخوری، اما من قلبم را آن سوی رودخانه جا گذاشته‌ام و این خوشمزه‌ترین قسمت بدن من است: آبدار و غنی، واقعاً خوشمزه! نمی‌خواهم غذایت لذت کمتری داشته باشد».

کروکودیل می‌گوید: «اوه! این خوشمزه به نظر می‌رسد. بسیار خُب! من به سمت دیگر رودخانه شنا می‌کنم تا بتوانی قلبت را برای من

بیآوری».

آن‌ها به آن سوی رود رسیدند و میمون از پشت کروکودیل پایین پرید و زندگی‌اش را نجات داد.

نکته‌ی داستان این است که وقتی با کروکودیل سروکار دارید، باید قلبتان را در خانه بگذارید. نمی‌توانید همیشه آسیب‌پذیر باشید. گاهی علیه شما استفاده خواهد شد.

اگر در یک زمینه‌ی حرفه‌ای، بی‌قید و شرط عشق بورزیم، می‌تواند گارد افراد را پایین بیاورد. آن‌ها عادت داشتند از ترس یا نتایج انگیزه بگیرند، نه از عشق. این تجربه‌ای بیگانه است و مردم ممکن است واکنش خوبی به آن نداشته باشند. ما عشق را متقابل در نظر می‌گیریم، اما سانیاسیس بدون احساس متقابل، عشق می‌ورزد. ما باید به قلب‌های بامحبت‌مان، جوهره‌ی کیستی‌مان بچسبیم، حتی در محیط کاری‌ای که پُر از کروکودیل است. ما می‌کوشیم با آن‌هایی که به ما آزار رسانده‌اند مهربان باشیم. ما در این حالت، بهترین انرژی‌مان را می‌دهیم و با زندگی‌مان رابطه‌ی خوبی داریم. در همان حال، مطمئن می‌شویم که خودمان کروکودیل نباشیم چون آنچه در محل کار به آن تبدیل می‌شویم، همانی می‌شود که در خانه هستیم. اگر نتوانید در محل کار سانیاسی باشید که می‌خواهید، مطمئن شوید که برای عشق دادن در زندگی شخصی‌تان می‌کوشید.

در جامعه‌ی خود کنش داشته باشید

وقتی به دنبال گسترش عشق‌مان فراتر از محل کارمان هستیم، به جوامعی می‌رسیم که بخشی از آن هستیم: گروه‌های محل، کمیته‌های مدرسه، مؤسسات مذهبی، کلوپ‌های کتاب و سایر گروه‌های مورد نظر. ما با توجه کردن به یک نیاز و کار کردن برای برآورده کردن آن، عشق را نشان می‌دهیم. این می‌تواند آغاز نظارت بر یک محله یا کمک به حل یک مسئله‌ی زیرساختی یا سازماندهی روش‌هایی برای دیدار و گردهمایی‌های اجتماعی همسایه‌ها باشد. اگر این کار به خاطر قدرت، مقام یا کنترل انجام شد، احساس تهی بودن به ما دست می‌دهد. اما اگر از جایگاه عشق، مهربانی و همدلی این تلاش‌ها را انجام دهیم، حس کامیابی نصیبمان می‌شود. وقتی عشقتان را بیشتر می‌کنید، با اختلاف عقیده روبه‌رو خواهید شد. هر چه به افراد بیشتری خدمت کنید، بیشتر با شما مخالفت خواهند کرد. اگر عضو گروه نظارت محله‌ای هستید، ممکن است یک یا دو نفر ایده‌های شما را دوست نداشته باشند. اگر جزء شورای شهر هستید، وقتی مقدار

فزاینده‌ای کار در جامعه انجام می‌دهید، افراد بیشتری با شما مخالف خواهند کرد یا شما را دوست نخواهند داشت. اگر رئیس جمهور ایالات متحده هستید، تقریباً نیمی از کشور مخالف شما خواهند بود. اگر متوجه شدید با نظارت متناقض بیشتری سروکار دارید، تأیید کنید متناسب با این سفر هستید.

الهام‌بخش غریبه‌ها شوید

ما با سطح خاصی از احتیاط به غریبه‌های خیابان نزدیک می‌شویم و درست هم هست. ما نمی‌دانیم آیا آن‌ها دریافت‌کننده‌ی عشق هستند یا چگونه به آن‌ها عشق بورزیم بدون اینکه آن‌ها را ناراحت کنیم. اما هرروز، وقتی خانه را ترک می‌کنیم، افرادی را می‌بینیم که نسبتی با ما ندارند. بسیاری از ما بیشتر روزمان را در حضور افرادی سپری می‌کنیم که حتی نامشان را هم نمی‌دانیم: راننده‌ی اتوبوس، صندوقدار، پیشخدمت، نفر پشت سری ما در صف و... ساده‌ترین (و امن‌ترین) راه عشق دادن به افرادی که در مسیرمان قرار می‌گیرند، لبخند زدن است. به لطف مدار بقاء، مغز ما پیوسته در حال اسکن کردن سرنخ‌هاست تا ببیند در اطرافمان از ما استقبال می‌شود یا خیر. دانشمندان می‌گویند وقتی به کسی لبخند می‌زنیم، سیگنال ارتباط اجتماعی داده، آن‌ها را در راحتی بیشتری قرار می‌دهد.

پژوهشگران دانشگاه پردو می‌خواستند به بررسی این مسئله بپردازند که کسری از ثانیه تعامل با یک غریبه تا چه حد می‌تواند بر ما اثر بگذارد. یک دستیار پژوهش از مسیر شلوغی در محوطه‌ی دانشکده گذشت و هر غریبه‌ای که رد می‌شد، یا تماس چشمی برقرار می‌کرد یا تماس چشمی و لبخند می‌زد یا مستقیم نگاه می‌کرد انگار که آن شخص وجود ندارد. آنگاه، چند قدم آن طرف‌تر، سوژه‌های ناشناخته‌ی مطالعه توسط پژوهشگر دیگری متوقف می‌شدند، این یکی از آن‌ها می‌پرسید آیا مشکلی برای یک نظرسنجی کوتاه ندارند. آن‌هایی که نادیده گرفته شده بودند، نسبت به آن‌هایی که شکلی از تأیید مثبت را دریافت کرده بودند، عدم ارتباط اجتماعی بیشتری را گزارش کردند. پژوهشگران نتیجه گرفتند که نادیده گرفته شدن به صورت مشهود، حتی توسط غریبه‌ها، می‌تواند تأثیر منفی بر ما داشته باشد. این دلیل می‌تواند کاملاً شیمیایی باشد - اینکه وقتی ما نادیده گرفته می‌شویم، تأثیر مثبت لبخند را از دست می‌دهیم. لبخند زدن

باعث انتشار دوپامین، سروتونین و اندورفین، فرستنده‌های عصبی حس خوب می‌شود که حسی خوبی در ما ایجاد می‌کنند. مطالعات بی‌شماری از آنچه بیشتر ما در کل زندگی مان می‌دانستیم پشتیبانی می‌کنند: اینکه لبخند زدن مسری است. پس، اگر لبخند بزنید و کسی در پاسخ به شما لبخند بزند، هر دو از هورمون‌های حس خوب بهره خواهید برد.

اگر واقعاً به غریبه‌های اطرافمان اهمیت بدهیم، زندگی آن‌ها می‌تواند متحول شود. مطابق گزارش اداره‌ی آمار کار، تقریباً ۷۰ درصد خدمات‌های یک سازمان رسمی را شامل نمی‌شود اما افرادی را به دنبال دارد که به صورت محلی به کارهایشان می‌پردازند. به کتابخانه‌های کوچک رایگان و آبدارخانه‌های کوچک رایگانی بیندیشید که مردم در جوامع خود می‌سازند تا کتاب و غذا توزیع کنند. اهداکننده‌های ناشناس بسیاری می‌آیند تا مطالب خواندنی یا غذا را در این کتابخانه‌های کوچک یا بانک‌های غذا پُر کنند.

آنگاه افرادی وجود دارند که نیازی را می‌بینند و به سادگی دست به کار می‌شوند. در یک شب سردِ ماه نوامبر در شهر نیویورک، مرد بی‌خانمانی پابرنه در پیاده‌رو روی پاشنه‌ی پا راه می‌رفت تا انگشت‌های پایش یخ نکنند. افسر پلیس شهر نیویورک، لارنس دی‌پریمو [۷۹]، مرد را دید و با او گفت و گو کرد. حین گفت و گو، دی‌پریمو اندازه‌ی کفش مرد را فهمید، سپس مدت کوتاهی رفت و برگشت و یک جفت چکمه‌ی ضدآب را که تازه خریده بود به مرد داد. اگر رهگذری به صورت اتفاقی متوجه نشده بود که چه اتفاقی در حال رخ دادن است و عکسی از دی‌پریمو نگرفته بود که کنار مرد زانو زده و به او کمک می‌کرد چکمه‌هایش را بپوشد، ما چیزی از این داستان نمی‌دانستیم. و وقتی فروشنده‌ی کفش فروشی فهمید چرا دی‌پریمو چکمه‌ها را خریده، تخفیف کارمندی خودش را به او داد تا قیمت را پایین بیاورد. این، عشق است.

منابعی به سازمان‌ها بدهید

سازمان‌ها شاید چندان دوستانه به نظر نرسند و روش‌هایی که تشویق شده‌ایم آن‌ها را دوست داشته باشیم نیز همین طور هستند -اصولاً با دادن پول، گاهی با دادن زمان یا مهارت. هرچه ارتباط عاطفی بیشتری به یک علت داشته باشید، اشتیاق بیشتری خواهید داشت که به جای آن علت بکوشید.

لینه لوریسلا [۸۰] شغل پُر هیاهویی به عنوان برنامه‌ریز رویداد

شرکتی در نیویورک داشت که کارهای تجملی برای مشتریان ثروتمند انجام می داد. روزی همکاری به «دامداری صنعتی [۸۱]» اشاره کرد. لینه نمی دانست این عبارت چه معنایی دارد، اما آن روز بعد از ظهر، این عبارت را در گوگل جست و جو کرد و از آنچه یافت، وحشت کرد. همان لحظه لینه تصمیم گرفت از خوردن حیوانات دست بردارد. همچنین، یادگیری بیشتر درباره ی پرورش حیوانات را آغاز کرد از قبیل بازدید از مزارع که در آنجا عاشق حیوانات شد، به ویژه بزها. لینه شگفت زده و مشعوف شد از کشف اینکه وقتی با بزها خوب رفتار شود چقدر بازیگوش، باهوش و مشغول هستند. او نمی توانست بزها را از ذهنش خارج کند، به همین دلیل دو بز به نام های جَکس و اُپی را که نام آن ها برگرفته از شخصیت های برنامه ی تلویزیونی فرزندان هرج و مرج بود، به سرپرستی گرفت. لینه یک حساب اینستاگرام با عنوان خنده دار «بزهای هرج و مرج» راه انداخت که در آنجا کارهای جَکس و اُپی را به اشتراک می گذارد. مردم عاشق مشغول شدن با آن ها بودند و لینه از مراقبت از آن ها لذت می برد، آنقدر که بزهای بیشتری را به سرپرستی گرفت مانند چندین بز که نیازهای خاص پزشکی داشتند. سرانجام، لینه از شغلش استعفا کرد و امروز بزهای هرج و مرج یک سازمان خیریه ی ثبت شده در یک ملک سی هکتاری است که بیش از ۲۵۰ حیوان در آنجا زندگی می کنند. لینه و افراد کمکی اش از بزها مراقبت می کنند و برنامه های آموزشی - و تعداد زیادی لبخند - به عموم ارایه می کنند.

ارتباط با زمین

عشق نشان دادن به زمین کار سختی است چون خیلی بزرگ است. ما نمی توانیم تمام عناصر روی زمین را درست کنیم یا حتی ببینیم. ما آموزش ندیده ایم باور داشته باشیم که زمین، خانه یا مسئولیت ماست. خیال می کنیم از خودش مراقبت می کند یا اینکه مراقبت از آن وظیفه ی دولت است. ما با یافتن روش هایی برای ارتباط با زمین، آن را کوچک تر می کنیم. در سفری به پارک ملی آتش فشان های هالایی، سنگ نگاره های دایره ای به من و رادی نشان داده شد که بومیان هاوایی صدها سال پیش روی سنگ حکاکی کرده بودند. راهنما به ما گفت که وقتی بچه ها متولد می شدند، بزرگ ترها این دایره ها را حکاکی کرده و بند ناف را آنجا می گذاشتند تا کودک برای همیشه به زمین متصل شود. این اتصال فقط

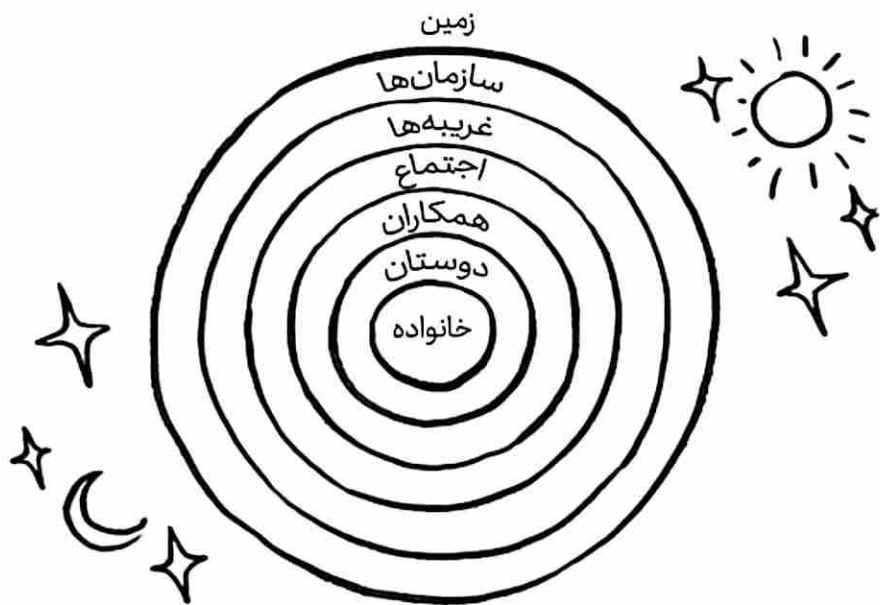
برای طبیعت خوب نیست. طبیعت هم به ما عشق می دهد.

بومیان آمریکا و سایر فرهنگ های بومی، شیوه های بی شماری برای احترام به طبیعت دارند از قبیله آهنگ ها و رقص های مخصوص به آب، زمین، باد و آتش. یوگی ها سوریا ناماسکار یا درود بر خورشید را اجرا می کنند. سِلِت های باستان و افراد دیگر برای فستیوال هایی جمع می شدند تا چرخه های فصل ها را جشن بگیرند. اریک نیومان، تحلیلگر یونگی نوشت: «تقابل بین روشنایی و تاریکی، جهان معنوی با تمام مردم را آگاه کرده و به آن شکل داده است».

علم امروزی نشان می دهد زیست شناسی ما توسط طبیعت تنظیم شده است. سِمار هاتار، که رئیس بخش نور و ریتم های شبانه روزی در مؤسسه ملی سلامت روان است می گوید تأثیر نور بر ما، فراتر از کمک به دیدن است - در واقع بسیاری از کارکردهای بدن ما را تنظیم می کند. نوروپاتولوژیست ها ما ساعت بدنمان را بر اساس اطلاعات طلوع و غروب خورشید تنظیم می کنند و هر چیزی از چرخه خواب و بیداری ما تا متابولیسم و خلق و خوی ما تحت تأثیر نور خورشید است. (نور مصنوعی هم بر ما اثر می گذارد، اما بهترین کارکرد بدن ما زمانی است که در معرض نور روشن خورشید قرار بگیریم.) طبق گفته ی عصب شناس، اندرو هوپرمن، وقتی به اندازه ی کافی نور خورشید نمی گیریم، می توانیم نوعی «گرسنگی برای نور» را تجربه کنیم. ما از قبل به روش هایی بیش از آنچه می دانیم به زمین متصل می شویم - یادگیری ای که به ما انگیزه می دهد از سیاره مان مراقبت کنیم.

از طریق دایره های عشق، راه خود را به سمت بیرون باز کنید. از منطقه ی امتنان آغاز کنید، با افرادی که خوب می شناسید تا آن هایی که شخصاً می شناسید. وقتی نمی خواهیم تنها بمانیم، در نادانی خدمت می کنیم. وقتی اعتبار کاری را که انجام داده ایم می خواهیم، از روی اشتیاق عمل می کنیم یا می خواهیم گیرنده به ما بدهی داشته باشد. وقتی تشخیص یا نتیجه نمی خواهیم، از روی خوبی خدمت می کنیم - فقط می خواهیم عشق خالص نشان دهیم.

منطقه آرامش عشق



وقتی خواندن این کتاب را آغاز کردید، شاید امیدوار بودید عشق به در خانه‌ی شما بیاید، زیر پایتان را جارو کند و شما را با خود ببرد. شاید احساس می‌کردید دوست دارید هر کاری برای عشق انجام دهید. ما تصور می‌کنیم عشق باید به دست بیاید، تحصیل، کسب و دریافت شود. ما به شکل توجه و تعریف و تأیید به آن نگاه می‌کنیم. اما در واقع، بزرگ‌ترین راه تجربه‌ی عشق، دادن آن است.

چه می‌شود اگر وقتی وارد اتاقی می‌شوید از خودتان پرسید امروز، اینجا چگونه می‌توانم به همه عشق بدهم؟ به خودتان می‌گویید فقط می‌خواهم عشق بدهم. این راهی شگفت‌انگیز برای آغاز روزتان و هدایت شماست. اگر شخصی ارتعاشی منفی یا ناخوشایند داد، بکوشید نزد او بروید و از او پرسشی کنید درباره‌ی چیزی که به آن اهمیت می‌دهد. به همین سادگی است: عشق دادن.

کتاب را با این سخن آغاز کردم که وقتی گلی را دوست داریم، هر روز به آن آب می‌دهیم. اکنون شما کسی هستید که می‌کارید - کاشتن بذر برای دیگران، دادن میوه به دیگران، فراهم کردن سایه برای دیگران. **می‌توانید تمام زندگی‌تان به دنبال عشق باشید و آن را پیدا نکنید یا می‌توانید تمام زندگی‌تان عشق بدهید و خوشی را تجربه کنید.** آن را تجربه کنید، به کار بگیرید و بسازید، به جای اینکه منتظر باشید

عشق، شما را پیدا کند. هرچه بیشتر این کار را انجام بدهید، بقیه‌ی عمرتان بیشتر عمق عشق را از افراد مختلف در هرروز تجربه خواهید کرد.

نامه‌ی عاشقانه‌ای به دنیا بنویسید

زمانی با یکی از معلم‌هایم در جنوب هند کنار ساحل قدم می‌زدیم. ما در محل ماهیگیری بودیم و ماهی‌های بسیاری داخل تور به ساحل آورده شده بود، اما به دلایل دیگری هزاران ماهی دیگر روی ساحل رها شده و آهسته در حال مردن بودند. معلم من یک به یک آن‌ها را به داخل دریا می‌انداخت به امید اینکه نجات پیدا کنند. ماهی‌های زیادی روی ساحل بود، می‌دانستم که نمی‌توانیم همه آن‌ها را نجات دهیم. از او پرسیدم نجات دادن آن‌ها چه فایده‌ای دارد.

معلم من گفت: «از نظر تو یک ماهی است، اما از نظر آن ماهی، همه چیز است.»

معلم من در حال نمایش دادن پیامی از یک داستان دین بود درباره‌ی معلمی که ستاره‌های دریایی را به دریا می‌انداخت. امروزه اخبار، کلافه کننده است. ما درد و رنج گسترده را می‌بینیم و نمی‌دانیم چه تفاوتی می‌توانیم ایجاد کنیم، اما دوست دارم باور داشته باشم که می‌توانیم آرزوها و انرژی خوب را برای هرکسی که به آن‌ها نیاز دارد بفرستیم، این‌ها به کسی رسیده و معنایی برایش خواهند داشت. ما این را دست کم می‌گیریم که کمک به یک نفر چه کاری می‌تواند انجام بدهد. نوشتن یک نامه‌ی عاشقانه به دنیا، به شما یادآوری می‌کند در تمام تعاملات روزتان بدین صورت عمل کنید.

دنایای عزیز،

بیشتر زندگی‌ام، عشق را، اهمیت دادن به کسانی دیده‌ام که به من اهمیت می‌دهند. در سال‌های اول زندگی‌ام، عشق را به صورت چیزی که دریافت می‌کردم و برمی‌گرداندم تجربه کردم. اما آن تجربه‌ی عشق، در عین زیبایی، محدود است. تجربه‌ی من از عشق را محدود می‌کند به افرادی که می‌شناسم و آن‌هایی که به روش خاصی با من درگیر می‌شوند. می‌خواهم عشق بیشتری را تجربه کنم: عشقی بزرگ‌تر. عشقی که محدود به حیاتِ پستی من نباشد، بلکه عشقی که به فراتر از مرزهای دنیای خودم به کل دنیا، به تمام بشر می‌رسد. عشقی فراتر از حیات انسانی یا عمل متقابل، حتی فراتر از آشنایان. چون اکنون درک می‌کنم

که لازم نیست تو را بشناسم تا دوستت داشته باشم. به نوعی، من تو را می‌شناسم، به خاطر اینکه هر دو انسان هستیم. در این مکان همگی با هم هستیم، با کشمکش‌ها و پیروزی‌هایمان و بیشترین تلاشمان را می‌کنیم. آنچه همه‌ی ما را به یکدیگر متصل می‌کند، اتصال ما به عشق است. می‌دانم با وجود تقسیم‌بندی‌های مربوط به عقاید، ارزش‌ها و باورهای متفاوتمان، گاهی دیدن آن سخت است. اما زیر تمام آن‌ها، هریک از ما یک نقطه‌ی اشتراک قدرتمند دارد - همه‌ی ما می‌خواهیم عشق را تجربه کنیم. و این چیزی است که اکنون با شما به اشتراک می‌گذارم. فارغ از اینکه کیستید، فارغ از اینکه در زندگی‌تان چه کرده یا نکرده‌اید. من عشق را به شما پیشنهاد می‌دهم. قول می‌دهم شما شایسته‌ی دریافت آن هستید. لطفاً بدانید فارغ از اینکه در چه وضعیتی هستید، کسی شما را دوست دارد. بدون محافظه‌کاری، بدون قضاوت و تمام و کمال.

با عشق،

من

مراقبه برای اتصال

این مراقبه بر توجه و اشتراک‌گذاری عشق در تمام اشکال خود تمرکز می‌کند. می‌تواند به شما کمک کند احساس اتصال بسیار عمیق‌تری به عشق و دنیای اطرافتان داشته باشید.

موقعیت مناسبی بیابید، نشسته روی صندلی، نشسته با پشت صاف روی متکا یا روی زمین، یا درازکش. چشمانتان را ببندید، اگر حس خوبی برایتان دارد. اگر نه، تمرکزتان را کمی محو کنید.

با چشمان باز یا بسته، نگاهتان را به آرامی پایین بیاورید. نفس عمیقی بکشید و بازدم انجام دهید. اگر متوجه شدید ذهنتان سرگردان شده، ایرادی ندارد. به آرامی آن را به فضای آرامش، تعادل و سکون برگردانید.

اشتراک‌گذاری مراقبه‌ی عشق

نفس عمیقی بکشید و بازدم انجام دهید.

یک لحظه زمان بگذارید تا به تمام عشقی که در زندگی تان دریافت کرده‌اید
بیندیشید.

به تمام عشقی که به دیگران ابراز کرده و به اشتراک گذاشته‌اید بیندیشید.
اکنون، تمام عشق درونتان را حس کنید، از هر منبعی، حتی از خودتان.
آگاهی تان را به تمام عشقی بیاورید که انتخاب کرده‌اید در درونتان داشته
باشید. به آن در قلبتان توجه کنید. احساس کنید مانند آبشار روی بدنانتان
می‌ریزد و به کف پا، پاها، بازوها، سینه و سرتان جان می‌بخشد.
احساس کنید عشق قوی‌تر و قدرتمندتر می‌شود. توجه کنید که از فضای
قلبانتان تابیده می‌شود.

اکنون، این عشق را ببینید که می‌رود به سمت افرادی که می‌شناسید و
به آن‌ها اهمیت می‌دهید.

ببینید به هر شخصی می‌رود که کشمکش دارد.
اکنون، احساس کنید به افرادی که هرگز ندیده‌اید و غریبه‌هایی که هر روز
می‌بینید فراقنی شده است.

اکنون، احساس کنید عشق درونتان فراتر از آن رفته، به هر شخصی در کل
دنیا می‌رسد.

یادداشت نویسنده

در این کتاب از خرد مذاهب، فرهنگ‌ها، رهبران انگیزشی و دانشمندان زیادی بهره گرفته‌ام. در هر مثال، تلاش زیادی کرده‌ام تا نقل قول‌ها و ایده‌ها را به منابع اصلی خود نسبت بدهم. این تلاش‌ها در اینجا منعکس شده‌اند. در برخی موارد، به نقل قول‌ها یا ایده‌های شگفت‌انگیزی رسیدم که به چندین منبع مختلف نسبت داده شده‌اند، بدون هیچ منبع خاصی یا به متون باستانی که نمی‌توانستم بیت اصلی را پیدا کنم. در چنین مواردی، با کمک یک پژوهشگر تلاش کرده‌ام تا جایی که می‌توانم در خصوص منبع آن، اطلاعات سودمند به خواننده بدهم. به علاوه، در این کتاب منبع داستان‌های واقعی مشتریان و دوستانم را به اشتراک گذاشته‌ام اما نام‌ها و سایر جزئیات آن‌ها را به منظور محافظت از حریم خصوصی‌شان تغییر داده‌ام.



جی شتی، نویسنده‌ی پُرفروش شماره‌ی یک نیویورک تایمز، داستان سُرّای برنده‌ی جایزه، مجری پادکست و راهب سابق است که خود را وقف کمک به مردم کرده است برای آموزش هرروزه‌ی ذهن‌هایشان برای آرامش و مقصود زندگی. در سال ۲۰۱۷، مجله‌ی فوربز او را در فهرست ۳۰ نفر تأثیرگذار زیر ۳۰ سال در رسانه معرفی کرد. ویدیوهای پُربیننده‌ی او بیش از ۱۰ میلیارد بار دیده شده‌اند و در شبکه‌های اجتماعی بیش از ۵۰ میلیون دنبال کننده دارد. در سال ۲۰۱۹، جی پادکست آن پُرپس را ساخت، اکنون پادکست شماره‌ی ۱ دنیا، سلامتی و بهزیستی را ساخته است. او سخنران اصلی در سرتاسر دنیا بوده، به گوگل، مایکروسافت، نت‌فلیکس و آمریکن اکسپرس و بسیاری جاهای دیگر دعوت شده است. بیش از دو میلیون نفر در دانشکده‌ی آنلاین او شرکت کرده‌اند و جامعه‌ی جینیوس کوچینگ او برنامه‌های هفتگی درباره‌ی سلامت و بهزیستی به هزاران عضو در بیش از یک صد کشور ارایه می‌کند. جی افسر ارشد مقصود در شرکت کالم است و به همراه همسرش رادی، چای جویو را عرضه کرده است. کتاب نخست او با عنوان «مثل یک راهب فکر کن» از همین ناشر و مترجم، منتشر شده است.

Tim Lomas.۱

Storge.۲

Ludus.۳

Philautia.۴

koi no yokan.۵

kokuhaku.۶

Onsra.۷

Brahmacharya.۸

Grhastha.۹

Vanaprastha.۱۰

Sannyasa.۱۱

۱۲. گروه آواز بدون ساز

The Knot.۱۳

Brides.۱۴

Cast Away.۱۵

۱۶. کلاسی که به صورت آنلاین توسط یک استاد برگزار شده و در آن به نکات اصلی یک کلاس یا دوره پرداخته می شود و معمولاً پیش درآمدی

برای دوره‌ی آموزشی است. (مترجم)

Paul Tillich. ۱۷

loneliness. ۱۸

Solitude. ۱۹

Mihaly Csikszentmihalyi. ۲۰

Frida Kahlo. ۲۱

Yvonne. ۲۲

Rigdzin Shikpo. ۲۳

Lisa Feldman Barrett. ۲۴

Matha Pitha Guru Deivam. ۲۵

Alexander Todorov. ۲۶

Face value. ۲۷

Fixer. ۲۸

Robert Froemke. ۲۹

Kama/Maitri. ۳۰

Bhakti. ۳۱