

هدف از ایجاد یک رابطه

نوشته مجید (majidarticle@yahoo.com)



شما را نمیدانم، اما من که از شنیدن و خواندن مطالبی که در آن از جنسیتی خاص، نژادی خاص یا جامعه گله و شکایت شده، خسته شده ام چون همه آنها بنوعی دیگری را متهم میکنند که باعث شده نتوانیم روابطی درست و موفق داشته باشیم. چرا ما کلاً بعنوان یک انسان توانائی حساسی خود و در نظر گرفتن سوء رفتارهای خود را نداریم؟

من تصمیم گرفته ام در این مقاله نکاتی را برایتان بازگو کنم که مطمئنم باعث میشود در جمعهایی که حضور پیدا میکنید و در روابطی که با دنیای اطرافتان برقرار میکنید، خیلی موفق تر باشید. یا حداقل شما را به فکر وامیدارد که کدام رفتارتان سبب ناخشنودی و زخم زبان دیگران میشود. بنظر شما بهتر نیست راه حلی برای این موضوع پیدا کنیم؟ پس قبل از اینکه دکمه Delete را بزنید، شانس خود را امتحان کنید! پیشنهاد میکنم بروید یک فنجان چای یا قهوه و یک خوردنی برای خودتان بیاورید و در کمال آرامش از خواندن این مقاله لذت ببرید. اگر خوشتان نیامد، هزینه چای و قهوه‌ای که مصرف کردید با من.

باید بدانید که هشتاد درصد آنچه که میخوانید برگرفته از منابع و کتب مختلف است و بیست درصد بقیه تفکرات خودم میباشد. البته خیلی کلی گوئی شده و احتمالاً در مورد همه صدق نمیکند. من یک نویسنده یا چیزی شبیه آن نیستم، اما میخواهم آنچه که در زندگی به من کمک کرده را با شما شریک شوم. پس برویم سر اصل موضوع:

خیلی از مردم عشق را تنها در دوست داشتن فرد دیگر جستجو میکنند. البته، مردم خودشان متوجه این مسئله نیستند و بطور غیر ارادی این کار را انجام میدهند. این چیزی است که در اعماق ضمیر ناخودآگاه آنها وجود دارد.

مردم اینگونه باور دارند که: " اگر فقط من بتوانم دیگران را دوست داشته باشم، آنها نیز مرا دوست خواهند داشت. پس من دوست داشتنی خواهم بود، و میتوانم خودم را هم دوست داشته باشم."

خیلی از مردم احساس میکنند کسی نیست که آنها را دوست داشته باشد و بهمین دلیل از خودشان متنفرند. این واقعا یک بیماری است. واقعیت این است که دیگران این افراد را دوست دارند، اما خیلی از مردم محبتشان را به آنها ابراز نمیکند. چرا؟ به دو دلیل. اول اینکه، این افراد شما را باور ندارند. آنها فکر میکنند شما برای بچنگ آوردن چیزی سعی دارید آنها را بازی دهید.

(طرز فکر این افراد: مگر میشود دیگران را واقعا برای آنچه که هستند دوست داشت؟ نه. یک مشکلی باید وجود داشته باشد، شما یک چیزی میخواهید! حالا چه میخواهید؟)

اینگونه افراد کنار مینشینند و سعی میکنند بفهند واقعا یک فرد دیگر چطور میتواند آنها را دوست داشته باشد یعنی دلایل علاقه دیگران به خودشان را بررسی میکنند. بنابراین شما را باور نمیکند، و سعی میکنند شما را وادار کنند که علاقه خود را به آنها ثابت کنید. بدین منظور ممکن است از شما بخواهند رفتار خود را تغییر دهید. دومین دلیل اینکه، آنها یک مرتبه نگران میشوند که تا چه مدت میتوانند عشق و علاقه شما را حفظ کنند. پس برای بدست آوردن محبت شما شروع میکنند به تغییر دادن رفتار خودشان.

بدین ترتیب اصطلاحاً این دو نفر خودشان را در یک رابطه گم میکنند. آنها به این امید رابطه را شروع کردند که خودشان را پیدا کنند، اما در عوض با از خود بیگانگی به این رابطه پایان میدهند. این دو نفر به گمان اینکه قویتر باشند با هم شریک شدند (به اصطلاح میگویند یک دست صدا ندارد) اما بر عکس ضعیفتر از وقتی شدند که تنها بودند. توانائی کمتر، ظرفیت کمتر، هیجان کمتر، لذت کمتر و جذابیت کمتر. (این موارد درباره ازدواج ها نیز صادق است).

پس همه چیز آنها افت کرده است. فقط به این دلیل که خیلی از آنچه که بودند و داشتند را برای ایجاد و حفظ رابطه با یکدیگر از دست دادند. اساس یک رابطه هیچ وقت نباید به این صورت باشد. وقتی شما این بینش را از دست بدهید که هر فرد بعنوان شخصیتی منحصر بفرد در مسیر خودش گام برمیدارد، بنابراین نخواهید توانست هدف از ایجاد یک رابطه را درک کنید. چون شما از روابط خود برای تعیین خط مشی و تصمیم گیریهای زندگیتان استفاده میکنید و این اشتباه بزرگی است.

بنابراین، قبل از اینکه بفکر روابطتان با دیگران باشید باید با خودتان ارتباط برقرار کنید. یاد بگیرید که به خودتان احترام بگذارید و خود را دوست داشته باشید. حتماً خیلی از شما این جمله روانشناسانه را شنیده اید که : افرادی که به خود احترام نمیگذارند، نمیتوانند به دیگران احترام بگذارند و آنها را دوست داشته باشند.



تا اینجا به عوامل شکل‌گیری یک رابطه و تصویرهای غلطی که در این زمینه وجود دارد اشاره کردم و گفتم که ما نباید صرفاً برای ایجاد و حفظ یک رابطه معیارهای خود را زیر پا بگذاریم یا اینکه بخواهیم رفتار دیگران را طبق میل خود تغییر دهیم. وقتی روابط انسانها با یکدیگر به شکست می‌انجامد بدین خاطر است که اساساً اشتباه شکل گرفته است. هدف از یک رابطه این است که تصمیم بگیریم کدام بخش از شخصیت خود را می‌خواهیم در معرض دید بقیه افراد قرار دهیم و اینکه تصمیم بگیریم واقعا کی هستیم.

این خیلی رمانتیک است که بگوئیم انسان تا زمانی که دوست و همراهی در کنارش نباشد "هیچی" نیست، اما بنظر من این درست نیست. بدتر اینکه، اعتقاد به این موضوع باعث میشود دیگران فشار وحشتناکی را در ارتباط با شما متحمل شوند؛ چون انتظار دارید نقشهائی را برایتان بازی کنند که جزء شخصیت آنها محسوب نمیشود. و بدین ترتیب آنها سعی خواهند کرد یک چنین نقشهائی را برای شما بازی کنند، اما بالاخره به جایی میرسند که دیگر قادر به اینکار نخواهند بود. از این مقطع زمانی به بعد، دیگر نخواهند توانست تصویری که شما از آنها در ذهن خود ساخته‌اید را کامل کنند، و نقشهای قبلی را بازی کنند. درست همین جاست که رنجشها و عصبانیت‌ها کم کم جای خود را در روابط باز میکنند.

نهایتاً طرفین چنین رابطه‌ای برای بازیابی و اصلاح شخصیت واقعی و رابطه خود، سعی میکنند به خود اصلی‌شان برگردند و بیشتر بر اساس آنچه که هستند رفتار کنند تا آنچه که نقشش را بازی میکردند. همینجاست که جمله "اون واقعا تغییر کرده" از زبان ما جاری میشود.

خیلی‌ها رمانتیک وار میگویند که حالا با وجود شخصی که وارد زندگی شما شده، کامل شده‌اید. اما هدف از ایجاد یک رابطه این نیست که فرد دیگری را در کنار خود داشته باشید تا شما را کامل کند؛ بلکه این است که فرد دیگری را در کنار خود داشته باشید تا کمال خود را با او شریک شوید.

تناقضی که در تمامی روابط انسانی به چشم می‌خورد این است که از یک طرف فکر میکنید شما به شخص خاصی نیاز ندارید تا خودتان را تست کنید، و از طرف دیگر این تصور در شما وجود دارد که بدون دیگری شما هیچی نیستید.

اغلب شما وارد یک رابطه میشوید، طی سالها این رابطه جا افتاده و به اصطلاح پخته میشود، اگر رابطه بین دو جنس مخالف باشد سرشار از نشاط و انرژی جنسی خواهد بود و قلبهائتان برای یکدیگر می‌تپد. اما بین ۴۰ تا ۶۰ سالگی (یا اغلب زودتر از اینها)، شما رویاهای با شکوهتان را کنار خواهید گذاشت، آرزوهای دور و درازتان را رها خواهید کرد و انتظارات شما به حداقل خواهد رسید یا اینکه

دیگر انتظاری نخواهید داشت. بنابراین مشکل خیلی ریشه‌ای است و همچنین خیلی ساده و البته همراه با کج فهمی و سوء تفاهم: یعنی این رویاهای باشکوه شما هیچ ارزشی در رابطه شما نداشته و کاری برای محبوب شما انجام نمیدهد. برای سنجش کیفیت رابطه خود باید ببینید ایده‌های شما در مورد اینکه چه کسی میخواهید باشید تا چه حد جامه عمل پوشیده است.

روابط ما با اطرافیانمان خیلی با ارزش هستند زیرا بزرگترین فرصت در زندگی هستند که میتوانیم با استفاده از آنها به بالاترین درک از خویشتن نائل شویم. این روابط وقتی به شکست می‌انجامد که شما آنها را فرصتی برای درک و تصویر سازی شخصیت دیگران تلقی کنید.

باید اجازه داد در خلال یک رابطه هر فرد نگران چگونه بودن خود، آنچه که دارد، آنچه که طلب میکند یا می‌بخشد باشد و همچنین آنچه که ایجاد و تجربه میکند. احتمالاً این درسی است که با تفکرات شما زیاد سازگار نیست. پس بگذارید مطلبی را به شما بگویم: تمرکز شما روی دیگران، یا دائماً به دیگران فکر کردن، همان چیزی است که منجر به شکست یک رابطه میشود.

یک آدم حرفه‌ای درک میکند که آنچه دیگران انجام میدهند، آنچه که دارند، میگویند، یا میخواهند مسئله مهمی نیست. مهم نیست که دیگران چه فکری میکنند، چه انتظاری دارند یا چه قصدی. مهم فقط این است که شما نسبت به آنها در رابطه چگونه هستید.

برای حسن ختام این مطلب، جمله‌ای از “گابریل گارسیا مارکز” نقل میکنم. او میگوید:
دوستت دارم، نه به خاطر شخصیت تو، بلکه بخاطر شخصیتی که من در هنگام با تو بودن پیدا میکنم.

(لطفاً هرگونه سوال، پیشنهاد و انتقاد خود را در این زمینه، توسط ایمیل بالای مقاله با اینجانب در میان بگذارید. متشکرم.)