

چگونه قهرها را آشتی بدهیم؟

پرسشی از بدری سادات بهرامی روان‌شناس و مشاور خانواده ...



پرسشی از بدری سادات بهرامی روان‌شناس و مشاور خانواده

خدا کند شما از آن خانواده‌هایی نباشید که همه اعضایش با هم قهرند و اگر مجبور شوند در مجلسی دور هم جمع شوند هر کسی گوشه‌ای را انتخاب می‌کند و ثانیه‌شماری می‌کند که مجلس تمام شود؛ اما به هر حال اگر در خانواده شما، دو نفر با هم قهرند و کدورتی به دل دارند، قطعاً شما هم که با هر دوی آنها رفت و آمد دارید، در عذاب خواهید بود. ایام عید که می‌رسد، گروه اول آمار می‌گیرند که میباید طرف مقابل در منزل شما باشد و آنها با هم روبه‌رو شوند. گاهی دلتان می‌گیرد که مگر ما چند روز دیگر زنده‌ایم یا چند بهار دیگر زمان داریم که آن را به قهر و جدایی سپری کنیم؟ تصمیم می‌گیرید آن دو نفر را آشتی بدهید اما ناگهان این در ذهن شما جرقه می‌زند که: «میباید از دستم ناراحت شوند و روابطشان خراب‌تر شود؟! ... اگر شما هم مثل یکی از دوستان من، اکرم، قصد دارید توی این عید مراسم آشتی‌کنان راه بیندازید، آماده شوید تا سری به بدری‌سادات بهرامی بزنیم و راه و چاه این کار را از او بپرسیم. اکرم، سه خاله و دو دایی دارد. مادرش با خاله‌هایش قهر است و از قهرشان بیش از سه سال و نیم می‌گذرد. از وقتی مادر بزرگش به رحمت خدا رفته انگار کانون گرم خانواده و صمیمیت‌هایشان هم مرده. اکرم ۲۵ ساله است، داستان زندگی‌اش را از زبان خود او بشنوید: قصه از کجا شروع شد؟

سه سال پیش عروسی کردم. با اینکه دو تا خاله خوب داشتم اما تا زمزمه کردم که آیا می‌توانم دعوتشان کنم یا نه، مادرم اخم درهم کشید و گفت: «چرا که نه، اما من توی عروسی‌ات پا نمی‌گذارم.»
دایم جای خالی آنها را حس می‌کردم، به خصوص دخترخاله و پسرخاله‌هایی که از کودکی با هم بزرگ شده بودیم. آنها هم به خاطر مادرهایشان حق ندارند با من یا مادرم تماس بگیرند. مدتی بعد باخبر شدم، دخترخاله‌ام باردار است و تا چند وقت دیگر زایمان می‌کند.

یواشکی به بیمارستان رفتم اما نه تنها آنها تحویل نگرفتند بلکه مادرم نیز وقتی فهمید تا یک هفته رابطه‌مان شکرآب بود. باور کنید موضوع قهر آنها به حدی خنده‌دار است که خودشان هم نمی‌دانند، دقیقاً چیست. شاید سوءتفاهمی ساده، بدگمانی، چه می‌دانم، اما من خسته شده‌ام!

خاله بزرگم ۶۰ ساله است و بیماری قلبی دارد؛ نمی‌دانم اگر خدای نکرده اتفاقی بیفتد مادرم چه طور خودش را به خاطر این سال‌های دوری خواهد بخشید. من کوچک‌تر از آن هستم و نمی‌دانم آیا حق دارم پادشان بدهم که گذشت کنند یا نه. هر سال عید دلم می‌خواهد بگویم به جای خانه تکانی، قلب‌هایشان را از کینه بتکانند و تمامش کنند. اما نمی‌دانم چطور از ایام عید به عنوان بهانه آشتی استفاده کنم.

اکرم: می‌دانید خانم دکتر، من نمی‌دانم همه این حرف‌های پرمهر را چه طور به خاله‌ها یا مادرم بگویم؟ به نظر شما می‌توانم با کمک یک بزرگ‌تر و روبه‌رو کردن آنها، بخواهم با هم آشتی کنند؟

بله، به عقیده من برای پایان چنین کدورت‌ها و قهرهایی بین خواهر و برادرها و یا دوستان، یک نقطه شروع لازم است. گاهی خودشان خجالت می‌کشند یا حس می‌کنند که نباید غرور خودشان را بشکنند و پیش‌قدم شوند و بنابراین اگر یک تسهیل‌گر در این میان باشد بسیار کمک‌کننده است ولی نکات مهمی وجود دارد که افراد آشتی‌دهنده و به‌خصوص دو طرف دعوا و قهر باید بدانند. اول اینکه شما فقط باید در مکانی مناسب، مثلاً در یک مراسم دیدار عید، قراری ترتیب بدهید و زمینه دور ریختن عواطف منفی آنها را فراهم کنید و حتماً لحظات خوبی که آنها با هم داشتند و به دست فراموشی سپرده شده را یادآوری کنید. تعریف کنید که این دو خواهر در فلان موقعیت‌های خاص که شما کوچک بودید یا نوجوان بودید چه طور عاشقانه در کنار هم بودند، چه روزگار خوشی داشتند، چه قدر مادر و پدرشان به آنها توصیه می‌کردند فداکار و صادق باشند و از این قبیل صحبت‌ها. سپس همان‌طور که مرسوم است مراسم روبوسی برگزار شود. معمولاً در این مرحله دیگران می‌گویند هر چه بوده را فراموش کنید و کینه‌ها را به دور بیندازید ولی اشکال کار در همین‌جاست. قدم‌های بعدی این آشتی را باید خود دو نفر بردارند و در موقعیتی مناسب ریشه‌ها و عواملی که باعث شد تا رابطه‌شان به قهر برسد بررسی کنند. جستجو کنند که چه اتفاقی افتاد که در این سیکل معیوب افتادند و چرا همه لحظات خوب قبل فراموش‌شان شد. در این حل و فصل باید فقط طرفین قهر حضور داشته باشند و اگر در همان مجلس و در حضور دیگران این حرف‌ها زده شود، اغلب اوقات بدتر می‌شود چون دیگران هم نظرات مختلفی می‌دهند و مثلاً می‌گویند: «راست می‌گه، تو بزرگ‌تر بودی و نباید چنین و چنان می‌کردی!» پس قدم دوم بعد از آن

مهمانی آشتی دادن و مرور لحظات خوب که سالها برای شکل‌گیری آن رابطه اعتبار و سرمایه صرف شده بوده و حالا یک دفعه فراموش شده و خاک خورده است، می‌باشد. باید دو خواهر قراری دو نفره بگذارند و در آن گفتگوی صمیمانه، وقتی حالشان خوب است، سر صحبت را باز کنند و کشف کنند چرا دچار این سوءتفاهم شدند.

اکرم: ولی خانم دکتر! این طوری دوباره دعوایشان می‌شود. این ریشه‌یابی به چه دردی می‌خورد؟

البته چون از موضوعات تلخ حرف می‌زنند ممکن است حتی حال خوبشان هم به بدی تبدیل شود اما ما توصیه می‌کنیم این صحبت کردن تا آنجایی پیش رود که در حد آستانه تحمل‌شان باشد. اگر یکی متوجه شد امکان دارد کنترل خود را از دست بدهد باید مثلا بگوید خب برای این دفعه بس است. من یک چای بیاورم و خلاصه سوژه را عوض کنند و توقف و ادامه بحث به جلسه بعد موکول شود. درست است که پروسه مرور و زنده کردن ماجراهای دردآور گذشته غمگین و تلخ است اما باید حتما به آن پرداخته شود تا اولاً آن دردها یا سوءتفاهم‌ها با توضیح منطقی التیام یابد و در دل شما عقده نشود و دوم اینکه راهی پیدا کنید که آن اشتباه در آینده تکرار نشود و یک بحران و تنش جدید درست نکند. مثلا من به شما می‌گویم، تا شنیدم شما نزد خانم فلانی از من بدگویی کردی ناراحت شدم. نتوانستم خشمم را کنترل کنم و فکر کردم بهتر بود سوءتفاهمات را با خودم مطرح می‌کردی تا اینکه گله مرا نزد او بگویی. او نه فقط اعتبار مرا در محل کارم زیر سوال برد بلکه هرچه خودش دوست داشت بگوید از قول تو گفت و آبرویم را ریخت. از این به بعد هر نقطه تاریکی در حرف و رفتارم دیدی از خودم بپرس. یا علتش را می‌گویم یا توضیح می‌دهم که سوءتفاهم نشود. من و تو دوست هستیم. اگر مشکل‌مان را با هم حل نکنیم، دیگرانی که سوچو هستند، هیزم در آتش ما می‌ریزند. پس بیا دیگر نگذاریم هیچ حرفی بین ما در هاله‌ای از ابهام بماند.
حرف آخر

ایام عید فرصت خیلی خوبی است که به بهانه این جشن باستانی که بیانگر هویت ما ایرانی‌هاست، عواطف منفی را از خود دور کنیم و مثل درختان و زمین با بهار، دوباره نو شویم. عید ما و تحویل سال نو با خودش پیام‌های زیادی دارد که اگر کمی دقت کنیم متوجه آنها می‌شویم. همین دید و بازدیدها می‌تواند زمینه رفع کدورت‌های سال قبل باشد. می‌تواند بهانه تجدید دیدار باشد. بهانه‌ای برای اینکه به خاطر خودمان و نه به خاطر دیگران، کینه‌ها و خشم‌ها را دور بریزیم تا سال توام با آرامشی را شروع کنیم. گاهی وقت‌ها که با طرفین دعوا یا قهر صحبت می‌کنید متوجه می‌شوید آنها، طرف مقابل را مستحق این بخشش نمی‌دانند و حاضر به آشتی کردن نیستند.

نکنه همین جاست که آنها نمی‌دانند باید به خاطر خودشان و برای اینکه عواطف منفی را از خود دور کنند تن به آشتی بدهند. باید با خود بگویند حیف است که سلامت روح و جسم خودم را با انباشته کردن تلخی این خشم و کینه به خطر بیندازم. ممکن است آن آدم به نقطه استحقاق از نظر شما نرسیده باشد اما خود شما آیا استحقاق مصون ماندن از آسیب‌های روانی را ندارید؟! گذشته از همه این حرف‌ها باید یادمان باشد همین آدمی که الان مورد غضب و قهر ماست قبلا با ما لحظه‌های خوبی هم داشته، لحظات نابی که پر از فداکاری، مهربانی و صداقت بوده است. نباید تلخی یک سوءتفاهم یا حتی یک اشتباه باعث شود روی همه آن لحظات زیبا چشم ببندیم. این بی‌انصافی است.

الهه رضائیان

روزنامه سلامت (www.salamat.ir)