



## انعطاف‌پذیری و چارچوب‌هامون!

روایتی از یک گفت‌وگو در کنج پانزدهم

---

[۱] من با این دغدغه گفت‌وگو رو آغاز کردم که «چیزی که چندروزه یهویی ذهنم رو درگیر کرده این موضوعه که مرز بین انعطاف‌پذیری در روابط و رعایت چارچوب‌هامون چیه! اصلاً این دوتا مفهوم در روابطمون دخل و تصرفی نسبت بهم‌دیگه دارن؟»

«مثلاً من، خودم رو آدم انعطاف‌پذیری در روابطم می‌دونم. تو پذیرشم نسبت به افراد مختلف در دایره اطرافم، تو توانایی بقا پیدا کردن در کامیونیتی‌های مختلف، رهاتر بودن توی شنیدن جملات مختلف از آدم‌ها و... از اون طرف آیا این ممکنه چارچوب‌های ارزشی من رو زیر سوال ببره؟ مرز مشترک این مفهوم‌ها کجاست؟ اگه مرزی نداره تعریفتون از هرکدومشون چیه؟ اصلاً هم زیاد بهش فکر نکردم! دوست دارم همینطوری باهم بحث کنیم و بخته‌ترش کنیم.»

حالا بعد از این حرف‌ها از بقیه هم کنجی‌ها می‌خوام اگر نظری دارند، وارد گفت‌وگو بشن و شعله گفت‌وگو رو گرم نگه دارند.

**یاسی** اولین نفری بود که پا به میدان گذاشت و انگار خودش هم با این دغدغه به شدت درگیر بود چونکه گفت و گو رو اینطوری ادامه داد: «روی چه موضوعی دست گذاشتی **یاشگین**... من یه مدت گیر داده بودم به فیلم‌های مرتبط با ازدواج و دو تا از این فیلم‌ها رو خیلی دوست داشتم. یکی «Scenes from a Marriage» و دومی «Marriage story» و موضوع اصلی هر دو به نظر همین بود. مرز بین انعطاف‌پذیری و چارچوب‌ها و به نظر موضوعی که توی ازدواج انقدر پررنگ باشه، یعنی تراپیست‌ها هنوز نتونستن به طور کامل الگوهاش رو شناسایی کنن و وُکلا هم نتونستن هنوز کاری از پیش ببرن.»

[۲] **یاسی** سعی کرد برای روشن‌تر کردن حرفش و انگار کمک به خودش برای پیشبرد بحث، از یک مثال و تجربه شخصی صحبت کنه، البته به این موضوع اشاره کرد که شخصاً آدم تجربه‌گراییه و معمولاً از همین دید به کل زندگی نگاه می‌کنه. **یاسی** ادامه داد: «من به شدت آدم تقلب‌برسونی هستم. یعنی به غریبه‌ترین آدم‌ها توی کلاس به روش‌های مختلف تقلب رسوندم و گاهی و شاید خیلی موقع‌ها، دلم تنگ میشه برای اینکه با آرامش بشینم سر امتحان، فقط به خودم فکر کنم و برگمو کامل بنویسمو برم. خب این از انعطاف‌پذیرییه که دارم و واقعاً یه مدته اصلاً سر این موضوع کلافم. اگر از همون اول چارچوب می‌گذاشتم اصلاً اینطوری نمی‌شد. حالا چی

شد؟! من سر یک امتحان در حال تقلب رسوندن، دستگیر شدم و صفر گرفتم!!! صدای این موضوع هم خداروشکر خیلی پیچید و ازون به بعد کسی از من انتظار خاصی نداره و دیگه بهانه دارم برای اینکه چارچوب داشته باشم.»

یاسی ازونجایی که با من، حس هم‌ذات‌پنداری کرده بود، از دل تجربه خودش، یک پیشنهادی کرد که البته خودشم مطمئن نبود پیشنهاد درستیه: «یاشگین اگر آدم انعطاف‌پذیری هستی (ذاتاً بعضی آدم‌ها این مدلی‌اند و دست خودشون هم نیست) و تا به اینجا نتونستی چارچوبی مناسب تعیین کنی، یک اتفاق رو بهانه کن، حتی به قیمت صفر شدن و شکست، اما ازون به بعد با یک چارچوبی که همه قبول دارند، راحت‌تر زندگی میکنی.»

من خیلی سریع ادامه گفت‌وگو رو شکل دادم و از یک دیدگاه دیگه‌ای انگار به موضوع نگاه کردم و گفتم: «من «Scenes from a Marriage» رو دو هفته پیش دیدم اتفاقاً! آره به نظرم اون مصداق‌های خیلی خوبی از این مرز رو مشخص می‌کرد! مثال و تجربه خیلی خوبی رو مطرح کردی و صرفاً چون مصداق‌هاش خیلی طیف گسترده‌ای داره یه کم جنسشون فرق می‌کنه ولی دقیقاً تو همین سیستم تقلب مثلاً همینه که مرز و چارچوب من چیه از ماجرا و چقدر فرد انعطاف‌پذیری هستم تو تقلب رسوندن و کجا باید این مشخص بشه و چطور.»

[۳] بعد از اون سعی کردم برای بهتر رسوندن منظورم به هم‌کنجی‌ها، جور دیگه‌ای این دغدغه رو بیان کنم: «من حتی یه نوع دیگه هم بیشتر ذهنم رو درگیر کرد این بود که دیشب این رو با دوستانم مطرح کردم و باهم طی صحبت‌هامون به این رسیدیم که اون نقطه مرز و چارچوب اونقدر قرار نیست روزانه اثرگذار باشه تو زندگی‌مون یا روزانه ببینیمش، من یاشگین کلاً تو ارتباط با کامیونیتی‌های مختلفی هستم، سروک، بچه‌های دانشگاه، بچه‌های شرکتی که توش کار می‌کنم، دوستای دبیرستانم، دوستای دیگه که شیرازن، دوستاییم که تهرانن و... و خب من قرار نیست هی چارچوب‌های عجیب غریبی قرار بدم برای این قضیه تو ارتباطم باهاشون و پذیرا هستم نسبت به حضورشون و تنوع و تفاوت‌های بسیار زیادی که داریم باهمدیگه ولی یک‌جا خوبه که یاد بگیرم شفافش کنم و بتونم حلش کنم، اونم موقعیت‌ها و مکالمات دشوار هست! اینجا اون جاییه که خوبه بتونیم مرزش رو شفاف کنیم و بتونیم حلش کنیم، نه لزوماً هم روی چارچوب خودمون پافشاری بیجا داشته باشیم، نه. به درست و غلط بودنش فکر کنیم. از نظر خودمون، تو اون موقعیت و تو اون بازه و بعدش تصمیم بگیریم کدوم مسیر رو انتخاب می‌کنیم و با تعامل بتونیم مرزش رو شفاف کنیم.»

من برای اینکه اشاره‌ای به مثال و تجربه یاسی داشته باشم، خودم رو گذاشتم جای اون: «مثلاً راجع به تقلب

به نظرم اگر تو تاچپوینت‌های مختلف که اینجا می‌شه امتحانات مختلف، تو بتونی بعدش مشخص کنی که بچه‌ها من تا وقتی خودم ننوشتم یا کاملش نکردم نمی‌تونم کمکی کنم، یا قبل از امتحان بگیم خب این امتحان رو زیاد خودمم بلد نیستم یا نیاز به تمرکز بیشتری دارم و امروز نمی‌تونم تقلب برسونم شاااید کمک کنه کم کم مرزش شفاف بشه و الگوش بیاد دست اطرافیانمون!»

یاسی که براش این نظر یاشگین و زاویه دید جدیدش جالب بود، انگار دغدغه یاشگین رو دغدغه خودش دید و موضوع جدیدی رو هم به دنباله گفت‌وگوها اضافه کرد: «به قول تو این مرزه و چارچوبه قرار نیست خیلی‌ام پررنگ باشه توی زندگی‌مون و نباید اونقدر ها هم خودمونو درگیرش کنیم. فقط یک موضوعی پیش میاد. اونم مسئله «دلخوریه»؛ راه‌حلی که گفتم برای مسئله تقلب، خب واقعاً چیزیه که منطقیه و نباید قاعدتاً به کسی آسیب بزنه. داشتم فکر می‌کردم پس چرا انجامش ندادم، یا اگر انجام دادم چرا شکست خوردم، و به این نتیجه رسیدم که از دلخور شدن آدم‌ها یا اینکه بهم تهمت «نارفتی» بزنند یا براشون کافی نباشم ترسیدم و هم‌چنان هم می‌ترسم.»

[۴] یاسی یک قدم عقب‌تر از دغدغه مشترکش با من رفت و موضوع اعتماد به نفس رو مطرح کرد: «واقعیت مشکل من با چارچوب، عدم اعتماد به نفسم و عدم

تنظیم رفتارم با آدم‌هاست. به نظرت باید چی کار کرد؟  
من نظرمه باید یک قدم برم عقب‌تر و روی اعتماد به  
نفسم با آدم‌ها کار کنم. البته اونم خودش داستانیه...»

من در جواب این گفت‌وگو نوشتم: «این بحث  
طو وولانی و آشنا!! آشنا در همه جا! یعنی من تو خودم،  
اطرافیانم، دوست و آشنا و همکار و همه این رو دیدم.  
خیلی عجیب و پیچیده‌ست این ترس دلخوری آدم‌ها و  
همینم خییلی وقت‌ها نمی‌ذاره صحبت کنیم یا مکالمات  
دشواری رو با ادم‌ها پیش ببریم. من با اینکه خداروشکر  
خودم تو ناقص‌ترین حالت ممکن خودش انجام  
می‌دم ولی تراپی رفتن رو خیلی پررنگ می‌بینم و واقعاً  
دریچه‌های خیلی متفاوتی رو به روی آدم باز می‌کنه.»  
**یاسی** هم درباره اهمیت تراپی توی زندگی با من هم‌نظر  
بود و به‌نظرش برای نجات از این دغدغه‌ها تراپی باید  
واجب و اجباری بشه.

کمی بعد از گفت‌وگوهایی که شکل گرفته بود، **علی**  
وارد ماجرای این جستار شد و نظرش رو با چندتا سوال  
مطرح کرد: «و عجب موضوعی! دستم‌ریزاد واقعا!!! اما  
قبل از اینکه بریم وسط گفت‌وگو، واسه اینکه حرفت رو  
بهتر متوجه بشم- با اینکه مثال **یاسی** خیلی روشن‌گر بود  
اما به هر حال مثال **یاسی** بود، ممکنه با یه مثال مسئله  
رو بیاری روی زمین؟ به نظرم بحثایی که انقدر عمیقن،  
برای اینکه توی گفت‌وگو به جایی برسین نیاز دارن کمی از  
حالت انتزاعی و آسمانی در بیان و موردی بررسی بشن.

مثلاً من برام سواله که نگران زیر پا گذاشته شدن کدوم دست از ارزشهات در ارتباط با دوستی‌ها یا ارتباطات بیرونی هستی...؟»

در ادامه هم مینا پا به این جستار گذاشت و در کنار سوالاتی که بیان کرد، کمی هم از تجربه شخصی خودش از مهاجرت گفت: «بین سوالت که خیلی متین و درسته. و جواب ساده و منطقی‌ش اینه که انعطاف‌پذیریت تا جایی پیش بره که چارچوب‌هات اجازه میدن. اگه چارچوب‌ها و ارزشهات منعطفند، اون جای خود داره. مثلاً من با هر بار جابجا شدن و مهاجرت، از نو سیستم ارزشیم رو زیر سوال بردم و از نو بررسیش کردم. اگه منعطف نبودم هم قطعاً خیلی بیشتر اذیت میشدم. اینکه میگی مرزش کجاست، مرز همین درد کشیدن و اذیت شدنس که تا حدی خوبه و باعث بسیط شدن و جامعتر شدنت میشه. یعنی بتونی چارچوبها و ایدئولوژیهای مختلف رو دربر بگیری یا باهاشون به صلح برسی. یه راه ساده‌تر ولی اینه که خیلی راحت و غیرمنعطفتر، بگی آقاجون من اینم! و مرزهای خودت را با دنیا تعیین کنی و از هرگونه ترکیب و تغییری بپرهیزی. خیلی مفصله و مثالهای زیادی میشه زد. ولی به قول علی اگه مثال خودت رو بزنی شاید مسئله بهتر باز شود.

بعد از اون فرصت بحثای بیشتری در گروه نشد و در نهایت جستار ما همینجا تمام شد.