

این مقاله را با احترام تقدیم می‌کنم به **فرناز کاویانی**؛
فرهیخته‌ای ایران‌دوست و انسان‌دوست، که اندیشه‌اش با مهر به انسان و دلش با دغدغه‌ی سربلندی ایران همراه است.

فلسفه فاصله (از «خودی، نخودی و بی‌خودی» تا دشمنی‌های پس از صمیمیت)

یکی از مشکلات عمیق در روابط انسانی – و شاید یکی از سرچشمه‌های انشقاق در جامعه‌ما – از جایی آغاز می‌شود که ما نزدیکی را با حق توقع اشتباه می‌گیریم. انسان‌ها معمولاً بدون انتظار وارد رابطه نمی‌شوند. دوستی، همکاری، عشق، خانواده و حتی همراهی سیاسی، همگی کم‌وبیش با مجموعه‌ای از خواسته‌های آشکار و پنهان همراه‌اند: وفاداری، توجه، حمایت، احترام، همراهی، قدردانی و گاه حتی انتظار اینکه دیگری در لحظه حساس همان‌گونه رفتار کند که ما در ذهن خود برایش تعیین کرده‌ایم.

تا زمانی که رابطه برقرار است، بسیاری از این توقعات دیده نمی‌شوند. اما هنگامی که رابطه کمرنگ می‌شود، یکی از طرفین فاصله می‌گیرد یا مسیر زندگی دو نفر از هم جدا می‌شود، ناگهان حسابی باز می‌شود که شاید هیچ‌گاه درباره آن توافقی صورت نگرفته بود. «من برای تو این کار را کردم.» «تو باید آن روز کنار من می‌بودی.» «من از تو چنین انتظاری نداشتم.»

و از همین نقطه، رابطه‌ای که روزی بر دوستی بنا شده بود، آرام‌آرام به دادگاهی تبدیل می‌شود که در آن هر دو طرف هم شاکی‌اند و هم قاضی. مشکل فقط جدایی نیست؛ احساس طلبکاری پس از جدایی است. انسان وقتی تصور کند آنچه داده، پاسخی درخور دریافت نکرده است، رنج را فقط به‌عنوان یک واقعه نمی‌بیند؛ آن را به «بی‌عدالتی» تعبیر می‌کند. از اینجا خشم متولد می‌شود و اگر خشم با خودآگاهی و فاصله عقلانی مهار نشود، می‌تواند به نفرت برسد. و نفرت مرحله عجیبی از رابطه است.

کسی که روزی شادی دیگری برایش شادی بود، ممکن است روزی برسد که از شکست همان انسان آرامش بگیرد. دیگر کافی نیست رابطه تمام شده باشد؛ طرف مقابل باید مجازات شود. اگر شکست اقتصادی بخورد، در اعماق وجود رضایتی شکل می‌گیرد. اگر زندگی عاطفی‌اش به هم بریزد، گفته می‌شود: «حقش بود.» اگر بیمار شود، تصادفی برایش اتفاق بیفتد یا موقعیت اجتماعی خود را از دست بدهد، حتی اگر زبان چیزی نگوید، ممکن است گوشه‌ای از روان احساس کند عدالت اجرا شده است. در این نقطه، انسان دیگر فقط از دیگری جدا نشده؛ او برای آرام‌کردن زخم خود به رنج دیگری نیاز پیدا کرده است. و این شاید خطرناک‌ترین مرحله جدایی باشد.

زیرا نفرت، طرف مقابل را مجازات نمی‌کند؛ پیش از آن، صاحب نفرت را به زندانی دیگری تبدیل می‌کند. تا وقتی برای شکست او انتظار می‌کشی، هنوز از او جدا نشده‌ای. تا وقتی خبر بد او تو را خوشحال می‌کند، هنوز بخشی از زندگی‌ات در اختیار اوست. و تا زمانی که آرامش تو به سقوط دیگری وابسته است، استقلال روانی پیدا نکرده‌ای. از این منظر، شاید بسیاری از دشمنی‌های بزرگ نه میان غریبه‌ها، بلکه میان کسانی شکل می‌گیرد که زمانی بیش از اندازه به یکدیگر نزدیک بوده‌اند.

غریبه معمولاً قدرت زخمی‌کردن عمیق ما را ندارد. آنکه می‌تواند عمیق‌ترین آسیب را ایجاد کند، همان کسی است که زمانی اجازه یافته به نزدیک‌ترین لایه‌های زندگی ما وارد شود. از همین‌جا به تقسیم‌بندی‌ای می‌رسیم که شاید در نگاه نخست طنزآمیز باشد، اما در پشت آن فلسفه‌ای جدی از روابط انسانی نهفته است: **خودی**؛

نخودی و بی‌خودی.

«خودی» کسی است که در طول زمان، با رفتار و نه فقط با کلمات، حق ورود به دایرهٔ اعتماد ما را به دست آورده است. اعتماد در اینجا هدیه نیست؛ سرمایه‌ای است که باید ساخته شود. خودی کسی است که در غیاب ما همان اندازه حرمت ما را نگه می‌دارد که در حضورمان؛ کسی که اختلاف را به خیانت تبدیل نمی‌کند و از نقاط ضعف ما علیه خودمان استفاده نمی‌کند. «نخودی» لزوماً انسان بدی نیست. ممکن است محترم، دوست‌داشتنی و خوش‌صحبت باشد؛ با او می‌توان نشست، سفر کرد، همکاری داشت و از مصاحبتش لذت برد. اما همهٔ انسان‌های خوب الزاماً شایستهٔ ورود به همهٔ اتاق‌های زندگی ما نیستند.

اشتباه ما گاهی دقیقاً همین‌جاست: آشنایی را با اعتماد، صمیمیت را با شناخت و احساس خوب لحظه‌ای را با صلاحیت ورود به زندگی خصوصی اشتباه می‌گیریم. اما «بی‌خودی» مرحلهٔ دیگری است. کسی است که بدون ضرورت وارد حریم ما شده؛ رابطه‌ای که نه تاریخ کافی دارد، نه شناخت کافی و نه ضرورتی که آن درجه از نزدیکی را توجیه کند. شاید بسیاری از مشکلات روابط انسانی از همین «بی‌خودی نزدیک‌شدن» آغاز شود. زیرا هر نزدیکی، خواناخواه انتظار تولید می‌کند.

هرچه کسی را به مرکز زندگی خود نزدیک‌تر کنیم، از او رفتار متفاوت‌تری انتظار داریم. اگر غریبه‌ای تولدمان را فراموش کند، مسئله‌ای نیست؛ اگر دوست بسیار نزدیک فراموش کند، ممکن است رنجیده شویم. عمل یکی است، اما فاصلهٔ عاطفی معنا را تغییر داده است. بنابراین، نزدیکی فقط امتیاز نیست؛ مجموعه‌ای از تعهدات نانوشته تولید می‌کند. و درست به همین دلیل، انسان بالغ کسی نیست که بتواند با همه صمیمی شود؛ بلکه کسی است که بتواند فاصلهٔ درست هر رابطه را تشخیص دهد. فاصلهٔ الزاماً سردی نیست. مرز الزاماً بی‌مهری نیست. احتیاط الزاماً بی‌اعتمادی نیست.

گاهی محترمانه‌ترین شکل رابطه این است که اجازه ندهیم رابطه بیش از ظرفیت واقعی خود رشد کند. در فرهنگ ما، صمیمیت سریع گاهی فضیلت تلقی می‌شود. هنوز شناختی شکل نگرفته، اما اسرار گفته می‌شود؛ هنوز اعتماد آزموده نشده، اما توقع وفاداری ساخته می‌شود؛ هنوز رابطه ریشه ندارد، اما واژه‌هایی مانند «برادر»، «خواهر»، «رفیق جان» و «تا آخر عمر» وارد میدان می‌شوند.

مشکل زمانی آشکار می‌شود که زندگی واقعی از راه می‌رسد. منافع تغییر می‌کنند. اختلاف پیدا می‌شود. پول وارد رابطه می‌شود. قدرت مطرح می‌شود. یا یکی از دو نفر تصمیم می‌گیرد فاصله بگیرد. آن‌گاه معلوم می‌شود بسیاری از آنچه «صمیمیت» نامیده بودیم، در واقع شبکه‌ای از توقعات بیان‌نشده بوده است. به همین دلیل شاید لازم باشد تعریف خود را از رابطه تغییر دهیم.

رابطهٔ سالم رابطه‌ای نیست که در آن هیچ فاصله‌ای وجود نداشته باشد؛ رابطه‌ای است که فاصلهٔ آن متناسب با میزان اعتماد، شناخت و مسئولیت باشد. هر انسانی نباید همه‌چیز ما را بداند. هر دوست خوبی نباید شریک اقتصادی ما شود. هر همکار موفق نباید وارد خانوادهٔ ما گردد. و هرکسی که چند بار به ما محبت کرده، الزاماً به عضویت دائمی دایرهٔ اعتماد در نمی‌آید. این نگاه شاید در ابتدا حسابگرانه به نظر برسد، اما در واقع می‌تواند انسانی‌تر باشد؛ زیرا توقعاتی را ایجاد نمی‌کند که بعدها به نفرت تبدیل شوند.

بخش بزرگی از بلوغ عاطفی، توانایی پذیرفتن این واقعیت است که هیچ‌کس موظف نیست تمام انتظارات ما را برآورده کند. حتی نزدیک‌ترین انسان‌ها نیز مستقل از ما هستند. دوست، ملک ما نیست. همسر، امتداد شخصیت ما نیست. فرزند، پروژهٔ تحقق آرزوهای ما نیست. و همراه سیاسی نیز سرباز دائمی اندیشهٔ ما نیست.

هر جا احساس مالکیت وارد رابطه شود، تفاوت به خیانت تعبیر خواهد شد. و هر جا تفاوت خیانت تلقی شود، جدایی دیر یا زود به دشمنی می‌رسد. شاید یکی از رازهای آرامش در روابط همین باشد که انسان بیاموزد بدون نفرت فاصله بگیرد. هر رابطه‌ای که تمام می‌شود شکست نیست. هر دوستی که کمرنگ می‌شود خیانت نیست. هر انسانی که مسیرش را از ما جدا می‌کند دشمن ما نشده است. گاهی آدم‌ها فقط دیگر در یک مسیر نیستند. پذیرفتن همین حقیقت ساده می‌تواند بسیاری از جنگ‌های کوچک زندگی را پایان دهد. حرف آخر من شاید بسیار ساده باشد:

بی‌جهت به آدم‌ها نزدیک نشویم. نه از سر بدبینی، بلکه از سر احترام به خود و دیگری. آدم‌ها را بشناسیم، فاصله‌ها را بشناسیم و اجازه دهیم اعتماد با زمان ساخته شود. «خودی» را با آزمون زندگی پیدا کنیم، «نخودی» را با احترام در فاصله مناسب نگه داریم و «بی‌خودی» را بی‌خودی وارد خصوصی‌ترین لایه‌های زندگی نکنیم. زیرا نزدیکی بی‌دلیل، انتظار می‌سازد؛ انتظار بی‌پایه، سرخوردگی می‌آورد؛ سرخوردگی مدیریت‌نشده به خشم تبدیل می‌شود و خشم، اگر رها شود، می‌تواند محبت دیروز را به آرزوی نابودی امروز تبدیل کند.

شاید هنر زندگی در این نباشد که انسان‌های زیادی را به خود نزدیک کنیم. هنر بزرگتر این است که بدانیم هر انسان را تا کجای زندگی خود راه بدهیم؛ آن قدر نزدیک که رابطه معنا داشته باشد، و آن قدر دور که اگر روزی راه‌ها جدا شد، انسانیت میان ما باقی بماند.

مهدی روسفید- مالاگا

15.08.2026