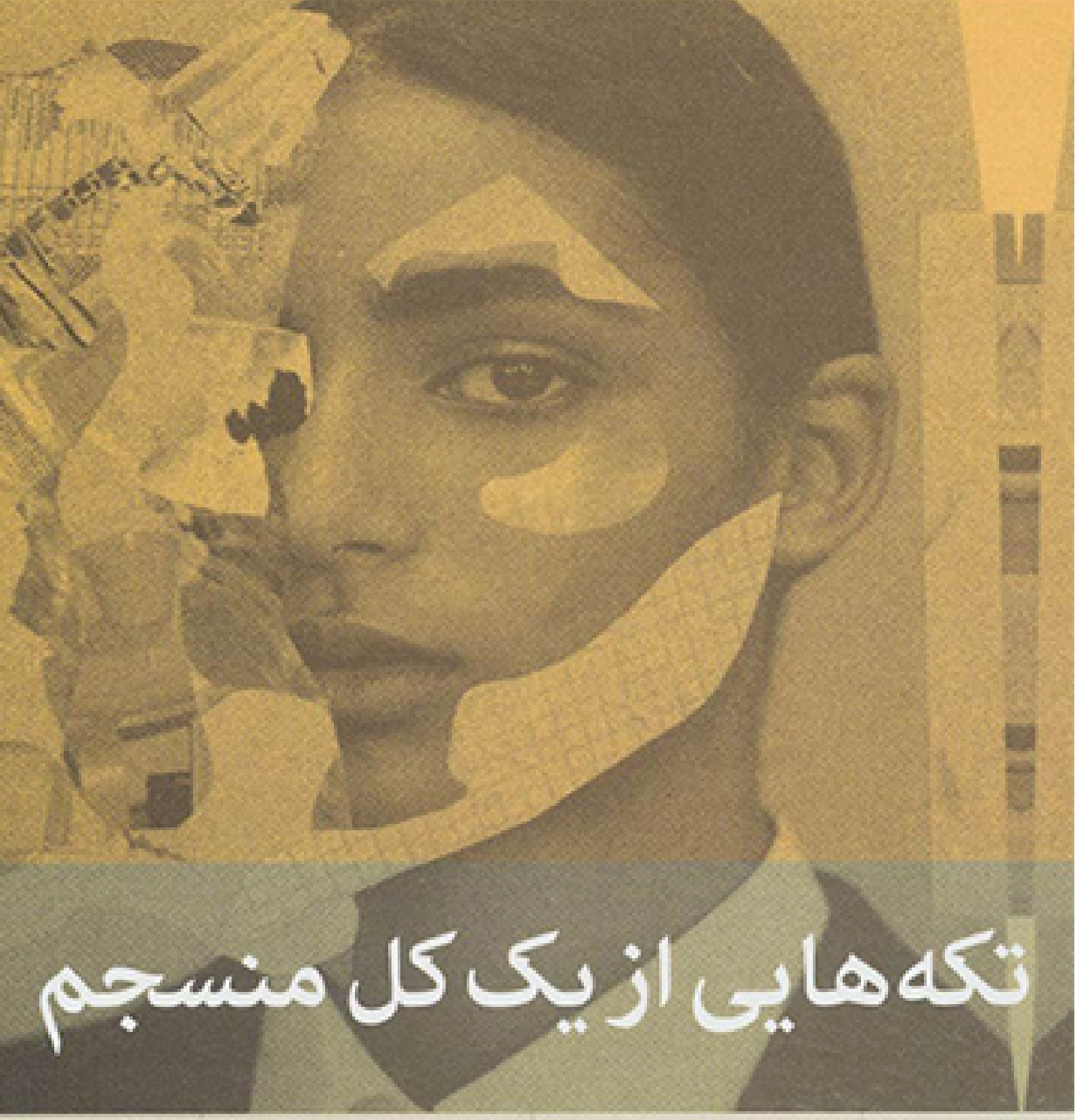


تکه‌هایی از یک کل منسجم

پونه مقیمی

چاپ پانزدهم

@rzchnnell

تکه هایی از
یک کل منسجم

نوشته ی پونه مقیمی

@rzchnnell

فهرست

مقدمه ۴

پیشگفتار ۸

فصل اول ۱۲

فصل دوم ۳۲

فصل سوم ۶۱

فصل چهارم ۹۱

فصل پنجم ۱۸۳

فصل ششم ۲۳۵

فصل هفتم ۲۹۸

فصل هشتم ۳۳۸

فصل نهم ۳۴۹

@rzchnnell

مقدمه

شاید زندگی پیدا کردن بخش هایی از خودمان در تکه تکه هایی از یک کل منسجم است ، پیدا کردنی که به اندازه ی یک عمر طول می کشد.

و تکه هایی که همه جا حضور دارند و فقط کافی است ما در مسیرشان قرار بگیریم ، آن وقت اگر هشیار باشیم ، شاید بخش هایی از خودمان را ببینیم . بخش هایی از خودمان را در رابطه ها و در آدم هایی که تجربه می کنیم ، در موقعیت هایی که قرار می گیریم ، در فیلم هایی که می بینیم ، در تاریخی که مرور می کنیم و حتی در کوچه ای که هیچ عابری ندارد و باد ، درخت هایش را بدون حضور تماشاچیان نوازش می کند ، شاید زندگی همین است .

ما زندگی را نه به صورت یک کل که به صورت جزئیاتی روزمره می بینیم . در واقع ما در لحظه ای از یک زمان اکنون همیشگی هستیم و شاید آن لحظه تمام همان چیزی است که «هدف» نام دارد ؛ هدفی به نام زندگی کردن .

برخورد کردن با تکه ای از زندگی و سپس پیدا کردن تکه ای ناهشیار از درون خودمان ، شاید زندگی تلاشی برای منسجم شدن و پیدا کردن

@rzchnnell

بخش های بیشتری از خودمان است و در این تلاش مدام با اتفاقات زندگی مواجه می شویم.

این کتاب تکه هایی از یک کل منسجم است ، کلی که هنوز تکمیل نشده اما در مسیر پیدا شدن و بیرون آمدن از ابهام است .

شاید این کتاب ، بتواند بخش هایی از درون شما را بیدار کند و به پیدا شدن بخش های گمشده تان کمک کند .

این کتاب ، آمیخته ای از پیدا شدن نویسنده و علم روانکاوی است .

برای انتشار یک کتاب تألیفی ، مخصوصا اگر کار اول نویسنده باشد آدم های زیادی کمک می کنند که کار به نتیجه برسد و پشت چهره ی کتاب که نام یک نویسنده را بر خود دارد ، نام آدم های دیگری هم هست که حضور و حمایتشان به تولد کتاب کمک کرده است ، همان پشت صحنه ای که گاهی هیچ کس حواسش به آن نیست .

در پشت صحنه ی این کتاب افراد حمایتگر و بی توقعی حضور دارند که مایلم مراتب قدردانی و سپاس را نسبت به آنها به جا بیاورم .

از همسرم دکتر نیما نصرالهی برای تمام حمایت ها ، دلگرمی ها و نظراتش تشکر می کنم که اگر در این مسیر صبورانه همراه نمی بود ،

@rzchnnell

این مهم به سرانجام نمی رسید . از حضور و حمایت استاد و سوپروایزرم دکتر نیما قربانی عزیز صمیمانه تشکر می کنم . مردی که بی دریغ شاگردانش را حمایت می کند و می داند چطور راه درمانگر شدن و اصیل شدن را آموزش دهد و با صبوری و فروتنی ، اجازه می دهد دنیای درونی آدم ها بدون ترس رشد کند و ظرفیتشان بالاتر رود.

از دوستان عزیزم سمیه شاه محمدی و دکتر نیلوفر کیان راد برای حضور همیشگی و همراهیشان در تمام مراحل کتاب مخصوصا طراحی صفحات و بازخوانی کتاب صمیمانه تشکر می کنم و همچنین از عزیز و دوست همراه خانم فرشته نوبخت برای بازبینی و بازخوانی نهایی کتاب بسیار سپاسگزارم .

در انتها از مراجعین عزیزم صمیمانه سپاسگزارم که اگر تجربه ی حضور آنها نبود ، هیچ گاه این کتاب به سرانجام نمی رسید . مراجعینی که اجازه ورود به دنیای زیبا و رنج کشیدهی درونشان را دادند و مرا به سخت ترین و دردناک ترین خاطراتشان بردند . هر مراجعه ای که بر صندلی روبه روی درمانگر می نشیند ، ترس را احساس می کند و با این حال تصمیم می گیرد اعتماد کند و ادامه دهد . در نهایت تجربه ی مسیر درمان هم برای مراجع و هم برای درمانگر مسیری سراسر کشف و شهود است و

@rzchnnell

قطعا این مسیر همان طور که ممکن است به رشد درونی مراجع کمک کند به رشد درونی درمانگر هم کمک می کند .

بسیار ممنونم از تمام شما عزیزان چه آنهایی که با هم مسیر درمان را کامل طی کردیم ، چه آنهایی که هنوز در مسیر کشف هستیم و چه آنهایی که در نهایت جایی در مسیر درمان نتوانستیم جلوتر برویم .

پونه مقیمی

پاییز ۱۳۹۷

@rzchnnell

پیشگفتار

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که میخواهند با تعمق بیشتر به دنیای درونی خود نزدیک شوند و با بخش‌هایی از دنیای ناشناخته ی روان شان آشنا شوند . مطمناً برای واکاوی دقیق به کمک یک متخصص احتیاج است و این کتاب حکم درمان را ندارد و مطالب آن با زبان ساده همراه با پایه‌های علم روانکاوی نوشته شده است ، پیشاپیش از توجه و آگاهی شما نسبت به این مهم سپاسگزارم.

در متن‌های این کتاب از راه‌های فرار ، شیوه‌های خود فریبی و اصطلاحاتی از این دست به کرات استفاده شده است که منظور از آنها مکانیزم های دفاعی ناهوشیار ماست و قطعا برای خنثی کردن این مکانیزم ها به کمک روان درمانگر متخصص احتیاج است و چون این کتاب به زبان ساده نوشته شده است از شناسایی و اشاره به هر یک از دفاع‌های روانی خودداری شده است ، پس اگر آن‌ها را در خود شناسایی کردید از یاری یک متخصص کمک بجویید.

این کتاب در مورد چیست و چگونه میتوانیم از آن استفاده کنیم؟

@rzchnnell

تصور کنید در انتظار گروه یک ارکستر نشسته اید و اعضای تشکیل دهنده‌ی ارکست هر کدام در جای خود مستقر شدند و آماده‌ی نواختن هستند هنگامی که اعضاء شروع به نواختن می کنند ، متوجه می‌شوید هر کدام از اعضا به تنهایی نقشی در اجرای این موسیقی دارند و از هماهنگی اعضاء موسیقی کامل می‌شود و ما آن را به صورت یک قطعه‌ی منسجم و دلنشین در ذهن مان پردازش می کنیم و می شنویم . ساختار این کتاب شبیه همین گروه ارکستر است ، متن‌های کوتاه این کتاب در طول سه سال نوشته شده است که در دل هر متن نکته‌ای وجود دارد که ممکن است بتواند بینشی جدید را برای مخاطب به ارمغان آورد و هر متن همچون قطعه‌ای کوتاه است که وقتی در کنار هم قرار می گیرند موسیقی کتاب را واضح و شفاف تر می کنند ، متن‌ها در دسته بندی هایی قرار گرفته اند و همه در راستای خودشناسی هستند ، شناخت خود در روابطی که تجربه می کنیم و اتفاق‌هایی که برای ما رخ می‌دهند

کتاب شامل نُه فصل است . در فصل اول نگاهی به واقعیت های زندگی می اندازیم و بعد از آن کتاب حول محور روابط و چالش ها و تعارض های محتمل در روابط انسانی جلو می‌رود و در انتها به اختصار در مورد مفهوم تنهایی صحبت به میان آمده است .

@rzchnnell

در سراسر کتاب به صورت تصادفی به بعدهایی برخورد می‌کنیم به نام «مکث و نامه»

این متن‌ها مخاطب را دعوت به سکوت و حضور می‌کند و او را به تفکر در مورد خودش ، خطِ زندگی اش و سفری که تا به امروز داشته است وا میدارد.

با نامه‌ها می‌تواند به درونش سفر کند و با مکث ها می‌تواند کمی سرعت خواندن مطالب را کم کند و به بدنش و جریان زندگی در اطرافش توجه کند چون متن ها کوتاه و تکه تکه هستند ، لزومی ندارد خواننده حتما از ابتدا تا انتهای کتاب را به ترتیب بخواند ، البته که خواندن کتاب از ابتدا تا انتها مطالب را منسجم تر به ذهن خواننده وارد میکند ، اما تکه تکه خواندن متن ها هم راهی دیگر برای دنبال کردن مطالب است چون هر متن به صورت کوتاه و کلی در مورد موضوعی صحبت می‌کند ، به همین علت در متن ها ممکن است شباهت ها و تکرارهایی وجود داشته باشد که با توجه به نوع نگارش کتاب امکان حذف شباهت ها بدون آسیب زدن به انسجام مطالب وجود نداشت.

هدف در نهایت این بوده است که با بازکردن این کتاب و خواندن هر متن خواننده بتواند بینشی را در آن بیابد و قطعا این هدف تا حدودی

@rzchnnell

دست نویسنده را در نگارش کتاب می بندد ، زیرا به ناگزیر در هر متن باید توضیح داده شود تا مفهوم به درستی بیان شود و آن مفهوم ممکن است در چند متن مشترک حضور داشته باشد ، پس به نوعی در همان متن‌ها تکرار می‌شود ، در نهایت تمام متن‌ها درکنار هم ما را به درون رابطه ها می برند ، در مسیری که پیچ و خم‌های زیادی دارد و بهتر است راه را صبورانه و با حوصله طی کنیم .

خواندن این کتاب ممکن است ماه ها زمان ببرد ، زیرا هر متن ممکن است تا مدت‌ها ذهن خواننده را درگیر کند و در او مقاومتی برای خواندن دیگر متن‌ها به وجود آورد ، اگر این اتفاق رخ داد صبور باشید و کتاب را ببندید و بعد از مدتی اگر مشتاق بودید دوباره برگردید و یک متن دیگر را بخوانید ، امیدوارم که با ذهن باز و خطاپوش بتوانید بخش‌هایی که از ریتم خارج می‌شوند را تحمل کنید و با نخستین قطعه‌ی موسیقی از نخستین اجرای نویسنده که قطعا خالی از اشتباه نخواهد بود همراه شوید .

@rzchnnell

فصل اول

نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت های آن

در نهایت آرامش ، بی‌توجه به آنچه هستیم و یا آنچه فکر می کنیم هستیم پیش می‌رود ، همیشه همین بوده است و همینگونه خواهد بود .

زندگی بی تفاوت ترین جریانیست که در حال تجربه اش هستیم ، بی‌تفاوت از حال ما و موقعیت ما پیش میرود ، زندگی تمام آن چیزی ست که نمرده است ، زندگی در مقابل مرگ و نیستی قرار می گیرد و اشاره به هستی ممتد دارد که همچنان زندگی را تجربه می کند ، زندگی جریانیست که همراه با ما زاده می‌شود و روزی که می میریم ، ما را ترک خواهد کرد ، این جریان از همان ابتدا باعث رشد ما میشود ، تا سن بلوغ هم به رشد جسمی و هم به رشد روانیای ما کمک می کند و پس از آن رشد تنها در بعد روان می‌تواند ادامه پیدا کند ، البته اگر با این رشد همراه شویم و از تجربه‌ی پنهان این رشد نترسیم .

زندگی شبیه جریان مستقل از ماست که انتخاب می کنیم به آن وصل شویم یا مدام در حال انکارش باشیم ، در نهایت زندگی در درون و بیرون از ما فارغ از تمام برداشت ها و رفتارهای مان به جریان خود ادامه میدهد

@rzchnnell

، هر کدام از ما به نوعی رابطه‌ای با جریان زندگی داریم و این نوع رابطه سرمنشا ارتباط های ما با خودمان و دیگران است . برای درک هر چه بیشتر رابطه هایمان باید از دل عمیق ترین و بعضاً سخت ترین واقعیت های زندگی گذر کنیم . پذیرش و فهمی که در مورد جریان زندگی وجود دارد قطعا جهان‌بینی ما را نسبت به آدم ها و روابطمان تغییر می‌دهد ، در این فصل در مورد واقعیت هایی صحبت می‌کنیم که پذیرش آن‌ها می‌تواند روند رشد روانی ما را سرعت ببخشد و آگاهی ما را بیشتر کند . واقعیت‌هایی در مورد زندگی .

دنیا مکانی نا امید کننده برای کودکان است ، در دنیای کودک همه چیز شبیه یک آرزوست و هرچه آرزو کند باید برآورده شود ، پس منتظر می‌شود تا شخصی آرزویش را برآورده کند ، او به معجزه و دست های پنهان اعتقاد دارد و از همه کس و همه چیز انتظار دارد ، کودک می نوازد و دنیا باید برقصد ، دنیای واقعی هیچوقت شبیه تصویری که این کودک توقع دارد نیست . دنیای واقعی نمی‌رقصند نه به ساز ما و نه به ساز خودش ، دنیا می‌گذرد ، هر لحظه و هر ثانیه ، دنیا برای لحظه ای هم توقف ندارد ، بهتر است اگر بیش از بیست سال سن دارید ، سریع تر بزرگسالانیمان را ببینیم و وارد دنیای واقعی شویم ، بهتر است نقش

@rzchnnell

کودک بودن و انتظارهای کودکانه را سریع‌تر کنار بگذاریم چون این نقش مدت هاست که ما را زخمی کرده است و حواسمان نیست . کودک بودن زمانی که کودک هستیم شب یک زره محافظ عمل می‌کند ، این زره آرام آرام ما را با دنیای واقعی آشنا می‌کند ، دنیایی که خیلی دلپذیر و رضا کننده برای کودک نیست ؛ پس وقتی بزرگتر می‌شویم و آماده‌ی دیدن دنیای واقعی ، این زره را باید از تن درآوریم . دوران کودکی تمام می‌شود فرد آماده می‌شود که پا به دنیای بزرگسالان بگذارند و هر چه بیشتر این زره را به تن داشته باشند بیشتر آسیب می‌بیند . زره ای که قبل‌ترها به ما کمک می‌کرد تا با دردهایی روبرو شویم و با دنیای واقعی کنار بیاییم حالا خود درد دیگری شده است ، زره ای تنگ ، کوچک و غیر منطقی که لحظه‌ای نمی‌تواند بدون آسیب به ما در کنارمان باقی بماند . ماندن در نقش کودک همیشه ما را ناامید می‌کند ، آدم‌ها وقتی قرار نیست کنار ما باقی بمانند خیلی سیاه و بد به نظر می‌رسند ، خشم هایمان به صورت غیر منطقی زیادتر می‌شود ، چون در دنیای واقعی اتفاقاتی می‌افتد که کودک نمی‌تواند درکشان کند و در نتیجه عصبانی و کلافه می‌شود ، در نقش کودک بودن مدام ما را با این سوال می‌رساند ، آخر چرا ؟ چرا من ؟

@rzchnnell

چرایی وجود ندارد ، در دنیای بزرگسالان فرصتی برای غر زدن وجود ندارد ، در دنیای بزرگسالان قرار نیست همه خوب و دوست داشتنی باشند ، قرار نیست از هر کس و موقعیتی که شبیه ما نیست متنفر شویم ، در دنیای بزرگسالان سیاه و سفیدی وجود ندارد ، هیچ چیز مطلق نیست ، همه چیز ممکن است روی دهد و قرار نیست شبیه فیلم های قدیسی آدم های بد ، شکل خاصی داشته باشند ، در دنیای واقعی مفاهیم نمی‌تواند مطلق باشد ، درست چیست ؟ غلط چیست ؟ بد چیست ؟ خوب چیست ؟

در این دنیا باید تلاش کنیم پای تصمیم‌هایی که گرفته ایم بایستیم و هر روز با شگفتی‌های که دنیا به ما نشان می‌دهد همراه شویم . در این تلاش‌های پیچیده احساس زندگی در جریان است ، برای یک بزرگسال مدت هاست که نجات دهنده در گور خفته ، بهتر است اجازه دهیم فعلا خفته باشد تا برویم و بدون رویا و توهم دنیا را کشف کنیم . وقتی ما نگاهی کودکانه به زندگی داشته باشیم رنجیده می‌شویم و ساده انگارانه با دنیا برخورد می‌کنیم ، در صورتی که پذیرش زندگی به نگاهی بالغ ، پخته و عمیق احتیاج دارد .

@rzchnnell

درد و رنج بخشی از زندگیست ، رنج از سه جهت ما را تهدید می کند ، از طریق جسم که می‌دانیم که از دستش می‌دهیم و روزی نابود می‌شود ، از طریق جهان بیرون که می‌دانیم نیرویی خارج از کنترل ما و غیرقابل پیش‌بینی ست و این موضوع ما را به شدت می‌ترساند و از طریق روابط ما با دیگران ، این رنج شاید بزرگترین و سخت‌ترین نوع رنج باشد . ما آدم‌های تبدیل کردن دردها به رنج‌های چند ساله ایم .

این جمله که انسان‌ها رنج می‌دهند و زندگی رنج است ، جمله‌ی دقیق و منطبق با واقعیت نیست ، حقیقت این است که ما درد را حس می کنیم . زندگی می‌تواند درد آور باشد اما رنج نتیجه‌ی فرار ما از حس کردن درد است . درد دقیقا آن چیزیست که مخالف میل ما باشد ، میل به داشتن چیزی که نمی‌توانیم داشته باشیم .

مثلا ما میل داریم که همه‌ی آدم‌ها با ما خوب باشند و از ما خوششان بیاید و این اتفاق نمی‌افتد و این دردناک است .

ما میل داریم که جوان بمانیم اما این همیشگی نیست یا میل داریم که تنها نباشیم ، ولی اکنون تنهاییم ، در واقع چیزی که میل ما نباشد درد است ، چیزی که اکنون می خواهیم ولی دنیا آن طور که ما دوست داریم پاسخ نمی‌دهد دردناک است و اسم این مواجهه با واقعیت و تعارض با

@rzchnnell

میل ما درد نام دارد و ما همیشه در معرض این درد هستیم اما روشی که ما به درد پاسخ می‌دهیم همیشه درست نیست .

ما گاهی درد را به رنجی عمیق و طولانی تبدیل می کنیم و از حس کردن دوباره‌ی زندگی فاصله می گیریم و فکر می کنیم زندگی چیزی جز رنج کشیدن نیست ، شخصی که رابطه‌اش تمام شده است ، درد را حس می کند اما می‌تواند تصمیم بگیرد و آن را به رنج بی پایان تبدیل کند و عجیب است که انگار در رنج بودن برای ما آشناتر است . رنج ها در واقع روش‌های شخصی هستند که بتوانیم برای خودمان وقت بخریم که از واقعیتی دردناک دور باشیم ، پس رنج چیزی جز فرار ما از رویارویی با دردی که به آن مبتلا هستیم نیست . فردی که چندین رابطه‌ی به زعم خودش عاشقانه را پیش می‌برد خود را در رنجی عمیق قرار می دهد ، چون نمی‌خواهد با این درد روبرو شود که چقدر از صمیمیت درست می‌ترسد یا چقدر در مقابل نه گفتن ناتوان است و یا چقدر منفعلانه طعم رابطه‌هایی می دهد که پایدار نیستند .

تمام شدن ها دردناک هستند و دیدن حقیقت‌ها در خودمان هم دردناک است مثلا اندوهگین شدن در مقابل هر نوع از دست دادنی درد است . اندوه را حس کردن دردناک است ، اما اندوه را زندانی کردن و حس

@rzchnnell

کردنش را به تعویق انداختن رنج است و این به تعویق انداختن برای هر فرد روش مشخص و متفاوت دارد .

تنها یک راه ما را در زندگی به جلو می برد ، پذیرش درد و رد شدن از آن . در واقع پس از فهم احساساتمان است که التیام از درون شروع می‌شود و صبح روز بعد ما دلایل دیگری پیدا خواهیم کرد که به زندگی بار دیگر اطمینان کنیم و وارد جریان آن شویم .

تنهایی بخشی از زندگیست

تنهایی شبیه انسانی نامرئی است که در کنار ما و شانه به شانه‌ی ما همراهمان می‌آید ، شبیه فردی ست که همیشه حضور دارد اما دیده نمی‌شود ، حس میشود اما همیشه پر رنگ نیست ، هست اما ترجیح می‌دهیم که فکر کنیم نیست . تنهایی بخشی از ماست ، بخشی از وجود ما که با آن به دنیا آمده ایم.

فرار ما از تنهایی ، شبیه فرار از خودمان است ، شبیه به این است که می‌خواهیم بخشی از بدنمان را بپذیریم ، چون دیدن و لمس کردن و حس کردنش دردآور است ، فقط کافیست روزی مجبور شویم با آن بخش درد آور مواجه شویم ، آن روز ، روز غمگینی خواهد بود اما پس

@rzchnnell

از آن ، پذیرش شروع می‌شود و زمانی که درد را پذیرفتیم ، درد شبیه به جریانی بیدار کننده در ما می‌چرخد و از بدنمان بیرون می‌رود و ما تغییر را حس خواهیم کرد .

زندگی با ما همین کار را خواهد کرد ، زندگی گاهی ما را در تجربه هایی قرار می‌دهد که مجبور می شویم تا حدودی با آن بخشی نامرئی ارتباط برقرار کنیم و زمانی که تنهایی را به عنوان بخشی از خودمان حس کنیم ، شفا شروع می‌شود ، شفا در لغت به معنای تندرستی و بهبود از مرض است ، شاید مرض ، تمام آن رفتارهایی ست که ما را از پذیرش و رها کردن دور می‌کند . ما هر از گاهی احتیاج داریم که با اتفاق‌هایی برخورد کنیم تا به آدمی که در کنار ما ایستاده است و مدام می‌خواهیم انکارش کنیم توجه کنیم و زندگی بسیار زیبا ما را در معرض تجربه ها قرار می‌دهد ، *تجربه‌های مملو از روبرو شدن با تنهایی* .

زندگی راه دیگری ندارد که مرض را از ما دور کند و ما را به راه دیگری برای روبرو شدن با درد قرار دهد . اجبارها و اتفاق‌ها ما را آرام آرام با تنهایی رو در رو می‌کند و فقط کافیست کمی صبورتر از قبل با این بخش نامرئی ارتباط برقرار کنیم ، زمانی که با تنهایی مان دوست شویم در می‌یابیم نوع ارتباط برقرار کردن مان با آدم‌ها تغییر می‌کند . وقتی از

تنهایی مان فرار نمی‌کنیم دیگر نیاز نداریم به آدم ها پناه ببریم ، حالا رابطه های مان رنگ و بوی نیاز و خواهش ندارد ، طعم ترس از دست دادن ندارد و قرار نیست آدم‌ها شبیه توقع‌ها و آرزوهای ما شوند ، حالا آدم‌ها را می‌بینیم ، تنهایی آدم‌ها را هم می‌بینیم و دست در دست تنهایی خودمان در کنار دنیای زیبای آدم‌های دیگر قدم می‌زنیم و هر از گاهی به خودمان افتخار می‌کنیم که جایی در مسیر زندگیمان تنهایی مان را دیدیم و طردش نکردیم .

بدن ما برای همین زندگی طراحی شده است ، کم تجربه تر که هستیم فکر می‌کنیم آرزوها و هیجان هایمان بال‌های نامریی هستند که به ما کمک می‌کنند پرواز کنیم ، که اوج بگیریم و از دردها و ناهمواری های زندگی رد شویم ، گاهی آرزوهایمان به ما قدرت پرواز می‌دهد و گاهی عاشق شدن های یواشکی.

کمی که زندگی به پیش می‌رود انگار برای پرواز به چیزی بیشتر از آرزوها و هیجان‌های مان نیاز داریم ، ما انتظار داریم که کسی باشد ، چیزی و یا نیرویی فراتر از ما به ما پرواز را بیاموزد ، پرواز از فراز دردها و رنج‌ها ، حقیقت این است که قصه‌ی پرواز ، یک قصه ی قدیمی شکست خورده است .

@rzchnnell

پرواز هیچگاه برای ما نبوده و نخواهد بود ، پرواز داستان پرندگان است . ما آدم‌هایی هستیم که بر روی پاهایمان راه می‌رویم و دنیا را با دست‌هایمان لمس می کنیم .

داستان ما دیدن و حس کردن و لمس کردن است ، با همین بدن و همین ذهن ، ما همه چیز را سریع میخواهیم به همین علت مشتاق بال دار شدن هستیم تا سریع‌تر گذر کنیم ، پرواز از موقعیتی که سخت است ، از رابطه ای که به بن بست رسیده و از دردی که اکنون در زندگیمان به وجود آمده ، ما سریع ترین را اختراع می کنیم تا رد شویم و فقط به مقصد برسیم . سریع ترین اتومبیل ، سریع ترین هواپیما ، سریع ترین اینترنت و سریع‌ترین راه به دست آوردن .

حقیقت این است که هیچ پروازی به ما کمک نخواهد کرد که دردهایمان کمتر شود ، ما باید با پاهایمان ، با چشم هایمان و با دست هایمان هر آنچه که هست را تجربه کنیم ، عشق یا درد ، مهر یا رنج .

فقط با همین بدنی که در اختیار ما هست میتوانیم از دردها رد شویم ، برای گذر از هر شرایطی ، لمس آن شرایط اولین قدم است .

@rzchnnell

اگر گذر کردن را یاد بگیریم ، آرام آرام متوجه می‌شویم به پرواز احتیاجی نداریم ، تمام آنچه نیاز داریم یک نزدیکی عمیق است ، یک نزدیکی به بدنمان و درونمان ، وقتی به درونمان نزدیک شویم از پرواز بی نیاز می‌شویم ، با بدنی که هنوز زنده است و اکنونی که در اختیار ماست گذر خواهیم کرد ، آرام باشیم و صبور ، ما برای همین دنیا طراحی شده ایم ، به پرواز هیچ نیازی نیست .

از دست دادن جزیی از جریان زندگی است

از دست دادن فرصت ها جز جدایی ناپذیر زندگی ماست ، نمی‌توان با این موضوع مبارزه کرد و حسرت خوردن تنها واقعیت را از ما دورتر می‌کند . حسرت ، دردی را از ما دور میکند که باید درکش کنیم و اجازه دهیم که از بدنمان عبور کند ، ما به زندگیمان برسیم و تا آن فرصت هم کارش تمام شود و برود . برود و جزیی از گذشته ای شود که قرار نیست مدام با حسرت داغ شود.

به هر حال فلسفه‌ی زندگی هر چه که باشد ، گویی با از دست دادن دایمی عجین است که راه فراری از آن نیست و قطعا این از دست دادن‌ها آسان نیست ، اما آن قدر ها هم غیر قابل تحمل نیست ، *ما از دست می‌دهیم* .

@rzchnnell

پدر و مادرهای ما هم فرصت های زیادی را از دست داده‌اند ، قرار است کودکان ما هم از دست بدهند . برای دست کشیدن و رها کردن موقعیت و یا شخصی باید اول از دست دادن را به نوعی تجربه کنیم ، یعنی باید از دست دادن را حس کنیم و برای این حس کردن باید بتوانیم واقعیت‌های دنیا را آن گونه که هستن ببینیم .

ما برای هر به دست آوردنی چیزی را از دست می‌دهیم ، برای به دست آوردن خانه بزرگ تر احتمالا باید بیشتر کار کنیم و آزادی و راحتی گذشته را از دست می‌دهیم ، برای دیدن ازدواج فرزندان مان بودن آنها را در خانه از دست می‌دهیم ، برای داشتن موی کوتاه ، لذت بافتن مویی بلند را از دست میدهیم ، به هر حال در هر به دست آوردنی نوعی از دست دادن وجود دارد و حقیقت این است که برای به دست آوردن یک رابطه یا یک موقعیت دیگر باید رابطه‌ی قبلی و موقعیت قبلی خود را از دست بدهیم ، اینجاست که از دست دادن ها شبیه راه های نجات دهنده در زندگیمان ظاهر می شوند .

ما میتوانیم یا به این راه‌ها اعتماد کنیم و آنچه را که مدت ها قبل از دست داده‌ایم رها کنیم و به استقبال تجربه‌های جدیدتر برویم و یا همچنان به

@rzchnnell

از دست دادن هایمان بچسبیم و هر روز بیشتر احساس درماندگی کنیم ، در نهایت *انتخاب با ماست* .

زندگی مملو از ناکامی است

ناکام ماندن ما در بدست‌آوردن بعضی هدف‌ها اتفاقی دردناک و اجتناب ناپذیر است ، ما نمی‌توانیم در به دست آوردن تمام اهداف مان کامیاب و موفق باشیم ، امتحانی که فکر می‌کردیم قبول می‌شویم اما نشدیم ، کودکی که فکر می‌کردیم به دنیا می‌آید اما نیامده است ، درسی که فکر می‌کردیم تمام می‌شود اما نشده است ، مدرکی که می‌خواستیم ، خانه‌ای که در انتظارش بودیم ، همسری که می‌خواستیم با او زندگی کنیم اما ..

ناکام شدن ها اضطراب زا است ، این را همه‌ی ما حس کرده ایم و می‌دانیم اما گاهی واکنش ما به این ناکام شدن ها بسیار افراطی و کودکانه است ، حقیقت این است که هرکسی در زندگی شخصی اش به نوعی ناکامی را حس می‌کند ، یکی با از دست دادن سرمایه‌اش ، دیگری شاید با نرسیدن به آدم مورد علاقه‌اش .

زندگی پر از ناکامی هایست که موقت هستند و در مقابل ، همین زندگی پر از فرصت هایی است که هدف های دیگری را سر راه ما قرار می‌دهد

که آنها هم موقت هستند ، بهتر است زمان زیادی را با سوگواری برای ناکامی هایمان هدر ندهیم ، چون ناکامی به اندازه‌ی کافی ما را مضطرب می کند ، اما سال‌ها تلاش برای فرار از احساس دردناک ناکامی ها ما را بیشتر مضطرب و خسته خواهد کرد ، جایی باید پرونده‌های نیمه بسته را کامل ببندیم تا عذابش کمتر شود ، شبیه خداحافظی با آرزویست که خیلی وقته تاریخ انقضایش گذشته است ، یک خداحافظی سخت ، اما پایان دهنده ، پایان دهنده به هدفی قدیمی و اضطرابی قدیمی‌تر ، با هر خداحافظی ما آماده ی سلام‌های بعدی می شویم ، با هر خداحافظی و قبول اینکه ماجرا تمام شده ما به شروع دیگری نزدیک می‌شویم ، ما در ابتدای هر هدف جدیدی مضطرب می‌شویم اما این اضطراب هیجان‌انگیز کجا و آن اضطراب فرساینده کجا !

زندگی نداشته‌های زیادی دارد

اگر یک بار برای نداشته هایمان سوگواری کنیم حالمان بهتر می‌شود و دیگر هر روز و هر شب را با حسرت بزرگ به جای خالی های زندگیمان ، چشم نمی‌دوزیم و سری تکان نمی‌دهیم .

در تمام زندگی‌ها جاهای خالی بزرگی وجود دارد که دیگر قرار نیست پر شود یا می‌توانیم مدام چشم بدوزیم و حسرت بخوریم یا سوگواری

@rzchnnell

کنیم و یا با این درد کنار بیاییم ، نداشته های زندگی هر فرد بسیار دردناک و غمگین کننده است ، یکی محبت پدر را ندارد ، یکی خانه ندارد ، یکی دست ندارد و دیگری.

برای بعضی از نداشته ها نباید تلاش کرد ، باید فقط کنار آمد ، فقط کنار آمد و اجازه داد جریان زندگی کارش را انجام دهد و جلو برود ، مثل کسی می ماند که سال‌هاست قبول نمی‌کند پایش قطع شده است ، به هر حال یا روزی قبول می‌کند یا همیشه در حسرت پایش باقی می‌ماند ، این که آدم‌ها کدام گزینه را انتخاب می‌کنند به توانایی درونی آنها برمی‌گردد ، آن‌هایی که با نداشته‌های بزرگی کنار آمده اند معمولا همان‌هایی هستند که در سخت‌ترین تجربه‌ها طاقت آورده‌اند و جلو رفته‌اند .

نداشته ها ، خودشان به اندازه‌ی کافی دردناک هستند ، لازم نیست آنها را به رنج‌هایی سمج تبدیل کنیم ، مبارزه‌ی ما با پذیرش نداشته هایمان آن‌ها را به رنج‌های بسیار عمیق تبدیل می‌کند ، نداشتن پا دردناک است قبول ، این که پا نداریم بسیار دردناک است اما کشنده نیست ، هزاران آدم پا ندارند و زندگی می‌کنند ، هزاران آدم ، پدر و مادر ندارند و

@rzchnnell

زندگی می‌کنند ، هزاران آدم طرد شده اند و زندگی را ادامه دادند ، هزاران آدم شکست خوردند و جلو رفتند .

دردهای نداشته هایمان را تبدیل به رنج‌های ماندگار نکنیم ، بدون خیلی از نداشته ها می‌توانیم زنده بمانیم و زندگی کنیم ، تاریخ پر است از آدم هایی که هیچ نداشتند ، اما تصمیم گرفتند ادامه دهند .

زندگی بسیار انعطاف‌پذیر است

بعد از ، از دست دادن هایمان فرآیند انطباق‌پذیری ما با شرایط جدید شروع می‌شود ، انطباق‌پذیری فرآیند عجیبی ست ، درد آور اما کمک‌کننده است ، اما کم کم عادت میکنیم که زخم ها را ببینیم و حرکت کنیم ، آدم‌ها را از دست بدهیم و حرکت کنیم ، ما عادت میکنیم که برای حرکت به جلو راهی پیدا کنیم و این زمانی اتفاق می افتد که شرایط را بپذیریم و اجازه دهیم زندگی در درونمان به جریان خودش ادامه دهد ، حتی اگر زندگی در بیرون از ما شبیه آن چیزی نیست که می‌خواستیم .

همیشه زندگی با آن چیزی که ما می‌خواهیم منطبق نیست این جزیی از واقعیت های تلخ زندگی است ، اما ما قدرتی داریم که به ما کمک

@rzchnnell

می‌کند با تفاوت بین چیزی که می‌خواهیم و چیزی که واقعا وجود دارد کنار بیاییم ، این قدرت هر چه که هست و هر اسمی که دارد ما را برای انعطاف پذیری با شرایط جدید آماده می‌کند ، به همین علت است که حتی در سخت ترین و اندوهناکترین و آشوبناکترین شرایط هم زندگی جریان دارد ، زندگی جریان دارد چون انطباق پیدا می‌کند و راه دیگری برای بقا می یابد ، برای اینکه منطبق شویم باید واقعیت شرایط را بپذیریم و برای این که واقعیت را درک کنیم باید تمرین پذیرش کنیم ، چقدر گاهی از دست دادن ها را لازم داریم ، درست و به موقع می‌آیند و در گوشمان زمزمه می‌کند .

دل کندن را تمرین کنید

در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود ، اما نه بی‌تفاوت . زندگی ، قانون‌های خودش را دارد و قطعا همه‌ی ما به نوعی با بزرگی و قدرت جریان زندگی روبرو شده ایم ، قطعا همه‌ی ما به نوعی ترس را تجربه کرده ایم ، خصوصا در شرایطی که نمی‌توانیم موقعیت را پیش‌بینی کنیم ، اما همیشه یادتان باشد که ما برای همین زندگی طراحی شده ایم ، زندگی ای که غیر قابل پیش بینی است و یکی از بزرگترین و بهترین و در عین حال نا خوشایند ترین ویژگی اش ناپایداری است ، ما برای

زندگی ای تکامل پیدا کردیم که ناپایدار است ، شاید با اهمیت ترین بخش همین است که گاهی با از دست دادن هایی مواجه می‌شویم که اصلا آماده نیستیم ، گاهی چنان روبروی مرگ قرار می گیریم که یادمان می‌رود برای چه چیزهایی نگران بوده ایم ، چه چیزهایی به ظاهر با اهمیتی ، با اهمیت به این علت که ما را با توهم قدیمی رو به رو می کند ، اینکه همه چیز در کنترل ما قرار دارد ، هیچ چیز در کنترل ما نیست و این مهم ترین درسی ست که می‌توان از چنین شرایطی آموخت ، این درس حتی به رابطه های ما هم کمک می کند ، این که بدانیم هر چه بیشتر بخواهیم کنترل کنیم ، بیشتر دور خواهیم شد ، دور از ارتباط قلبی با آدم ها و دور از حس کردن .

زندگی همان طور که هست ، نه آن طور که ما می خواهیم تفسیرش کنیم

گاهی باید دل سپرد ، به هر آنچه که در کنترل ما نیست و هوشیار بود ، هشیار به این حقیقت که زندگی ناپایدار است ، هم در دردها و هم در خوشی‌ها ، هم در اضطراب ها و هم در آرامش های کوتاهش ، زندگی ناپایدار است و همیشه همه چیز تمام خواهد شد و ما در میان موقت ها قرار داریم و ما قرار است اعتماد کنیم ، اعتماد به بدنمان و اعتماد به

@rzchnnell

هوشیاری مان با جریانی که کنترل نمی‌شود ، نا امیدانه برخورد نکنیم و بی‌تفاوت نباشیم ، تلاش مان را بکنیم که بتوانیم در شرایط بحرانی از خودمان و عزیزان مان محافظت کنیم ، اما آرام باشیم و بدانیم که اضطراب موقت است ، هوشیار باشید به بدنی که همراه ماست ، همراهی که در عبور از دردها و بحران‌ها به ما کمک خواهد کرد.

در بحران ها سعی کنید با افرادی که دوستشان دارید معاشرت کنید و با گروه از بحران رد شوید ، آغوش را فراموش نکنید و هیچگاه با زندگی قهر نکنید ، چون هر آنچه اتفاق می افتد ما را به خودمان و حقیقت‌های زندگی نزدیک تر می‌کند و هر رویارویی با حقیقت با تمام تلخی اش مفید است و ما را با بخش‌هایی از زندگیمان مواجه می‌کند که احتیاج به تغییر و بازنگری دارد.

مکث

تسلیمم در برابر هر آنچه در توان من نیست و هر آنچه به ذات در توان تو هست ، تسلیم در برابر قدرتی که در من نیست ، برای تغییر بعضی اتفاق ها و تسلیم در برابر قدرتی که در تو هست .

@rzchnnell

برای تغییر بسیاری از موقعیت ها ، ما هر دو صبوریم ، من صبور در برابر درس‌هایی که می دهی و تو صبور در برابر خشم ها و خستگی‌هایم .

ما هر دو می‌دانیم که قرار است چه بشود ، من قرار است دل بدهم و دوام بیاورم و تو قرار است ادامه دهی و منتظر دیدن و من فهمیدن ، ما هر دو ادامه می‌دهیم ، من تا زمانی که تو اجازه می‌دهی و تو تا زمانی که خودت می‌خواهی ، تسلیم در برابر تو که قدیمی ترین ، پیر ترین و با تجربه‌ترین جریان دنیایی ، تسلیمم در برابر تویی که از هزاران سال قبل جریان داشته ای و تا هزاران سال بعد هم جریان ، تسلیمم ، تسلیم تو ای زندگی !

از هر سمت که می روم با تو برخورد می‌کنم ، در هر اتفاقی که قرار می‌گیرم تو را می‌بینم ، هر رابطه‌ای که شروع میشود ، هر رابطه‌ای که تمام می‌شود تو آنجایی ، در امتداد تمام اتفاقات و تجربیات .

هر لحظه حادثه‌ای ست که تو را به یاد من می‌آورد . از هر سمت که می‌روم با تو برخورد می‌کنم ، این عجیب‌ترین و با شکوه‌ترین برخورد دنیاست .

@rzchnnell

فصل دوم

ما و رابطه ها

برای وارد شدن به تعریف رابطه باید قبل از آن به بررسی مفهوم درون بپردازیم **درون چیست ؟**

در بسیاری از کتاب‌ها و نوشته‌های روانشناسی در مورد درون صحبت شده و این موضوع باعث گیجی مخاطب ها شده است ، در واقع اصطلاحات زیادی در متن‌ها استفاده می‌شود مانند کودک درون ، گفتگوی درونی ، درون خود را بشناسید ، جهان درونی و نیروی درونی .

اما توضیح درون ، بسیار ساده تر از این مفاهیم است ، درون یعنی تمام علایم فیزیکی که در درون ما وجود دارد ، در واقع درون یعنی بدن !

اکنون به بدنمان توجه کنیم و آن را حس کنیم ، ضربان قلب ، گرفتگی ، سفتی ، کشیدگی ، تنیدگی ، منقبض بودن ، سنگینی در اندام‌های بدن .

به کوچک ترین علایم درون بدن ما نگاه کنیم و آن را حس کنیم ، درون یعنی همین ، یعنی جهان زیر پوست ما و علایم فیزیکی بدن ما .

دقت کنید که افکار و ذهن جزو علایم فیزیکی نیستند در واقع توجه به علائم فیزیکی و حس کردن باعث توقف کوتاه ذهن و افکار می‌شود ، حس کردن و مشاهده گری جدا از افکاری ست که وجود دارند ، پس در آن چیزی جز علایم بدنی و احساس های درونی بدنی نیست و حالا نکته‌ی مهم این است که رابطه ای وجود دارد بین ما و درون مان ، در واقع واکنش علایم درونی بدن نوعی رابطه‌ی ما را با درون و بدنمان آشکار می کند .

تصور کنید که هر وقت می‌خواهید به درون بدنتان توجه کنید ناگهان بی‌تفاوت می‌شوید و از ادامه‌ی توجه به بدنتان منصرف می‌شوید یا مثلا افکار سرزنشی وارد ذهنتان می‌شود .

«تو هم وقت گیر آوردی این مسخره بازیا چیه»

یا مثلا به صورت وسواسی شروع به آنالیز کردن می کنید که الان این درد ، اون کشیدگی ممکنه مربوط به چه بیماری باشه یا مثلا تا به علائم توجه می کنید کرخت می‌شوید و یا نسبت به درونتان عصبانی می‌شوید

یا مثلا شروع به کنترل علایم یا پرسش می‌کنید که چرا اینطوری حس می‌کنم .

آنچه در طول مدت توجه کردن به درون به ذهن ما می‌آید افکار و آنچه با رفتارمان انجام می‌دهیم مثلا بلند می‌شویم و راه می‌رویم این نوع رابطه ما با دنیای درونی بدنمان است .

ماهیت دنیای درونی ما

دنیای درونی ما از دو بخش تشکیل شده است : اضطراب و احساس .

در واقع جهان درونی ما یا بهتر بگویم بخشی از ما که در درونمان وجود دارد اضطراب و احساس است .

جهان درونی با کمک این دو عنصر با ما صحبت میکند و زمانی رابطه ی ما با درون سالم تر می‌شود که آرام آرام تمرین کنیم و زبانش را یاد بگیریم و نترسیم از زمانی که تمام حروف الفبا در علایم فیزیکی درونی و زیرپوست ماست . شروع یادگیری زبانی عجیب اما بسیار دوست داشتنی !

نخستین قدم اضطراب

اضطراب چیست و چرا در دنیای درونی ما وجود دارد ؟

@rzchnnell

اضطراب حالتی ناخوشایند است که وقتی بدن ما در آن قرار می‌گیرد بی‌قرار می‌شود ، حالتی که اضطرابی خاص را به وجود می‌آورد و دلشوره ای مبهم به آدم می‌دهد . اضطراب با علایم فیزیکی خود را نشان می‌دهد و در سه سطح از لحاظ شدت دسته بندی می‌شود :

سطح یک : چنگ شدن دست‌ها ، سفتی عضلات بین دنده ای قفسه‌سینه ، آه کشیدن ، سفتی بازوها ، شانه‌ها ، گردن ، ساق پا و پا ، جفت شدن فک ها ، روی هم فشردن دندان‌ها ، سردردهای تنشی

سطح دو : زور گرفتن مثانه و تکرر ادرار ، اسپاسم گوارشی ، سندرم روده تحریک‌پذیر ، تهوع ، استفراغ ، نشانه‌های عروقی ، میگرن ، پرفشاری خون نشانه‌های برونشیت آسم ، ساق های ژله‌ای ، راه رفتن نامتعادل به علت فقدان تنش عضلانی

سطح سه : از موضوع خارج شدن ، تجزیه ، گیجی ، فراموشی کردن مسیر ، فراموش کردن مسیر فکر ، ضعف حافظه ، تاری دید ، کوری ، بی‌حسی ، از دست دادن ناگهانی حس در برخی نواحی بدن ، غش ، حالت فرار تجزیه ای ، توهم ، زنگ زدن گوش‌ها ، فرافکنی و همزاد پنداری فرافکنانه .

@rzchnnell

این‌ها علائم اضطراب هستند و بدنمان با این علایم با ما حرف می زنند ، شبیه آدمی در درونمان که اول آرام به در می‌کوبد و می‌گوید من را ببین حالم بد است و ما به او توجه نمی‌کنیم و او این بار محکم‌تر در می‌زند تا ما را متوجه حضور و ورودش کند ، پس اضطراب خبر از حضور یک آدم درونی می‌دهد که گویی قرار است با ما صحبت کند ، پس منظور از آدم درونی ، دنیای درون ماست که مدام در حال ارتباط برقرار کردن با ماست .

به بدنتان در طول روز توجه کنید و به پیام‌هایی که می‌فرستد آگاه باشید ، این همان زبانی ست که قرار است نسبت به یادگیری اش تلاش کنید و مهارت کسب کنید ، اکنون به احتمال زیاد متوجه این موضوع شده اید که چقدر گاهی اوقات می‌خواستید این علایم را سرکوب کنید و چه آموزش‌های ناخواسته به ما داده شده است که با این علایم مبارزه کنیم حتی.

مثلا مادری که می‌بیند فرزند نوجوانش تپش قلب دارد و مدام قبل از امتحانی که دارد به دستشویی می‌رود به جای اینکه همراه او شود و این علایم را بخشی از اضطراب قابل قبول یعنی وجود امتحان بداند بیشتر به فرزند خود یاد می‌دهد که چطور از اضطراب فرار کند ، مثلا به او

@rzchnnell

می‌گوید ببین هیچکس اینطوری نیست سعی کن بهش فکر نکنی بیشتر بخون که اینقدر روز امتحان اذیت نشی ، درصورتی که اضطراب امتحان ، اضطرابی طبیعی است و اگر فرزند به بدنش و علایم آشنا باشد می‌تواند راحت تر و طبیعی‌تر با اضطرابش برخورد کند پس اضطراب واکنشی بسیار طبیعی در بدن انسان است ، وقتی ما آموزش می‌بینیم که با بدنمان دوست باشیم و زبانش را می‌فهمیم ، می‌توانیم خودمان و درونمان را درک کنیم ، این درک باعث می شود آرام تر باشیم در نهایت دیدن اضطراب و درک کردن شرایط دلهره آوری که در آن قرار گرفته‌ایم علایم اضطراب را کم می‌کند ، این اتفاقی ست که در رابطه‌ی درونی سالم با درونمان رخ می‌دهد ، این که ما علایم را حس می‌کنیم و از شدت آن‌ها کم می‌شود ، شبیه همان مثالی که قبل تر گفتیم که انگار آدمی در درون شماست که گاهی فقط وقتی متوجه حضور او می‌شویم ، او آرام می‌شود و آشوب درونی اش کم می‌شود یا اینکه شاید گاهی دلیل مشخصی هم نتوانیم پیدا کنیم اما با متوجه شدن آشفتگی درونی و دیدن آشفتگی و حس کردن آن ، آشفتگی کم می‌شود .

@rzchnnell

بخش بعدی تشکیل دهنده‌ی جهان درونی احساس‌ها هستند در عمیق‌ترین لایه‌های درونی ما ، احساس‌ها پنهان شدن و این احساس‌ها هستند که بیدار کننده‌ی اضطراب اند .

بعد از اینکه ما آموختیم چطور اضطراب را ببینیم و آن را درک کنیم و به عنوان بخش انکارنشدنی در درونمان بپذیریم می‌توانیم ارتباط آن را با احساسی که در آن لحظه داریم متوجه شویم ، هر چه بیشتر بتوانیم اضطراب را ببینید و اجازه دهیم دیده شود ظرفیت درونی ما برای پذیرش و درک احساس ها بزرگتر می‌شود ، بیدار شدن احساس‌ها در درونمان چه به وسیله‌ی اتفاقی که در زندگی ما می‌افتد و چه به وسیله‌ی خاطراتی که به یادمان می‌آید می‌تواند به شدت اضطراب بستگی داشته و اضطراب را در ما بالا ببرند ، مخصوصا اگر احساس‌هایی که بیدار می‌شوند ، سخت و تلخ باشند .

احساس‌های متفاوت بیدار کننده‌ی رفتارهای متفاوت هستند زمانیکه که ما غمگین می‌شویم ، اشک می‌ریزیم به دنبال آغوش و مرهمی هستیم سنگینی عمیقی را بر روی قفسه‌ی سینه‌ی خود حس می‌کنیم و دوست داریم درک شویم و مورد پذیرش قرار بگیریم

@rzchnnell

زمانی که خشمگین هستیم گرم مان می‌شود و نیرویی را در درون دست‌ها و پاهای مان حس می‌کنیم ، در تنفر داغ می‌شویم ، در خشم و تنفر احساس می‌کنیم انرژی داریم و دوست داریم به چیزی یا کسی آسیب بزنیم در نهایت انسان آگاه خشم و تنفر را از درون حس می‌کند و آن را تبدیل به خشم سالم می‌کند و با کلمه‌ها و رفتارهای مناسب مرزبندی خودش را با آدم‌هایی که خشمگین اش کرده اند دوباره مشخص می‌کند .

در خشم صحبت کردن ، مرز بندی کردن و واکنش مناسب و محترمانه وجود دارد ، البته باید از درون حس کنیم که چقدر عصبانی هستیم و کاملا انرژی خشم را بفهمیم و بعد در دنیای بیرونی و روبروی آدم‌های دیگران آن را کنترل کنیم ، لازمه‌ی کنترل خشم ، بینش به وجود خشم در بدن و آگاهی به میزان آن در بدن است .

در احساس گناه شانه‌های ما سنگین می‌شود و ما باری را بر روی دوش خود حس می‌کنیم ، با رفتاری که در آن میل به عذرخواهی وجود دارد رابطه را ترمیم می‌کنیم ، در احساس گناه واقعی میل به جبران آن وجود دارد و احساس شادی و دوست داشتن نوعی سرمستی وجود دارد ،

@rzchnnell

قفسه‌ی سینه باز و رها می‌شود انگار جریانی زیبا و نورانی و آرام بخش در قفسه‌ی سینه‌ی شما می‌چرخد .

در این احساس ما دوست داریم بخندیم ، برقصیم ، در آغوش بکشیم ، به دیگران بگوییم دوستشان داریم و فریاد بزنیم که مرا نگاه کن ! شادم .

در احساس ترس محرکی وجود دارد که ترسناک است ، محرکی وجود دارد و ما می‌ترسیم ، در ترس یا فرار می‌کنیم یا می‌جنگیم به صورت غریزی ، در انسان‌ها دو پاسخ ایجاد می‌شود : فرار یا جنگ .

پس با احساس ترس ، رفتارهای ما تغییر می‌کند ، در احساس شرم ما خجالت را حس می‌کنیم ، خون به سرعت به صورت ما می‌رسد و در بیشتر انسان‌ها خنده ، نخستین واکنش غیر ارادی به احساس شرم است ، سر کمی به سمت پایین می رود و فرد دوست دارد فضا را ترک کند .

ما پنج حس اصلی داریم و اگر تمام این احساس‌ها را تجربه کنیم رفتارهای ما تنظیم می‌شود و صمیمیت ما در رابطه هایمان بیشتر می‌شوند

شادی ، غم ، خشم ،گناه ، ترس

اگر ما یک رفتار قالب داریم مثلا اغلب عصبانی هستیم و یا بی‌تفاوت هستیم و یا مثلا در حال گریه یا در حال مهربانی کردن و خندیدن هستیم

@rzchnnell

احتمال ایجاد مشکل در رابطه با دیگران برای ما بیشتر است در واقع قرار است ما احساس را حس کنیم و رفتارهای مناسبی را برای بروز احساس هایمان بیاموزیم .

در جهان درونی ما هر احساسی شکل خاصی دارد و اگر رابطه ی ما با درونمان خوب باشد می‌توانیم هر احساس را حس کنیم و اجازه دهیم احساس‌ها در بدنمان جریان داشته باشند .

احساسات ها برای حس شدن بوجود آمدند نه سرکوب و فرار

دنیای احساسات ، دنیای زیبایی ست که معمولا با آن غریبه هستیم و در بیشتر مواقع یا از آنها می‌ترسیم و یا آنها را سرکوب می‌کنیم ، این غریبه گی از اطرافیانمان آموخته ایم ، زمانی که متوجه شدیم احساس‌های ما می‌تواند به ما آسیب بزنند .

در کودکی و نوجوانی بسیار به ما آموخته‌اند که احساس‌ها آسیب می‌زنند و این تهدیدها ما را ترسانده و بیشتر از دنیای درونی‌مان دور کرده است .

پدر و یا مادری را در نظر بگیرید که به فرزندش می‌گوید گریه نکن ، مرد که گریه نمی‌کند یا مثلا می‌گوید بلند نخند ، زشت است و یا جملات معروفی که بسیار زیاد استفاده می‌شود ، بعد هر خنده‌ی گریه است ، مواظب باش و از این دست .

در تمام این جمله‌ها نوعی تهدید را می‌بینیم که مواظب احساس‌های خود باش و آنها را سرکوب کن ، غافل از اینکه این سرکوب احساس هاست که به ما و رابطه های مان و اول از همه به رابطه‌ی خودمان با درونمان آسیب می‌زند ، احساس‌ها هیچگاه آسیب زننده نیستند و حس کردن آن‌ها هیچ مشکلی را به وجود نمی‌آورد ، احساس‌ها بخشی از دنیای درونی ما و بخشی از هستی هستند

چطور ممکن است چیزی که با ما زاده شده است به ما آسیب بزند!

هرآنچه که در بدن ما تعبیه شده است و در ساختار بدن انسان وجود دارد کمک کننده است .

احساسات به ما کمک می‌کنند که بتوانیم از دردها و مشکلات دنیا گذر کنیم و به ما کمک می‌کنند با دیگران ارتباط برقرار کنیم به ما کمک می‌کنند که رفتارهای مناسب و صادقانه با خودمان و آدم‌های دیگر داشته

@rzchnnell

باشیم و در نهایت دیگران را بهتر درک کنیم و همچنین خودمان و جهان درونیمان را بشناسیم .

احساس‌ها قرار است حس شود و با رفتاری مناسب ابراز شود ، گاهی هنر زبان و رفتاری می‌شود که به صورت مناسب می‌تواند احساس‌ها را نشان دهد و ابراز کند ، مانند نقاشی‌ها ، مجسمه‌ها ، شعرها و داستان‌ها همه نشان‌دهنده‌ی احساس‌های درونی هنرمند هستند .

به راستی تبدیل احساس‌ها مخصوصا احساس‌های ناخوشایند به رفتار مناسب هنریست که بسیاری از آدم‌ها از آن بی نصیب هستند ، زمانی که حس شود و ما بتوانیم دنیای درونی مان را ببینیم می‌توانیم متوجه شویم که قدرت تبدیل احساس و یک رفتار مناسب را داریم و زمانی که قدرت انتخاب رفتار مناسب در دست های ما باشد ، ما تبدیل به هنرمندی می‌شویم که می‌تواند در رابطه‌های سالم‌تر و آگاهانه‌تر قرار بگیرد ، زمانی که ما می‌توانیم دنیای درونی‌مان را درک کنیم و اضطراب و احساسات را حس کنیم آنگاه در رابطه‌ی سالم و آگاهانه با خودمان قرار می‌گیریم ، پس رابطه‌ی سالم درونی یعنی حس کردن و آگاه شدن به آنچه به طور فیزیکی در درونمان رخ می‌دهد و وقتی نوع رابطه با

@rzchnnell

خودمان تغییر پیدا می‌کند و آگاهی ما نسبت به دنیای درونی‌مان بالاتر می‌رود نوع رابطه‌ی ما با دیگران نیز تغییر پیدا می‌کند .

حالا متوجه می‌شویم که آیا رابطه‌ی ما با دیگری آسیب زاست یا نه و از روی علائم بدنی می‌توانیم بفهمیم در درونمان چه می‌گذرد و وقتی با فردی معاشرت میکنیم حتی متوجه خواهیم شد چه رفتارهایی داریم و چه رفتارهایی می‌تواند به رابطه‌ی ما آسیب بزند و می‌توانیم در رفع آن‌ها تلاش کنیم و مهمتر از همه ، آگاه شدن به ماهیت دنیای درونی ، مفهوم خوشبختی را در ما تغییر می‌دهد و نوع نگاه ما را به روابطی که داریم تغییر می‌دهد .

جهان درونی ما از اضطراب و احساس تشکیل شده است ، پس بسیار ناپایدار است ، در واقع ما با آگاه شدن به درونمان حقیقتی را در می‌یابیم که شاید بسیار متفاوت باشد از آن چیزی که در کتاب‌ها و فیلم‌ها و رمان‌ها می‌یابیم جهان درونی ما جهانی ناپایدار و مملو از نوسان است ، نوسان‌هایی بین اضطراب و احساس .

پس ما هیچ گاه نمیتوانیم دایماً در یک حال به سر ببریم ، دنیای بیرون و اتفاق‌های زندگی و افکارهای ما در ما اضطراب و احساس را بیدار

@rzchnnell

می‌کند و ما نمی‌توانیم مدام خوشحال باشیم نمی‌توانیم همیشه آرام باشیم پس به نظر می‌رسد که مفهوم خوشبختی در اینجا تغییر پیدا می‌کند .

سه افسانه در مورد خوشبختی وجود دارد که دکتر راس هریس آنها را فریب در معنای خوشبختی می‌داند .

افسانه ی غیرواقعی اول : خوشحالی حالت طبیعی انسان است

بسیاری از ما فکر می‌کنیم خوشحالی حالت طبیعی بدن ماست و ما در طول روز باید خوشحال باشیم حالا با توجه به ماهیت دنیای ناپایدار درونی آیا می‌توانیم این افسانه را باور کنیم ؟

واقعیت این است که دنیای درون مجموعه‌ای از حس متفاوت است و احساس‌ها نیز مانند آب و هوا دایماً در حال تغییر هستند و ما قطعا نمی‌توانیم همیشه خوشحال باشیم ، حالت طبیعی انسان تغییر مداوم احساس‌هاست و خوشحالی و شاد بودن یکی از احساس های ست که ما در جریان زندگی تجربه می‌کنیم .

افسانه‌ی غیرواقعی دوم : خوشبختی یعنی احساس خوب داشتن

اگر به معنای خوشبختی در فرهنگ لغت نگاه کنیم متوجه می‌شویم که خوشبختی یعنی رضایت و لذت ، اما اگر تصور شما از خوشبختی این است ، شما هیچگاه احساس خوشبختی پایدار نخواهید داشت چون احساس‌های خوب پایدار نیستند .

به شادترین لحظات زندگیتان نگاه کنید چقدر آن لحظات قبل از آنکه دوباره ناامیدی و اضطراب برگردد دوام آورده‌اند .

خوشبختی یعنی پذیرفتن و زندگی کردن همه‌ی احساس‌هایی که انسان در زندگی می‌تواند داشته باشد ، هر اتفاقی در زندگی در کنار احساس‌های خوبی که به ما می‌دهد احساس های دردناکی هم به ما می‌دهد.

افسانه‌ی غیرواقعی سوم : اگر خوشحال باشید حتما نقشی دارید

در این افسانه به ما القا می‌شود که احساس ها چندان طبیعی نیستند و شاید حتی ما را به سمتی سوق دهند که برای رهایی از احساس‌های تلخ به قرص و دارو روی آوریم در صورتی که اگر خوشحال نیستید طبیعی هستید ، چرا که زندگی سخت است ، زندگی سخت و چالش انگیز است

@rzchnnell

و این واقعیت به این معناست که ما نمی‌توانیم همیشه خوشحال باشیم و این نشان دهنده‌ی نقص نیست .

حال با توجه به ماهیت جهان درونی مان و تعریف های اشتباهی که از خوشبختی به ما دادند پس معنای خوشبختی چیست ؟

در مورد معنای خوشبختی تعریف‌ها و دیدگاه‌های زیادی وجود دارد و همان‌طور که متوجه شدیم افسانه‌ها و باورهای اشتباهی نیز وجود دارد اما با توجه به دنیای درونی و ناپایداری آن شاید بتوان به خوشبختی از دو دیدگاه دیگر هم نگاه کرد .

اگر خوشبختی تلاش باشد

خوشبختی می‌تواند نتیجه تلاش فردی و مستقل از وابستگی باشد در مسیری که هنوز به پایان نرسیده است . تلاشی که بسیار شخصیست و نوعی ارضای درونی را برای ما به وجود می‌آورد . این اتفاق‌ها و برخوردها یا هر آنچه که غیرقابل پیش‌بینی نیست ما را به چالش می‌کشد و این چالش‌ها آرام آرام ما را به حس خوشبختی نزدیک تر می‌کند .

@rzchnnell

ما بیشتر مواقع منتظر هستیم تا مسیر تمام شود تا با مهر تاییدی که به دست می آوریم ، احساس خوشبختی کنیم اما درست زمانی که مسیر را تمام می‌کنیم حسرت آن را می‌خوریم و شاید آرزو کنیم که ای کاش دوباره به مسیر برگردیم ، مسیر قبلی تمام شده ، احساس خوشبختی حس نمی‌شود پس دوباره مسیر جدیدی را شروع می‌کنیم به این امید که شاید این بار خوشبختی را حس کنیم.

حس کردن خوشبختی حس کردن مسیری‌ست که خودمان تلاش می‌کنیم تمامش کنیم اما موضوع اصلا تمام کردن یا نکردن نیست ، موضوع تلاشی است که در مسیر انجام می‌دهیم ، این تلاش هر چقدر سخت تر باشد و مسیر با چالش‌های بیشتری همراه باشد ، احساس خوشبختی عمیق‌تر خواهد بود مخصوصا اگر بتوانیم مسیر را به پایان برسانیم .

بسیاری از ما خاطرات سختی داشتیم مثلا امتحانی که سخت بوده و هفته‌ها درس خوانده ایم و بی‌خوابی کشیدیم تا در انتها موفق شویم ، در همان فرآیندی که برای امتحان تلاش می‌کردیم بخشی از ما آرزو می‌کرده ای کاش زودتر از زیر این فشار خلاص شود و بخشی دیگر در وجود ما لذت مبهم را تجربه می‌کرده و بی‌خوابی‌ها را طاقت می‌آورده

@rzchnnell

، این لذت مبهم همان احساس ناپایدار و گنگی که خوشبختی نام دارد و دقیقا تجربه‌ی دوباره همین حس مبهم است که ما را وسوسه می‌کند تا مسیر جدیدی را امتحان کنیم .

اگر از مسیر آگاه باشیم این احساس با تمام ابهامی که دارد عجیب بر درون ما تاثیر می‌گذارد ، هیجان گرم و قابل لمس که آرامش عمیق و در عین حال ناپایداری دارد ، تجربه این احساس ما را به کسی که هستیم و ظرفیت واقعی که داریم نزدیک می‌کند و تلاش ها ما را برای کسی که دیگران دوست دارند از ما ببینند کم کند ، تجربه‌ی این احساس مسیری که انتخاب می‌کنیم خوشبختی را برای ما پررنگ‌تر می‌کند ، البته آگاهی ما از خودمان و ظرفیت هایمان ، چشم هایمان را بر روی احساس واقعی خوشبختی باز می‌کند و ما را از بازی‌های نمایش خوشبختی دیگران دور می‌کند . از افسانه‌های دروغین دور می‌کند از نمادهای رایج خوشبختی که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شود هم دور می‌کند .

وقتی به مسیر و تلاش‌های آگاه هستیم قطعا به این فهم خواهیم رسید که احساس خوشبختی جوششی از درون است ، مبهم و غیرقابل تعریف اما عمیق و در عین حال موقت است .

اگر خوشبختی حالتی از آرامش باشد

اگر خوشبختی را نوعی آرامش داشتن بدانیم تعریف آرامش می‌تواند ما را به مفهوم خوشبختی نزدیکتر کند ، آرامش فاصله‌ی دو احساس است . آرامش جریانی آرام و تهی از احساس در بین فواصل احساس‌های ما در بدنمان است ، آرامش احساس نیست ، آرامش یک حالت است ، ما وقتی احساس را تجربه می‌کنیم اتفاقا آرام نیستیم و بیشتر خاطرات آرامش بخشی که داریم احساس خاصی را در بر نگرفته بودند .

بسیاری از آدم‌ها می‌خواهند عاشق باشند چون احتمالا فکر می‌کنن خوشبخت می‌شوند و این خوشبختی به آنها آرامش می‌دهد اما شما وقتی عاشق هستید که آرامش را نمی‌توانید تجربه کنید ، شما وقتی که به شدت در جستجوی خوشبختی هستید که نمی‌توانید آرام باشید .

آرامش یک حالت است بعد از تجربه‌ی احساس ها در بدن ، آرامش جریانی آرام و عمیق در فاصله‌ی احساس تا تجربه‌ی احساس بعدی ست.

وقتی بدنتان بر روی موج غم یا عشق سوار است نمی‌تواند آرام بگیرد و آسوده باشد

در تمام تجربه‌های احساسی و هیجانی بدن برانگیخته است و اتفاقا اگر دقیق به خودمان و خاطراتمان نگاه کنیم آرامش دقیقا زمانی حس شده

@rzchnnell

که یا تجربه‌ی احساس ها تمام شده و یا هیچ احساس خاصی در بدن ما نبوده است.

وقتی ما به دنبال کسی می‌گردیم که عشق را حس کنیم و در نهایت احساس کنیم که خوشبختم ، حتی اگر این اتفاق بیفتد ما به زودی از این حالت سرمستی و خوشبختی خارج خواهیم شد ، چون پایدار نیست ، هیچ چیز پایدار نیست و خوشبختی بودن مداوم در احساس عشق و دوست داشتن نیست .

قرار نیست ما همیشه در لذت و شادی و پایکوبی و عشق باشیم ، اصلا دنیایی که ما در آن به دنیا آمده‌ایم چنین قانونی ندارد .

جریان زندگی ، احساس‌های متفاوتی را در ما بیدار می‌کند و اگر احساس‌هایی را حس کنیم و به ناپایداری آن‌ها آگاه باشیم در فواصل و در زمان ها ، بدن ما در آرامش کامل قرار می‌گیرد .

با اینکه این حالت آرامش هم موقت است ، اما این حالت ناپایدار یکی از قوی‌ترین جریان‌های شفابخش در درون بدن ماست ، فقط کافیست اجازه دهیم از بند افسانه های خوشبختی و تداوم همیشگی و عشق و لذت رها شویم .

@rzchnnell

اجازه دهیم بدنمان شنا کردن را یاد بگیرد و خودش را در استخر مملو از احساس‌های متفاوت رها کند ، خوشبختی آن چیزی نیست که به دنبالش هستیم یا آن که آدم‌ها به هزار زور و داستان و عکس و افسانه و فیلم به ما نشان می‌دهند ، خوشبختی خود ما هستیم در بدنمان با هزاران تجربه‌ی احساسی سخت و زیبا ، خوشبختی حالت آرامشی است که گاهی در بین احساس هایمان بالا می‌آید و ما را دلگرم می‌کند و انگار در گوشمان زمزمه می‌کند : «احساس‌ها را بپذیر ، من جایی در میان این احساس‌ها دوباره به تو برمی‌گردم ، نگران نباش.»

حال ما می‌دانیم جهانی در درونمان وجود دارد که به اصطلاح می‌توانیم از کلمه‌ی آدم درونی برای شفاف تر شدن مفاهیم استفاده کنیم ، آدمی درونی در ما وجود دارد که بخشی از خود ماست و جهان درونی‌مان در دستان اوست و متوجه شدیم که زبان مخصوص خودش را دارد ، اما اکنون که رابطه‌ی بین خودمان و درونمان حس می‌کنیم برای نزدیک شدن به آن چه کاری باید انجام دهیم و رابطه‌ی درونی سالم با خودمان چطور می‌تواند بر روابط بیرونی مان تاثیر بگذارد .

برای نزدیکتر شدن به خودمان باید ابتدا متوجه شویم چه تصویری از خودمان داریم و با خودمان چطور برخورد می‌کنیم ، همه‌ی ما ویژگی‌ها

@rzchnnell

و رفتارهایی داریم که دوستشان نداریم ، بخش‌هایی از ما آزار می‌دهد و بهتر است اکنون با هم توجه کنیم که چطور با خودمان رفتار می‌کنیم ، چگونه در مورد خودمان فکر می‌کنیم ، اگر نمی‌توانیم و پیدا کردن این بخش‌های آزاردهنده در خودتان سخت است و افکار و واکنش هایتان نسبت به رفتارهای ناخوشایند دیگران نگاه کنید افکار ما در مورد دیگران و تحلیل‌هایی که در مورد آدم‌ها داریم می‌تواند نشان‌دهنده‌ی صفاتی در درون خودمان باشد ، صفاتی که به شدت سعی می‌کنیم از آنها فرار کنیم.

خشم و تنفر زیاد نسبت به بعضی از ویژگی‌های رفتاری در دیگران مخصوصا زمانی که شدت واکنش ما با اتفاقی که رخ داده هماهنگی ندارد و نوع تحلیل‌ها و نگاهی که به آدم‌ها داریم ، بزرگترین فرصت برای شناخت درونمان است شناخت درون هیچگاه ساده نبوده و نیست چون مجبوریم بخش‌هایی از خودمان را ببینیم که به احتمال زیاد دوستشان نداریم و برای ندیدنش آن ویژگی را که به صورت افراطی در دیگران میبینیم و واکنش نشان میدهیم .

از هر آنچه به شدت متنفریم در رنج هستیم

@rzchnnell

ما از ویژگی هایی در آدم‌ها متنفریم که به نوعی از همان ویژگی‌ها رنج می‌بریم یا با آن ویژگی‌ها زخمی شده‌ایم و یا با همان ویژگی با دیگران رفتار می‌کنیم و متوجه نیستیم ، اما تمام سعی خود را می‌کنیم که آنها را نبینیم و تا زمانی که تمام تلاشمان را می‌کنیم تا دیگران در خشم‌ها و تحلیل‌های ما ، مقصر ، گناهکار و تنفرآمیز باشند نمی‌توانیم از رنج‌های درونمان خلاص شویم .

لازمه‌ی رها شدن از رنج‌ها ، دیدن ویژگی‌های درونی ناخوشایند مان است ، به جملات ، تحلیل‌ها و نوع نگاهمان در خشم هایمان و نوع به تصویر کشیدن آن آدم ها بر در داستان هایمان نگاه کنیم ، جملات تکرار شونده را پیدا کنیم با کمک این جملات به درونمان نزدیک می‌شویم .

اگر تصمیم بگیریم که خود را بشناسیم ، راه سختی را شروع خواهیم کرد ، راه سختی که فقط با صادق بودن و بررسی افکار ما نسبت به دیگران می‌تواند به رهایی ما کمک کند ، رهایی از کوری خودمان در مورد واقعیت درونی مان.

ذره بین نکته سنج و تحلیل‌گری که در دست داریم تا اشتباه و ویژگی‌های بد دیگران را پیدا کنیم و نقد کنیم و اگر جرات داشته باشیم و بتوانیم ویژگی‌های ناخوشایند خود را ببینیم ، دوست داشتن خودمان

@rzchnnell

شروع می‌شود ، دوست داشتن واقعی خود را ببینیم ، دوست داشتن خود شروع می‌شود که متوجه می‌شویم چقدر از برخی ویژگی‌های درونی مان ناراضی هستیم و این شروع پذیرش درونمان است ، این پذیرش ما را با خود مهربان می کند و حتی ما را با دیگران در صلح و آرامش قرار می‌دهد ، چون متوجه می‌شویم که چقدر در درون همه‌ی ما ویژگی‌های متعارض و سختی وجود دارد و چقدر با همین ویژگی‌ها به یکدیگر حمله کرده‌ایم و به ما حمله شده است .

دوست داشتن خود ، پذیرش خود است ، ما با پذیرش خود در صلح قرار می گیریم و از همین صلح درونی تغییر آغاز می‌شود ، تغییر ویژگی‌هایی که دوستشان نداریم به رفتارهای بالغ تر و همدلانه تر .

حالا تمرین ما این است که ببینیم با دیدن بخش‌های ناخوش خود چطور در مورد خودمان فکر می کنیم ؟ آیا سرزنش می کنیم ؟ آیا هر لحظه خودمان را قضاوت می کنیم ؟ آیا شبیه مادر و پدری نامهربان شروع به کتک زدن و آزار و تمسخر خودمان می کنیم ؟ آیا کم صبر و نا آرام در مقابل خودمان هستیم ؟ تمام این سوال‌ها به ما نشان می‌دهد که چطور با خودمان رفتار می کنیم ! ما برای آنکه بتوانیم روابط پایدار و صمیمانه‌ای را تجربه کنیم ابتدا باید به خود با تمام ویژگی‌هایی که داریم مهر بورزیم

@rzchnnell

، آنگاه متوجه ارزش خودمان می‌شویم و می‌توانیم روابط آسیب زا را شناسایی کنیم و می‌توانیم بهترین تصمیم ها را برای خود و روابطی که داریم بگیریم .

وقتی خود را دوست داشته باشیم می‌توانیم با ملایمت و صبر ، ویژگی‌هایی که دوست نداریم در خود تغییر دهیم . یادمان نرود هر تغییر رفتار و ویژگی به عشق و ملایمت احتیاج دارد نه سرزنش و کتک .

دوست داشتن خودمان و شروع تغییرات

خودتان را تصور کنید ، اگر نمی‌توانید صورتتان به یاد آورید از عکس‌های کودکیتان کمک بگیرید ، برگردید به گذشته ، از کودکی تا امروز را مرور کنید ، شبیه به آدمی که خارج از خود ایستاده و فیلم زندگی‌اش را مرور می‌کند.

به صورت خودتان در کودکی نگاه کنید ، به چشم ها و فرم موهایتان ، به جزییاتی که مال شماست و انگار توجه ای به آن‌ها نداشته‌اید و رفتارها و ویژگی‌هایتان نگاهی بیندازید و سعی کنید خود را حس کنید ، در تمام این سال‌ها در تمام فراز و نشیب‌های زندگی در تمام تصمیم‌های درست و نادرست زندگیتان به چشم‌های خود نگاه کنید و اجازه دهید عشق

@rzchnnell

جاری شود ، شاید باید تمام این سال‌ها را تجربه می‌کردم تا جایی در مسیر زندگی با تو برخورد کنم روزی که پیدات کردم درست شبیه همان زمانی بود که گمت کرده بودم ، ترسیده و زخمی ، تصویر مدت ها بود از ذهنم پاک شده بود اما چشمانت را شناختم همان چشمان زیبای آشنا.

دوباره با چشم‌هایی برخورد کردم که امن ترین و البته غمگین ترین نگاه جهان را داشت همچون همیشه منتظرم بوده و غمگین از گم گشتگی طولانی اش .

به سمتت آمدم و آن لحظه تنها حسی که داشتم عشقی عمیق و بسیار قدیمی بود به تو و به وجودت .

همان لحظه تمام زندگی ام را مرور کردم و تو را دیدم که در هر خاطره‌ای حضور داشته ای اما انگار نمی‌خواستم حضورت را ببینم ، تو را دیدم که چگونه با صبر و امیدواری تا اینجا را ادامه داده ای ، دوام می‌آوردی ، درست همان زمان‌هایی که فکر می‌کردم هیچ ادامه‌ای وجود نخواهد داشت .

شاهد بودم که چگونه با اینکه نادیده ات میگرفتم تلاش می‌کردم دیده شوی و به من بگویی درد هم عبور می‌کند من کنارت هستم اما من سال‌ها

@rzchnnell

صدایت را نشنیدم و سال‌ها با انکار حضور تو وارد رابطه ها شدم و فقط تو می‌دانی که حتی در رابطه ها چقدر تنها بودم .

همیشه می‌دانستم جای خالی در قلبم وجود دارد و انگار آدم‌ها و رابطه‌ها نمی‌توانند آنها را پر کنند و لحظه‌ای که پیدا کردم جای خالی پر شد .

چطور ممکن است اینقدر جواب به ما نزدیک باشد و ما ناتوان از دیدنش ؟!

چطور ممکن است که تو همیشه حضور داشته ای و من گمت کرده بودم چه گمشدگی احمقانه ای .

برای تمام این سال‌ها از تو ممنونم ، برای تمام لحظاتی که دوام آوردی و در گوش من زمزمه می‌کردی که این نیز می‌گذرد . تو قطعا دوست داشتنی‌ترین بخش زندگیم هستی با پیدا کردن ، می‌توانم تغییر را شروع کنم ، می‌توانم بخش‌هایی از رفتارهایم را تغییر دهم و می‌توانم عشق ورزیدن را دوباره بیاموزم اما این بار این تغییرات لحن سرزنش نخواهد داشت ، صبورتر خواهم شد و راحت تر با نقص ها کنار خواهم آمد .

تو با تمام زخمی بودنت و با تمام گذشته ای که داشته‌ای و با تمام تصمیم‌ها هنوز وجود داری و خوشحالم جایی در مسیر مرور خودم و

@rzchnnell

خاطراتم پیدایت کرده ام ، تو تا همیشه زیباترین همراه زندگیم خواهی بود ، کنارت خواهم ماند ، این بار صبور و امیدوار ، این بار با هم عبور خواهیم کرد از دردها و بحران ها ، با هم عبور خواهیم کرد از تغییراتی که لازم است انجام دهیم با هم گذر خواهیم کرد از هر لحظه‌ای از این زندگی غیرقابل پیش‌بینی ، ممنونم خودم .

اگر بخواهید با آن بخش فراموش شده‌ی خود حرفی بزنید چه می گویید ؟ به خودتان نامه ای بنویسید و سعی کنید درون تان را درک کنید ما با نامه‌های پراکنده در طول کتاب به درونمان نزدیک‌تر خواهیم شد به درون و ویژگی‌هایی که قرار است با محبت آن‌ها را تغییر دهیم .

ما وقتی به خود نزدیک می‌شویم ، هم می‌توانیم خودمان را ببخشیم هم دیگران را ، وقتی به خودمان با تمام ویژگی‌ها عشق می‌ورزیم می‌توانیم بدون ترس از سرزنش از جانب خود برای تغییر برخی از رفتارها به خودمان کمک کنیم ، وقتی به خودمان نزدیک می‌شویم میتوانیم روابطی را که در آن مورد تحقیر و آزار و آسیب قرار می گیریم شناسایی کنیم و تصمیم‌های درست‌تری بگیریم ، چون با نزدیک شدن به درونمان احساس هایمان را حس می کنیم و این احساس ها ما را به سمت رفتارها و تصمیم های سالم‌تری سوق می‌دهند پس رابطه‌ی سالم از درون با عشق

@rzchnnell

ورزیدن به خودمان شروع می‌شود ، عشق که شروع می‌شود احساس‌ها بیدار می‌شوند و احساس ها همچون چراغ‌های راهنمای ما در جریان زندگی هدایتمان می‌کنند ، احساس ناخوشایند و خوشایند رفتارهای مشخص را بیدار می‌کنند و ما با درک کردن خودمان و دیدن احساس هایمان تصمیم‌های بهتری نسبت به قبل خواهیم گرفت .

به خود اعتماد کنیم و بدانیم که داشتن رابطه‌ای خوب با دنیای درونی‌مان رابطه‌ای که به دور از سرزنش و تهدید باشد برای ادامه‌ی مسیر زندگی و روابطی که خواهیم داشت به ما کمک می‌کند ، در هر اتفاقی احساسی در ما بیدار می‌شود و گاهی ما احساس را سرکوب می‌کنیم و به نوعی از تجربه‌ی احساسی آن اتفاق فرار می‌کنیم .

اتفاق‌های تلخ و احساس‌های ناخوشایند دردناک هستند و فرار از آن‌ها شاید در ابتدا برای ما جالب باشد که به صورت موقت درد را کم می‌کند اما در دراز مدت خود به رنجی عمیق تبدیل خواهد شد ، ابتدا کمی احساس‌ها را با کمک متن‌های کوتاه مرور می‌کنیم و سپس به سراغ راه های فرار می‌رویم .

@rzchnnell

فصل سوم

احساس‌ها و راه های فرار از درد

احساس ها

توقع نداشته باشیم که عشق جریانی همیشگی باشد

تمام احساس ها در دنیا ناپایدار هستند پس نمی‌توان توقع داشت که عشق و دوست داشتن یک جریان همیشگی باشد و وقتی در دنیایی زندگی می‌کنیم که پر از اتفاق‌ها و حوادث غیرقابل پیش‌بینی است ، نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم همیشه احساس خوشبختی و عشق کنیم .

ما با یک احساس خوشبختی و خوشحالی همیشگی به دنیا نیامده‌ایم ، ما با ترکیبی از احساس‌ها به دنیا آمده‌ایم و تمام این احساسات تابع قانون کلی جهان هستند ، همه چیز ناپایدار است ، حتی عشق و صمیمیت ، همه چیز ناپایدار است حتی غم و خشم ، پس حالا که همه چیز ناپایدار است چه چیزی موجب بقای رابطه‌های طولانی مدت می‌شود ؟

بستر مناسب بقای رابطه‌های طولانی مدت در صمیمیت‌هایی ناپایدار اما تکرار شونده است ، صمیمیت عمیق و شفابخش زمانی در رابطه ایجاد

@rzchnnell

می‌شود که هر دو نفر لحظه‌ای کوتاه همدیگر را درک می‌کنند و جهانشان با هم یکی می‌شود در این حالت هر دو نفر می‌دانند که چقدر درک کردن و درک شدن آنهارا در معرض آسیب قرار می‌دهد اما آن‌ها انتخاب می‌کنند که صادق باشند و صمیمی.

آنها صمیمیت را انتخاب می‌کنند ، در واقع ما در اوج حس کردن صمیمیت اوج ترسیدن هم حس می‌کنیم ، شاید کمی عجیب باشد اما عمیق‌ترین لحظه های صمیمیت ، ترسناک ترین هم هست ، چون ما نمی دانیم بعد از آن ، چه اتفاقی خواهد افتاد و رابطه به چه سمتی خواهد رفت.

همین صمیمیت های پایدار اما عمیق در دراز مدت شبیه تارهای نازک اما محکمی می‌شود که باعث بقای رابطه می‌شود ، تارهایی که آدم‌های رابطه را در کنار هم نگاه می‌دارند و دل آنها را به بودن در کنار هم گرم می‌کند ، صمیمیت نوعی رو راستی با درون خودمان و آدم روبرویمان است ، نوعی اعتماد کردن به جریانیست که خیلی قابل پیش‌بینی نیست .

معلوم نیست بعد از تجربه‌ی صمیمیت چه کار می‌کنیم ؟ آیا در رابطه می‌مانیم ؟ آیا از همین صداقت استفاده نمی‌کنیم که ضربه بزنیم ؟ آیا

@rzchnnell

امن باقی خواهیم ماند ؟ معلوم نیست به هرحال در هر صمیمیتی ریسک کم وجود دارد .

آدم‌ها ممکن است قابل پیش‌بینی نباشند ، ما هم قابل پیش‌بینی نیستیم ، آدم صمیمی دیروز امروز می‌تواند سردترین باشد اما ارزشش را دارد .

صمیمیت‌ها شفابخشند ، ما احتیاج داریم که صمیمیت را حس کنیم ، درک شویم و درک کنیم .

تمام رابطه‌های طولانی مدت و موفق حاصل فراز و نشیب‌های زیاد هستند ، ما همه تعارض داریم و همه پر از نقص و کاستی هستیم .

مهم نیست چقدر تلاش می‌کنیم که ظاهرمان بی نقص و خوشبختیمان همیشگی به نظر برسد مهم این است که به این حقیقت آگاه باشیم که همه چیز ناپایدار است و همه‌ی آدم‌ها شبیه به ما حس می‌کنند و اگر با همین آگاهی وارد رابطه هایمان شویم انتظاراتمان از روابط و احساساتمان منطقی‌تر خواهد بود .

آلوده‌ی نفرت و خشم آدم ها نشویم

خود را آلوده‌ی نفرت و خشم آدم‌ها نکنیم ، چشم های ما دنیای درونی ما را نشان می‌دهند و چشم‌های ما آن طور که ذهن ما فکر می‌کنند و

@rzchnnell

تقسیم می‌کنند به دنیا و اتفاق‌های آن نگاه می‌کنند ، گویی که چشم هایمان به دنیای دیگر متصل هستند و بسیاری از تصاویر آن طور که به واقع وجود دارند وارد مغز ما نمی‌شوند اگر در جهان درونی‌مان نفرت ، خشم و قضاوت بی انتها وجود داشته باشد به احتمال بسیار زیاد آدم‌ها ، رفتارهایشان همه در جهت آن خشم درون ما معنا پیدا می‌کند ، مثلا بسیاری از رفتارهای خوب یک آدم را نمی‌توانیم وارد مغزمان کنیم و فقط منتظر هستیم تا رفتاری انجام دهد که بتوانیم منظور خاصی را برداشت کنیم و متوجه شویم می‌خواهد حمله کند ، سپس توجیه خوبی داریم که خشمگین باشیم حالا که خشمگین هستیم مجوز حمله داریم و می‌توانیم قضاوت کنیم و متنفر باشیم ، بله این‌ها همه به اشتباه مجوزهای خشم هستند ، کافیست دلیلی داشته باشیم تا خشمگین شویم ، حالا تمام این رفتارها مجاز می‌شوند و ما می‌توانیم کمی خشم و نفرت درونی خودمان را خالی کنیم در صورتی که ما در همه حال باید حواسمان باشد که احترام بگذاریم حتی اگر احساس‌های بسیار ناخوشایندی را نسبت به فرد مقابل تجربه می‌کنیم .

دنیای درونی آدم‌ها همیشه پنهان و درونی نیست ، در بسیاری از رفتارها صحبت کردن ، برخورد ها و کلمات ما دنیای درونی ما را لو می‌دهد ،

@rzchnnell

خیلی سخت نیست که دنیای درونی‌مان را بشناسیم و اغلب این شناخت می‌تواند به شدت ما را متعجب کند حتی گاهی بترساند ، وقتی به تفسیر هایمان از ماجراها و آدمها دقت کنیم و یا به حرف زدن‌ها و کلماتمان توجه کنیم می‌توانیم گوشه‌ای از درونمان را ببینیم ، آنجاست که صادق بودن با خودمان سخت‌ترین کار دنیا می‌شود .

ممکن است سوال‌های زیادی از خود داشته باشیم مثل چرا اینقدر خشمگین هستم ؟ چرا اینقدر احساس می‌کنم آدم ها قرار است به من آسیب بزنند ؟ چرا من اینقدر متنفرم ؟ چرا هیچ رفتاری را باور نمی‌کنم و نمی‌توانم فکر کنم که آدم‌ها دروغ نمی‌گویند ؟ چرا با آدم‌ها صمیمی نمی‌شوم ؟ چرا اینقدر حسادت می‌کنم و هزاران چرای دیگر !

اگر به این نقطه رسیدید که می‌توانید دنیای درونی خودتان را تا حدودی ببینید حالا وقت آن است که مهربان باشید و به خودتان نزدیک‌تر شود ، نگاه کنید به آدمی که روبروی شما قرار گرفته است و در آینه به شما خیره شده است ، خاطراتتان را مرور کنید ، این آدمی که به ظاهر رفتارهای مشکل آفرین دارد ناسازگار است ، متنفر است ، خشمگین است و دایم قضاوت می‌کند تجربه‌های تلخی داشته است که امروز این رفتارها را انجام می‌دهد .

@rzchnnell

این آدمی که روبروی شماست زخم خورده است که حالا این چنین سعی می‌کند حمله کند ، زخم بزند و از خودش دفاع کند .

این آدمایی جایی در مسیر زندگی‌اش درست با همین شیوه‌ی رفتار امروزش مورد قضاوت تحقیر خشم و نفرت قرار گرفته است .

اگر خاطره‌های مرتبط را پیدا کردید توصیه می‌کنم آنها را بنویسید با جزییات تا جایی که ذهنتان یاری می‌کند ، البته حواستان باشد که هدف از این کار پیدا کردن مقصر نیست ، هدف تغییر الگوی رفتاری ما با خودمان است .

زمانی دیگران با ما به شیوه‌ای مخرب برخورد کردند ، هدف این است که اگر امروز ما داریم همان شیوه را تکرار می‌کنیم متوقف کنیم ، بنویسید چند سالتون بود ؟ چه رفتاری با شما کردند که هضم آن برای شما سخت بود ؟ کجا مملو از خشم و نفرت شدید ؟ کجا مورد قضاوت قرار گرفتید که حقتان نبود ؟ کجا در اوج صمیمیت پشت تان خالی شد ؟ چه احساسی داشتید ؟

@rzchnnell

اگر الان که می‌نویسید احساس خاصی دارید ، احساس را با جزییات بنویسید هرچه خاطراتی را که در سن پایین‌تر اتفاق افتاده باشد پیدا کنید ، بهتر است.

معمولا سخت‌ترین خاطره‌های ما به رفتار آدم‌های مهم زندگی ما در کودکی تا نوجوانی برمی‌گردد ، اگر خاطره‌ها را پیدا کردید رفتارهای آن آدم‌ها را با خودتان بنویسید و ببینید آیا امروز شما آن رفتارها را با دیگران انجام می‌دهید ، مهم‌تر از آن با خودتان چطور ؟ اگر جوابتان مثبت است شما آلوده‌ی خشم و نفرت دیگران شده‌اید و رفتارهای امروزتان مربوط به شخصیت اصیل شما نیست.

اگر پیدا کردید خاطرات تان را مرور کنید ، بنویسید آدم‌هایی که با شما خوب رفتار نکرده‌اند را در همان خاطره از خودتان جدا کنید ، شبیه آن آدم‌ها از خود اطرافیانتان انتقام نگیرید که این انتقام فقط شما را از درون تنهاتر خواهد کرد این انتقام شما را از خود واقعی که هستید دور می‌کند ، شما را با خودتان غریبه می‌کند ، آدم‌های زیادی را دل شکسته می‌کند و ناآرامتان می‌کند.

اگر فهمیدید که آلوده شده‌اید فقط کافیست که آگاه باشید که رفتارهایشان شبیه به شما نیست و شبیه به دیگرانی ست که قبل‌تر به شما

@rzchnnell

آسیب زده‌اند و تصمیم بگیرید شبیه به خودی که دوست دارید باشید رفتار کنید آنگاه آرام آرام آلودگی از بدنتان خارج می‌شود و ذهنتان واقعیت‌ها را آن طور که هست می‌بیند.

به عمر بسیار کوتاه شاد بودن توجه کنیم ، شادی با این که عمیق در جان ما می‌نشیند اما عمر بسیار کوتاهی دارد و البته زیبایی اش هم در همین رفت و آمد های ناپایدار است.

شادی اهل ماندن نیست ، اهل گذر کردن است ، اهل دل نبستن و برای حس کردن های گاه و بی گاه اش باید به ذاتش آشنا بود تا همان مدت اندکی که مهمان ماست حسش کنی ، درست شبیه به ذاتش ، حس کردن عمیق اما کوتاه.

شادی کوتاه است اما اثرات درازمدتی بر جسم ما می‌گذارد ، شادی‌های بسیار عمیق شاید کمتر از چهل و هشت ساعت عمر داشته باشند اما همان مدت کوتاه کافیست تا پاهایمان جان بگیرند و امیدی سالم در درونمان رشد کند .

@rzchnnell

تفاوت امید واهی با امید سالم در همین است ، امیدهای سالم از شادی‌های اصیل و عمیق به وجود می‌آیند اما امیدهای واهی از توهم و رویا به وجود می‌آیند .

امیدهای سالم ذهن و هدف‌های ما را جهت می‌دهند و مسیرهای سخت را روشن می‌کنند ، بدون مثبت‌اندیشی فریبنده و غیرواقعی ، اما امیدهای واهی در هر شرایطی بیشتر به ما آسیب می‌زند و رمق را از پاهایمان می‌گیرد . امیدهای سالم ما را انعطاف‌پذیر می‌کنند ، تحمل ما را بالا می‌برند و به ما کمک می‌کنند تا در هر شرایطی راه حلی برای رشد پیدا کنیم ، اما امیدهای واهی ناگهان جهان را برای ما تیره و تار می‌کنند و تحمل ما را بسیار کم و احتمالا راهی جز فرار و یا در آرزو فرو رفتن و حسرت خوردن برای ما نمی‌گذارند .

شادی جریانی عمیق و رهایی بخش است که از قفسه‌ی سینه شروع می‌شود و تمام بدن را در بر می‌گیرد ، در دست‌ها شوق آغوش و لمس کردن حس می‌کنیم ، در گلو آواز و خنده و فریاد لذت بخش حس می‌کنیم و در پاهایمان قدرتی حس می‌کنیم که گویی می‌خواهیم در دشتی سرسبز و وسیع بدویم و پایکوبی کنیم .

@rzchnnell

شادی‌های اصیل را همه حس می‌کند موجی از عشق دارد می‌آید و قلب هایمان را تسخیر می‌کند و می‌رود

در اندوه جهان سنگین می‌شود

یک : وقتی اندوهگین هستیم به نظر می‌رسد این غم همیشگی باشد به نظر می‌رسد پایان شب به صبح وصل نمی‌شود ، به نظر می‌رسد کسی شبیه ما این غم را تجربه نمی‌کند اما یکی از واقعیت‌های زندگی این است که هیچ چیز باقی نمی‌ماند هیچ چیز ابدی نیست نه لبخندهای از ته دل و نه غم‌های نفس‌گیر .

تمام می‌شود هر احساس پایانی دارد ، اجازه ندهیم این ذهنمان ما را گیر بیندازد ، بگذاریم در جریان این آمدن‌ها و رفتن‌ها در میان این شادی‌ها و غم‌ها زندگی کنیم ، زندگی امتداد و تکرار این احساس هاست همراهشان باشیم و در هیچ کدامشان گیر نکنیم ، در لحظه‌ها زندگی کنیم اما به هیچ لحظه‌ای دل نبندیم ، گذر کنیم و با تمام وجود ثانیه‌ی بعد را در آغوش بکشیم اگر در غم هستید تمام می‌شود ، سخت است اما تمام می‌شود و دوباره می‌خندید ، در اندوه جهان سنگین می‌شود و زمان کند می‌گذرد اما در نهایت گذر می‌کند ، در سالگردها و ماه‌های مشخصی که در آن اتفاق‌های تلخی رخ داده ما اندوه و اضطراب را دوباره تجربه

@rzchnnell

خواهیم کرد ، چون بدن حتی به صورت ناهشیار نزدیک شدن تداعی زمانی خاص را متوجه می‌شود .

نزدیک شدن به سالروزی تلخ به همین علت در نزدیک شدن به سالگردهای تلخ از حضور اندوه ناامید نشوید ، غم و اضطراب می‌آید و بعد از چند روز می‌رود و هر سال این اندوه قابل تحمل‌تر می‌شود .

دو : اندوه که به گلو می‌رسد بغض می‌شود ، به سر که می‌رسد از چشم‌ها سرازیر می‌شود و وقتی فراترا ز بدن باشد ما را از زمان جدا می‌کند ، حجم اندوه که زیاد باشد سرریز می‌شود به بعد دیگری از زمان و ما را هم با خودش می‌برد ، می‌برد به بعد دیگری ، گویی ما را آماده می‌کند تا بتوانیم با حجم اندوه کنار بیاییم بعد دیگری از زمان ، مخلوطی از گذشته و مرور خاطره‌ها و توهم اکنونی که اندوه و اتفاق تلخی در آن رخ نداده است ، بعدی از زمان که ساخته ی ذهن است تا واقعیت را انکار کند همین بعد ما را از زمان اکنون جدا می‌کند ، گویی که وجود نداریم ، هستیم اما نیستیم و همین بعد آرام آرام ما را آماده می‌کند که برگردیم و دوباره در اکنون قرار بگیریم با این تفاوت که وقتی برمی‌گردیم توانایی تحمل اندوه را خواهیم داشت .

حسادت می‌تواند نوعی از خشم باشد

@rzchnnell

او در مقابل ماست ، می‌خندد و چیزهایی دارد که ما آرزویش را داریم ، ناگهان احساس‌های ما در هم می‌پیچد ، چیزی در درونمان می‌جوشد و عصبانیت آن را حس می‌کنیم ، دیدن زندگی او ناراحتشان می‌کند و اینجاست که این هیجان تلخ درونی ما را به سمت رفتارهای خاص سوق می‌دهد . این رفتارها در دراز مدت اثر خودش را می‌گذارد .

رابطه‌ی بین فردی مان تغییر می‌کند ما به دلایل مختلفی توجیه ای برای رفتارهای ضد و نقیض مان در مقابل او پیدا می‌کنیم اما از درون می‌دانیم که او دیگر دوست ما نیست ، او یک تهدید است این حس حسادت است . دو نگاه در مورد حسادت وجود دارد که با هم مرور می‌کنیم .

یک : پروفسور رولف هوبل معتقد است که اگر خوشبختی و آزادی را به طور مساوی در دنیا تقسیم کنند دیگر حسادتی وجود نخواهد داشت زیرا هر جا که تفاوتی باشد ریشه‌ی حسادت کاشته شده است ، او می‌گوید از آنجا که بشر همیشه سعی دارد خودش را بهتر از دیگران نشان دهد و تمام سعی و کوشش او در پی ثابت کردن این است که او غیر از دیگریست و خود را در همین تفاوت می‌شناسد به هیچ وجه مایل نیست که دیگری بیشتر از او داشته باشد ، زیرا این باعث ارزیابی

@rzchnnell

بی‌کفایتی در مورد خود و در نتیجه شرمندگی او می‌شود ، به همین دلیل حسادت یک همراه دایمی برای بشر بوده است .

دو : در نگاه دوم الیزابت بوین می‌گوید حسادت چیزی نیست غیر از احساس تنهایی در مقابل دشمن که لبخند بر لب دارد . ما زمانی حسادتمان اوج می‌گیرد که آن فرد در مقابل ما قرار گیرد ، در مقابل بودن به ما این تصور می‌دهد که آن فرد دشمن است و این دشمن چیزهایی دارد که ما نداریم و این ما را ناراحت می‌کند به یاد داشته باشید شما فقط در مورد موضوعاتی حسادت می‌کنید که برایتان ارزش محسوب می‌شود اما آن را نداریم و دیگران دارند .

مثلا اگر ماشین داشتن ارزش باشد به ماشین دارها حسادت می‌کنید ، ذهن ما هم همیشه به دنبال یک دشمن ذهنی می‌گردد ، حالا دشمن در مقابل اوست و می‌خندد . در دام این تصویرسازی‌های ذهنی و دشمن تراشی‌های مقطعی ، گرفتار نشویم اگر ما از درون ، از خودمان و چیزی که هستیم با تمام کاستی‌ها راضی باشیم ذهنمان اینقدر سریع به دنبال دشمن نمی‌گردد .

برای اینکه این دشمن سازی را کنترل کنیم لازم است در تصویر ذهنی‌مان تغییری به وجود بیاوریم . آدم مقابل را برداریم و در کنارمان قرار دهیم درست شانه به شانه شویم .

وقتی کسی در کنار ما باشد ذهن او را دوست می‌شناسد حواسمان به دشمن هایمان باشد احتمالا آنها زمانی دوستانمان بودند ، دقت کنید هر از گاهی موقعیت دشمن ذهنی مان را تغییر دهیم و آنها را در کنار خود قرار دهیم .

ترس‌هایی که هم سن خودمان نیستند

گاهی ترس‌هایی داریم که همسن خودمان نیستند انگار کسی در درون ماست که همسن ما نیست .

انگار بخشی از ما کوچک‌تر از خود ماست و دنیا را از دید یک کودک به ما نشان می‌دهد و احتمالا آن کودک باید بسیار ترسیده باشد که اینگونه ترس را به ما القا می کند . گاهی تمام ترس‌های بزرگ ما به خاطراتی برمی‌گردد که در ابتدا منتظر بوده‌ایم که کسی به ما کمک کند یا ترسیده بودیم که به خاطر رفتار تنبیه شویم و بخش دردناک ماجرا آنجاست که وقتی می‌شویم همچنان می‌ترسیم برای هر کاری تنبیه شویم

@rzchnnell

، می‌ترسیم اشتباه کنیم ، می‌ترسیم انتخاب کنیم ، می‌ترسیم تصمیم بگیریم ، می‌ترسیم رابطه‌ای را شروع و یا تمام کنیم . یقینا وقتی دنیای درونی‌مان را کسی کوچکتر از خودمان اداره کند ما هم خواهیم ترسید.

حقیقت این است که آدم‌ها می‌توانستند در کودکی ما را بترسانند ما را ترک کنند ، ما را تنبیه کنند یا ما را دوست نداشته باشند ، آدم‌ها می‌توانستند و اختیار داشتند که دنیا را آنگونه که خود دیده اند به آدم درونی مان تحمیل کنند اما امروز دیگر بزرگ شده‌ایم حالا آدم درونی ما در اختیار ماست ، حالا ما سرپرست او هستیم حالا ما قرار است دنیا را برای او به تصویر بکشیم ، حالا ما قرار است او را بترسانیم یا حمایتش کنیم که تجربه کند که بزرگ شود که رشد کند و هم سن ما شود حالا او ما را دارد ، حالا ما قرار است او را دوست داشته باشیم ، اگر به او اهمیت بدهیم او آرام آرام بزرگ می‌شود و میداند هر تجربه ای داشته باشد ما حامی اش هستیم و دوستش خواهیم داشت .

اگر او را تنها نگذاریم او هم سن اکنون ما خواهد شد و آن روز ما با او که بهترین دوست ما است بدون ترس زندگی را تجربه می کنیم با آدمی هم سن خودمان در درون خودمان .

@rzchnnell

در ترسیدن هیچ مشکلی وجود ندارد ، ترس یک احساس طبیعی است اما باید بدانیم که ما در بیشتر مواقع برای تجربه‌ی دنیا ناگزیر می‌ترسیم . ترسیدن به معنای احتیاط است ، نه کلا منفعل شدن و هیچ کاری نکردن ، بترسیم و با ترسی پخته جلو برویم .

ترس می‌تواند شوق را بگیرد

ما همه آدم‌هایی را می‌شناسیم که از ترس اینکه مبادا چیزهای زیادی از دست بدهند با شور و شوق وارد زندگی نمی‌شوند در نتیجه آدم هایی کرخت و بی عملی می شوند .

اروین یالوم

ترس از دست دادن فقط به آدم‌ها محدود نمی شود بلکه بسیاری از مواقع ما لذت‌ها را قبل از اینکه اتفاق بیفتد برای خودمان حرام می‌کنیم چون می ترسیم که شاید در آینده آن لذت را از دست بدهیم ، این ترس به گذشته‌ی ما برمی‌گردد اینکه زمان‌های بسیار لذت برده‌ایم و ورود اتفاق‌های جدید را با هیجان در آغوش کشیده‌ایم اما بعد تر ها با از دست

@rzchnnell

دادن آن لذت و اتفاق‌ها احساس ناامیدی کرده‌ایم ، حالا بزرگتر شده‌ایم و برای اینکه تو ذوقمان نخورد چه به وسیله‌ی آدم‌ها و چه جریان زندگی به دست خودمان هیجان و لذت را از بین می‌بریم ، دقیقا مثل زمانی که قرار است به سفری برویم اما از ترس اینکه به هر حال ، حال خوش سفر تمام خواهد شد و پایان می‌یابد ما خوشحال نباشیم ، با کسی دوستی نکنیم و به فعالیت دست نزنیم تا از رنج قرار از سفر تمام شود جلوگیری کنیم.

واقعیت انکار ناپذیر این است ، زندگی قرار است تمام شود ، قرار است یک سری از آدمها را از دست بدهیم ، قرار است هم گریه داشته باشیم هم خنده ، قرار است آدم‌هایی ضربه بزنند و آدم‌هایی مرهم شوند ، قرار است تولدها و مرگ‌ها در کنار هم باشند ، قرار است اطمینان کنیم و لذت ببریم و بعضی وقت‌ها پیش بینی‌هایمان برای پایداری لذت و اعتماد درست از آب درنیاید .

خلاصه قرار است که زندگی دقیقا طبق برنامه‌ریزی‌های ما جلو نرود ! سوال مهم این است حالا شما قرار است با این همه احتمالات که ممکن است خوشایندتان نباشد چیکار کنید ؟ بسیاری از ما ، هیجان هایمان را ، لذت صمیمیت‌ها ، کودکان شادبودن‌ها را و غیره را محدود می‌کنیم

@rzchnnell

چون می‌ترسیم روزی آن هیجان شادی را از دست بدهیم . این رفتار در درازمدت یک خط فکری ناهشیار برای ما درست خواهد کرد و ما کم‌کم از هیچ چیز و هیچ اتفاقی لذت عمیق نخواهیم برد .

این خط فکری می‌تواند این باشد که با آدم‌ها صمیمی نخواهیم شد چون شاید از دستشان بدهیم ، در سفرها لذت نخواهیم برد چون قرار است سفر موقت باشد پس کلا لذت نخواهیم برد چون لذت همیشگی نیست و بهتر است کرختی و بی احساسی را انتخاب کنیم چون رنج از دست دادن‌ها بسیار زیادتر از حس لذت‌ها و هیجان‌های موقتی ست

شادی می‌تواند ترسناک باشد

در مهمانی هستید و ناگهان در اوج خوشحالی و لذت بردن در خودتان فرو می‌روید ، غمی حس می‌کنید می‌خواهید از جمع جدا شوید ، با دوستتان بیرون هستید و او دارد از برنامه‌ها و اتفاق‌ها می‌گوید می‌خندد و خوشحال است ناگهان احساس ناراحتی می‌کند و دوست دارید سریع‌تر از او جدا شود و به خانه بروید خبر خوبی به شما می‌رسد و بعد از چند دقیقه خوشحالی ، ناگهان احساس نگرانی می‌کنید ؟ با دوستتان رابطه‌ی صمیمی خوشحال‌کننده‌ای دارید و ناگهان روزی نگران می‌شوید و دوست دارید با بهانه‌ای رابطه را تمام کنید ، بیشتر مواقع فرار

@rzchnnell

از صمیمیت زیاد و فرار از خوشحالی درونی واقعی به یک ترس به ظاهر باور نکردنی برمی‌گردد ، ترس از خوشحالی و احساس لذت درونی .

شادبودن در بعضی آدم‌ها احساس اضطراب و گناه به وجود می‌آورد یعنی درست زمانی که فرد حس می‌کند لذت‌های در رابطه در زندگی در موقعیت‌ها و موفقیت هایش بیشتر می‌شود احساس غم می‌کند این احساس غم در واقع یک رفتار دفاعیست به بیان ساده‌تر در واقع آن کسانی را که همراه با لذت و شادی در فرد بیدار می‌شوند می‌پوشانند ، ترس‌های بعد هر خنده گریه ایست اگر خیلی خوشحال باشم آدم‌ها به من حسادت می‌کنند و ترک می‌کنند ، اگر لذت ببرم زن یا مرد خوبی نیستم چون در قیاس با پدر و مادر ، ناراحتم بیشتر احساس خوشحالی و خوشبختی می‌کنم .

آدم‌ها در غم‌ها بیشتر به هم نزدیک می‌شوند ، آدم خوشحال بیشتر تنهایی را حس می‌کند پس خیلی خوشحال نباشم .

شادی و لذت زیاد می‌تواند من را مغرور کند و از این دست حرف‌ها ، در نهایت حس کردن رضایت و لذت درونی و شاد بودن ممکن است آدم‌هایی را در اطراف ما ناراحت کند چون آنها شاد نیستند .

@rzchnnell

پیشرفت و احساس شادی همراه با آن قطعا می‌تواند حسادت بعضی افراد را بیدار کند اما مطمئن باشید رابطه‌ای صمیمانه و عمیق هیچ وقت باخوشحال تر شدن و موفق‌تر شدن شما تمام نمی‌شود ، شما ترس خودتان را از شادتر و راحت تر زندگی کردن کنار بزنید . آدم‌ها خودشان آرام‌آرام یا از دنیای شما فاصله می‌گیرند یا به شما نزدیکتر می‌شوند ، لذت ببرید از هر آنچه هستید از ناکامل بودنتان و از خوشحالی‌های درونی تان که در عین حال ناپایداری نیز هستند .

نگران از دست دادن شادی‌ها و آدم‌ها نباشید ، نگران کنترل کردن جریان‌های بیرون از خودتان نباشید ، به جریان‌های شادی و لذت درونی تان بچسبد و در نهایت جواب سوال زیر در بسیاری از آدم‌ها مثبت است!

آیا شادی و لذت بردن از زندگی اضطراب آور است ؟

راه‌های فرار از درد با انتخاب دردی دیگر

با انتخاب درد دیگری ، درد قبلی موقتا فراموش می‌شود فقط موقتا ، اما به نظر می‌رسد گاهی این آسان‌ترین راهی ست که به ذهن ما می‌رسد رابطه‌ای که تمام شده هنوز سوگواری تمام نشده و دردش باقیست که رابطه‌ی دیگری را شروع می‌کنیم هنوز درد را حسی و مرهمی موقت را

@rzchnnell

انتخاب می‌کنیم که فراموش کنیم ، این فراموشی زمان زیادی طول نمی‌کشد و خودش در آینده به درد دیگری تبدیل می‌شود ، راه حل رهایی از درد ، تجربه ای در درون بدن عمیق و بدون واسطه است ، اگر غم است ، اگر خشم است ، اگر گناه است ، اگر عشق است هر چه که هست حسش کنیم و از آن فرار نکنیم روزی از تمام دردهایی که در بدنمان گیر کردن خسته می‌شویم ، از این پرونده‌های حل نشده‌ی ناتمام در قلبمان و آن روز احتمالا فرار نخواهیم کرد و ناچار می‌شویم با زندگی چشم در چشم شویم ، اگر در روی درد بایستیم و تجربه‌اش کنیم دیگر آدم‌ها نمی‌توانند راه فرار باشند ، آغوش‌ها نمی‌توانند مسکن باشند و فراموشی‌ها نمی‌توانند ادامه‌دار باشند ، رابطه‌هایی که پوششی برای درد به جامانده از رابطه‌ی قبلی اند شما را آرام نخواهند کرد آن‌ها شاید اوایل رابطه درد رابطه‌ی قبلی را کم کنند اما می‌توانند بعدها خودشان به درد بعدی زندگیتان تبدیل شوند .

آدم‌ها را مسکن‌های موقت نبینید اول درد را آرام کنید و بعد وارد رابطه‌ی بعدی شوید . گاهی ما برای گذر از یک خداحافظی و یا یک جدایی نیازمند کمک گرفتن از یک درمانگر هستیم همین فرایند که بتوانیم مرور کنیم صحبت کنیم ، احساس‌های خوشایند مان را تجربه

@rzchnnell

کنیم و متوجه شویم معنایی در رابطه بوده می‌تواند کمک کند درد آرام گیرد سپس زمانی را به گذر درد اختصاص می‌دهیم و به سمت رابطه‌ی بعدی برمی‌گردیم .

فرار از درد با انکار و سرزنش

در خاطرات تلخ ما آدم‌هایی که از دستشان داده‌ایم ، در تجربیات بد ، طرد شدن مان در تمام لحظات سختی که داشته ایم واقعیتی وجود دارد که درد نام دارد و روبرو شدن با این واقعیت جهان ما را تغییر خواهد داد در تمام اتفاق‌هایی که در گذشته‌ی ما رخ داده ، ما هم سهمی داشته‌ایم ، ما هم قسمتی از آن لحظه‌ی دردناک بوده‌ایم با سعی در پاک کردن و فرار کردن از گذشته مان ، قسمتی از هویت خودمان را در آن خاطره جا خواهیم گذاشت ، این فرارهای مدام ما را خسته خواهند کرد و جایی در میانه‌ی زندگی احساس سرگشتگی و معلق بودن خواهیم‌کرد ، فرارهای ما از گذشته‌مان انکاری وجود دارد که خسته مان می‌کند انکار واقعیتی به نام درد و سهیم بودن ما در این درد . این کارها به مرور زمان خفه‌کننده می‌شود . گذشته مان را با تمام اشتباهات ، از دست دادن‌ها ، انتخاب‌ها و اتفاق‌ها در آغوش کشید .

@rzchnnell

برای رهایی از رنج بهتر است خودمان را بیشتر تو قانون در آغوش بکشیم که در گذشته‌ای که اشتباه کرده چه در حالی که نگران است و چه در آینده‌ای که معلق است ، این گذشته هر چه که است با هر دردی که دارد گذشته است اگر فرار کنیم و انکار کنیم هیچ وقت خود واقعی مان را نخواهیم دید و اگر روبرو شویم و گذشته را به عنوان قسمتی از خودمان قبول کنیم تغییرات شروع می‌شود آرام و آهسته اما شروع می‌شود .

گاهی تنها بودن‌ها بسیار شفابخش هستند ، از تنهایی‌ها باید استقبال کرد ، تنها بودن ها ، فرار کردن‌های ما را کم می‌کنند بعد مجبور می‌شویم با واقعیتی روبرو شویم که در گذشته رخ داده است ، در این واقعیت قرار است قسمتی از خودمان را پیدا کنیم ، خطاها را قبول کنیم و بعد وارد فرآیند تغییر شویم خودمان را ببخشیم و برای تمام خاطراتی که با آنها احساس گناه می‌کنیم برگردیم به خاطره به درد .

پذیرش اینکه ما هم سهم داشته‌ایم درک ما را از درون ما بیشتر خواهد کرد پذیرش اینکه به کسی زخم زده‌ایم مورد حمله و زخمی شدن قرار گرفته‌ایم ما را به شدت آزرده و غمگین می‌کند اما اگر از خودمان فرار

@rzchnnell

نکنیم احتمالا هویت قوی‌تری از خودمان پیدا خواهیم کرد و خودمان را بیشتر دوست خواهیم داشت.

فرار از اضطراب

فرار از اضطراب شبیه فرار از گله‌ای گرگ است . گرگ هایی که گرسنه هستند و منتظر طعمه هستند ، هر چقدر بیشتر بدوید آنها سریع‌تر به دنبال شما می‌آیند منتظر می‌شوند تا خسته شوید و بعد از ترستان تغذیه می کنند . فرار از اضطراب چیزی را حل نمی‌کند باید جایی با گرگ ها روبرو شد ، باید دل به ترس‌ها سپرد گاهی اضطراب‌ها ما را از درونمان دور می‌کند .

از چی می‌ترسید ؟ چرا منصرف شده‌اید چه فکری گرگ‌ها شما را تحریک می‌کند ؟

زیر تمام اضطراب‌ها احساسی پنهان شده است که به جای پیدا کردن آن از دستش فرار می‌کنید تا با گرگ‌ها مواجه نشوید ، ترس در اوج خود قطع می‌شود گرگ‌ها محو می‌شوند پس با گرگ‌ها مواجه شوید ، شبیه یک بازی کامپیوتری روبرو که شوید تصویر آن‌ها به توهم پودر شده تبدیل می‌شود و زمانی که گرگ‌ها محو می‌شوند احساسی که پنهان

@rzchnnell

شده بود دیده می‌شود آن لحظه متوجه می‌شوید اگر ترس‌ها را تجربه کنید احتمالا گرگ‌های ذهنی کمتر و کمتر می‌شوند و با محوشدن هر گرگ قوی‌تر وارد فرآیند روبرو شدن با گرگ‌های بعدی می‌شوید . از گرگ ها نترسید . آن‌ها پیام‌های نا هوشیار ذهن شما هستند ، به سمتشان بروید و ترس را در آغوش بکشید .

قبل از تجربه‌ی هر درد و احساس ما مضطرب می شویم و برای اینکه بتوانیم احساس را حس کنیم باید بتوانیم از اضطراب عبور کنیم و برای عبور از اضطراب احتیاج داریم به بدنمان توجه کنیم و اجازه دهیم اضطراب در آن دیده شود .

در اضطراب ، اضطراب سطح یک و دو بدن می‌تواند اضطراب را ببیند و تحمل کند و بعد از توجه به آن اضطراب کنار می‌رود ، اما در اضطراب سطح سه بدن تحمل حجم اضطراب را ندارد و بهتر است کمی از موضوعی که فرد را مضطرب می‌کند دور شویم و دوباره در فرصتی دیگر که بدن آماده‌تر است نزدیکتر شویم .

نکته : البته به یاد داشته باشید که ارزیابی اضطراب و بالاتر رفتن ظرفیت ایگو به کمک درمانگر در طی جلسات درمانی با متمرکز شدن بر روی موضوعی که فرد را آشفته میکند ، صورت می گیرد.

@rzchnnell

فرار از درد با رویاپردازی

نمی‌توانم کنترلش کنم ، فکرها پشت سر هم می‌آیند مثلا وسط کاری هستم بعد می‌بینم دو ساعت است که غرق شده‌ام وسط رویاها ، به خودم می‌آیم می‌بینم من هنوز همان آدمم ، قرار است رابطه‌ام تمام شود اما من در ذهنم با کسی که دوستش داشتم ازدواج کردم دوتا بچه هم دارم نمی‌توانم جلوی رویاهایم را بگیرم می‌گویم وقتی تو در رویا هستی دردهایت کم می‌شود ، درد اینکه احتمالا قرار است تنها شوی و رابطه به ازدواج نرسد یا در رویا محو می‌شود فقط دوباره درد را حس می‌کنی که وسط رویا از خواب شیرین بیدار شوی .

می‌گوی آره چیکار کنم خب می‌گویم یا می‌توانیم به رویاپردازی‌های ادامه دهی و درد را فراموش کنی و یا واقعیت را ببینی و با زندگی و شگفتی‌ها همراه شوی .

می‌گوید دست من نیست این رویاها می‌آیند ، دیگه من نمی‌توانم آن‌ها را کنترل کنم ، می‌گویم معلومه که دست خودت است از ذهن تو می‌آیند اما اینقدر آنها را تکرار کرده که حواست نیست داری این کار می‌کنی ، ناگهان به خودت می‌آیی و می‌بینی غرق در رویا هستی خودت این رویا رو هر روز تکرار می‌کنی تا واقعیت را نبینی احتمالا فکر می‌کنی

@rzchnnell

دردی که از رویا پردازی‌های مکرر می‌کشی ، از دردی که قرار است از قبول واقعیت بکشی کمتر است ، حالا تصمیم بگیریم یا درد رویاهایی که فقط در ذهن تو و جان دارند و در خارج از ذهن تو فقط توهم هستند و یا درد واقعیتی را ببیند که مدت‌ها می‌خواستی از آن فرار کنی ولی هر روز چشم‌هایت را به روی آن باز می‌کنی می‌گوید واقعیت اینه که قراره دوباره تنها شوم .

می‌گویم تنها شدن دردناک است اما شاید در این تنهایی رویاهایی هست که در ذهن تو پر و بال گرفتند اما در واقعیت ، شکست خوردن باید هر از گاهی رویاها را بازنگری کنیم . آیا رویاهایشان شما رو از رو در رو شدن با واقعیت دور می‌کنند ؟ آیا رویاهایشان دوباره شما را به شکست غمگینی نزدیک کرده‌اند ؟ رویاها واقعیت را تعریف می‌کنند به رویاهایشان اجازه دهد شما را از دیدن درد واقعیت زندگیتان دور کنند اگر در واقعیت با در روبرو شوید یک بار برای همیشه در را تجربه می‌کنید و بعد باجریان زندگی همراه می‌شوید زیبایی‌ها و سختی‌ها را می‌بینید و تمام شگفتی‌های زندگی را در آغوش می‌کشید .

درد دیگر مثل خوره تکرار نمی‌شود و شما آن را به عنوان جزیی از واقعیت قبول خواهید کرد اما در رویاهایشان شما زجرکش می‌شوید

@rzchnnell

چون درد را نمی‌بینید که بتوانید آن را تجربه کنید و آن را از بدنشان بیرون بیندازید و حتی نمی‌داند دردتان کجاست که دارید با آن رویا می‌سازید ، در واقع در دو جهت در نوسان هستید رویایی که قرار نیست به واقعیت تبدیل شود و این خود دردناک است و واقعیتی که گهگاه آزاردهنده ست اما نمی‌دانی دردش از چیست به رویاهای مان عمیق نگاه کنید وقتی یک بازبینی دوباره است ما در واقعیت یک بار سوگواری می‌کنیم او را تجربه می‌کنیم اما در رویا مدام ناکام و اسیر درد می‌شویم

نامه‌ای به تو

امروز خستگی را حس می‌کنم چه مبارکی هر آنچه مرا به تو نزدیکتر کند و مرا متوجه تلاش بیش از حد برای کسی به غیر از تو بکند مبارک است ، از دست دادن هر تمام‌شدنی هر تصمیم نامناسبی هر ناخوشایند یا خوشایندی که توجه مرا دوباره به تو جلب کند مبارک است امروز که نشستم و به مسیر زندگی و تلاش‌های آدم‌ها نگاه کردم فهمیدم چند سال است که خسته شدم که تو را خسته کردم امروز فهمیدم چقدر به استراحت احتیاج دارم ، به یک خلوت طولانی برای با تو بودن ، به تمام آن روزهایی که برای آرامش تلاش کردم از تو دورتر شدم ، تمام آن روزهای پر التهابی که منتظر محبت و عشق تو بودم منتظر دیده‌شدن از

@rzchnnell

طرف شخصی ، مردی ، زنی ، دوستی ، خواهری ، برادری پدری و یا حتی مادری . تمام اون روزها در انتظار بودن ، چقدر در انتظار بودن دردآور است ، فقط آنهایی که مدت‌های زیادی در انتظار بوده‌اند این درد را می‌فهمند حالا بیشتر از هر روز دوست داشتن را حس می‌کنم .

امروز که خسته شده ام اعتراف می‌کنم که بیشتر احساس می‌کنم دوست داشتنی هستم امروز که خسته شده‌ام تو را پیدا کردم و این مرا غرق لذتی می‌کند که با هیچ آدمی تجربه‌ش نکردم ، زمان زیادی گذشت تا متوجه شدم هر چه بیشتر تلاش می‌کنم آرامش را با دیگران پیدا کنم بیشتر تو را گم می‌کند بیشتر تو را خسته می‌کنم چقدر نسبت به خستگی تو بی‌توجه بودم ، متوجه شدم هر چه بیشتر تلاش کنم برای آدم‌ها و وارد شدن به دنیایشان در نهایت تو را زخمی تر خواهم کرد ، زمانی متوجه شدم تو چقدر با ارزش هستی که در تلاش برای آدم‌ها بی‌ارزش شدم و تو چقدر با تمام زخم‌هایی که به تو زدم صبورانه منتظر ماندی ، انتظار تو بهترین انتظار دنیاست اما من می‌دانم چقدر انتظار سخت است ممنونم که هیچ گاه از برگشت من ناامید نشده ، روزی که از تلاش‌های ما برای به دست آوردن دیگران خسته شویم روز مهمی ست ، حواسمون به آن روز باشد ، روزی که خسته می‌شویم را جشن بگیریم ، چون آن روز به کسی

@rzchnnell

نزدیک می‌شویم که احتمالا سال‌ها پیش گمش کرده بودیم ، به خودمان به بخشی از خودمان که در درونمان همیشه منتظر برگشت مان بوده است منتظر روزی که دوباره آن را پیدا کنیم و از او محافظت کنیم .

@rzchnnell

فصل چهارم

تفکراتی که صمیمیت را در رابطه کم می‌کند

وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می‌کنیم

باید با حرف زدن و نزدیک شدن به کسی که قبل‌ترها ما را عمیقا آزرده کرده است محتاط باشید . تلاش اشتباه شبیه تنبیه دوباره است با این تفاوت که قبل‌ترها شخص دیگر این تنبیه ها را انجام می‌داده و حالا خودمان خودمان را تنبیه می‌کنیم برای دوباره شروع کردن رابطه باید حواسمان به این باشد که آیا طرف مقابل آنقدر رشد داشته است که ظرفیت پذیرش اشتباهاتش و سهم خودش را در تمام شدن رابطه ببیند ؟ آیا به اندازه‌ی کافی احساس امنیت میکنیم که حتی بخوایم دوباره وارد مکالمه با او شویم ؟ آیا فقط برای تمام کردن احساس گناهش می‌خواهد به ما نزدیک شود یا با فروتنی می‌خواهد برای رابطه تلاش کند ؟ اگر برای رفع احساس بدش باشد دوباره در همان سیکل‌های ناسازگاری می‌افتیم که رابطه را به چالش می‌کشید ، به هر حال هر چه که بوده و هر ناسازگاری که بوده رابطه یک بار تمام شده است هر تمام شدنی نوعی از دست دادن به همراه دارد و هر از دست دادن غمگینن کننده ست .

@rzchnnell

از اندوه که بگذریم در بسیاری از مواقع خشمگین هم هستیم و گاهی همین خالی کردن خشم هم می‌تواند وسوسه‌ای برای شروع دوباره‌ای رابطه باشد اما به یاد داشته باشید خشم به هر شیوه‌ای انتقام ، تلافی ، هر شیوه‌ای که آسیب آشکار و نهان در آن باشد فقط برای لحظاتی ما را تسکین می‌دهد و اگر خشم به درستی و به شکلی سالم در درون ما تجربه حس و تحمل نشود هر تلاشی ما در دراز مدت هر تلاش ما در دراز مدت بیهوده خواهد بود و ما هنوز آرام نیستیم.

تلاش برای شروع دوباره باید با آگاهی باشد گاهی آدم‌ها به هزار دلیل می‌خواهند دوباره با ما وارد رابطه شوند حواسمان باشد آدم‌ها مثل ما آدم هستند سخت تغییر می‌کنند و گاهی فقط شکل آزارشان تغییر می‌کند اما در نهایت اگر ناسازگاری عمیقی در رابطه باشد احتمال اینکه تکرار شود زیاد است اگر آزار دیده‌اید و احساس امنیت نمی‌کنید به سرعت وارد رابطه نشوید صبر کنید و با خودتان این جمله را تکرار کنید : ما یک بار ناخواسته اشتباه می‌کنیم و بار دیگر تصمیم می‌گیریم و با آگاهی اشتباه را تکرار می‌کنیم .

بودن در رابطه‌های متفاوت تنهایی درونی ما را کم نمی‌کند ، التیام بخش تنهایی درونی ما صمیمیت است .

@rzchnnell

صمیمیت یعنی درک کردن و حس کردن یک فرد با تمام وجود بدون هیچ قضاوت و مقایسه‌ای یعنی حضور داشتن در سکوت .

این یعنی رشته‌ای باریک و نازک از صمیمیت که در لحظه‌ای کوتاه ایجاد می‌شود آنچه رابطه را سالم نگاه می‌دارد تکرار همین صمیمیت‌های مملو از حضور و مشاهده است در واقع همین صمیمیت‌ها کوتاه و ساده رابطه را عمیق و معنادار می کند و می‌تواند مرهمی بر تنهایی درونی ما باشد .

تکرار نخ‌های نازک صمیمیت به مهارت و صبوری احتیاج دارد در ابتدای هر رابطه نوعی شوق کشف کردن وجود دارد ، کشف کردن جهان اطراف مقابل گفتگو در مورد جهان خودمان و شعف کشف در ابتدای رابطه نخ‌های صمیمیت را ایجاد می کند اما وقتی فرآیند کشف آدم روبرویمان تمام می‌شود و متوجه می‌شویم او هم مانند ما و دیگران انسانی آسیب‌پذیر حساس و معمولی است.

داستان تغییر می کند وقتی ما نمی‌دانیم که در هر رابطه افت شعف وجود دارد آنگاه تنها راه ایجاد صمیمیت مبتلا شدن به آغاز رابطه است یعنی فقط اگر بتوانیم یک رابطه را آغاز کنیم در ابتدای آن صمیمی شویم .

@rzchnnell

صبور همدل و مشتاقید خاموش می‌شد و دیگر حوصله‌ی رابطه را نداریم و بعد وسوسه در مورد شروع رابطه‌ای دیگر شروع می‌شود و این یعنی مبتلا شدن به آغاز رابطه .

شروع رابطه‌های متفاوت ، تنهایی ما را کم نخواهد کرد چون صمیمیت ها اول رابطه روزی تمام می‌شود ، صمیمیت‌ها اول رابطه با فروکش کردن هورمون شعف کمرنگ می‌شود ، ما برای کم کردن تلخی تنهایی درونی به صمیمیت‌ها عمیق دیگری احتیاج داریم ، صمیمیت‌هایی که خودمان قرار است تولید کنیم و از منبعی ناآگاهی تغذیه می‌کند نه هورمونی شعف زا .

قطعا نخ‌های نازک صمیمیت را خودمان با آگاهی آنقدر باید تولید کنیم که رابطه هر روز عمیق‌تر از روز قبل شود برای تکرار نخ‌های صمیمیت هر چند روز یکبار عمیق و طولانی .

به چشم‌های یار یا رفیقتان نگاه کنید وجودش را حس کنید به او فرصت دهید با تمام نگرانی‌ها ، نقض ها ، ناکامل بودنش حرف بزند و از شما و قضاوت تان نترسد ، یادتان باشد برای رابطه های طولانی ما به نخ های بیشتری احتیاج داریم و خودمان مسئول تولید نخ ها هستیم نه هورمون ها و فیلم ها و عشق ها .

@rzchnnell

ما موجوداتی خارق‌العاده هستیم که عشق ما را صمیمی می‌کند و بعد از آن خودمان می‌توانیم تولید صمیمیت کنیم .

هر در کنار هم بودن صمیمیت نیست

نمی‌شود با سال‌هایی که آدم‌ها کنار هم بودن صمیمیت آنها را تشخیص داد آدم‌های زیادی سال‌ها در کنار هم ماندن اما نبودن ، برای بیشتر کردن سال‌های با هم بودنتان تلاش نکنید برای بیشتر از صمیمی شدن تلاش کنید چون صمیمیت به شما نیرویی می‌دهد که شبیه به یک کاشف به خود و رابطه‌شان نگاه کنید صمیمیت به شما قدرت می‌دهد تا از دردها و سختی‌ها گذر کنید و یادتان باشد سه رفتار در ما می‌تواند یار ما را به سمت یک رابطه موازی سوق دهد و صمیمیت را از بین ببرد .

یک : اگر بیش از اندازه محبت کنیم و با نگرانی زیاد مدام حضور داشته باشیم و بخواهیم حواسمان را به همه‌ی زندگی افکار و تصمیم‌های او باشد .

دو : اگر مدام با تحقیر و سرزنش با او برخورد کنیم و از درون او را شخصی نالایق بدانیم و به او احساس احمق بودن و کمتر بودن بدهیم.

@rzchnnell

سه : اگر سرد باشیم و شبیه به جنازه به رفتارهای یار خود واکنش نشان دهیم یعنی شبیه به یک ملکه برفی سرد مرموز غیرقابل فتح به نظر برسد .

این سه رفتار رفتارهایی هستند که قدرت تخریب بسیار زیادی دارند یعنی مهم نیست چقدر صمیمیت تولید کرده‌ا ید ، مهم این است که بدانید با یکی از این رفتارها ، صمیمیت‌هایی قدیمی را در طول رابطه از بین می‌برید این سه رفتار قلب و هویت یا شما را نشانه می‌گیرد و زخم‌هایی که ایجاد می‌کنند روزی کار رابطه را تمام می‌کند با محبت زیاد شعور طرف مقابلمان را زیر سوال می‌بریم یعنی ببین من چقدر نگران تو هستم و محبت می‌کنم و دوستت دارم ، حالا چون نگرانم برایم توضیح بده و همیشه جلوی چشمم باش تا مطمین باشم حالت خوب است !

آیا این ترجمه‌ی رفتارها یک آدم بسیار مهربان کنترلگر نیست ؟ هر محبت زیادی روزی یار ما را خسته می‌کند ، با سرزنش و سرد بودن هم ما به نوعی شعور یار خود را زیر سوال می‌بریم ، سرزنش و تحقیر یار ما را می‌ترساند و به او احساس کمتر بودن می‌دهد و سرد بودن به این احساس را می‌دهد که تو در دنیای من جایی نداری و لایق فهمیدن و

@rzchnnell

حس کردن احساس‌های من نیستی ، این سه رفتار قلب یار ما را از ما دور می‌کند !

آیا مهم است چند سال در کنار جسم طرف زندگی کرده‌ای وقتی قلبش به اندازه‌ی کهکشان‌ها از ما دور است ؟

هر فرد ، بخشی از خودش را پنهان می‌کند ، ما آدم‌ها در صداقت مطلق نمی‌توانیم دوام بیاوریم

بخشی از دنیا همیشه به رازی برای ما پنهان است و دانشمندان همیشه در حال جستجو و کشف بخش‌های پنهان جهان هستند . دانشمندان جستجوگر هستند ، پنهان بودن ، بخشی از زندگی است اما یادمان باشد ما در رابطه هایمان با آدم‌ها اصلا نباید دانشمند باشیم ، قرار است در هر شرایطی و در هر رابطه‌ای خودمان را کشف کنیم نه دیگران را ، هر چقدر بیشتر در رابطه هایمان دانشمند باشیم بیشتر از قلب آدم‌ها دور می‌شویم و جستجو و فشار آوردن به هر نحوی آدم روبرویمان را مضطرب می‌کند و صمیمیت را کم می‌کند .

درست است که ما گاهی متوجه می‌شویم یار ما یا دوست ما چیزی را پنهان می‌کند اما این دانستن اصلا به این معنا نیست که باید به روی آن بیاوریم و آنها را تحت فشار قرار دهیم که متوجه این رفتارشان شوند .

@rzchnnell

رابطه‌ها محل جستجو و آموزش و تذکر نیست ، رابطه‌ها محل پذیرش و به‌وجودآوردن امنیت است ، ما وارد رابطه‌ها می‌شویم که از فشارهای زندگیمان کم شود و دردهایتان را راحت‌تر تحمل کنیم نه این که تحت فشار قرار بگیریم یا تحت بازپرسی و جستجوی روان و تحلیل های عمیق قرار بگیریم .

به آدم‌ها اجازه ندهیم ما را تحلیل کنند و خودمان هم هیچ‌کس را مورد جستجو قرار ندهیم .

آدم‌ها قرار نیست در رابطه هایشان ، دانشمند فیلسوف و یا تحلیل‌گر باشند ، آنچه ما باید به خودمون یادآوری کنیم این است که آدم‌ها برای امنیت و دوست داشتنی بودن و درک شدن وارد رابطه با ما می‌شوند ، حقیقت آن است که بیشتر آنچه که در مورد آدم‌ها ما می‌خواهیم تحلیل کنیم به احتمال زیاد مربوط به بخش‌های پنهان ، احساس‌ها ، اضطراب‌ها و امیال خودمان است .

پس ممکن است آنچه که حس می‌کنیم و یا می‌دانیم هیچ ربطی به آدم مقابل نداشته باشد .

@rzchnnell

قرار است بدانیم در رابطه های صمیمانه برابری قدرت است نه داناتر بودن و تحلیل‌گر بودن ، رابطه‌های صمیمانه را قلب‌ها جلو می‌برند نه افکار و ذهن .

ما هم بخش‌هایی از خودمان را در مقابل دیگران پنهان می‌کنیم و دیگران هم این حق را دارند .

وقتی رابطه صمیمانه و عمیق جلو برود صمیمیت کار خودش انجام می‌دهد ، آنچه که لازم است بیان می‌شود و آنچه که لازم نیست ممکن است پنهان بماند.

آدم‌ها را تحت فشار و بازپرسی و تحلیل قرار ندهید که با شما صادق باشند در عمیق شدن صمیمیت تلاش کنید صداقت خود به خود شفافیت ایجاد می‌کند .

مبتلا بودن به تردید ، رنج عمیقی ست

تردید در ماندن یا رفتن ، تمام کردن یا ادامه دادن ، تردید در دل دادن یا دل کندن .

همه‌ی ما دوراهی‌های سختی را در زندگی تجربه کرده‌ایم و گاهی برای اینکه تصمیم نگیریم صبر کردیم تا زمان گذر کند و فکر کردیم اگر

@rzchnnell

زمان بگذرد می‌توانیم تصمیم درست بگیریم ، در ابتدای تصمیم‌گیری‌ها و دیدن دوراهی‌ها شاید گذر زمان کمک مان کند ، اما زیادی منتظر گذر زمان بودن می‌تواند ما را مبتلا کند ، مبتلا به تردید و این تردید ، آرام آرام بخشی از ما می شود ، همراه تمام لحظه‌ها می‌شود و در کوچکترین تصمیم‌ها هم وارد می‌شود .

تردید ممکن است مدتی رابطه هایمان را کش بدهد اما اجازه نمی‌دهد یک رابطه صمیمانه را تجربه کنیم ، با تردید در رابطه بودن اجازه نمی‌دهد طرف مقابل به قلبش شما وارد شود و شما هم وارد قلب او نخواهید شد و این تردید و عدم تصمیم‌گیری شاید کمک کند به ظاهر در کنار شخصی باشیم و رابطه‌ای داشته باشیم اما قطعا اجازه نمی دهد مهری عمیق و صمیمیتی آرام را تجربه کنیم.

معمولا آدم‌هایی که با تردید در رابطه‌شان مانده‌اند نمی‌توانند دل بدهند و مدام با خشم و یا افسردگی با فرد مقابل برخورد می کنند و یا در دام عشق بازی و یا قهر گیر می‌کنند .

لذت عمیق ، حس کردن زندگی را با نشستن بر سر دوراهی از خودمان نگیریم

@rzchnnell

زندگی هر چه که باشد خاموش خواهد شد ، اگر آن را حس نکنیم و تردید تمام حس‌های ما را تحت تاثیر قرار می دهد ، رابطه‌هایی که سال هاست آسیب آن‌ها به شما زده شده و شما می‌دانید حتی با درمانگرانتان یا با نظر دیگران هم به این نتیجه رسیده‌اید که این رابطه آسیب زاست ؛ پس بنابراین این رابطه‌های آسیب‌زا را با تردید ، طولانی‌تر نکنید .

تردید شما را در برزخی بی انتها قرار می‌دهد نه کاملا دل می‌دهی و نه کاملا دل میکنید ، شما هستید و آدمی که قلبتان در کنارش آرام نمی‌گیرد .

مکث

تو مثل برگ نازکی که می‌تواند با هر باد دست خوش آشفتگی شود ، به دنیا آمدی ، تو در نهایت ظرافتی شگفت انگیز با حساسیتی عمیق نسبت به هر آنچه در اطرافت می‌گذرد به دنیا آمدی ، تو زیبا و ظریف حساس و گیج به دنیا آمده ای و در لحظه‌ای آنچنان با دنیای پیچیده مملو از آدم‌هایی پیچیده‌تر برخورد کردی که گریه کردی ، گریه‌ای بلند با تمام وجود .

@rzchnnell

فکر می‌کنم تنها همان لحظه از زندگی این قدر عمیق و بی پروا گریه کردی و هیچکس از گریه ات ناراحت نبود و فکر می‌کنم تنها همان لحظه بود که تمام آن دنیای پیچیده و آدم‌های پیچیده ترش اجازه دادند تو هر چقدر دلت می‌خواهد گریه کنی و آنها هم در آرامش کنارت ماندن و وجود ظریف ات را محافظت کردن با نخستین محافظ‌هایی که همه را با آن محافظت می‌کنند .

لباس و آغوش مادر

لباس تو آرام آرام محافظ تو شد در مقابل دنیا و آغوش مادر گهواره‌ی امن تو شد ، در پیچ و تاب‌های زندگی که پیش رویت بود و وجود ظریف و حساس در امتداد زمان رشد پیدا کرد و بدنت بزرگ شد و دیگر لازم نبود آغوش مادر ازت محافظت کند .

لباس‌ها به انتخاب خودت شدند و به دنبال آغوش‌های دیگری گشتی ، آغوش‌های که شاید با در کنارشان بودن بتوانی کمی دنیا را محلی قابل پذیرش‌تر بیابی .

اکنون که به چشمانت نگاه می‌کنم و مسیر زندگی‌ات را مرور می‌کنم متوجه می‌شوم تو هیچگاه آن وجود ظریف را از دست ندادی ، تو فقط

@rzchnnell

به صورت جسمی و نمادین بزرگ شده‌ای ، دنیا هنوز همان قدر پیچیده است و آدم‌ها همانقدر پیچیده‌تر .

در تو هنوز حساسیت‌هایی درونی وجود دارد ، شکنندگی‌های ظریف نسبت به رفتارها و اتفاقات اطراف ات .

در تو هنوز همان وجود نازک و محتاج به محافظت وجود دارد اما با بزرگ شدن جسم ات و با ورود تو به اجتماع اتفاق دیگری رخ داد حالا من محافظ تو هستم ، در مقابل وجودی حساس و آسیب‌پذیر که در درونت وجود دارد . حالا سرپرستی تو با من است ، من همان بخش رشد یافته‌ی جسمی تو هستم من خودت هستم ، من جسم و سن واقعی تو هستم که می‌توانم با بلوغ ذهنی از تو محافظت کنم . حالا من از تو محافظت می‌کنم و کنار وجود نازک شکننده می‌ایستم و با هم مسیر زندگی را جلو می‌رویم ، محافظت ، تصمیم‌های پخته و رفتارهای سازگارانه با من و احساس‌های ناب درونی و وصل شدن به دنیا و آدم‌ها با تو .

ما به هم احتیاج داریم تا بتوانیم زندگی را آن گونه که هست حس کنیم و جلو برویم ، محافظت از من و حس کردن با تو .

@rzchnnell

وقتی فکر می‌کنیم با حذف خود رابطه صمیمی‌تر می شود

یک : در قسمتی از فیلم شورتر داستانی تعریف می‌شود اختاپوس تنهایی در اقیانوس زندگی می‌کرد روزی کوسه‌ای به او نزدیک می‌شود و می‌گوید دوست داری با هم دوست شویم اختاپوش خوشحال می‌شود که قرار است دوستی داشته باشد و پاسخ مثبت می‌دهد کوسه می‌گوید اما یک شرط دارد اختاپوس می گوید چه شرطی ؟ کوسه می‌گوید که یکی از بازوهایت را بدهی بخورم ، اختاپوس به بازوهایش نگاه میکند و می‌گوید من که بازو زیاد دارم ایرادی ندارد یکی از آنها مال تو .

کوسه بازوی اختاپوس را خورد و دوستی آنها شروع شد ، آنها خیلی با هم شاد بودند با سرعت شنا می‌کردند ، با هم خاطره می‌ساختن به هر دوی آن‌ها خیلی خوش می‌گذشت و اختاپوس خیلی خوشحال بود اما هر وقت که کوسه گرسنه می‌شد از اختاپوس می‌خواست یک بازوی دیگر به او بدهد و اختاپوس برای ادامه‌ی دوستیشان این کار را انجام می‌داد تا اینکه یک شب دیگر بازویی برای اختاپوس باقی نمانده بود و کوسه گفت من گرسنه ام اختاپوس گفت اما بازویی نیست ، کوسه گفت حالا همه‌ی خودت را می‌خواهم و اختاپوس خورده شد بعد از اینکه کوسه گرسنگی اش رفع شد یاد خاطراتش با اختاپوس افتاد و دلش تنگ

@rzchnnell

شد ، خیلی خیلی دلش تنگ شد او یک دوست واقعی بود کوسه غمگین شد و رفت تا یک دوست دیگر پیدا کند .

ما هم گاهی در رابطه هایمان همین کار را انجام می‌دهیم با خود و با یارمان ، فقط برای این که احساس کنیم کسی آن بیرون هست که دوستمان دارد فقط برای اینکه دوست داشتنی شویم و گاهی آنقدر غرق رسیدن به این هدف می‌شویم که یا از هزینه‌هایی که پرداخت می کنیم غافل می‌شویم یا می‌بینیم و چشمان را به رویش می‌بندیم ، دقیقا شبیه داستانی که خواندید ممکن است کوسه‌هایی وارد شوند و آرام آرام قسمت‌های از آدم دوست داشتنی درونمان را سرکوب کنیم ، قطع کنیم و نبینیم که چه دردی می کشد فقط برای اینکه همان تصویری بشویم که طرف مقابل از ما می‌خواهد و این قطعا دردناک است اما باز هم ادامه می‌دهیم تا جایی که دیگر هیچ احساس خوب و دوست داشتنی بودنی نسبت به درونمان نداریم ، اینجاست که خسته می‌شویم و احتمالا کوسه می‌رود سراغ طعمه‌ی جدیدش و ما می‌مانیم و این تفکر که دیگر قرار نیست رابطه‌ای صمیمی و درست با دیگری داشته باشیم .

این داستان پایان تلخ تر دیگری هم می‌تواند داشته باشد ، اینکه فردی که سال‌ها آزار ات داده برمی گردد و ابراز دلتنگی می کند به گذشته‌ها که

@rzchnnell

نگاه کنیم کوسه‌هایی در خاطراتمان سرک می‌کشند و می‌گویند سلام برگردم ؟

و زمانی که تصمیم می‌گیریم خودمان را حذف کنیم دیگران هم با ما شبیه یک حذف شده رفتار خواهند کرد برای خوشبخت‌تر شدن و شادتر شدن دیگران نباید بیش از اندازه خودمان و اولویت هایمان را حذف کنیم اگر به هر دلیلی بیش از اندازه خودمان را و حق استفاده از زندگیمان را حذف کنیم روزی به شدت سرخورده و نا امید خواهیم شد ، نا امید از به دست آوردن فرصتی جدید و سر خورده از هجوم حسرت ها .

ما در مقابل توانایی‌ها و استعدادهای مان مسئول هستیم و اگر روزی تصمیم بگیریم که به خاطر خوشبختی و راضی نگاه داشتن دیگران دست از تلاش برداریم باید حواسمان به چند نکته باشد . اگر تصمیم گرفتیم که به خاطر دیگران خودمان را حذف کنیم ، بخشی از ما همیشه در آرزوی همان چیزی خواهد ماند که می‌توانسته داشته باشد اما رهایش کرده ایم ، بهتر است به خودمون یادآوری کنیم که این انتخاب خودمان است و می‌توانیم شرایط را تغییر دهیم .

ممکن است احساس سرخوردگی کنیم ، ممکن است به دنبال مقصری برای این در جاماندگی بگردیم ، پس بهتر است هر از گاهی به خودمان

@rzchnnell

یادآوری کنیم که از یک جایی به بعد من انتخاب کردم اینگونه مسیرم را در روابط پیش ببرم و کسی مقصر نیست ، ممکن است آنقدر خودمان و توانایی هایمان را سرکوب کنیم که فقط به دیدن زندگی دیگران راضی شویم ، زندگی دیگران را می‌بینیم تحلیلشان می‌کنیم تا گذر زندگی خودمان را نبینیم ، نبینیم که تصمیم گرفتیم نسبت به خودمان بی‌تفاوت باشیم و نسبت به دیگران واکنش مدار ، ممکن است روزی تمام آرزوهایمان ، فرزندانمان و عزیزانمان شوند با خنده‌های آنها شاد و با گریه آن‌ها غمگین شویم ، ما خودمان را فراموش می‌کنیم هویت و توانایی‌های خود را حذف می‌کنیم و به هویت و خط زندگی یک عزیز می‌چسبیم با او نفس می‌کشیم و با او روزها را سپری می‌کنیم ، غافل از اینکه آدمی غمگین در درون ما آهسته جان می‌دهد چون حق ندارد خودش را از زندگی‌اش استفاده کند .

روزی که تصمیم می‌گیریم خودمان را حذف کنیم روز غمگینی خواهد بود .

به این غم آگاه باشید برای این غم به دنبال مقصر نگردید و بهتر است اگر می‌خواید این کار را بکنید برای هدفی انجام دهید که ارزشش را داشته باشد و به یاد داشته باشید که این انعطاف به خرج دادن در روابط

@rzchnnell

عادت سازنده‌ای ست که به حفظ یک رابطه‌ی سالم کمک می‌کند و با نادیده گرفتن خود و حذف خود متفاوت است و حذف کردن بخش‌های مهمی از خود شیوه‌ی مخربی برای زنده نگاه داشتن یک رابطه است که در بلند مدت اثر معکوس دارد پس انعطاف به خرج دهید تا مرزی که هنوز بخشی از شما سالم باقی مانده باشد و بتواند لذت ببرد و بخندد .

وقتی با هر آدمی شبیه به خودش رفتار می‌کنیم

رفتار ما با آدم‌ها باید به سبک خودمان باشد نه شبیه رفتار آنها با ما ، درون همه‌ی آدم‌ها رفتارهای ضد و نقیض زیادی وجود دارد اگر بخواهیم به هر رفتار پاسخی شخصی دهیم به زودی ناامید می‌شویم کمی آرام باشیم و به خودمان نگاه کنیم آیا آنچه انجام می‌دهیم رفتار ماست یا صرفا واکنشی است به رفتار طرف مقابل؟

وقتی که رفتار ما واکنشی به رفتار فرد مقابل است هر رویارویی ما را با آدم های مقابلمان سخت‌تر و سخت‌تر می‌کند ، چون هر بار باید بسنجیم که این بار در مقابل رفتارشان چه عکس العملی نشان دهیم ، این سنجش‌ها را رها کنیم قرار بگذاریم شبیه به خودمان باشیم ، شبیه به خودمان رفتارکنیم ، صادقانه و بدون توقع .

@rzchnnell

اگر شبیه خودمان شدیم دیگر توقع نداشته باشیم که عکس العملی که انتظارش را داریم به ما نشان دهند انتظار نداشته باشیم که در درکمان کنند ، انتظار نداشته باشیم که همه راضی و خوشحال باشن اما انتظار یک چیز را می‌توانیم داشته باشیم لذت خودمان بودن و آزادانه‌تر رفتار کردن ، وقتی این رفتار را شروع می‌کنیم آرام آرام توقع‌مان از آدم‌ها کم می‌شود ، رفتارهای مان جدا از واکنش‌های آدم ها پایدار باقی می‌ماند و ما از درون احساس ثبات و انسجام بیشتری می‌کنیم ، احساساتمان نسبت به رفتارهای متعارض آدم‌ها کمتر نوسان پیدا می‌کند و این زیباست .

دنیای درونی‌مان آهسته آهسته وسیع می‌شود و ما را جدا از رفتار آدم‌ها به آن‌ها عشق می‌ورزید ، آدم‌ها دوست داشتنی تر هستند و زمانی پایدارتر می‌توانیم آن‌ها را درک کنیم و دوست داشته باشیم که این دوست داشتن از درون ما و مستقل از نوسانات رفتاری آنها نشات بگیرد .

حال اگر عشق می‌ورزیم بدون قضاوت آدم روبرویمان است بدون اینکه بسنجیم آیا او ارزشش را دارد یا نه ؟ ما همه برای محبت قرار گرفتن تلاش می‌کنیم اما زمانی که محبت می‌بینیم شک میکنیم محبت نمی‌بینیم ، احساس طرد شدگی ما را در خود فرو می‌برد ، انگار که تکلیف‌مان با

@rzchnnell

آدم‌ها مشخص نیست مطمئن باشید اگر بخواید منتظر باشید که روزی آدم‌ها با شما کاملا با ثبات و مشخص رفتار کنند هیچ‌گاه این انتظار تمام نمی‌شود .

از خودمان شروع کنیم ، برای خودمان مشخص شویم ضد نقیض‌ها را در خودمان کنترل کنیم مستقل از رفتارهای دیگران سعی کنیم خودمان با ثبات‌تر باشیم و برای این کار لازم است تحمل مان را بالا ببریم ، تحمل کنیم که با ثبات نباشیم و تحمل کنیم نوسان‌های خودمان را خشم و برداشت های شخصی خود را وارد رفتارمان نکنیم ، قطعاً رابطه هایمان امن تر خواهد بود اگر بیشتر تحمل کنیم و کمتر رفتارهایمان را برای پاسخ رفتار دیگران انجام دهیم .

وقتی ابهام‌آمیز رفتار می‌کنیم

یک : در ابهام ماندن و با ابهام رفتار کردن روزی آدم‌های اطرافمان را خسته می‌کند و آن روز رفتن افرادی را می‌بینیم که هیچگاه فکرش را نمیکردیم .

اگر در رابطه‌ای هستید که مدت‌هاست طرف مقابلتون برای شما تلاش می‌کند و وقت می‌گذارند اما شما مدام احساسات و رفتارها و

@rzchnnell

تصمیم‌گیری هایتان را به تعویق می‌اندازید صبر کنید ، دوباره به شریک تان نگاه کنید چرا خودتان و او را از ابهام در نمی‌آورید ؟

یا ما می‌خواهیم در رابطه باشیم یا نمی‌خوایم ! تصمیم بگیریم بمانیم یا نه آدم‌هایی که مبهمت می‌کنند نه تکلیفشان را با خودشان مشخص می‌کنند و نه دیگران ، و این مسئله در دیگران خشم تولید می‌کنند و در خود آن آدم احساس درماندگی و خستگی زیاد .

گاهی ما فکر می‌کنیم مبهم بودن راه فرار خوبی ست ، شاید هم فکر می‌کنیم که اگر منتظر بمانیم زمانی مناسب برای رویارویی و بیان احساس درونی درست فرا می‌رسد که بتوانیم بدون دغدغه تصمیم بگیریم و از همه چیز مطمئن باشیم ، نه !

ابهام هیچ وقت به هیچ رابطه‌ای کمک نکرده ، فقط چند سال برایتان وقت می‌خرد و بعد دوباره به رابطه نگاه می‌کنید خودتان را می‌بینید با چند تار موی سپید و یاری خشمگین و ناامید در کنارتان و رابطه‌ای که همچنان شبیه روز اول طعم بلاتکلیفی می‌دهد .

اول از خودمان شروع کنیم ، احساس‌های ما چیست ، از رابطه چه می‌خواهیم ؟ اگر یار ما امنیت دارد و برای ما تلاش می‌کند پس منتظره

@rzchnnell

چه معجزه یا توهمی از عشق و رابطه هستیم ؟ همین‌ها کافی نیست که کمی آرام بگیریم در آغوشی که امن است ؟

به هر حال آدم‌ها حق دارند خودشان را از برزخ بیرون بیاورند و برای شادتر و مشخص‌تر زندگی کردن شان تلاش کنند ، حق دارند اگر ما با دوست داشتن خودمان مشکل داریم ، اگر خودمان برزخ خودمان هستیم ، لزومی ندارد دیگران را هم در بلاتکلیفی خودمان زندانی کنیم !

آدمها آنقدر با ارزش هستند که باید در هر رابطه‌ای احساس دوست‌داشتنی بودن بکنند ، این حق را از آنها نگیرید اجازه دهیم تکلیفشان مشخص شود و برای کسی تلاش کنند که به آن‌ها احساس دوست داشتنی بودن می‌دهد .

دو : مبهم بودن آسیب بزرگی به فرد روبروی ما وارد می‌کند ، وقتی ما در رابطه‌ای صمیمانه هستیم هم در مقابل درونمان و هم در آدم روبرویمان مسئولیت داریم ، اول در مقابل درون مان که افکاری دارد و احساس‌هایی را تجربه می‌کند و سعی می‌کند به نوعی آن‌ها را به ما نشان دهد و نباید سرکوبش کنیم و یا نادیده‌اش بگیریم و بعد در مقابل آدم روبرویمان در رابطه که به اندازه‌ی کافی دردهایی را تجربه کرده و می‌کند و لازم نیست رفتار مبهم ما درد هایش را زیادتر کند .

@rzchnnell

همه‌ی ما به اندازه‌ی کافی در سختی‌های زندگی قرار می‌گیریم و بهتر از خودمان به علت مبهم بودن رنج نکشیم و دیگران را در رنج قرار ندهیم ، گاهی رابطه‌های ما آنقدر سخت نخواهد بود اگر سال‌ها با خودمان و دیگران بازی نکنیم ، ما همه خستگی‌های زیادی را تجربه می‌کنیم و قرار است ، رابطه‌ها محل استراحت و امنیت باشند ، باید ببینیم آیا مبهم هستیم ؟ ببینیم آیا متوجه خستگی‌ها و رنج‌های یار خود می‌شویم یا نه ؟ آیا به چشم‌های یارمان نگاه می‌کنیم ؟ عمیق و طولانی . آیا هر از گاهی حال دلش را می‌پرسیم ، حال دلش با زندگی و مهمتر از همه حال دلش با ما و در رابطه با ما .

در مبهم رفتار کردن فرد مقابل گیج و خسته می‌شود و شاید روزی رابطه را تمام کند و شاید این دقیقا همان چیزی باشد که ما می‌خواهیم ، اما چون قدرتش را نداریم با او در مورد رابطه مان شفاف صحبت کنیم پشت رفتارهای دوگانه و مبهم پنهان می‌شویم و اجازه می‌دهیم آرام آرام رفتارهای ما جان رابطه را بگیرد آن‌قدر مبهم می‌شویم تا یارمان روزی بگوید باشد تمومش می‌کنیم .

مبهم رفتار کردن می‌تواند بار تمام کردن رابطه را بر دوش یادمان بیندازد اما رفتاری کودکانه و بسیار آسیب زننده است ، برای آدم‌ها صحبت

@rzchnnell

کردن و شفاف سازی مرهم است حتی اگر صحبت‌هایشان در مورد تصمیم‌های دردناک و سخت باشد ، همچون جدایی و خداحافظی .

مطمئن باشید دردی که فرد از رفتار مبهم ما تجربه می کند بسیار بیشتر از دردی ست که واضح و شفاف خبر از خداحافظی می‌دهد ، وقتی مبهم می‌شویم در فرد مقابل خشم و غمی زیاد به وجود می آوریم و گاهی احساس بی کفایتی ، زیرا او کماکان تلاش می کند و ما با ابهام همه‌ی تلاش‌های او را با ناکامی مواجه می کنیم اول از خودمان و بعد از خودش ، به خودش شک می کند و نمی‌داند مشکل چیست و در سرزنشی عمیق فرو می‌رود و احساس می کند دوست داشتنی نیست و از ما خشمگین می‌شود که چرا واضح از جایگاهش صحبت نمی کنیم ؟

گاهی به چشم‌های آدم‌های مهم زندگیمان نگاه کنیم و از آنها بپرسیم آیا به آنها نشان می‌دهیم کجای زندگیمان هستند ؟ آیا در کنار ما احساس امنیت می کنند؟

جواب این سال‌ها رابطه را شفاف می کند و می‌تواند جلوی رفتارهای ابهام‌آمیز را بگیرد .

وقتی با درماندگی رفتار می کنیم

@rzchnnell

گاهی ما اونقدر خودمان را درمانده نشان می‌دهیم و غرق خود و خواست جلوه دادن تجربه هایمان هستیم که فراموش می‌کنیم دنیا بر محور افکار ما نمی‌چرخد و اتفاق‌ها آنقدر که ما تحلیلشان می‌کنیم سخت و کشنده نیستند . هزاران آدم قبل از ما تجربه‌های مشابه داشتند و به زندگی ادامه دادند و هزاران آدم هم بعد از ما در تجربه‌های مشابه قرار می‌گیرند ، زمانی که نقش درمانده را بازی می‌کنیم خشمگین می‌شویم ، از دنیا و آدم‌هایش که چقدر در حق ما ظلم‌کردن و این خشم را با توقع داشتن از دیگران و مدام غر زدن به وضعیتی که با آن روبرو هستیم خالی می کنیم.

آدم درمانده در اطرافیانش احساس گناه ایجاد می‌کند که بیایند و به او کمک کنند که از شرایط سختش رد شود ، رد شدن و کمک گرفتن هیچ مشکلی ندارد اما حواسمان به درماندگی باشد . شبیه یک بیچاره گیر افتاده که مدام دارد غر می‌زند و از عالم و آدم توقع دارد که حالش را درک کنند و مدام به او دلداری بدهند رفتار نکنیم .

آدم درمانده شبیه به فردیست که خودش را در اتاقی زندانی کرده و گوشه‌ای نشسته یا دعا می‌خواند تا کسی در را برایش باز کند یا جیغ می‌زند و به آدم‌های بیرون از اتاق می‌گوید شما باید در را باز کنید ، در را باز کنید ، درمانده آنقدر بر در درست بودن افکار و عقایدش است

@rzchnnell

که نمی‌تواند متوجه شود او خودش ، خودش را زندانی کرده است و توقع داشتن و غر زدن و دعا کردن هیچ کمکی به او نمی‌کند .

اگر خودمان را به درماندگی بزنیم هیچ‌کس نمی‌تواند ما را از اتاق بیرون بیاورد ، برای این که از درماندگی بیرون بیاییم احتیاج به سکوت داریم ، سکوت کنیم و در فرصت این سکوت و بی کلامی کمی به درون خود نگاه کنیم ، توقعاتی که داریم را خفه کنیم و غر نزنیم ، حالا در سکوت متوجه حضور جهانی خارج از اتاق می‌شویم ، صداهایی که می‌آیند و آدم‌هایی که انگار زندگی می‌کنند . به نظر می‌رسد جهان درحال گذر است و آدم‌ها در حال عبور ، سکوت که کنیم تغییر شروع می‌شود ، آرام به سمت در می‌رویم و آن را باز می‌کنیم و آنجاست که می‌توانیم آدم‌های دیگری را ببینیم که درست در شرایط مشابه قرار داشتنه اند یا دارند و همچنان به زندگی ادامه می دهند .

حالا می‌توانیم از آنها کمک بگیریم و یا از راه حل هایشان استفاده کنیم ، حالا میتوانیم بفهمیم تنها نیستیم و قرار نیست جهان از ما انتقام بگیرد ، حالا متوجه می‌شویم هزاران آدم رد شدند و ما هم می‌توانیم رد شویم ، حتی با زخم ها و دردها .

وقتی درباره‌ی عشق رویاپردازی می‌کنیم

@rzchnnell

یک : هر کدام از ما رویای شخصی در مورد عشق داریم ، اینکه عاشق کیست و چگونه قرار است عشق بورزد ، شاید یکی از عمیق‌ترین تصاویر رازآلود ذهن ما باشد که دوست نداشته باشیم در موردش با کسی حرف بزنیم .

بیشتر آدم‌ها چه در رابطه باشند یا نه تصویر یک عاشق را در ذهنشان دارند و وجود این تصویر در ذهن ماست که گاهی ما را به یک سرخوردگی و خستگی عجیب درونی می‌رساند ، در صورتی که ما به اشتباه فکر می‌کنیم این تصویر و رویا منبع انرژی خوبی ست که ما را به جلو هل می‌دهد و شاید گاهی فکر می‌کنیم که مسکنی موقت است برای رد شدن از مشکلاتی که در رابطه‌ی خود داریم ، این تصاویر هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند اگر بدانیم که فقط تصویر هستند و نه واقعیت ، اما گاهی این تصاویر با واقعیت فعلی زندگی ما ادغام می‌شوند و ما در واقعیت به دنبال این تصاویر می‌گردیم ، شبیه این است که فیلمی دایماً از تلویزیون خانه‌ی ما پخش می‌شود از یک سرزمین رویایی و یک عاشق دل خسته که منتظر ماست تا خوشبختمان کند و ما آنقدر شیفته این فیلم می‌شویم که باورش می‌کنیم و روزی تصمیم می‌گیریم که راهی

@rzchnnell

آن سرزمین شویم و آن عاشق دل خسته منتظر را پیدا کنیم تا احساس خوشبختی کنیم .

تصاویر را از واقعیت جدا کنید ، واقعیت همینی هست که روبروی شماست ، اگر رابطه‌ی شما سرد است ، اگر رابطه دارید و دوستش ندارید ، اگر رابطه ندارید ، اگر ... ،

اگر هر چه هست همین است ، با اینکه روبروی شماست چیکار می‌خواید بکنید ، در بیشتر تصویرسازی‌های یک عاشق در ذهنمان عاشق آغوشی گرم و التیام بخش دارد که ما می‌توانیم در آغوشش مسئولیت هایمان را به او بدهیم ، به تصویر عاشق در ذهنتان دقت کنید ، عاشقی که از راه می‌رسد و تمام مشکلاتمان حل می‌شود .

دیگر مهم نیست در گذشته ی ما چه بر سر ما اومده مهم این است که عاشقی داریم که ما را بی حد و مرز دوست دارد ، نوازشان می‌کند محبت می‌کند جمله‌های عاشقانه می‌گوید ، هیچ از ما سرد نمی‌شود ، خیانت نمی‌کند هیجان زندگی با او هیچگاه تمام نمی‌شود ، هیچگاه دعوا نمی‌کند ، بحث نمی‌کند ، بدنی بی‌نقص دارد و ما همیشه اولویت زندگی اش هستیم ، چه تصاویر زیبایی.

@rzchnnell

جایی در کتاب جنس دوم سیمون دوبووار نوشته شده همه‌ی اعمال احمقانه و همه‌ی کارهای خوبی که کردم یک علت دارند ، آرزوی یک عشق کامل و آرمانی که با آن بتوانم خود را در بسط واگذارم ، هستی ام را به دیگری سپارم به خدا به مرد یا زنی ، چنان فراتر از من که دیگر نیاز نداشته باشم بیندیشم در زندگی چه باید بکنم یا به خود توجه کنم ، کسی که بتوانم کورکورانه و با اطمینان از او پیروی کنم ، کسی که مرا حمل کند و مرا با ملایمت و محبت به سوی کمال ببرد .

آرمیدن در بازوان نگهدارنده‌ی او بسیار کوچک و بسیار خود از دست داده در تیمار عاشقانه‌ی او چنان سراپا از آن او شدم که دیگر خود نباشم و این متن احتمالا تمام آن چیزیست که ما از عاشق ذهنی مان می‌خواهیم اما حواسمون نیست که این‌ها فقط تصاویر هستند آدم‌هایی که وارد رابطه با آنها می‌شویم در واقعیت نباید این مسئولیت را قبول کنند و کسی که مسئولیت تمام و کمال عاشق ذهنی ما را قبول کند به زودی از ما و توقعات ما خسته می‌شود چرا آدم‌ها در ما فنا شوند ، و ما در آنها !

عاشق هر که باشد و هر چه که انجام دهد قرار نیست مسئولیت خوشحال کردن مدام شما ، راضی نگه داشتن مدام شما ، اطاعت کردن و بیرون

@rzchnnell

کشیدن رنج از بدنتان و روبرو شدن با سختی‌های زندگی شما را داشته باشد .

رابطه‌ها و آدم‌ها آنطور که تصویرسازی میکنیم نیستند ، منتظر عاشق ذهنی تن نباشید که این انتظار شبیه نیروی فرسایشی از درون عمل می‌کند ، این نیرو یا شما را دردمند و متوقع می‌کند یعنی در هر صورت شما از آدم روبه‌روی‌تان توقع دارید که به میل شما رفتار کند و کم‌کم دردمند می‌شوید چون این اتفاق نمی‌افتد یا این نیرو شما را وادار می‌کند که آدم روبه‌روی‌تان را تغییر دهید که شاید شبیه آن عاشق ذهنی‌مان شود .

تصویر عاشقی که قرار است از راه برسد رفتارهای ما را با خودمان و آدم‌هایی که با آنها در رابطه هستیم تغییر می‌دهد ، رویای داشتن عاشق بی‌عیب و نقص ما را در رابطه‌ی فعلی مان سرد و پر توقع می‌کند ما را بی‌حوصله و عنق می‌کند چون تحمل دیدن آدم روبرویمان را نداریم و ما هر لحظه شریک روبرویمان را با آن تصویر عاشق پیشه ی ذهنیمان مقایسه می‌کنیم نه خودمان را می‌بینیم نه آدم روبرو را ، روزی که تصویرهای ذهنی‌مان را رها کنیم بخش‌های جذاب و جدیدی را در آدمی که با او رابطه داریم کشف خواهیم کرد و بخش‌های جدیدی را در خودمان ، و حقیقت زندگیمان هم کشف خواهیم کرد ، اگر تنهاییم

@rzchnnell

با تنهاییمان تعاملی سازنده برقرار می‌کنیم و قرار نیست هر روز که بیدار می‌شویم در فکر عاشق دل خسته و منتظر در جایی دور باشیم ، قطعا با این فکر بیدار می‌شویم که امروز برنامه‌ی من چیست ، چگونه می‌خواهم به پایان برسانمش در انتظار رسیدن به عاشق رویایی یا در راه تلاش برای خودم ، احساس خوب درونیم و سپس فرصت دادن به خود برای یافتن یاری واقعی که بتوانم دوستش داشته باشم ، با تمام ویژگی‌های واقعی اش .

دو : ما به رویاهایمان پناه می‌بریم ، رویاها پناهگاه‌های خوش آب و رنگی هستند که تا مدت‌ها می‌توانند ما را آرام کنند و به صورت موقت اضطراب مان را کاهش دهند ، همه‌ی ما رویاپردازی می‌کنیم و امیدواریم که روزی رویاهایمان به حقیقت تبدیل شوند اما تا کجا می‌توانیم رویاپردازی کنیم و چرا رویاپردازی می کنیم ، ما به رویا پردازی‌ها احتیاج داشته ایم زمانی که کودکی بی‌پناه بودیم زمانی که نیازمند دیگران بودیم تا از راه برسند و چیزی را در دنیای ما تغییر دهند ، زمانی که اگر دیگرانی از ما حمایت نمی‌کردند بقای ما به خطر می‌افتاد و ممکن بود در دنیا دوام نیاوریم ، ما از آن زمان‌ها رویاپردازی را همچون دارویی آرام بخش استفاده می کردیم تا کمی دردها را از ما

@rzchnnell

دور کند ، دردهایی که تحملش برای کودک سخت بوده و از ظرفیت روانیش خارج .

دردهایی شبیه دعواهای والدین ، مرگ خواهر و برادر ، مشکلات مالی و فقر ، نداشتن حامی ، نداشتن پدر ، اعتیاد یکی از اعضای خانواده و هزاران درد دیگر ، اینها همه دلایل خوبی هستند که یک کودک به رویاپردازی فرو برود ، کمی آرامش پیدا کند و زنده بماند و در ذهنش به خودش بگوید روزی معجزه‌ای می‌شود تو اتاقت بیاور همه چیز درست می‌شود و غیره .

کودکی بی پناه و کم ظرفیت چاره‌ای جز رویاپردازی ندارد اما مشکل از جایی اوج می‌گیرد که ما این رویاها را با خودمان به بزرگسالان می‌آوریم و زمانی که رویا پردازی‌ها وارد بزرگسالی شوند ما همیشه از درون احساس می‌کنیم که در مقابل دنیا و اتفاقاتش کودکی درمانده و محتاج هستیم ، اما حقیقت این است که با بزرگتر شدن ما رویاها باید کوچکتر شوند چون اگر رویا همانطور وسیع باقی بماند ما را از روبرو شدن با مشکلات واقعی زندگیمان و همچنین توانایی‌های واقعی ما به عنوان یک بزرگسال دور می‌کنند و این دور شدن رنج است که ندانی

@rzchnnell

مشکل چیست و از دور بنشینیم و زندگیمان را نگاه کنیم ، شبیه درمانده‌ای در انتظار باز شدن درهای غیبی .

بزرگتر که می‌شویم جایی باید قبول کنیم که دیگر احتیاج به پناهگاه قدیمی مان نداریم ، باید بیرون بیاییم و مواجه شویم با هر چه که هست و هر چه که در توان داریم ، امیدهای واهی که مدام در رویاهایمان به ما القا می‌شود به درد دنیای پیش رویمان نمی‌خورد ، اجازه دهیم رویاهایمان در خاطرات کودکی مان باقی بمانند ، زندگی واقعی ما پیش روی ماست و بهتر از پناهگاه بعدی ما کمی به سن و سال ما نزدیک تر باشد ، شبیه هدف‌هایی که قرار است برایشان تلاش کنیم نه رویا هایی که در آنها غرق می‌شویم .

وقتی نا مهربان می‌شویم

ما به همان شکلی که با ما نامهربانی کرده‌اند اکنون با خود و حتی با دیگران نامهربانی می‌کنیم ، ما همه زخم‌هایی داریم که در پشت این زخم‌ها می‌تواند رفتارهای ما را با آدم‌ها تغییر دهد ، در همه‌ی ما قدرتی وجود دارد برای تخریب ، برای نادیده گرفتن و برای قضاوت و حمله در همه‌ی ما .

@rzchnnell

تفاوت ما در انتخابها و تصمیم‌هایمان است ، تفاوت در انتخاب رفتار و تصمیم برای شبیه شدن به یک زخم زننده‌ی دیگر ، در نهایت ما همه در موقعیت‌هایی قرار می گیریم که زخم‌ها تحریک می‌شوند و دردها بیدار و گاهی هیچکس مقصر آن درد درونی که ما در آن لحظه حس می کنیم نیست ، بلکه فقط آن فرد یک بیدار کننده است ، بیدارکننده دردهای ما ، بیدار کننده‌ی حسرت‌ها و نداشته‌های ما ، در هر لحظه‌ای که زخم قدیمی تحریک می‌شود در درون ما قدرتی از خشم و غم به وجود می‌آید و درست در همین لحظه در ما رفتاری در حال شکل گرفتن است و تفاوت در این است که آیا این رفتار را در جهت خالی کردن سریع قدرت بر روی دیگران به کار بگیریم و یا آن را همچون انرژی مهم و ارزشمند بدانیم و اجازه ندهیم در درونمان بماند و به رشد ما کمک کند.

آدم‌هایی که از درون آرام‌تر و در رفتار متین‌تر هستند ، افرادی هستند که قدرت دردها و زخم‌ها را سریع بر سر دیگران آوار نمی کنند ، اجازه می‌دهند قدرت به جای تبدیل شدن به تخریب به سکوتی عمیق اما آگاه کننده تبدیل شود .

کار سختی است زمانی که می‌توانیم سریع‌ترین راه را برای تخلیه انتخاب کنیم به درونمان برگردیم و شاهد حضور زخم های گذشته هایمان و

@rzchnnell

دردهای اکنون مان باشیم و شبیه به دیگران سریع ترین راه را انتخاب نکنیم ، کار سختیست اما تفاوت ما در همین است تفاوت ما در تحمل و درک است در تصمیم‌ها و انتخاب‌ها ، اگر می‌دانستیم چقدر درد هایمان شبیه به یکدیگر است بیشتر همدیگر را درک می کردیم و کمتر حمله می کردیم ، اگر می‌دانستیم در بیشتر مواقع آدم‌ها نمی‌خواهند به ما آسیب بزنند بلکه فقط بدون اینکه متوجه باشند دردهای قدیمی ما را بیدار می کنند بیشتر صبوری می کردیم و کمتر خشم‌های متعلق به گذشته هایمان است را بر سرشان خالی می کردیم .

وقتی سعی می کنیم بی‌نقص به نظر برسیم

یک : تلاش زیادی نکنیم که تصویر بی نقصی از خودمان را به دیگران نشان دهیم ، اجازه ندهیم که آدم‌ها از ما بت بسازند ، در هر رابطه‌ای که تبدیل به بت شدید منتظر آن روزی باشید که به دست همان فرد شکسته شوید ، بت‌ها روزی شکسته می‌شود چون آنها که بت ها را ساخته‌اند در نهایت متوجه می‌شوند از دست بت‌هایشان کاری بر نمی‌آید و آن روز است که عصبانی‌تر از همیشه به بت حمله می کنند و آن را می‌شکنند . افرادی که به دنبال بت می گردند افرادی هستند که اراده برای تغییر شرایط را در بیرون از خودشان جستجو می کنند ، این جستجو شبیه به

@rzchnnell

دنبال یک نجات دهنده گشتن است ، جستجوی خطرناک که دیر یا زود آن‌ها را ناامید می‌کند ، آن‌ها می‌مانند با بتی که توانایی معجزه کردن ندارد و خشمی که قرار است بر سر بت خالی شود ، به آدم‌هایی که شما را بت می‌کند بگویید اراده دردرون آن‌هاست و شما نباید تمام معنای زندگی آنها باشید ، شما نباید دلیل نفس کشیدن آنها باشید ، به آنها اجازه ندهید به خاطر شما زندگی کنند ، اگر آدم‌ها را دوست دارید به آنها نشان دهید که چقدر با ارزش هستند و باید برای خودشان زندگی کنند ، تلاش کنند و برای خودشان لذت ببرند . بت بودن لذت دارد اما با این وسوسه مبارزه کنید ، اجازه ندهید در هیچ رابطه‌ای شما را حاکم مطلق کند ، اجازه ندهید برده وار از شما تبعیت کند اجازه ندهید شما را ستایش کنند و اجازه ندهید شما را بت خودشان بدانند هرگاه احساس کردید در رابطه هایتان تاجی نامریی بر سرتان گذاشته‌اند و می‌خواهند شما را ستایشی بت گونه کنند ، سریع تصویر خود را در ذهن آن‌ها به چالش بکشید و اگر بسیار مشتاق هستید تا ستایش شوید از خودتان بپرسید چرا این نیاز را با آدم‌های دیگر می‌خواهید ارضا کنید ؟ آیا خودتان به اندازه‌ی کافی آدم درونتان را نمی‌بینید ؟ آیا از درون احساس ارزشمند بودن نمی‌کنید ؟ شما حاکم خودتان هستید اما نباید مسئولیت حاکمیت

@rzchnnell

آدم‌های دیگر را قبول کنید ، هر کس بهتر از دیگری می‌داند چگونه بر زندگیش حکمرانی کند به فکر یک آغوش امن و محکم باشید ، آغوش آدم‌هایی که برده‌ی شما میشود آغوش امنی نیست ، برده‌ها روزی از حاکم خود ناامید خواهند شد و چشم‌هایشان کار رابطه را تمام می‌کند ، برده و حاکم ممکن است به ظاهر رابطه‌ای عاشقانه باشد اما رابطه‌ی سالم و محکم کجا و رابطه‌ی حاکم و برده کجا !

یک حاکم همیشه در ترس زندگی می‌کند ، او می‌ترسد که برده روزی قیام کند و از جایی به بعد به حاکمش شک می‌کند و این شک شروع یک پایان غم انگیز است .

وقتی می‌خواهید همه چیز در کنترل ما باشد

توماس : تو این چهار سال هر بار که رقص تو را دیدم انگار داری زور می‌زنی که تمام حرکات رو کامل و درست انجام بدی اما تا حالا هیچوقت ندیدم که خودت و رها کنی این همه انضباط برای چیه ؟

نینا : من فقط میخوام بی عیب و کامل باشم

@rzchnnell

توماس : کمال این نیست که همش خودت رو کنترل کنی یه وقتایی لازمه که خودت و رها کنی ، خودت غافلگیر کن تا بتونی بقیه رو غافلگیر کنی.

داستان قُو ی سیاه ۲۰۱۰

در بسیاری از رفتارها ، چارچوب‌ها و قانون‌هایی که برای خود می‌گذاریم ترس از لذت بردن و رها شدن وجود دارد ، ظرف هایی که باید چیدمان خاصی داشته باشن ، لباس‌هایی که باید به نحو خاصی در کمد گذاشته شود ، تمیزکاری های که به شدت فرساینده و خسته کننده اند و باید تکرار شود ، این قوانین سفت و سخت برای کم شدن اضطراب درونی انتخاب شده‌اند .

در فیلم بلک سوان صحبت از دختری رقصنده و پرتلاش است که می‌خواهد همه چیز را بی نقص انجام دهد و این بی نقص بودن بسیار مضطربش می‌کنند و هر بار قوانین رقصش سخت تر و سخت تر می‌شود ، فکر اینکه بی نقص و عالی باشیم فکری شکنجه‌گر است چون بی‌نقص بودن وجود ندارد ، عالی بودنی در کار نیست گاهی از این که می‌شود چقدر راحت و بدون دردسر لذت برد مضطرب می‌شویم و ذهن ، قوانین

@rzchnnell

را ایجاد می کند ، قوانین لذت را خط کشی می کند ، لذت کنترل می‌شود و ما خیالمان راحت می‌شود که همه‌چیز تحت کنترل است و اضطراب موقتاً خاموش می‌شود در صورتی که هیچ چیز تحت کنترل نیست ، لذت‌ها ، آرامش و آسودگی در کنار غم ، اندوه و خشم جزیی از جریان زندگی هستند و کنترل ما تاثیری در حضور و غیاب آن‌ها ندارد .

شاید وقتش رسیده است که کنترل‌ها را کنار بگذارید و به این جریان بپیوندید.

وقتی خشم زیاد ما آدم‌ها را از ما دور می کند

خشم زیاد و نداشتن مهارت در ابراز درست خشم ، ما را آرام آرام به سمت تنهایی و انزوا سوق می دهد ، اگر زیاد پرخاشگری می کنیم و سریع واکنش نشان می‌دهیم ، سریع تخریب را شروع می کنیم و ناپخته خشم خود را خالی می کنیم یعنی بسیار ترسیده‌ایم ، بیرون ریختن خشم به شکل تکانشی گاهی پرخاشگرانه نشانه‌ای از یک ترس درونی که درک نشده و نادیده گرفته شده است پس از تحمل به فرد خارج می‌شود و فقط می‌خواهد از شر آن خلاص شود ، اگر از دریچه‌ی شخصی به دنیا نگاه کنیم که مدام می‌ترسد طرد شود متوجه خواهیم شد که چرا میل به تمام کردن وتخریب داریم ، چون می‌خواهیم درد سریع تمام شود

@rzchnnell

و نتیجه مشخص شود ، مانند کودکی که منتظر است کتک بخورد و سریع قبل از اینکه کتک بخورد خودش حمله می‌کند و فرار می‌کند .

دنیا از دید افرادی که زیاد پرخاشگری می‌کنن ، دنیای نا امنی ست ، این افراد همیشه آماده هستند که از خود دفاع کنند و یا منتظر هستند که نشانه ای ببینند و حمله کنند ، اگر بتوانیم دنیا را از دریچه‌ی نگاه آن‌ها ببینیم ترس و غم را حس خواهیم کرد ، ترس از اینکه قرار است از جایی که نمی‌دانند کجاست تنبیه شوند.

برای همین همیشه برانگیخته اند . غمگین از اینکه قرار است طرد شوند و واقعیت دردناک این است که رفتار ناپخته این افراد هم دقیقا آن‌ها را تنها می‌کند و هم دیگران را تحریک می‌کند که آنها را سرزنش کنند .

بدانیم و درک کنیم که دنیا برای افراد پرخاشگر محلی ناامن است و این افراد برای آرام‌تر شدن به کمک احتیاج دارند ، اگر ما کمی در مقابل آنها صبورتر باشیم و شبیه به خودشان واکنش نشان ندهیم ، شاید بی‌قراریشان در رابطه‌ها کمتر شود و شاید ترسشان واقعی‌تر شود ، نه توهمی برای هر لحظه طرد شدن .

@rzchnnell

آدم‌هایی که بسیار ما را عصبانی می‌کنند دقیقا ما را تحریک می‌کنند که یا آنها را طرد کنیم یا تنبیه شان کنیم و بعد خود آن‌ها در سرزنشی عمیق گیر می‌کنند و ممکن است در سنین بالا آدم‌های تنها و منزوی شوند ، اگر بتوانیم صبورتر باشیم و آغوشی امن باشیم گاهی از دیدن بخش دیگری از شخصیتشان متعجب خواهیم شد ، بخشی مهربان و آرام که بسیار حمایت کننده هم هست ، گاهی قلبی بزرگ پشت آن چهره‌ی خشمگین پنهان است ، گاهی اگر رابطه امنیت بخش باشد ، شخص خودش به سمت درمان حرکت می‌کند و کمک می‌گیرد برای ابراز درست خشم یادگیری مهارت هایی لازم است و شخص می‌تواند با کمک درمانگر و یا شرکت در کلاس‌های مهار خشم به خودش کمک کند و البته گاهی ممکن است تجویز دارو هم به روند درمان کمک کند.

وقتی به جای تمرکز بر رابطه‌ی خود برای رابطه‌ی پدر و مادر خود تلاش می‌کنیم

روزی که منتظر بهتر شدن رابطه‌ی پدر و مادر خود نباشید ، روزی که تلاش برای نجات دادن پدر و مادر خود را تمام کنید ، روزی که متوجه شوید این مسئولیت شما نیست که آنها را از رابطه های آسیب زننده و ناراحت‌کننده محافظت کنید ، روزی که متوجه شوید شما پدر و مادر

@rzchnnell

خود نیستید ، آن روز روز بازگشت شما به خودتان و به زندگی خودتان است ، آن روز قطعا روز سخت و دردناکی برای شما خواهد بود چون سالها با آرزوی بهتر شدن اوضاع تلاش می‌کردید و تصمیم به تلاش نکردن تصمیم دردناکی ست اما همان روز روز نجات شما خواهد بود ، آن روز که تصمیم بگیرید خودتان را نجات دهید نه آدم‌های اطرافتان را روز بزرگیست ، روزی که تصمیم بگیرید خودتان را ببینید و برای نیازهای اصلی زندگیتان مانند برقراری رابطه های صمیمانه سالم و داشتن سرپناهی که متعلق به شماست تلاش کنید روز متولد شدن دوباره شما خواهد بود .

روزی که خودتان را ببینید متوجه می‌شوید چقدر در تمام این سال ها به خودتان ظلم کرده‌اید و چقدر زخمی هستید و احتیاج به استراحت دارید ، شبیه به کودکی که خودش زخمی و تنهاست اما به روی خودش نمی‌آورد و همچنان جلو می‌رود و سعی می‌کند بزرگ باشد ، قوی باشد و تغییر دهد .

روزی که دست از تلاش برای پدر و مادر خود بردارید متوجه می‌شوید چقدر خودتان احتیاج به حمایت و محافظت دارید و همان روز متوجه می‌شوید کسی جز شما قادر به محافظت از خودتان نیست .

@rzchnnell

حقیقت غمگین کننده‌ای است اینکه بخواهیم دست از تلاش برای دیگران برداریم و برای زندگی خود تلاش کنیم اما شفا دهنده است ، ما به شفا احتیاج داریم و به نظر می‌رسد مسیر شفا یافتن از دل تجربه‌ی احساس‌های دردناک می‌گذرد ، دست از تلاش برای تغییر برداشتن به معنای طرد کردن و قطع رابطه و بی‌تفاوتی نیست ، روزی که تلاش برای دیگران را متوقف کنید روز پذیرش حقیقت هایی ست که نمی‌خواهید باورشان کنید ، آن روز برمی‌گردید و درون خودتان را سامان می‌دهید ، در رابطه‌های خونی تعارض‌ها با قطع رابطه تمام نمی‌شود

وقتی فکر می‌کنیم دیگران می‌خواهند ما را طرد کنند

هیچ طرد شدنی در کار نیست ، ما در بزرگ سالی مان طرد نمی شویم ، طردی که مساوی با نابودی ما باشد در قیاس با طرد در کودکی که می‌تواند بقای سالم روانی و جسمانی کودک را به مخاطره بیندازد ، اما می‌توانیم آنقدر آدم‌ها را تحت فشار قرار دهیم که با ما رفتارهای طرد کنندگی داشته باشند ما در بزرگسالی طرد نمی شویم ، چون رابطه‌های ما دیگر شبیه رابطه‌های کودکی ما نیستند ، ممکن است که در کودکی طرد شده باشیم و چون بقای ما به آن رابطه‌ها و آن آدم‌ها بستگی داشته است تمام تلاش مان را انجام می‌دادیم که کنار آن آدم‌ها بمانیم و بسیار

@rzchnnell

بیشتر تلاش می‌کردیم که در دنیای آن آدم‌ها جایی پیدا کنیم زیرا اگر ما را در جایگاه یک کودک می‌دیدند ما نجات پیدا می‌کردیم ، نجات از دنیایی که به نظر خطرناک می‌آمد ، نجات از آدم‌های غریبه ای که ممکن است آسیب بزنند و نجات از برآورده نشدن نیازهای اولیه مانند غذا ، سرپناه و تحصیل .

اما وقتی بزرگ می‌شویم در ما توانایی بقا رشد می کند و ما می‌توانیم دنیا و آدم‌ها را تجربه کنیم ، حتی طرد شویم ، زخمی شویم و بتوانیم به سلامت از این درد عبور کنیم و دیگر نیازمند حضور خاص آدم‌ها نباشیم . وقتی بزرگتر می‌شویم نجات ما به حضور آدم خاصی وابسته نیست و اگر بخواهیم حقیقت زندگی را ببینیم متوجه خواهیم شد که نه تشویق آدم‌ها خیلی ضروری و مهم است و نه نادیده گرفته شدن از طرف آنها .

انگار آدم‌ها شبیه به رابطه‌هایی می‌شوند که ما مدام تجربه می‌کنیم تا رفتارها و توقعات کودکی مان کمرنگ و کمرنگ‌تر شود و شبیه‌ترین به خودمان شویم بدون وابستگی و احتیاج به شخص خاصی .

ما در بزرگسالی خود رابطه‌هایی را تجربه خواهیم کرد که شاید شخص مایل به ادامه نباشد ، شاید رابطه کار نکند ، شاید به هر دلیلی رابطه سرد شود و کم‌کم تمام شود ، این اتفاق‌ها برای روابط می‌افتد و حالا با سنی

@rzchnnell

که ما داریم می‌توانیم با این احتمالات ناخوشایند کنار بیاییم و اگر نتوانیم با فراز و فرودهای روابط و آدم‌ها کنار بیاییم شبیه به کودکی بی‌قرار می‌شویم که سعی می‌کند با رفتارهای طرف مقابل را نگاه دارد و هر زمان که تلاش‌ها برای بقای رابطه ، کودکانه باشد فرد مقابل کلافه و خشمگین خواهد شد .

از این توهم بیرون بیاییم که دیگران ما را طرد می‌کنند ، ما فقط در کودکی‌مان می‌توانستیم طرد شویم ، چون طرد شدن نوعی احتیاج به حضور شخصی خاص داشتن را نشان می‌دهد و ما در بزرگسالی نیازمند حضوری خاص نیستیم اما می‌توانیم به نحوی دیگران را تحریک کنیم که ما را از خودشان دور کنند.

کنترل کردن ، سرزنش کردن مدام ، غر زدن و تحقیر کردن ، تهمت زدن و بدبینی و از همه مخرب تر مدام توقع داشتن و یادآوری کردن که تو باید مرا ببینی و توجه کنی از رفتارهایی ست که آدم‌ها را تحریک می‌کند تا شما را از خودشان دور کنند و این دور کردن ، طرد کردن نیست ، نتیجه‌ی رفتار خود شماست .

وقتی فکر می‌کنیم هر آنچه در مورد دیگری می‌گوییم درست است

@rzchnnell

ما هر آنچه در درونمان هست را به دنیای بیرون مان نسبت می‌دهیم و فرافکنی می‌کنیم ، خاصیت آدمی این است وقتی حال ما خوب است ترافیک سخت به نظر نمی‌رسد ، عاشق که می‌شویم ، برف و باران بهترین حس دنیا را دارد وقتی حالمان بد است حس می‌کنیم دل دنیا هم گرفته است ، باران‌هایش از غم آسمان هستند و خورشید از اجبار می‌تابد ، وقتی حال ما خوب است آدم روبرویمان بهترین آدم دنیاست و وقتی حال ما بد است نگاه ما به دنیا ، به آدم‌ها و اتفاق‌ها به جهان درونی ما برمی‌گردد .

ما دنیا را از لنز ادراک خود می‌بینیم ، ادراک ما آینه‌ی تفکرات ، عقاید و تجربیات گذشته ماست ، هر چه که آشفتگی های درونی ما بیشتر باشد ، دنیا برای ما نا امن‌تر و نابسامان تر است ، هر چه در دنیای درونی مان با خود قضاوتگر و نامهربانتر باشیم ، آدم‌ها و روابط هم به صورت عجیبی تمام این ویژگی‌ها را نشان می‌دهند ، با ما نامهربان هستند و قضاوت گر . هرچه رابطه‌ی ما با خود سالم تر باشد آدم‌ها را راحت‌تر می‌پذیریم و آدم‌های مهربان‌تر و همدل‌تر را تجربه خواهیم کرد .

آنچه در درون ما وجود دارد در نهایت خودش را در کلمات ما ، در نظراتمان و در مورد آدم‌ها و در نگاه ما به دنیا به ما نشان خواهد داد ،

@rzchnnell

برای نزدیکتر شدن به درونمان می‌توانیم به افکار ، کلمات و قضاوت های مان در مورد آدم‌ها و رابطه‌های ما نگاه کنیم ، این‌ها ملاک‌های خوبی هستند که بفهمیم چگونه دنیا را می‌بینیم ، بیشترین چیزی که لازم داریم تا به خود نزدیک شویم صداقت است ، صداقت در دیدن افکار و نظرات ما راجب آدم‌ها و دنیا.

هر جا هنگامی که به خود نزدیکتر شویم از تلاش برای پیدا کردن نقطه ضعف‌های دیگران دست می‌کشیم ، دیگر نمی‌توانیم آنها را قضاوت کنیم نمی‌توانیم توقع زیادی داشته باشیم و متوجه خواهیم شد که ذره بین ما حتی وقتی کاملا بر روی دیگران متمرکز است بیشتر واقعیت‌های درونی خود ما را به ما نشان می‌دهد و می‌تواند ربطی به تصویر واقعی آنها نداشته باشد .

وقتی فکر می‌کنیم چون در ذهن ماست ؛ پس درست است

درد مشترک همه ما این است که فکر می کنیم ذهن ما وقتی جمله‌ای را باور دارد آن جمله حتما درست است ، فکر می‌کنیم آنچه در مورد دیگران تصور می‌کنیم و تحلیلی که از موقعیت داریم درست است ، چون در ذهن ما وجود دارد وجود داشتن تحلیلی از یک موضوع در ذهنمان به معنای درست بودن آن نیست ، درست بودن تفکرات ما را

@rzchnnell

شواهد بیرونی تایید یا رد می‌کند ، حقیقت این است که ذهن ما خیلی وقت‌ها اشتباه می‌کند و ما اشتباهاتش را باور می‌کنیم فقط چون ذهن ماست و به تصور ما هر آنچه از ماست درست است ، چه دروغی از این بهتر که ایمان داشته باشیم آنچه از ذهن ما می‌گذرد درست است ، ذهن پیچیده‌ترین و گاهی فریب کارترین بخش ماست ، همیشه نمی‌توانیم به ذهن مان اعتماد کنیم اما همیشه می‌توان به شواهد رفتاری و اتفاق‌های درون رابطه توجه کرد و بر اساس آن پیش‌بینی‌هایی را انجام داد ، تحلیل‌های ما بیشتر از آن که به واقعیت‌های آدم‌های روبرویمان ربط داشته باشد ، به درون خودمان ربط دارد مثلا من حس کردم منظورش من بودم ، تحلیل ما از ماجرا پس می‌خواهد من را تحقیر کند ، نتیجه‌ای که از تحلیل گرفتیم . این که دنبال دلیلی برای احساس تحقیر می‌گردیم در بیشتر موارد به درون ما و حس و قضاوتی که نسبت به خودمان داریم باز می‌گردد و نه ضرورتاً قصد طرف مقابل برای تحقیر ما .

یا مثلا من احساس می‌کنم به من خیانت می‌کند ، تحلیل پس باید کنترل را بر رویش بیشتر کند ، نتیجه وقتی اجازه می‌دهیم این تحلیل‌ها بدون اینکه با طرف مقابلمان حرف بزنیم در ذهنمان جریان داشته باشند یعنی بسیار کودکانه و حق به جانب دنیا و اتفاق‌ها را برای خودمان معنا می‌کنیم

@rzchnnell

و کودکانه تر این است که بدون توضیح ، رفتارمان را با طرف مقابل و بر اساس این تحلیل‌ها تغییر دهیم .

تحلیل‌های ما ، رفتارهای ما را تغییر می‌دهند و در نتیجه شفافیت رابطه از دست می‌رود ، اگر می‌خواهیم آدم‌ها را واقعی‌تر ببینیم ، شواهد رفتاری ارتباطی آنها را نگاه کنیم ، آنگاه تحلیل‌هایمان متعادل‌تر می‌شود ،آنچه در ذهن ماست لزوماً درست نیست ، شواهد را ببینیم و از توهمات ذهن همیشه شکاک ، بدبین و قضاوت گرمان جدا شویم و اگر شواهد مشخص نیست و ابهام داریم بالغانه صحبت کنیم و سعی کنیم تحلیل‌ها را با واقعیت طرف مقابل هماهنگ کنیم ، آنچه صمیمیت‌ها را پایدارتر می‌کند این است که بر اساس تحلیل هایمان رفتار نکنیم ، بلکه به طرف مقابل فرصت بدهیم گفتگو کنیم، رفتارهایش را مشاهده کنیم و آنگاه بالغانه از طریق حرف‌ها و رفتارهای طرف مقابلمان رفتارهایمان را تنظیم کنیم .

وقتی همیشه در پدر و مادرهای واقعیمان به دنبال پدر و مادر دلخواهمان هستیم

بسیاری از ما در وجود فردی که نقش پدر یا مادر را به دوش می‌کشند به دنبال پدر و مادر می‌گردیم ، والدین ما قبل از اینکه نقش پدر و مادر

@rzchnnell

داشته باشند انسان هستند فارغ از تمام ویژگی‌هایی که از آنها انتظار داریم ، به نظر می‌رسد ما ویژگی‌های مشخصی را از پدر و مادرهایمان انتظار داریم ، تمام آن بهترین‌ها را ، تمام آنچه در دیگران نیست و این انتظار مثل تمام انتظارهای دیگری که از آدم‌ها داریم می‌تواند اصلا برآورده نشود ، ما ناامید می‌شویم از پدرها و مادرهایمان چون با آن تصویری که جامعه و فیلم‌ها ، عشق‌های افسانه‌ای از آنها نشان می‌دهند فرق دارند .

ما رابطه هایمان با آنها را به چالش می‌کشیم و سرخورده می‌شویم چون نمی‌توانیم قبول کنیم آنها قبل از آنکه پدر و مادر باشند انسان‌هایی هستند که وارد نقشه‌ای سخت شده‌اند ، توقعات و انتظارات جامعه از یک پدر و مادر تمام شدنی نیست ، همچون همیشه حمایت کننده ، همیشه در خدمت فرزندان ، عاشق و صبور بودن نسبت به فرزندان ، همیشه ارضاکننده ، همیشه یاری دهنده و غیره و این فشارها زمانی برای پدر و مادرها سخت‌تر می‌شود که متوجه می‌شوند فرزندانش تا آن‌ها را با هم و در کنار یکدیگر می‌خواهند و نمی‌پذیرند که پدر و مادر می‌توانند رابطه را با هم تمام کنند ، می‌توانند شریک دیگری انتخاب کنند و می‌توانند مانند تمام انسان‌های دیگر هدف و انگیزه و اشتیاق خود را برای زندگی از دست بدهند .

@rzchnnell

اگر گاهی پدرها و مادرهای مان را از نقش‌هایشان جدا کنیم ، شاید بتوانیم با آنها رابطه‌های بهتری برقرار کنیم رابطه با آدم‌هایی که شبیه به ما پر از پیچیدگی و ناکاملی هستند ، پدر و مادر بودن آدم‌ها را در اجباری فرساینده قرار می‌دهد این نقش بعد از بزرگتر شدن ما به عنوان فرزندان باید به وسیله‌ی خود ما حذف شود ، وقتی بزرگ می‌شویم دیگر به آن نقش‌های مقدس همیشه خوب و ارضا کننده احتیاجی نداریم ، حالا به رابطه‌های انسانی و واقعی احتیاج داریم ، رابطه با آدم‌هایی که می‌توانند جدا از نقش‌هایشان کمی نفس بکشند و نگران ما نباشند و ما هم به آنها اجازه دهیم که بدون احساس گناه زندگی کنند ، جستجوی پدر و مادر در درون انسان‌هایی که نقش پدر و مادر ما را به عهده گرفته‌اند برای بسیاری از ما بی‌فایده است چون شاید آنها هرگز شبیه آن چیزی که ما از پدر و مادر می‌خواهیم نباشند و حق هم دارند آنها قبل از تمام این نقش‌ها انسان بودند ، جامعه کار را برای پدر و مادرها سخت کرده است اما اگر ما با آن‌ها جدا از نقش‌هایشان وارد رابطه شویم ، تجربیات جدید در رابطه با آن‌ها حس خواهیم کرد ، تعارض‌های ما در روابط خانوادگی ، پدر ، مادر ، خواهر ، برادر ، تعارض‌های عمیق و پیچیده هستند و ما

@rzchnnell

نمی‌توانیم با قطع رابطه تعارض را حل کنیم و بهتر است بتوانیم راه حلی برای تعامل پیدا کنیم ، حتی تعاملی کوتاه حتی تعاملی اندک .

وقتی با بی تفاوتی رفتار می‌کنیم

فواد : اگه دستگاه ازش جدا کنن می‌میره ؟

سمیر : آره !

فواد : پس چرا جداش نمی‌کنن ؟

سمیر : واسه اینکه نمی‌دونن خودش می‌خواد بمیره یا اینکه با این دستگاه می‌خواد زنده بمونه .

فواد : می‌خواد بمیره .

سمیر : از کجا می‌دونی ؟

فواد : کسی که خودکشی می‌کنه یعنی این که نمی‌خواد زنده باشه .

فیلم گذشته (اصغر فرهادی)

گاهی داستان ما با دنیا و آدم‌ها درست شبیه به دیالوگ بالاست ، یعنی به نوعی شبیه به یک آدم بی‌تفاوت با زندگی و آدم‌ها رفتار می‌کنیم ،

@rzchnnell

بی‌تفاوت بودن بزرگتر انتقام است اما نه از دیگران و نه حتی از زندگی ، بلکه از خودمان.

بی‌تفاوت بودن یا بهتر بگویم انتخاب این تصمیم که بی‌تفاوت سرد و منفعل به نظر برسیم شبیه به خودکشی است ، البته یک خودکشی ناموفق ، واقعیت این است که بسیاری از آدم‌ها واقعا به قصد مرگ خودکشی نمی‌کنند یا در مثالی که گفته شد ، واقعا برای خداحافظی از دنیا بی‌تفاوت نمی‌شوند بلکه برای گذشتن از دردی موقت سعی می‌کنند هیچ چیز حس نکنند ، در واقع آنها بدنشان لهن شان و رفتارهایشان را به نوعی تغییر می‌دهند چون فکر می‌کند اگر این کار را بکنند ، می‌توانند از دردها رد شوند ، غافل از اینکه با بی‌تفاوت رفتار کردن حتی شادی‌ها را هم نمی‌توانند حس کنند و آرام آرام حس کردن زندگی تمام می‌شود و آن‌ها همچون کرکتر فیلم در خوابی بی احساس فرو می‌روند .

شاید گاهی بی‌تفاوت رفتار کردن در بعضی مقاطع زندگی به ما کمک کند اما متاسفانه بی‌تفاوت رفتاری سمج می‌باشد ، به سختی ما را رها می‌کند تمام بی‌تفاوتی‌ها از یک زخم یا درد شروع شده است ، شبیه به آدم کتک خورده‌ای که دیگر نمی‌خواهد درد کتک را حس کند ، بدنش را بی حس می‌کند و در آینده حتی نوازش را هم حس نمی‌کند

@rzchnnell

، حتی وزش یک نسیم ملایم و شاید حتی صدای پرنده‌ای روی درخت مقابل را هم حس نکند ، تا زمانی که بدن شما در اختیار شماست و شما می‌توانید از آن استفاده کنید در مقابل آن مسئول هستید ، این بدن باید حس کند تا زنده بماند ، حال چه حس کردن درد باشد چه حس کردن هوای اردیبهشتی .

اگر مدت هاست حس نمی‌کنید و نسبت به همه چیز بی تفاوت شده اید کمی به خودتان و بدنتان نگاه کنید ، این بدن بی‌تفاوت به دنیا نیامده است ، احتمالا روزهای سختی داشته‌اید و احتمالا جایی در مسیر زندگیتان فکر کرده‌اید بی‌تفاوتی به شما کمک می‌کند ، اما اگر روزها و ماه‌های زیادی می‌گذرد و همچنان تفاوت مانده‌اید شک نکنید که بی‌تفاوتی در شما بزرگ‌تر شده است و این خاصیت بی‌تفاوتی ست ، اول شما را نسبت به درد بی تفاوت می‌کند و بعد نسبت به کل زندگی ، آدم‌ها و رابطه هایتان .

بی‌تفاوتی در آدم‌های اطرافمان خشم تولید می‌کند و روزی آنها تلاششان را برای ما قطع خواهند کرد ، الگوی بی‌تفاوتی ، الگوی سمجی ست و آرام آرام در تمام زندگیمان ریشه می‌کند و هر روز گسترش می یابد ، حتی در رابطه‌های صمیمانه‌ای که زمانی دوستشان داشته ایم ،

@rzchnnell

بی‌تفاوتی ما را از زمان جدا می‌کند و به قعر جایی می‌برد که نمی‌دانیم کجاست و فقط می‌دانیم که هیچکس نیست و هیچ کس ما را نمی‌فهمد و با لجبازی تمام آنقدر برای ما شواهد و توجیه می‌آورد که باور کنیم هیچ‌کس واقعا ما را درک نمی‌کند .

بی‌تفاوتی ما را به یک تنهایی ناسالم خودخواسته می‌کشاند و همان‌جا ما را زندانی می‌کند و مدام در گوشمان زمزمه می‌کند که اهمیتی ندارد ، فرضاً هم کاری انجام دادی بعدش که چه .

برای تغییر بی‌تفاوتی باید اول از همه با بدنمان دوست شویم ، بدن ما در هر شرایطی به ما کمک می‌کند که رد شویم و راه حل پیدا کنیم ، بدن ما بزرگترین کمک کننده است ، اگر مدت‌هاست که بی‌تفاوت شده‌اید از بدنتان کمک بگیرید و برای این کار باید به درون بدنتان توجه کنید .

در طول روز دقایقی را به مشاهده‌ی بدنتان اختصاص دهید ، خلوتی پیدا کنید و درون بدنتان را حس کنید ، کوچکترین اتفاق درونی را مشاهده کنید ، گرمی سفتی ، اضطراب ، سردی ، گرفتگی در عضلات خود را یا احساس‌هایی مثل غم ، خشم و دوست داشتن .

@rzchnnell

مثلا حس می‌کنید که عضلات پشت تان گرفته است دقت کنید که در کدام منطقه گرفتگی متراکم‌تر است حسش کنید یا مثلا سر درد دارید دقت کنید کدام قسمت است یا مثلا کجای سرسنگین شده است ؟ آیا سردرد حرکت می‌کند یا ثابت است و نبض می‌زند ، اضطراب دارید و بی‌قراری حس می‌کنید ؟ ، اجازه دهید این بی‌قراری کاملا در بدنتان بپیچد ، از کجا شروع می‌شود به کدام سمت می رود ، بدنتان را در اختیار اضطراب قرار دهید و با او همراه شوید و نگاه کنید ، وقتی بدنمان را حس می‌کنیم بدن متوجه می‌شود که به او توجه می‌کنیم و مبارزه‌ی ما با خودمان تمام می‌شود ، توجه کردن به درون بدن و نشانه‌های ریز بدنی یعنی ما با بدنمان همراه هستیم و با او شبیه به یک عضو بیگانه رفتار نمی‌کنیم ، در نهایت تمام اتفاق‌هایی که در درون ما رخ می‌دهد حتی افکار ما در درون ما هستند ، پس مهمترین بخش زندگی ما دیدن درونمان است هر چه بیشتر به درون بدنمان نگاه کنیم ، بی‌تفاوتی کمتر می‌شود ، وقتی بدنمان به ما نزدیک شود ما به اکنون نزدیک می‌شویم و بودن در اکنون در هر شرایطی شفابخش است و این شروع حس کردن است ، حس کردن های کوچکی که بی‌تفاوتی را به آهستگی از بین خواهد برد .

@rzchnnell

وقتی در ای کاش‌ها و حسرت ها غرق می‌شویم

یک : همه‌ی ما از بعضی تصمیم‌هایی که در گذشته گرفته‌ایم ، پشیمان هستیم گاهی وقت ها رابطه‌هایمان را که مرور می‌کنیم با ای‌کاش های زیادی روبرو می‌شویم ، ای کاش رابطه را شروع نمی‌کردم ، ای کاش قبل از اینکه از من سو استفاده کند از رابطه بیرون می‌آمدم ، ای کاش می‌فهمیدم چقدر در صحبت کردن و همدلی کردن ناتوان است و غیره ، اما حواسمون نیست که وقتی می‌گوییم ای کاش در واقع به نوعی زمان‌بندی اتفاق‌ها را نادیده گرفته‌ایم و تجربه‌هایمان را بی‌ارزش تصور می‌کنیم ، اگر زمان گذر نمی‌کرد ما آنقدر شواهد پیدا نمی‌کردیم که متوجه شویم رابطه مشکل دارد ، اگر زمان گذر نمی‌کرد ما متوجه نمی‌شویم که توانایی قطع رابطه را داریم و از پایان رابطه درمانده نمی‌شویم ، ما همه به گذر زمان احتیاج داریم تا کم‌کم آماده شویم و متوجه شویم انتخاب‌هایمان آنطور که می‌خواستیم پیش نرفته است و آدم‌ها آن‌گونه‌که ما توقع داشته‌ایم رفتار نکردن ، زمان می‌خواهیم تا با خودمان به صلح برسیم و تصمیم‌های جدیدی بگیریم ، تجربه‌های ما با ارزش هستند ، هر چه بیشتر برای آدمی رابطه ای و صمیمی و تصمیمی تلاش کرده باشیم به زمان بیشتری هم نیاز خواهیم داشت تا بتوانیم تغییر

@rzchnnell

را بپذیریم ، اگر برداشت‌های ما از روابط دنیای اطرافمان واقع‌بینانه باشد همه چیز در زمان مناسب خودش اتفاق می‌افتد ، وقتی زمان مناسبش فرا برسد بسیار راحت از آنچه تصور می‌کردیم شرایط را می‌پذیرید و برای تصمیم دیگری آماده می‌شوید ، فقط اعتماد کنید به زمان و اجازه دهید اتفاق‌ها رخ دهند .

اتفاق‌ها به شما شواهد می‌دهند و زمان شما را آماده می‌کند که به پایان یک تجربه‌ی با ارزش دیگر نزدیک شوید ، همه‌ی تصمیم‌ها و رابطه‌های ما تجربه‌های با ارزش هستند که با توجه به شواهدی که به دست می‌آوریم یا آن‌ها را مناسب ارزیابی می‌کنیم و ادامه می‌دهیم و یا به آنها پایان می‌دهیم به خودمان و زمانی که صرف تجربه‌هامون کرده‌ایم احترام بگذاریم این‌ها گذشته‌ی ما بودند و بیایید با گفتن جمله‌ای ای کاش این همه برایش وقت می‌گذاشتم بی‌ارزش نکنیم .

به زمان‌بندی زندگی اعتماد کنید ، زندگی شما را آرام آرام آماده می‌کند که دل بکنید و دوباره دل ببازید که پایان را بپذیرید و دوباره با شروعی دیگر آشتی کنید ، اگر نشانه‌هایی پیدا کرده‌اید که رابطه‌ی شما آسیب‌زا ، ناکام کننده و معلق است و همچنان نمی‌توانید از آن خارج شوید ، احتمالا احتیاج به کمک دارد چون از مدت‌ها قبل زندگی به شما

@rzchnnell

راه را نشان داده است و شما نتوانسته اید با زندگی و شرایط جدید پیش رویتان همراه شوید .

دو : گاهی صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شویم خودمان نیستیم ، شخص دیگری از خواب بیدار شده است ، شخص پر از حسرت و پر از گذشته ، شخصی پر از آه و درد ، گاهی صبح‌ها با طلوع آفتاب و روشن شدن شهر شروع نمی‌شوند بلکه با شخصی قدیمی که در شبی تیره گیر کرده است شروع می‌شود ، آن شخص از خواب بیدار می‌شود و روز را نمی‌بیند ، آفتاب را حس نمی‌کند و آن روز را در اکنون زندگی نمی‌کند . از زمانی که بیدار می‌شود در سال‌های قبل زندگی می‌کند تا آخر شب که دوباره به خواب فرو می‌رود .

ما همه با این شخص پر از گذشته و حسرت آشنا هستیم ، در همه‌ی ما بخشی از گذشته وجود دارد که وقتی بیدار می‌شود حسرت هم با آن بیدار می‌شود ، به نظر می‌رسد فرار از حسرت ، فراری محکوم به شکست است ، چه کسی تا به حال حسرتی نداشته ، چه کسی تا به حال از این حس غم‌انگیز فرار کرده است ، حسرت روزهایی که از دست داده ایم ، حسرت تصمیم‌هایی که زخمی مان کرد ، حسرت سنی که گذشت و برنگشت ، حسرت تمام آن لحظه‌هایی که تلاش کردیم ولی نه برای

@rzchnnell

خودمان که برای دیگران ، حسرت کودکی ای که نداشتیم و یا جوانی که کسی نبود به ما بگوید کدام مسیر درست است و کدام بن‌بست .

حسرت تمام نداشته‌ها و حسرت تمام آن روزهایی که نادیده گرفته شده ایم . حسرت همین است دیگر ، می‌آید و درگیرمان می‌کند و می‌رود اما این تنها کاری نیست که می‌کند ، غمی که از حسرت می‌آید غم شفابخشی است اگر بدانیم که قرار است چه چیزی را در ما تغییر دهد ، اگر غم عمیق حسرت هایمان را حس کنیم بعضی از رفتارهایمان تغییر می‌کند ، حسرت ها غمگین کننده هستند اما مفید هم هستند ، بسیار مفید ، اگر این غم را با سرزنش کردن خود به خاطر حسرت‌های به بار آورده به افسردگی تبدیل نکنیم .

حسرت هایمان به ما کمک می‌کنند که ادامه‌ی مسیر را دوباره برنامه ریزی کنیم و به سمت حسرت‌های تکرار شونده حرکت نکنیم ، غم حسرت ، غم شفابخشی است چون بخشی دیگر را در ما بیدار می‌کند ، بخشی که در درون ماست و نمی‌خواهد گذشته را تکرار کند ، کسی که با غم حسرت‌های خود کنار نیاید و سعی در فرار داشته باشد گذشته را دوباره تکرار می‌کند و هرگز متوجه نمی‌شود چه اندوه ای را در خودش حبس کرده است . حسرت روزهایی که از دست داده‌ایم به ما این انگیزه

@rzchnnell

را می‌دهد که دوباره بلند شویم و این بار بهتر تصمیم بگیریم و بهتر انتخاب کنیم ، حسرت ما را به گذشته‌ای می‌برد که هنوز درسهایش را پاس نکرده‌ایم و این به ما کمک می‌کند که آن درس ها را در اکنون زندگیمان پاس کنیم ، حسرت می‌آید و می‌رود اما این رفت و آمد بیهوده نیست .

وقتی مظلومانه رفتار می‌کنیم

هیچ‌گاه نخواهید که در رابطه هایتان مظلوم باشید ، هرگاه وارد نقش مظلوم شوید ، خودتان رابطه‌تان را آرام آرام به سمت تمام شدن و قربانی شدن سوق خواهید داد ، مظلوم بودن یعنی مورد ظلم قرار گرفتن و سکوت کردن ، روزی که سکوتمان شروع شود ما خودمان طرف مقابلمان را وارد بازی برده و حاکم خواهیم کرد ، ما برده‌ای می‌شویم که مورد ظلم قرار می‌گیریم و او حاکمی می‌شود که حکومت می‌کند ، هرگاه در رابطه‌ی کسی حاکم شود ظلم شروع می‌شود این ارتباط قدرت و توهم است ، قدرتی که از ما کم می‌شود و به او داده می‌شود و توهمی که از طرف مقابل به وجود می‌آید و ما را در خود غرق می‌کند .

ما به او قدرت می‌دهیم و او را روی صندلی پادشاهی می‌نشانیم و او کم‌کم باورش می‌شود که فردی مورد ستایش و حق به جانب است ، او

@rzchnnell

متوجه می‌شود که از ما مهم‌تر و با ارزش‌تر است . حقیقت این است که آدم‌ها هیچگاه حاکم یا مظلوم و برده به دنیا نیامده‌اند ، ما خودمان با رفتارهایمان به آنها نقش می‌دهیم و اگر ما گرایش به مظلوم نمایی و یا برده بودن داشته باشیم ، خودمان کاری می‌کنیم که آدم‌ها به ما ظلم کنند ، گاهی بسیاری از آدم‌ها از اینکه مظلوم باشند و همیشه داستانی داشته باشند که برای دیگران تعریف کنند که چطور مورد ظلم و سواستفاده قرار گرفتن لذت می‌برند ، چون مردم در آن لحظه به آنها توجه می‌کنند و سعی می‌کنند همدردی کنند و احتمالا همراه با آنها به طرف مقابل فحش میدن و از دنیا و آدم‌هایی شاکی می‌شوند که به هیچکس وفا نکرده‌اند ، آدم‌هایی که نقش مظلوم را بازی می‌کنند خودشان ظالم‌ترین کرکتر داستان هستند چون نه تنها به خودشان آسیب می‌رسانند ، بلکه به آدم‌های اطرافشان هستن آموزش می‌دهند که چطور خودشان را فراموش کنند و چطور مورد شکنجه قرار بگیرند مظلوم به شکنجه و سرزنش خودش اعتیاد پیدا می‌کند به همین علت آدم‌های دیگر را در صندلی پادشاهی قرار می‌دهد تا آنها هم با قدرتی که به دست می‌آورند شروع به شکنجه‌اش کنند ، یک سیکل عجیب از آسیب و درماندگی .

@rzchnnell

وقتی ما قبول می‌کنیم که مظلوم هستیم یعنی قبول کردیم که کاری از ما برای تغییر شرایط بر نمی‌آید ، اگر مظلوم شده‌اید دست نگه دارید ، تلاش کنید تا فردی را که خود حاکم کرده‌اید از صندلیش بلند شود و کنار شما بایستد کمکش کنید تا شما را دوباره ببیند و برای داشتن شما و احترام به حق و حقوق شما تلاش کند ، کمکش کنید تا دستان شما را بگیرد و به چشم‌های خسته ی شما نگاه کند و از چشم‌هایتان بخواند که شما احتیاج به یک همراهی صمیمانه و محترمانه دارید نه یک حاکم .

وقتی اجازه‌ی فاصله گرفتن نمی‌دهیم

از زمانی که به دنیا می‌آییم ، رشد شروع می‌شود و اگر با دقت به فرآیند رشد نگاه کنیم متوجه می‌شویم لازمه‌ی رشد ، روبه رو شدن با فاصله هاست .

رشد دقیقا از همان زمان که تقسیم سلولی شروع می‌شود آغاز می‌شود ، ما از همان ابتدای راه با قانون فاصله‌ها روبرو می‌شویم ، سلول‌ها جنین را تشکیل می‌دهند و از دیواره رحم جدا می‌شوند ، چند ماه بعد نوزادی به دنیا می‌آید که از دنیای قبلی‌اش فاصله می‌گیرد و حال باید با آغوش مادرش آشنا شود و از درون مادر فاصله بگیرد ، زمان می‌گذرد و ما همچنان فاصله‌ها را تجربه می‌کنیم آرام آرام از آغوش مادر جدا

@rzchnnell

می‌شویم ، کمی بعدتر بین ما و خانواده فاصله‌ای می‌افتد و ما وارد جامعه می‌شویم ، در هر حال رشد همین است ، از دست دادن گذشته و به دست آوردن اکنون ، جدا شدن از یک سری موقعیت و افرادی در گذشته و وارد شدن به موقعیت‌های جدیدتر و آشناهای جدیدتر ، هر زمان که ما با از دست دادن‌ها و فاصله‌ها مواجه می‌شویم قطعا تنهایی راحس خواهیم کرد و هر زمان که بخواهیم از گذشته مان هم عبور کنیم ، این رویارویی اجتناب ناپذیر است .

گذر از گذشته‌ها یعنی پذیرش این جمله که تمام شده است رهایش کن ، اگر اتفاق ها ، آدم‌ها ، تجربه‌ها و خاطره‌های خود را رها کنیم یعنی باید با اکنون بدون آن آدم‌ها و اتفاق‌ها روبرو شویم و این یعنی تنهایی ، رشد دقیقا همین است ، جدا شدن و فاصله گرفتن از لحظه‌ی قبل و مهیا شدن برای دل سپردن به لحظه‌ی پیش رو و چالش‌های جدید آن .

قانون فاصله‌ها را جدی بگیرید

برای اینکه بتوانیم از شرایط سختی عبور کنیم و یا رابطه‌ی آسیب‌زا را پایین پایان دهیم و یا حتی گذشته‌شان را راحت‌تر پشت سر بگذاریم باید فاصله‌ای را تجربه کنیم با چسبیدن و وابستگی زیاد و یا حتی با کنترل کردن شرایط و آدم‌ها نمی‌توانیم از تنهایی فرار کنیم ، ما به دنیا آمده‌ایم

@rzchnnell

که رشد کنیم پس روبرو شدن با تنهایی و به رسمیت شناختن فاصله ها ، جزیی از مسئولیت های ماست ، حالا یا می‌توانیم خودمان را به خواب بزنیم و همچون کودکی ترسیده و بیچاره که به سینه‌ی مادرش می‌چسبد تا تنها نشود به آدم‌ها با موقعیت‌ها بچسبیم و یا می‌توانیم همچون هزاران نفر دیگر که بلوغ و توانایی‌شان را به رسمیت شناخته‌اند وارد دنیا شده اند برویم و زندگی را تجربه کنیم .

وقتی از خلوت ها فرار می‌کنیم

پناه بردن به آدم ها می‌تواند گاهی وقت ها آرامش بخش باشد ، می‌تواند گاهی خستگی مان را کم کند ، حتی می‌تواند گاهی کمک کند ، راهمان را دوباره پیدا کنیم اما فقط گاهی .

یکی از حقیقت های رابطه این است که ما به ذات نمی‌توانیم پناهگاهی دایمی برای هم باشیم اما می‌توانیم گاهی حضوری قوی و دل گرم کننده داشته باشیم حقایق در هر شرایطی به ما کمک می‌کنن که دنیا و آدم‌ها را شبیه‌تر به آنچه واقعا هستند ببینیم ، رو در رو شدن با حقایق ما را نمی‌کشد اما امیدهای واهی و توهم‌هایی که در آدم‌ها جستجو میکنیم می‌تواند آرام آرام ما را به فرسودگی‌های عمیقی بکشاند ، وقتی با تصویر خیال یک عاشق دل خسته‌ی همیشه در صحنه وارد رابطه می‌شویم ،

@rzchnnell

بالاخره جایی شوکه می‌شویم از اینکه از ما فاصله می‌گیرد و گاهی حوصله‌مان را ندارد و گاهی شبیه به همه چیز است غیر از عاشق .

اگر وارد روابطی می‌شویم که عاشقی پیدا کنیم تا همیشه از ما محافظت کند بسیار کودکانه وارد شده‌ایم ، در واقع توقع مان شبیه شوخی ست که جدی جدی ما را فرسوده می‌کند ، هیچ آدمی در دنیا نمی‌تواند بیشتر از خودمان امن باشد و هیچ آدمی نمی‌تواند بیشتر از خودمان پنهان شود و حضور داشته باشد ، پناهگاه دایمی که همیشه ما را پذیراست ، خودمان هستیم و برای اینکه متوجه حضور این پناهگاه شویم لازم است گاهی با خودمان خلوت کنیم حتی در روابط صمیمانه‌ای سالم هم احتیاج به خلوت داریم ، خستگی‌های روزمره ، دل شکستگی‌های گاه و بیگاه به ما کمک می‌کند درونمان را پیدا کنیم و قطعا با پیدا کردن درون درب پناهگاه به سوی ما باز می‌شود ، زمان‌هایی که احساس می‌کنیم به آدم‌ها احتیاج داریم اما شخصی نیست و یا موقعیت‌هایی که آغوش می خواهیم اما آغوشی نیست آن زمان ها ، بهترین فرصت است برای پیدا کردن درون .

از زمان‌هایی که تنها می‌شویم و ترس به خلوت مان سرک می‌کشد ، فرار نکنید ترس را که بپذیریم به آغوش امن درونمان دوباره باز

@rzchnnell

می گردیم ، این همان پناهگاهی است که تا مدت‌ها آرام بخشان خواهد بود .

از خلوت‌های که پیش می‌آیند فرار نکنیم ، به آدم های درون رابطه مان هم اجازه دهیم خلوت‌های خودشان را داشته باشند ، ما نمی‌توانیم از آدم‌ها توقع داشته باشیم همیشه کنارمان باشند و همیشه حمایتگر باشند .

وقتی تلاش مساوی نیست

در هر رابطه که ما بیشتر از طرف مقابل برای بقای رابطه تلاش کنیم ، تعادل رابطه به هم می‌خورد و هم خودمان خسته می‌شویم و هم طرف مقابل دچار سوء برداشت می‌شود ، تمام رابطه‌های صمیمانه احتیاج به تلاش دارد اما تا این تلاش‌ها مساوی نباشند ، رابطه نمی‌تواند محکم و واضح برود و حرکت کند وقتی تلاش‌های ما زیادی باشد طرف مقابل ممکن است دو پاسخ به ما بدهد یا هر روز بیشتر از مسئولیت خودش در رابطه فرار کند و منفعل شود و یا هر روز پرتوقع‌تر شود و تلاش‌های ما را وظیفه ببیند .

مهر ورزیدن و تلاش کردن در رابطه های سالم مرز دارد و هیچ مهر ورزیدن زیادی نتوانسته رابطه ها را نجات دهد ، رفتارهای ما با آدم‌هایی

@rzchnnell

که با ما در رابطه هستند این اجازه را می‌دهد که آیا ما را نادیده بگیرند و یا برای ما تلاش کنند .

ما همه لایق دوستان و رابطه های صمیمانه‌ای هستیم که به ما احساس با ارزش بودن بدهند که ما را ببیند و به ما احترام بگذارند و برای داشتن ما تلاش کنند ، درست همان‌طور که ما باید تلاش کنیم و احترام بگذاریم ، ما همه لایق داشتن آدم‌هایی هستیم که هر از گاهی حال ما را بپرسند و بخواهند با ما معاشرت کنند اما نه به قصد خاص یا رفع مشکلی .

ما همه لایق آدم‌هایی هستیم که گاهی وقتی خبری از ما نیست و رابطه را کسی دنبال نمی‌کند از ما خبری بگیرند و بپرسند حال دلت چطور است ؟ ما همه لایق داشتن آدم‌های صبور و همدل هستیم اما نمی‌دانیم که چقدر رفتار خودمان در شکل دادن رفتار دیگران نقش دارد ، اگر می‌دانستیم ، در بسیاری از مواقع تلاش هایمان را برای مدتی قطع می‌کردیم و از دور به رابطه مان با صبوری نگاه می‌کردیم تا ببینیم آیا طرف مقابل شروع به تلاش کردن می‌کند یا نه ؟ آیا جای خالی ما را حس می‌کند یا نه ؟ یا نشسته است و انتظار دارد که خودمان برگردیم و رابطه را ترمیم کنیم ، آدم‌ها به ذات ، احتیاج به مرز و قانون دارند ، درست است که مهر ورزیدن ، دوست داشتن ، و همدل و هم راه بودن

@rzchnnell

برای دوستان و رابطه های صمیمانه مان زیبا و دلگرم کننده است اما باید حواسمان به مقدار مهرورزی و مقدار تلاش‌هایمان باشد ، تلاش‌های زیادی ، رابطه ها را از تعادل خارج می‌کند و محبت زیاد رابطه را خفه می‌کند و رابطه نمی‌تواند با درک متقابل و تلاش یکسان جلو برود ، اگر مدت هاست که برای رابطه تان تلاش می‌کنید اما احساس می‌کنید که دیده نمی‌شود و یا احساس می‌کنید که اگر رابطه را رها کنید کسی از شما خبری نمی‌گیرد و فراموش می‌شوید ، بهتر است کمی رابطه را به حال خودش بگذارید ، در این فرصت اگر جای خالی شما حس شود و بخواهد برای شما تلاش کنند ، این کار را می‌کنند .

وقتی توقع داریم صمیمیت همیشگی باشد

ما وقتی وارد رابطه هایمان می‌شویم می‌خواهیم همه چیز همیشگی باشد ، همیشه کنارم بماند ، همیشه درکم کند ، همیشه خوشحال باشیم ، وقتی ما با آدم‌ها در رابطه قرار می‌گیریم ، یعنی با جهانی ناپایدار و متلاطم وارد رابطه می‌شویم ، ما همه آدم هستیم و جهان درونی ما مملو از غیرقابل پیش بینی‌ها و موقت هاست . پس همه شبیه به هم احساس‌ها و طبعا رفتارهای موقت را تجربه می‌کنیم که بستگی به حال دنیای درونی‌مان دارد و این یعنی در رابطه با آدم‌ها همیشگی وجود ندارد

@rzchnnell

همیشگی مربوط به موجود و یا وجودی غیر از انسان است ، هر آنچه به انسان ختم می‌شود موقت است .

زیبایی رابطه‌ها هم در همین است ، وقت ما محدود است و آدم ها در رابطه‌هایشان تغییر می‌کنند و رویای همیشگی بودن را به چالش می‌کشند.

هیچ چیز همیشگی نیست اما در رابطه‌های موفق و طولانی مدت بودن‌ها و حضور داشتن آدم‌ها بیشتر از نبودن هایشان است ، آدم‌ها نمی‌توانند همیشه در کنار هم بمانند ، چون به خلوت احتیاج دارند ، گاهی حتی به انزوا احتیاج دارند گاهی خشمگین هستند و می‌خواهند تنها باشند ، گاهی خسته هستند و می‌خواهند حضور کمتری در رابطه داشته باشند ، در نهایت آدم‌ها نمی‌توانند همیشه تمام و کمال در رابطه باشند ، اما قطعا در رابطه‌های موفق آدم‌ها در مواقع درستی در رابطه حضور دارند و سعی می‌کنند برای رابطه تلاش کنند ، می‌توانند همیشه نباشند ، اما در لحظه‌های سخت به ما کمک میکنند ، آنقدر دور نمی‌شوند که احساس کنیم معلق شده‌ایم و آنقدر خلوت می‌دهند که یاد بگیریم در رابطه باشیم و مستقل بودن و تنها بودن را تجربه کنیم .

@rzchnnell

توهم همیشگی بودن یک ویژگی در آدم‌ها و رابطه ها ، توهم دردناکیست .

به نظر می‌رسد این یک آرزوی دست نیافتنی برای انسان‌ها بوده است ، به همین دلیل بسیار تلاش می‌کنند که به دنیا نشان دهند ، همیشگی ها وجود دارند ، مثل باقی افسانه‌ها که چون نمی‌خواهیم قبول کنیم حقیقت ندارند روز به روز بیشتر افسانه سرایی می‌کنیم و واقعی‌تر جلوه‌ش می‌دهیم چه با کمک فیلم و داستان چه شعر و عکس .

و ما هم که در آرزوی داشتن همیشگی هستیم این تلاش‌ها را باور می‌کنیم و هر روز سرخورده تر می‌شویم که چرا برای ما همیشگی نیست ، توهم مسری ست ، مواظب سرایت توهم به معنی زندگی و رابطه هایمان باشیم ، توهم های دسته‌جمعی شبیه به موجی می‌شود که معناهای ذهنمان را تغییر می‌دهد بدون اینکه بدانیم کی و کجا واقعیت رابطه‌ها را از دست داده‌ایم و دل به توهم‌ها سپرده‌ایم ، همیشگی در روابط وجود ندارد حتی در امن‌ترین و طولانی‌ترین روابطم ، همه چیز زنجیره‌ای از رفتارها و احساس‌های موقت است .

وقتی به دنبال خشم در هر تمام شدنی هستیم

@rzchnnell

در کودکی یاد گرفته‌ایم که در تمام شدنی ، خشمی وجود دارد و هر تمام شدنی یک اتفاق بد است ، حالا بزرگ شده‌ایم و نمی‌توانیم با این حقیقت کنار بیایم که رابطه‌ها میتوانند تمام شوند و لازم نیست برای هر تمام شدنی از آدم مقابلمان خشمگین باشیم و به دنبال حمله کردن و حرف زدن در مورد آن شخص باشیم ، حالا بزرگ شده‌ایم و شبیه آدم بزرگ های قبلی باید کسی محکوم باشد و کسی مظلوم تا داستان تمام شدن رابطه منطقی به نظر برسد ، حقیقت این است که رابطه‌ها می‌توانند تمام شوند چون گاهی رابطه‌ها از جایی به بعد کار نمی‌کنند ، می‌تواند کارکتر بد و خوب نداشته باشد ، می‌تواند اصلا خشم نداشته باشد ، می‌تواند بسیار بالغانه و منصفانه تمام شود ، بالغانه چون ما آدم‌های بزرگی که قرار است با حقایقی برخورد کنیم که در کودکی توان حذف آنها را نداشتیم و منصفانه چون آنقدر بزرگ هستیم که مانند کودکان به دنبال آدم بد ماجرا نگردیم .

آن دورانی که حتما می بایست آدم بدی ما را آزار می‌داد و ما باید مورد ظلم قرار می‌گرفتیم تا رابطه تمام شود به آخر رسیده است ، ما اکنون بزرگ هستیم و لازم است دنیا را از دریچه‌ی کودکی که همه‌ی آدم‌ها را خوب یا بد می‌بیند بررسی نکنیم ، اگر در رابطه‌ای هستیم کار نمی‌کند

@rzchnnell

لازم نیست حتما طرف مقابل آدم بدی باشد تا بتوانیم جرات پیدا کنیم و از رابطه بیرون بیاییم ، لازم نیست در حرف‌ها و داستان‌های مان به دنبال هرچه بدتر نشان دادن طرف مقابلمان باشیم ، آنقدر بزرگ باشیم که حقایق بیایند و در جانمان بنشینند و کمی ظرفیت درونی‌مان را تغییر دهند ، پذیرش حقایق به ما کمک می‌کند تا واقعی‌تر تمام شدن رابطه‌ها را درک کنیم ، اگر به ما یاد می‌دادند که گاهی رابطه‌ها کار نمی‌کنند و برای این کار احتیاج به حمله و خشم نیست ، امروز راحت‌تر می‌توانستیم با آدم‌ها وارد رابطه شویم ، بدون کوله‌باری از خشم‌های دفن شده از آدم‌های رابطه های قبلی و بدون توهم این جمله «یا دوست است و یا در گروه دشمن است.»

هر خداحافظی و تمام شدنی به معنای این نیست که طرف دشمن ما شده است اگر روابطی که داریم در ذهنمان به دو دسته تقسیم می‌شوند یعنی دوست‌ها یعنی خوب‌ها و دشمنان همان بد ها ، قطعا همچنان شبیه به یک کودک به دنیا نگاه می‌کنیم و این نوع نگاه ما را در نوسان عشق و نفرت از آدم‌ها قرار می‌دهد.

آدم‌ها همه بخشی از تجربه‌های ما هستند ، تجربه‌های خوشایند و دوست‌داشتنی تجربه‌های ناخوشایند اما مفید و تجربه یا خنثی و معلق که

@rzchnnell

نمی‌دانیم چه شده است ، اگر می‌توانید به رابطه‌ها با این دید نگاه کنید به دنیای آدم بزرگ‌ها بالغ و پخته خوش‌آمدید .

وقتی سریع وارد رابطه‌ی جنسی می شویم

تصور کنید بدن شما خانه‌ی آدم درونی شماست که قرار است از او محافظت کنید ، قطعا وقتی آدمی در شما زندگی می‌کند باید بتوانیم نسبت به آسیب هایی که می‌بینید حساس باشید و از احساس‌های او محافظت کنید ، خانه‌ی شما محل امن آدم درونیتان است .

این فضا آنقدر باید امن باشد که اضطراب را از او دور کند ، زمانی در رابطه هایتان رابطه‌ی جنسی داشته باشید که پایه‌های رابطه امن باشد که شما احساس امنیت می‌کنید ، با در دسترس گذاشتن مدام بدنتان برای طرف مقابل در رابطه‌ای که هنوز مشخص نیست شما در چه جایگاهی هستید تنها آدم درونی تان را مضطرب می‌کنید و امنیت درونی خودتان را از دست می‌دهید و احساس می‌کنید ، مدت‌هاست بدون دلیل مضطرب هستید .

رابطه‌ی جنسی در ابتدای رابطه وقتی هنوز همه چیز مبهم است ممکن است به ادامه‌ی رابطه کمک کند اما به بقای رابطه کمکی نمی‌کند ، این

@rzchnnell

صمیمیت و امنیت است که بقای رابطه را تضمین می‌کند ، اگر بدانیم چقدر برگرداندن امنیت به فضای خانه مان سخت است ، مخصوصا اگر شخصی قبل ترها زخمی مان کرده باشد دیگر به راحتی اجازه نمی‌دهیم قبل از صمیمی شدن و احساس امنیت کسی وارد خانه شود ، اگر می‌خواهید بعد تر در دام سرزنش خود نیافتید صبور بودن را تمرین کنید و به درون تان و منطق تان احترام بگذارید .

وقتی منطق و درون هر دو امنیت را حس کردند آن وقت از هیچ رفتاری پشیمان نخواهید شد ، حتی اگر رابطه تمام شود ، آنگاه این جمله را تکرار نخواهید کرد از من سوء استفاده کرد و بعد سرد شده و خبری از آن نیست .

این جمله معمولا به رابطه‌ی جنسی اشاره می‌کند که بسیار زود اتفاق افتاده ، زودتر از واضح شدن صمیمیت و امنیت در رابطه ، اگر می‌خواهید وارد رابطه‌های صمیمانه‌ی پایدار شوید بهتر است اول به حریم خانه تان احترام بگذارید تا دیگران هم این حریم را حس کنند .

احترام به خودتان در هر شرایطی برای آدم‌های اطرافتان مرز می‌کشد و آنها نمی‌توانند از مرز شما جلوتر بیایند ، مگر اینکه بتوانند اعتماد شما را جلب کند در رابطه ای که اکنونش مبهم و آسیب زننده است رابطه‌ی

@rzchnnell

جنسی هیچ چیز را تغییر نمی دهد ، فقط همه چیز را مبهم‌تر و شما را زخمی می‌کند ، قبل از رابطه‌ی جنسی حقایق رابطه را ببینید و به خودتان فرصت بدهید که شناخت خوبی از آینده و رابطه با طرف مقابلتان داشته باشید .

تنها در این صورت است که حتی با تمام شدن رابطه هیچگاه خودتان را سرزنش نخواهید کرد و رابطه شبیه به یک تجربه در ذهن شما بایگانی خواهد شد نه شبیه به سرزنش و احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن .

وقتی خودمان را سرزنش میکنیم

خودمان را برای آنچه در رابطه های مان تجربه کرده‌ایم ، سرزنش نکنیم سرزنش باعث می‌شود که ما با آدم ها در ذهنمان گیر کنیم و نتوانیم آنها را پشت سر بگذاریم ، حقیقت این است که گاهی با سرزنش کردن خودمان را از یاد میبریم که بخشی از ما حق دارد اگر هنوز درگیر رابطه‌ای و یا آدمی از گذشته مان است ، حق دارد چون عمیقی را در آن رابطه تجربه کرده است ، غم تنهایی .

در بیشتر مواقع ما در ذهنمان درگیر آدم‌هایی می‌شویم که تنهاتر و تنهاتر مان کرده‌اند ، یعنی وقتی به گذشته و رابطه‌ای که با آن آدم داشتیم نگاه

@rzchnnell

می‌کنیم متوجه می‌شویم چقدر با او تنها بوده‌ایم ، همه‌ی ما رابطه‌هایی را تجربه کرده‌ایم که طرف مقابلمان با ما بوده است اما انگار که هیچ حضوری نداشته ، انگار که نمی‌دیده و یا حس نمی‌کرده و این غم بزرگی را به وجود می‌آورد.

برای گذر از این در به زبان و همدلی با خودمان نیاز داریم نه سرزنش و فشار

در هر حال رابطه هایی که ما را تنهاتر می‌کنند رابطه های آسیب زا هستند ، درست است که تنهایی بخشی از هستی است و ما ناگزیر با آن مواجه می‌شویم اما قرار نیست مدام در معرض تنهایی قرار بگیریم .

اگر خودمان تصمیم بگیریم که زخمی شویم و آسیب ببینیم این تنها بودن سالم نیست و ترمیم این آسیب به گذر احتیاج دارد .

ما وارد رابطه‌ها می‌شویم که از حجم تنهایی که داریم کم شود ، ما وارد رابطه‌ها می‌شویم که بی‌نیاز از التماس کردن و بی نیاز از تحسین شدن ، درک شدن را حس کنیم ، باید روزی یاد بگیریم که اگر رابطه‌ای نمی‌تواند به ما چیزی اضافه کند حداقل ما را تنهاتر نکند و این یکی از سخت‌ترین درس‌های ما از رابطه‌های ما است .

@rzchnnell

به خودمان فرصت بدهیم که درس‌های سخت را با پذیرش بیشتر و همدلی عمیق‌تری یاد بگیریم ، ما بیشتر از هر چیزی به آغوش خودمان احتیاج داریم آغوشی گرم که پذیرای تمامی تصمیم‌ها و انتخاب‌هایی که در گذشته داشته‌ایم باشد .

آغوشی که آرام آرام مرهم ما شود و دردها را کم کند تا بتوانیم به سراغ رابطه‌ی بعدی و درس بعدی برویم .

وقتی در رابطه با شخصی هستیم که در رابطه‌ی دیگری هم هست

رابطه با فردی که در رابطه دیگری ست تنبیه است ، تنبیه ای که خودمان برای خودمان در نظر گرفته‌ایم ، تنبیه ای که دردش بسیار بیشتر از رضایت و دلبستگی است که در رابطه به دست می‌آوریم ، وقتی وارد رابطه با آدمی می شویم که درگیر شخصی دیگر است یعنی با درونمان و خودمان در جنگی همیشگی هستیم ، در واقع آدم درونی‌مان را در یک بازی دردناک قرار می‌دهیم ، بازی اثبات قدرت .

اگر بتوانیم کاری کنیم که رقیب کنار برود تصورمان این است که همراه مان با کنار گذاشتن دیگری این پیام را به ما داده است که تو را بیشتر دوست دارم ، آنگاه احساس پیروزی می‌کنیم و برای مدتی خودمان را

@rzchnnell

دوست داشتنی می‌بینیم در نهایت پیروزی احساس قدرت و دوست داشتنی بودن می‌دهد ، اما چه فایده‌ای دارد هزاران دوستت دارم شنیدن وقتی خودمان با درونمان با تنبیه و آزارگری رفتار می‌کنیم ، برای همین است که وقتی خودمان نمی‌توانیم رابطه‌ی خوبی با خودمان داشته باشیم از همه چیز تنها به صورت موقتی می‌توانیم لذت ببریم و به همین علت است که وقتی رقیب هم کنار می‌رود بعد از مدتی متوجه می‌شویم که حال درونی مان خوب نشده است و نمی‌توانیم آرام بگیریم .

راضی شدن به آدمی که در رابطه‌ی دیگری گیر کرده است ، نشان دهنده‌ی ظلم ما به درونمان است ، یعنی درونمان آنقدر دوست داشتنی و قابل احترام نیست که او را لایق رابطه‌ای مشخص نه معلق و برزخی بدانیم و انتخاب این نوع رابطه‌ها یعنی ما خودمان را شرطی دوست داریم ، زمانی دوستش خواهیم داشت که در بازی برنده شود و بشود نفر اول غافل از اینکه این برنده شدن قلب او را شاد نخواهد کرد چون او نفر اول زندگی ما نیست چون ما او را آزار می‌دهیم و او را در درد قرار می‌دهیم و انتظار داریم در درد جلو برود و بازی ذهنی ما را برنده شود ، غافل از اندوهی که در قلبش هست و خستگی مداومش از انتظار ، انتظار اینکه رقیب کنار برود بلکه برنده شود و ما از او راضی شویم و ای کاش راضی

@rzchnnell

می‌شدیم ، ای کاش آرام می گرفتیم . ما آرام نخواهیم گرفت مگر اینکه درد درونمان را ببینیم و متوجه شویم چه اندوه و خشمی دارد از این که آدمی را برایش انتخاب کرده‌ایم که گیج است ، که در رابطه‌ای دیگر است ، غمش را حس کنیم و متوجه شویم چقدر این رابطه خستش می‌کند و از درون پیرش می‌کنند و بهتر است به صورت خودمان نگاه کنیم ، به چه قیمتی می‌خواهیم او را برنده کنیم .

وقتی دنیا را به دو دسته تقسیم می‌کنیم

تا زمانی که در ذهنمان دنیا و آدم ها را به دسته های خوب ها و بد ها تقسیم می‌کنیم نمی‌توانیم رابطه‌های بالغانه و پایدار را تجربه کنیم .

وقتی ما در ذهنمان دسته‌ی خوب‌ها و بدها داریم یعنی در بیشتر مواقع دو حالت رفتاری اغراق شده را انجام می‌دهیم یا در حال دوست داشتن ، عشق‌ورزی و محبت کردن افراطی هستیم یا در حال تخریب ، بدگویی ، قهر و جداشدن و قطعا هر رفتار افراطی روزی رابطه‌های ما را خراب می‌کند .

هر رفتار افراطی یعنی حتی محبت افراطی برای رابطه خطرناک است ، همانطور که خشم‌های افراطی ، جدا کردن آدم‌ها به خوب و بد هیچگاه

@rzchnnell

به ما اجازه نمی‌دهد که بالغانه برخورد کنیم و تصمیم‌های درستی بگیریم ، این جدا کردن همیشه ما را تحت فشار قرار می‌دهد که همین اکنون تصمیم بگیریم که آیا فرد مقابلم آدم خوبیست که محبت کنیم و یا آدم بدیست که باید تنبیهش کنیم ، به همین علت تصمیم‌های عجولانه مملو از عشق یا مملو از خشم و تنفر می گیریم ، این نوع تصمیم‌ها آرام آرام آدم‌های اطرافمان را خسته می کند و احتمال اینکه در سال‌های آینده هیچ رابطه‌ی صمیمانه‌ای برای خودمان باقی نگذاریم ، زیاد است .

ما همه به رابطه‌های صمیمانه احتیاج داریم و رابطه‌ها را آدم‌ها تشکیل می‌دهند و اگر بزرگسال هستیم بهتر است با این حقیقت کنار بیاییم که آدم‌ها مجموعه‌ای از رفتارهای دوست داشتنی و دوست نداشتنی هستند.

تقسیم‌بندی آدم‌ها به شدت به ما آسیب می‌زند ، چون هر رفتاری که ما را از حقیقت دور کند به ما آسیب می‌زند و قسمت تلخ ماجرا آنجاست که نمی‌فهمیم و نمی‌توانیم بسنجیم که چقدر رفتار خودمان کودکانه است و ابراز خستگی هم می کنیم که چقدر آدم‌ها بد شدن و چقدر محبت ما را بی پاسخ می گذارند و چقدر آدم ها تغییر کرده اند .

رابطه‌های صمیمانه هم مشمول قانون بقا هستند یعنی هر چقدر انعطاف‌پذیری ما در رابطه‌ها نه منفعل بودن و درماندگی و برده شدن

@rzchnnell

بیشتر باشد و تحمل ما نسبت به تعارض‌های رفتاری در آدم‌ها بیشتر باشد احتمال اینکه در رابطه‌های پایدارتر و بهتری قرار بگیریم بیشتر است و برای منعطف شدن احتیاج داریم که گاهی تحمل کنیم ، کمتر حرف بزنیم و کمتر واکنش افراطی نشان دهیم ، صبورتر باشیم ، نسبت به ویژگی که در آدم‌ها دوست ندارید .

لازم نیست همیشه واکنشی نشان دهید ، گاهی واکنش نشان ندهید تا این تقسیم بندی آدم‌های خوب و بد در ذهنتان کمتر شود ، آنگاه آرامش بیشتری حس خواهید کرد هم در رابطه‌هایی که دارید و هم در درون تان .

نامه : اگر می‌توانستم تو را از غم‌ها دور نگه می‌داشتم و کاری می‌کردم که هیچگاه اشک از چشمانت سرازیر نشود مگر برای خنده‌های بدون وقفه ، اگر می‌توانستم تو را از سختی‌ها دور نگه می‌داشتم و دنیا را همیشه به کامت می‌گرداندم ، اگر می‌توانستم کاری می‌کردم که هیچگاه آسیب نبینی و دلت نشکند ، اگر می‌توانستم کاری می‌کردم که هیچگاه ناامید نشوی ، اگر می‌توانستم خیلی کارها برایت می‌کردم اما نمی‌توانم ، من نمی‌توانم دنیا و قوانین دنیا را تغییر دهم ، نمی‌توانم کاری کنم که پیر نشوی ، که طرد نشوی ، که اشتباه نکنی ، که آسیب نبینی ، من هیچگاه

@rzchnnell

نمی‌توانم شبیه یک احمق با تو برخورد کنم و به تو بگویم همه چیز درست می‌شود ، من نمی‌توانم به تو دروغ بگویم که قرار است همیشه احساس خوشبختی کنی ، من نمی‌توانم چیزی را تغییر دهم که در دستان من نیست ، اما میتوانم یک کار انجام دهم ، من می‌توانم در تمام لحظه‌ها همراهت باشم و از تو حمایت کنم ، من می‌توانم در تمام غم‌ها ، خشم‌ها و ناامیدی‌ها کنارت باشم تا تو با خیال راحت تجربه کنی ، من مسئولیت تو را قبول می‌کنم ، در هر شرایطی که باشی در هر موقعیت سختی که باشی سخت‌ترین موقعیت‌ها را تصور کن ، تلخ‌ترین از دست دادن‌ها ، از دست دادن پدر و مادر ، فرزند و برادر ، تمام سرمایه‌ی زندگیت ، زیبایی‌ات ، تمام برچسب‌های دنیا را تصورکن ، تمام قضاوت‌های بی‌رحمانه مردم را ببین ، تو بیوه ، ورشکسته ، زشت ، اجاق‌کور ، لنگ ، سطح پایین ، بی‌کلاس و همه‌ی قضاوت‌ها را تصور کن ، تمام این‌ها را تصور کن ، تمام آن لحظه‌هایی که از ترس نمی‌توانستی راه بروی ، آن ترس را حس کن ، حالا به چشم‌های من نگاه کن ، تو دوام خواهی آورد چون من دوستت خواهم داشت برای همیشه ، چون تمام سختی‌ها ، برچسب‌ها و ترس‌ها فقط بخشی ازاتفاق‌هایی هستند که برای تو افتاده و من مسئولیت تمام تو را قبول می‌کنم ، تو برای من جدا از هر آنچه برایت

@rzchnnell

اتفاق افتاده و جدا از هر آنچه دیگران فکر می‌کنند وجود داری و ارزشمند هستی ، تو برای من کامل و زیبایی با تمام تجربه‌های سخت و زخم‌های خوب نشده ات ، تو برای من من هستی ، دوام خواهیم آورد...

وقتی در آدم ها احساس تنهایی را برمی انگیزیم

گاهی درست همان آدم‌هایی تنهایمان می‌کنند که هیچ گاه حدسم نمی‌زدیم می‌توانند اینقدر بی‌تفاوت و سرد برخورد کنن ، برانگیختن احساس تنهایی در دیگران کار سختی نیست همین که بدون دلیل محو شویم ، همین که بی‌دلیل خبر نگیریم ، گرم سلام نکنیم و احساس خاص بودن را از آدم‌ها بگیریم آن‌ها را در رابطه مان تنها کرده‌ایم ، به همین راحتی .

همین که توضیح ندهیم و برویم ، همین که آن ها را نگاه نکنیم ، درست در زمانی که احتیاج به دیده شدن ما دارند ، یعنی تنها کردن آدم‌ها .

وقتی آنها در رابطه‌ها تنها شوند درد شروع می‌شود و هر شخص به درد با روش شخصی خودش پاسخ می‌دهد ، یکی سرد می‌شود و او هم بدون توضیح محو می‌شود ، دیگری حمله می‌کند و با خشم رابطه را تمام

@rzchnnell

می‌کند ، یکی سوالی می پرسد و پیگیری می‌کند و شاید با فرد دیگری وارد رابطه شود .

راه های کم کردن درد متفاوت است ، در نهایت اگر رابطه‌ای به هر دلیلی جلو نمی‌رود و شخصی در رابطه راضی نیست ، بهتر است به جای به وجود آوردن احساس تنهایی در فرد مقابل از احساساتش صحبت کند و توضیح دهد که نظرش در مورد رابطه چیست ، درد واضح تمام شدن رابطه بسیار کمتر از سرد شدن و آرام آرام محو شدن است .

وقتی طرف مقابلمان در رابطه با ما احساس بی‌پناهی و تنهایی کند یعنی بسیار گیج و غمگین شده است ، ما در مقابل رابطه و احساس‌های فرد مقابلمان مسئول هستیم ، بیایید آدم‌ها را بیشتر از آنچه تنها هستند ، تنها نکنیم .

ما همه از درون شبیه به یکدیگر درد می‌کشیم ما همه برای دیده شدن و حس شدن وارد رابطه‌ها می‌شویم ، می‌خواهیم خاص دیده شویم و دوست‌داشتنی باشیم ، می‌خواهیم مورد پذیرش قرار بگیریم و تنهایی مان را کمتر کنیم ، اگر بدانیم همه‌ی ما در نهایت با تمام تفاوت‌ها بسیار شبیه به یکدیگر درد می کشیم دیگر درد دیگری اضافه نخواهیم کرد ، مخصوصا درد تنهایی را .

@rzchnnell

ما همه به اندازه‌ی کافی آدم‌هایی را داشته‌ایم که ما را ندیده‌اند و باما سرد بودن که ما در کنارشان حتی تنهاتر هم شده‌ایم ، پس بیایید در رابطه هایمان شفاف‌تر و همدل‌تر باشیم .

اگر نظرمان نسبت به رابطه تغییر کرده است و احساس‌های ناخوشایندی داریم در موردش با احترام و صمیمیت صحبت کنیم و اندوه طرف مقابلمان را بپذیریم و با او همدل شویم ، حتی اگر بخواهیم رابطه را تمام کنیم این نوع تمام شدن دردش کمتر است ، بسیار کمتر از مبهم تمام شدن رابطه .

وقتی به عشق در نگاه اول زیادی ایمان داریم

اولیور : آستر تو به عشق در یک نگاه اعتقاد داری ؟

آستر : خب حداقل وقت آدم رو نمی‌گیره

هیچ تپش قلب در اول رابطه تضمین کننده ی وقایع رابطه نیست ، تپش‌های قلب و هیجان‌های عمیق در ابتدای رابطه زیباست اما برای ادامه‌ی این رابطه کافی نیست این آغاز اتفاق است ، اتفاقی به نام رابطه ، رابطه‌ها ممکن است با کششی زیبا و هیجان انگیز شروع شود اما اگر فقط معیار شروع رابطه سنجش تپش قلبمان باشد بسیاری از فرصت‌های

@rzchnnell

دیگر را از دست می‌دهیم ، گاهی آدم‌هایی هستند که در ابتدا نمی‌توانند قلب شما را تسخیر کنند اما کافی ست کمی با ذهن و نگاهشان آشنا شوید ، آنگاه نمی‌توانید امنیت و سادگی درونشان را انکار کنید ، آدم‌هایی هستند که نمی‌توانند در همان لحظه اول برانگیختگی جنسی در شما ایجاد کنند ، اما کافیست به خودتان و آن‌ها فرصت دهید ، آنگاه ممکن است شگفت‌زده شوید .

گاهی آدم‌هایی که اصلا فکرش را هم نمی‌کردید ، جذابیت‌هایی را به شما نشان می‌دهند که نه به بدن و ظاهرشان ربط دارد و نه به موقعیت اجتماعی‌شان ، جذاب می‌شوند چون نگرششان شما را زیر و رو می‌کند ، چون تفکر و عقایدشان مربوط به خودشان است ، جذابیتی که مربوط به درس‌هایی است که از دردها و رنج‌های زندگیشان گرفتند ، جذاب هستند چون راحتن ، راحت با خودشان ، با معمولی بودنشان ، با جذاب نبودنشان ، با تلاش نکردنشان برای تحت تاثیر قرار دادن آدم‌ها ، با عمل زیبایی نکردنشان ، با بدن و با تصویرشان در ذهن دیگران راحت هستند ، این آدم‌ها بسیار آدم‌های امنی برای یک رابطه هستند امن و حمایت گر ، اما ذهن ما به بسیاری از آدم‌ها اجازه نزدیک شدن نمی‌دهد چون منتظر

@rzchnnell

اتفاق عشق در نگاه اول است ، اتفاقی که تضمین کننده ی ماندگاری هیچ رابطه‌ای نیست ، اما قطعا آغاز یک رابطه است .

اگر همیشه منتظر عشق در نگاه اول هستید ، اگر به کرات آدم‌ها را ارزیابی می‌کنید و بیشتر آدم‌ها را در حد خودتان نمی‌دانید ، کمی دیدگاهمان را نسبت به رابطه عوض کنید ، آدم‌های بسیاری وجود دارند که در نظر ما معمولی و غیر جذاب هستند ، اما کافیست به خودمان و من مغرور درونمان فرصت بدهیم ، آنگاه با دنیاهای عجیبی آشنا خواهیم شد ، دنیاهای جذاب و امن که چشم‌های قضاوت‌گر ما نمی‌توانسته آن‌ها را ببیند .

وقتی صادق نیستی

آنچه رابطه با دیگران را مختل می‌کند ، این است که هر کس در مقابل دیگری چیزی را مخفی می‌کند یا به صورت راز نگه می‌دارد و این کار را اگر لزوما در برابر همه کس نکند ، در برابر کسی که الان با او هم صحبت است می کند . من فکر می‌کنم که شفافیت باید همیشه جانشین راز شود ، من روزی را می‌بینم که دو نفر هیچگونه رازی در مقابل همدیگر نداشته باشند ، زیرا در مقابل هیچکس دیگری هم ندارند ، چرا که زندگی درونی ، مانند زندگی بیرونی کاملا باز و عرضه شده خواهد

@rzchnnell

بود . محال است بپذیریم که باید بدنمان را تسلیم کنیم ، اما فکر هایمان را پنهان کنیم .

به عقیده‌ی من تفاوت ذاتی میان بدن و روحیات نیست ، ما بدنمان را تسلیم می‌کنیم حتی بیرون از هر رابطه‌ی جنسی ، از طریق نگاه و تماس ، شما بدنتان را تسلیم من می‌کنید ، من دستم را به شما وا می‌گذارم ، وجود هر یک از ما برای دیگری به منزله‌ی بدن است ، اما از نظر روحی و فکری چنین نیست ، هر چند که اندیشه‌ها گونه‌ای از بدن هستند ، این تسلیم شدن باشکوه است ، رابطه‌ها شفابخش هستند ، اگر هر دو طرف صادق باشند و به یکدیگر اعتماد کنند هم در بدن و هم در انعکاس فکر ، خودشان باشند ، دوست داشتن جریان عجیبیست اگر درست و کامل حس شود بدن و فکر را با هم هماهنگ می‌کند ، قدرت درونی را بیدار می‌کند ، بیشتر تعارض های درونی را حل می‌کند و ما را در مقابل درد تنها روبرو شدن با مشکلات همراهی می‌کند ، دوست داشتن خود درونی‌مان و دوست داشتن آدم‌ها ما را از راز نگهداشتن دور می‌کند ، ما شبیه کسی می‌شویم که حس می‌کنیم و آن‌ها هم در کنار ما شبیه کسی می‌شوند که دوست دارند باشند .

مکث

@rzchnnell

ما تمام آنچه لازم است را داریم ، ما آنچه می‌تواند به ما کمک کند تا رد شویم که دوام بیاوریم ، که دوباره تصمیم بگیریم ، که دوباره شروع کنیم که ادامه دهیم ، ما تمام آنچه لازم است را داریم تا زندگی کنیم .

بدن و ذهن

بدنی که درد ها رامی شناسد و برای همین دردها طراحی شده است ، فقط کافیست اجازه دهیم و به عبور جریان درد ایمان بیاوریم و ذهنی که می‌تواند آگاه و روشن شود ، همین‌ها برای گذر کافیست ، برای تجربه و برای لمس عمیق زندگی ، باقی توهم است و توقع .

زندگی دقیقا همین اکنونی ست که پیش روی ما قرار گرفته است و همیشه در اکنون بخشی از ما ناراضی ست ، ناراضی بودن حقیقتی تلخ در انسان‌هاست ، در ما است و برای اینکه بتوانیم با ناراضی بودنمان کنار بیاییم به آینده فکر می‌کنیم به برنامه‌ها و هدف‌ها ، ما برای کم کردن نارضایتی مان بیشترین کاری که می‌کنیم فرار از همین لحظه است ، غافل از اینکه نارضایتی کم نخواهد شد ، با هیچ دستاوردی کم نخواهد شد ، مگر با پذیرش اکنون .

@rzchnnell

اگر بتوانیم در همین لحظه با خودمان و تمام آنچه داریم و نداریم آرام بگیریم به احتمال زیاد حجم نارضایتی درونی مان کم می‌شود ، برای زندگی کردن همین کافیست ، بدن و ذهنی که می‌تواند روشن شود و از وابستگی و تحریف بیرون بیاید ، این‌ها برای لمس زندگی کافی است اما در بیشتر مواقع ما می‌خواهیم زندگی کنیم می‌خواهیم از زندگی بدوشیم و فقط و فقط به دست آوریم و این اشتباه بزرگ ماست ، در ما بخشی ناراضی وجود دارد که هر چه در راستای راضی کردنش تغذیه اش کنیم باز هم راضی نمی‌شود ، ما با بدست آوردن های زیاد راضی نخواهیم شد ، زندگی محل به دست آوردن نیست ، محل پذیرش و همراه شدن است ، گاهی در میان شلوغی‌های زندگیمان بایستیم و فقط چند لحظه در اکنون قرار بگیریم ، در اکنون می‌توانیم حس کنیم و بخش ناراضیمان را آرام کنیم و دوباره برگردیم به مسیر همیشگی به دست آوردن و تلاش کردن .

به خودتان این حقیقت را یادآوری کنید ، بدن من برای همین دنیا طراحی شده است ، پس کمی بیشتر به آن اعتماد کنم ، او می‌داند چطور مرا از سختی‌ها و درد ها رد کند ، ذهنی دارم که روشنگری را می‌تواند بیاموزد و می‌تواند به من کمک کند که از بند تحریف‌ها و دروغ‌هایی که به

@rzchnnell

خودم می‌گویم رها شوم و به نظر می‌رسد اکنونی وجود دارد که می‌توانم گاهی در آن استراحت کنم و اجازه دهم که زندگی لمس شود ، با تمام داشته‌ها و ناکامل بودن ها ، همین کافیست ...

@rzchnnell

فصل پنجم

رابطه می تواند بستر چه اتفاق هایی باشد ؟

رابطه ها بعد از پایان شروع ، تازه راهشان آغاز می‌شود ، رابطه ها شروع می‌شوند با کششی زیبا و هیجان‌انگیز ، آنچه بیشتر در فیلم‌ها و متن‌ها و ادبیات به آن پرداخته شده همین شروع رابطه است ، علایم شروع رابطه را هم همه می‌دانیم ، قلبی که تندتر می‌زند ، دستی که منتظر لمس شدن است و چشم‌هایی که همه چیز را رنگین تر می بیند ، غم‌ها و خشم هایمان کم‌رنگ‌تر می‌شوند و انگار قلبمان صحبت می‌کند و می‌گوید برو جلو ، جلوتر.

تمام وجودمان پر می‌شود از حس کشفی عمیق ، کشف فردی دیگر ، اوایل این کشف بسیار خاص است ، هر ویژگی که از طرف کشف می‌کنیم بی‌نقص و هیجان انگیز است ، کشف ذهنش ، احساساتش ، بدنش ، نوع نگاهش به زندگی.

اوایل همه چیز درست شبیه همان تصاویری است که در اغلب فیلم‌ها می‌بینیم مشکل‌ها هر اندازه که باشند در کنار آن فرد خاص فراموش

@rzchnnell

می‌شود ، ما محو جادوی عشق می‌شویم و این عشق است ، درست است عشق .

در بسیاری از فیلم‌ها و داستان‌ها و ادبیات وقتی دو نفر بهم می‌رسند و این دنیای کشف و شهود شروع می‌شود ، فیلم تمام می‌شود ، بعد از مدتها تلاش طرف را به دست آورده و اکنون فیلم با پایان خوش تمام می‌شود در اوج یک بوسه‌ی زیبا و یک هم آغوشی بی‌نظیر ، اما حقیقت این است که ما بر شروع رابطه متمرکز شده‌ایم و این خود رابطه نیست ، رابطه یک جریان پرفراز و نشیب واقعیست ، درست شبیه جریان رودی که گاهی متلاطم است و گاهی آرام ، شبیه به یک انسان ، انسانی که گاهی خشمگین است و گاهی عاشق ، گاهی احساس طرد شدگی دارد و گاهی احساس قدرت ، گاهی تکیه‌گاه میشود و گاهی خسته است و باید تکیه کند ، توهم عشق روزی آن‌ها را خسته می‌کند خسته از شروع ها و در ماندن در میانه‌ی روابط ، قضیه این است که ما تلاش می‌کنیم کشف کنیم اما نه خودمان را بلکه شخص دیگری را و قطعا هر روزی که بیشتر به فرد مورد علاقه و دنیایش نزدیک می‌شویم ، نقص‌های بیشتری را در دنیای او کشف می‌کنیم ، اوایل رابطه این نقص‌ها هم زیباست چون می‌خواهیم طرف ما را کامل به دنیای خصوصی‌اش راه

@rzchnnell

دهد ، اما در میانه‌ی راه همه چیز تغییر پیدا می‌کند و آن رنگ و بوی جادویی از بین می‌رود ، هر چقدر طرف بیشتر ما را راه می‌دهد و بیشتر خودش می‌شود ما بیشتر متوجه ناقص بودن او می‌شویم ، شاید اگر واقعی تر به آدم‌ها نگاه کنیم کمتر در میانه‌ی راه احساس درماندگی کنیم و راحت‌تر قبول کنیم که شروع یک رابطه هم مدتی دارد و بالاخره تمام می‌شود و دیگر آن بوسه و هم‌آغوشی شبیه روز اول نخواهد بود . هر چه قدر واقعی‌تر به آدم‌ها نگاه کنیم بیشتر به خودمان نزدیک می‌شویم ما رابطه را شروع می‌کنیم تا دنیا را کشف کنیم ، اگر این زمان را برای کشف دنیای خودمان صرف کنیم همه چیز عوض می‌شود ، ما باید در رابطه‌ها باشیم این یک نیاز طبیعی است اما تصور کنید که وارد رابطه‌ها می‌شویم تا خودتان را بهتر ببینید ، چقدر همه‌ی معادلات می‌تواند تغییر کند ، در هر رابطه ما یک فرصتی بی نظیر داریم به محض اینکه ذره بین کشف‌ها بر روی خودمان متمرکز شود خشم‌های ما کمتر می‌شود زیرا در خود ما به اندازه‌ی کافی ایراد و نقض وجود دارد که دیگر فکر ما نمی‌تواند شخص دیگری را ارزیابی و یا قضاوت کند .

وقتی به خودمان آگاه‌تر می‌شویم در مقابل نقص‌ها ، خشم‌ها ، قضاوت ها و نفرت‌های آدم ها صبورتر می‌شویم ، فروتن می‌شویم و در هیچ

@rzchnnell

سطح و قدرتی به دنبال تخلیه و ضربه نیستیم ، ایرادها را می‌بینیم و یاد خودمان می‌افتیم و این یادآوری رابطه را امن تر می کند .

کشف آدم‌ها ، ارزیابی کردن ، قضاوت کردن و پیدا کردن نقص‌های آن‌ها از خودمان آسان‌تر است و چقدر هم آسان‌تر است که زبان مان نقد و قضاوت را برای دیگران انجام دهد نه خودمان .

این بزرگترین مانعیست که باعث کم شدن صمیمیت می‌شود و عمق دوست داشتن را تحت شعاع قرار می‌دهد ، زمانی که به فردی نزدیک می‌شویم کانالی از صمیمیت به وجود می‌آید و آرام آرام ما را در این کانال احساس‌هایی به غیر از عشق که او را هم تجربه می کنیم بعد از مدتی خشم ها ، غم‌ها و دیگر احساس هم می‌خواهند وارد این کانال شوند ، دیده شوند و حس شوند .

حقیقت این است که در تمام ما احساس‌های خفته‌ای وجود دارند که منتظر یک کانال صمیمیت هستند تا خودشان را به ما نشان دهند و از بدن ما بیرون بیایند ، این احساس‌های خفته از گذشته‌های دور جا مانده‌اند احتمالا از آدم‌هایی که نتوانستیم احساس‌هایمان را با آنها صاف کنیم ، در میانه‌ی راه و بعد از تجربه‌ی عشق رابطه‌ی واقعی شروع می‌شود و این به آن معنا نیست که دیگر عشقی وجود ندارد بلکه به این معناست که

@rzchnnell

احساس‌های تلخ قدیمی هم وارد رابطه می‌شود و در همین نقطه است که بسیاری از افراد اذعان می‌کنند که دیگر رابطه شبیه آغاز آن نیست ، سرد شده اند ، به آن شدت دوستش ندارم هیجانی حس نمی‌کند چاقی‌اش اذیتم می‌کند ، قبل ها صمیمی‌تر بودیم ، عصبانیم می‌کند ظاهرش عوض شده و هزاران هزاران جمله‌ی آشنای دیگر .

زمانی که فردی ما را به دنیای خصوصی‌اش دعوت می‌کند در واقع ما را به تماشای دنیایی می برد که کمتر کسی از آن خبر دارد ، این دعوت همیشه ترسناک است ، اوایل شروع رابطه هیجان عشق باعث می‌شود ترس را کمتر حس کنیم و جلو بریم اما ترس در هر دو طرف رابطه وجود دارد و در ادامه‌ی رابطه این ترس تغییر می‌کند در ابتدا می‌ترسیم طرف را به درونی‌ترین افکارمان راه دهیم ، چون مطمئن نیستیم در ذهن او چه تصویری از ما شکل می‌گیرد و در ادامه‌ی راه می‌ترسیم که او را از دست بدهیم ، این ترس‌های ما همیشه در مسیر ارتباط با آدم‌های همراهمان هستند ، ما می‌ترسیم که طرف ممکن است تصویر خوبی از ما در ذهنش نداشته باشد و مثلا ما جذاب به نظر نرسیم ، اما در حقیقت طرف ما را آنگونه می‌بیندکه خودش دوست دارد در واقع فردی که ما با او ارتباط داریم ، براساس فیلترهای فکری و جهان بینی که دارد

@rzchnnell

اطلاعاتی را از ما دریافت می‌کند ، هر آدمی براساس تجربیات و اتفاق‌هایی که پشت سر گذاشته است نوعی جهان‌بینی از آدم ها و روابط درست کرده است ، هر آدمی یک عینک مخصوص برای دیدن دارد و این عینک همانند یک فیلتر عمل می‌کند ، پس خیلی مهم نیست که بترسیم از این که طرف چه فکری در مورد ما دارد ، طرف مقابل در نهایت آن چیزی را از ما می‌بیند که دوست دارد ببیند ، به همین علت است که در رابطه تان ممکن است یک رفتار شما یک تعبیر کاملا متفاوت در ذهن طرف مقابلتان داشته باشد و دقیقا به همین علت است که در ادامه‌ی رابطه ، تغییرات شروع می‌شود ، چون هر دو طرف بر اساس برداشت های فیلتر شده شان شروع به معنا کردن و تجزیه تحلیل رفتارهای طرف مقابل می‌کنند و این اتفاق بعد از فرونشستن عطش اولیه‌ی رابطه تشدید می‌شود ، اینجاست که آگاهی به ما کمک می‌کند تا خودمان باشیم و از تصویرهای ذهنی که از ما در ذهن دیگری ساخته می‌شود نترسیم ، چون این تصویرها خیلی به ما نزدیک نیست ، حتی ما خودمان برای خودمان مبهم هستیم .

ممکن است احساس سرگشتگی کنیم ، خودمان باشیم یعنی با خودمان و آنچه حس می‌کنیم راحت باشیم ، تصویری که دیگران از ما می‌سازند

@rzchnnell

از همان عینکی رد شده است که بر چشم هایشان زده اند ، در نهایت این آگاهی کوچک به ما کمک می‌کند که عینک هایمان را چک کنیم و ببینیم در میانه‌ی رابطه هایمان چه برداشت های مشترکی از آدم‌های متفاوتی که با آن‌ها در رابطه بوده‌ایم داریم .

آگاه شدن به عینک هایمان به بقای رابطه کمک می‌کند ، گاهی دقت کردن به همین جزئیات باعث می‌شود فیلترهای حقیقت تغییر کند و آدم‌ها را متفاوت‌تر برداشت کنیم .

در میانه‌ی رابطه احساس های قدیمی که مربوط به آدم روبرویمان نیست وارد کانال صمیمیت می‌شود ، در میانه‌ی راه عینک ما شروع به دادن اطلاعاتی می‌کند که تحریف شده‌اند و ضرورتاً حقیقت فرد مقابل را به ما نشان نمی‌دهد و این تحریف‌ها آرام آرام کار خودشان را می‌کنند ، اگر مثلا در جهان بینی ما این جملات وجود داشته باشد که آخر هر رابطه قراراست من تنها بمانم یا مثلا من آدم نچسبی هستم یا مثلا قرار است همه به من ضربه بزنند ، قطعا ما رابطه را به سمتی می‌بریم که این خط فکری دوباره مهر تاییدش را بگیرد و این خیلی به تلاش طرف مقابل ربطی ندارد ، پس در نهایت اگر بدانیم که ما و آدم ها همدیگر را بر اساس جهان بینی‌های درونی مان قضاوت می‌کنیم ، اگر بدانیم که

@rzchnnell

احساسات قدیمی همیشه وارد رابطه‌ای جدید می‌شوند و اگر بدانیم که ترس های ما واقعی نیستند ، احتمالا به خودمان و آدم ها فرصت بیشتری می دهیم ، از تصویر ذهنی دیگران در مورد خودمان کمتر پریشان می‌شویم و راحت‌تر با تعارض‌های آدم‌ها کنار می‌آییم و به احتمال بسیار زیاد در میانه‌ی راه از این تلاطم ها رد می‌شویم و خشم و غم کمتری را حس می‌کنیم و رابطه‌های واقعی‌تر و پایدارتری را تجربه خواهیم کرد ، سوالی که ممکن است مطرح شود این است که آدم ها با نقش بازی کردن ها و نقاب‌های شان ممکن است در شروع رابطه موفق‌تر باشند ، درست است ممکن است در شروع رابطه بسیار موفق باشند ، اما رابطه‌های عمیق محل لو رفتن ما هستن ، در رابطه‌ای صمیمانه روزی این نقش بازی کردن تمام می‌شود ، یکی از زیباترین بخش‌های آگاه شدن به این تعارض‌ها این است که ما بر روی خودمان تمرکز می‌کنیم و رابطه را قسمتی از رشد زندگی‌مان درنظر می‌گیریم و آنقدر بزرگ می‌شویم که درک کنیم رابطه می‌تواند بدون خشم و نفرت تمام شود ، وقتی به رابطه واقعی‌تر نگاه کنیم تمام شدن را بخشی از رابطه می‌دانیم و اگر رابطه مان به آخر برسد به دنبال خالی کردن خشم و تنفر بر روی آدم

@rzchnnell

مقابل نیستیم ، هر کس مسئول ترمیم عینک خودش است و آدم ها ضرورتاً بر اساس نیت و رفتار ما به ما پاسخ نمی دهند .

در تمام رابطه‌ها می‌تواند وسوسه ای برای تجربه‌ی شخصی دیگر و رابطه‌ای دیگر وجود داشته باشد

کشف بدن و ذهن آدمی جدید همیشه هیجان انگیز است و گاهی وقتی هیجان کشف یک آدم تمام می‌شود ، صدای وسوسه‌ها بلندتر می‌شود ، وقتی می‌پذیریم وسوسه‌ی آغاز کردن رابطه‌ها وجود دارند و متوجه حضور آن در درونمان می‌شویم ، قدرتمندتر می‌شویم و بیشتر متوجه می‌شویم چطور به وسوسه‌ها پاسخ دهیم ، پذیرش وجود بخشی در ما که مدام می‌خواهد ما را در رابطه هایمان بی قرار کند سخت است اما به ما قدرتی می‌دهد که بدانیم قرار نیست همیشه وسوسه هایمان را تبدیل به عمل کنیم ، در نهایت بودن در رابطه‌های صمیمی عمیق زمانی امکان‌پذیر است که آنقدر بزرگسال باشیم تا بتوانیم وسوسه‌ها را ببینیم ، آنها را تبدیل به رفتار نکنیم و آنقدر عاقل باشیم که بدانیم همه ناکامل هستند و روزی دل بدهیم به آدمی ناکامل و به او عشق بورزیم و برای تولید صمیمیت تلاش کنیم ، چه ما خوشمون بیاد یا نه وسوسه‌های و گاهی برانگیختگی بدنی رخ می‌دهد و قطعا این انتخاب شخصی است

@rzchnnell

که با وسوسه‌ها چه کنیم ، گاهی ما وسوسه‌های را تبدیل به رفتار می کنیم چون در مقابل صداهای درونمان احساس ضعف و ناتوانی می کنیم ، معمولا صدای وسوسه‌ها زمانی بلندتر می‌شوند که رابطه‌مان با یارمان هیجان انگیز نیست ، که راضی نیستیم ، که دیگر به چشممان جذابیت گذشته را ندارد ، که دیگر ما را به هیجان نمی‌آورد و برایمان معمولی شده است .

وسوسه شدن در دستان ما نیست ، میل به تجربه کردن فردی جدید همیشه ممکن است حضور داشته باشد ، اما تبدیل وسوسه‌ها به رفتار قطعا در دستان یک فرد بزرگسال است نه کودکی که وسوسه‌ها دلیل اجرای رفتارهایش هستند .

ما هیچگاه در هیچ رابطه ای راضی نخواهیم ماند ، نارضایتی بخشی از انسان است ، رابطه‌های طولانی مدت به تعهد و تولید صمیمیت احتیاج دارند ، اگر بعد از شنیدن هر وسوسه برگردید و دوباره برای رابطه تان تلاش کنید متوجه می‌شوید ، می‌توانید به نوعی دیگر هیجان را تجربه کنید ، هیجان تلاش برای صمیمی‌تر شدن و دل دادن دوباره به یک آدم معمولی تکراری .

@rzchnnell

شاید راز رابطه‌های صمیمانه‌ی طولانی در همین است ، آگاهی به معمولی بودن خودمان و یار مان و دل دادن به آن . آدم های موفق در روابط طولانی سعی می‌کنند نارضایتی هایشان را ببینند ، وسوسه‌ها را بشنوند و باز هم برای تولید صمیمیت تلاش کنند .

در رابطه‌ها ترس و صمیمیت با هم به وجود می‌آیند

در بیشتر روابط روابط صمیمانه ترس و در عین حال خواستن زیاد طرف وجود دارد ، یعنی همان زمان که به شدت می‌خواهیم با او باشیم می‌ترسیم و به دنبال بهانه‌ای برای دورتر شدن می‌گردیم ، این تعارض به عدم آگاهی ما از خودمان برمی‌گردد ، اینکه نمی دانیم چقدر رابطه ی صمیمانه ما را می‌ترساند و ما به خاطر این ترس خودمان را تنبیه می‌کنیم و سعی می‌کنیم اجتناب کنیم و بعد از اینکه از او دورتر می‌شویم ، با خود می‌گوییم این چه رفتاری بودکه کردم ، چرا این حرف را زدم و همین گفتگوهای درونی تنبیه دایمی هستند برای ما و متاسفانه ممکن است در هر رابطه تکرار شوند .

فردی را تصور کنید که از ترس روبرو شدن با یک رابطه‌ی عمیق صمیمانه وارد چند رابطه ای موازی عاشقانه می‌شود و همیشه وقتی دلبسته‌ی شخصی می‌شود بعد از مدتی رابطه‌ی دیگری را شروع می‌کند

@rzchnnell

، تنبیه از این بزرگتر که هیچگاه یک رابطه‌ی صمیمی پایدار نداشته باشد.

بیشتر این رفتارها خبر از تعارض درونی بین نیاز به صمیمی شدن و ترس از صمیمیت می‌دهد و حقیقت این است که این تعارض‌ها در همه‌ی ما وجود دارد ، در تمام ما انسان‌ها ولی نحوه‌ی برخورد و حل کردن تعارض در ما متفاوت است . آگاهی از این تعارض‌ها قدرت درونی را بیشتر می‌کند تا قبل از دیدن این تعارض‌ها همه چیز بسیار مبهم است اما با فهمیدن این تعارض می‌توانیم تصمیم بگیریم که بترسیم و رفتارهای اجتنابی داشته باشیم یا دل به دریا بزنیم و صمیمیت‌ها طولانی مدت را امتحان کنیم .

در همه‌ی ما عشق و نفرت همزمان با هم می‌تواند تجربه شود ، درست همانطور که ترس ، دور شدن با وسوسه‌ی نزدیک شدن ، می‌تواند همزمان حس شود باقی راه یک انتخاب شخصی است ، بودن در سایه‌ی ترس یا در آغوش کشیدن صمیمیت .

وقتی دو نفر ناآگاهانه با ترس‌هایشان وارد رابطه می‌شوند رابطه شبیه بازی می‌شود تا یکی نزدیک می‌شود دیگری دور می‌شود تا دیگری دور می‌شود طرف تلاش می‌کند که نزدیک شود و این دور شدن و نزدیک

@rzchnnell

شدن همچون سیکلی خسته کننده ادامه پیدا می‌کند ، آگاهی از ترس‌های مان امنیت مان را در هر نوع رابطه‌ای زیادتر می‌کند .

رابطه می‌تواند مستعد گوش نکردن و درک نشدن باشد

بودن در رابطه های طولانی تمرین می‌خواهد ، تمرین درست گوش‌دادن ، درست نگاه کردن به تمام غم‌ها و دردهایی که در رابطه بالا می‌آید و بعد استفاده نکردن از تمام نقطه ضعف‌هایی که دوستان به ما نشان می‌دهد .

درست رفتار کردن را تمرین کنیم و مهم‌تر از همه درک کردن ، درک اینکه تمام ما گمشدگانی هستیم که به رابطه‌ها پناه می‌آوریم تا آرام‌تر شویم ، تا دیده شویم ، تا دوست‌داشتنی باشیم و ستایش شویم ، تا همدلی داشته باشیم که ما را در آغوش بکشد و به ما امنیت بدهد ، بودن در رابطه های طولانی مدت ، گذشت می‌خواهد ، آدم‌ها که به ما نزدیک می شوند می‌خواهند دیده شوند و به ما اعتماد می‌کنند ، ممکن است بعد از مدتی نسبت به احساس های طرف مقابل کم توجه‌تر شویم ، برای رابطه های صمیمی بهتر است حواسمان به این آفت باشد و آن را از یاد نبریم و بدانیم همیشه در هر جایی از مسیر رابطه‌ی ما به پرسش این سوال که

@rzchnnell

آیا توجه می‌کنم یا نه احتیاج داریم ، چه یک سال گذشته باشد چه ده سال .

گاهی دوست داشتن ها در رفتارها از نظر پنهان می ماند

هر کس به طریقی دوست داشتن را ابراز می‌کند به طریقی که برای خودش راحت است ، به طریقی که خودش دوست داشتن را در گذشته دریافت کرده است و هر کس به اندازه‌ی امنیتی که در رابطه‌اش دریافت می‌کند همان دوست داشتن مخصوص را به طرفش نشان می‌دهد .

پدرهایی را می‌شناسم که دوست داشتن خود را با پول به فرزندانشان نشان می‌دهند یا با اخم تصنعی و صدایی محکم جمله ای تکراری را هر شب از فرزندانشان می‌پرسند : «چه خبر؟»

مادرانی را می‌شناسم که با هر روز صبحانه چیدن ، دوست داشتن را نشان می‌دهند یا با اتو کردن لباس‌ها و یا با صدها تماس تلفنی و چک کردن فرزندان.

اگر روش‌های مخصوص دوست داشتن آدم‌های اطرافتان را می‌بینید به روش‌های آنها احترام بگذارید ، همه به روش شما نمی‌توانند ابراز احساسات کنند ، آدم‌ها به روش‌هایی که زخمی شده‌اند ، امن‌ترین روش

@rzchnnell

دوست داشتن را انتخاب می‌کنند تا کمترین احتمال طرد شدگی را در رابطه تجربه‌کنند .

اگر آنقدر عمیق می‌توانید به آدم‌ها و نحوه‌ی عشق‌ورزی شان نگاه کنید پس می‌توانید درک کنید که چرا اینقدر جمله‌ی دوستت دارم را در هزار رفتار و کلمه می‌پیچند و به شما تحویل می دهند .

اگر این آدم هایی که به هزار روش به شما می‌گویند دوستت دارم ، اما با زبان نمی‌گویند و شما را در آغوش نمی‌کشند ، پدر و مادرتان هستند احتمالا شما خشم دایمی را نسبت به آنها و این عدم توانایی‌شان در ابراز احساس هایشان حس می‌کنید .

کمی با فهمیدن دلیل این رفتارها آزردگیتان کمتر می‌شود و راحت تر دنیای زخم خورده‌ی درون آنها را حس خواهید کرد .

بهتر است بدانیم در مسیر رابطه‌ها افراد رفتارهای متفاوتی برای ابراز احساس هایشان از خود نشان می‌دهند ، درست است که بهترین راه برای ابراز احساس نشان دادن آن در شکلی از احترام همراه با واکنشی متناسب است ، اما شاید گاهی نتوانند این کار را انجام دهند ، مثلا در عشق و دوست داشتن قطعا بهترین واکنش در آغوش گرفتن و گفتن جمله

@rzchnnell

دوستت دارم است پس بهتر است افراد داخل رابطه هم بتوانند به رفتارهای پنهان یکدیگر آگاهی پیدا کنند و با هم تلاش کنند ، رفتارها را به سمت هر چه شفاف شدن و صریح شدن همراه با احترام سوق دهند.

گاهی یادمان می‌رود که هر دو مسئول رسیدگی به رابطه هستیم

وقتی دو نفر وارد یک رابطه می‌شوند ، انگار که در فاصله‌ی این دو نفر ، یک نفر دیگر هم متولد می‌شود شبیه یک کودک تازه متولد شده ، رابطه شبیه تولد یک آدم است با گذشت هفته‌ها و سال‌ها این کودک متولد شده بزرگ و بالغ تر می‌شود .

رابطه را نگاه کنید ، شخصیت دارد و خلق و خو ، گاهی حالش خوب است و گاهی مریض ، این آدم رسیدگی می‌خواهد تا زمانی زنده می ماند که هر دو طرف رابطه تلاش کنند ، آدمی که این وسط شکل می‌گیرد ، هر سال بزرگتر می‌شود و احتمال مرگش نسبت به دوران کودکی کمتر است ، نسبت به مشکلات درون رابطه مقاوم‌تر می‌شود ، اما این به آن معنا نیست که اگر بزرگ و پیر باشد یعنی سالم و درست است ، گاهی آن قدر این آدم مشکل دارد که هر دو طرف رابطه را به شدت درگیر سر پا بودن خود می‌کند ، به نحوی که دوطرف رابطه

@rzchnnell

کم‌کم فرسوده و نا امید می‌شود ، در کودکان و نوزادان گاهی مرگ اتفاق می‌افتد ، بدون هیچ دلیل علمی ، گاهی قلبشان دیگر ادامه نمی‌دهد گاهی از همان کودکی نقص مشخص وجود دارد و کودک در شرایط سختی بزرگ می‌شود ، این اتفاق در آدم متولد شده ی درون رابطه هم می افتد ، گاهی آن آدمی که بین شما و دیگری در رابطه به وجود آمده دوام نمی‌آورد ، تمام می‌شود ، گاهی نقص دارد و تلاش‌های شما برای زنده نگه داشتنش بی فایده است ، گاهی هم بزرگ می‌شود اما به سختی و به زجر .

خب تفاوتی بین مثال من با آدم‌های واقعی وجود دارد در این است که آدم‌های واقعی به دنیا آمدند و قرار است زندگی کنند ، این زندگی دست ما نیست نحوه‌ی زندگی در دست ماست ، اما آدم خیالی که من مثالش را زده ام را ما خودمان به وجود می‌آوریم ، وقتی می‌بینیم مرده است باید خاکسپاری را شروع کنیم ، وقتی می‌بینیم نقص جدی دارد که ما را زجر می‌دهد می‌توانیم تمومش کنیم ، رابطه ها شبیه آدم هستند ، گاهی حالشان خوب است ، گاهی بد ، اما رابطه‌ی خوب و سالم حال ما را بهتر می‌کند ، رشد می‌کند و اجازه می‌دهد ما هم رشد کنیم ، آدم به وجود آمده در رابطه باید رشد داشته باشد و قوی شود ، نمی‌تواند تا

@rzchnnell

همیشه کودک و وابسته و مریض باشد ، حواسمان به آدم‌هایی که تشکیل می‌دهیم باشد ، گاهی آدم رابطه زنده نیست حالا به هر دلیلی و ما به امیدی می‌خواهیم او را احیا کنیم مانند تنفس مصنوعی به آدمی که مدت هاست تبدیل به جسد شده است ، بستر یک رابطه شبیه محیطی برای رشد کودک است کودکی که به سمت بلوغ و دوام آوردن رشد می کند .

گاهی در رابطه‌ها دیوار احساسی ایجاد می شود

همه‌ی ما آدم‌هایی را در اطرافمان داریم که دوستشان داریم اما نمی‌توانیم به آنها نزدیک شویم ، آدم‌هایی که انگار دیواری نامرئی دارند و به ما اجازه نمی‌دهد به آنها ابراز علاقه کنیم و خودشان هم با صمیمیت و ابراز علاقه‌شان به ما مشکل دارند ، پیشنهاد می کنم که اگر این افراد به ظاهر سرد و دوری کننده پدر و مادر هایتان هستند ، برای شکستن این دیوار تلاش کنید ، چون احتمالا برای آنها بسیار سخت خواهد بود که مرزبندی ها و رفتارهای سردکننده شان را ترک کنند اما برای شما به آن سختی نخواهد بود ، آنها با این روش خودشان را از صمیمیت زیاد دور نگه داشتند و آن هم احتمالابه تجربه های تلخ آن‌ها از صمیمیت‌ها قبلیشان برمی گردد ، بسیار آدم‌هایی را دیده‌ایم که دلشان پر می کشد که پدرشان را در آغوش بکشند و یا مادرشان را بی بهانه ببوسند ، اما چون والدین ،

@rzchnnell

بسیار سرد و دفاعی برخورد کرده‌اند ، آن‌ها هم همانگونه بزرگ شده‌اند و درست شبیه پدر و مادرهایشان رفتار را تقلید کرده اند و آن‌ها هم سعی نمی‌کنند دیوار را بشکنند ، اگر این آدم‌ها را دوست دارید به آنها نزدیک شوید ، احتمالا به خاطر دیوار دفاعی شان در طول زندگیتان به شدت از آنها دلخور و سرخورده شده اید ، اما شما رفتار آنها را تکرار نکنید ، با دوست داشتن آدم‌ها در قلبتان مبارزه نکنید ، دوست داشتن احساسی که به آغوش صمیمیت و نوازش احتیاج دارد ، می‌توانید تلاش کنید تا دیوار را کوتاه‌تر کنید و به دنیای زخم خورده‌ی درونی آنها نزدیک‌تر شوید و یا می‌توانید دقیقا شبیه آن‌ها با دیگر افراد مهم زندگیتان برخورد کنید و خودتان را در مقابل صمیمیت حفظ کنید .

دوست داشتن احساسی ست که مبارزه با آن تبدیل به درد خواهد شد ، خودتان را از دوست داشتن محروم نکنید ، شاید تلاش کنید و آنها باز هم دوری کنند ، اما حداقل در درون شما دیگر جنگی برای مخفی کردن دوست داشتن تان در جریان نیست و این خودش آرامش بخش است .

آدم‌ها دیوارهای نامرئی را زمانی درست می‌کنند که به شدت زخمی شده‌اند ، اگر ارزشش را دارند و اگر دوستشان دارید تلاش کنید تا به آنها نشان دهید که شما قرار نیست به آن‌ها ضربه بزنید .

و گاهی در بستر یک رابطه با ناکامی از دست دادن و خداحافظی‌ها روبرو می‌شویم ، یک رویارویی سخت !

ناکام ماندن در به دست آوردن بعضی هدف ها اتفاقی دردناک و اجتناب ناپذیر است ، ما نمی‌توانیم در به دست آوردن تمام اهدافمان کامیاب و موفق باشیم ، ناکام شدن در هر شرایطی اضطراب زا ست ، امتحانی که فکر می‌کردیم قبول می‌شویم اما نشدیم ، کودکی که فکر می‌کردیم به دنیا می‌آید اما نیامده ، درسی که فکر می‌کردیم تمام می‌شود اما نشده ، مدرکی که می‌خواستیم ، خانه‌ای که در انتظارش بودیم ، همسری که می‌خواستیم با او زندگی کنیم اما ..

ناکام شدن ها اضطراب زاست ، این را همه مان حس کرده و می‌دانیم اما گاهی واکنش ما به این ناکام شدن‌ها افراطی و کودکانه است حقیقت این است که هرکسی در زندگی شخصی اش به نوعی ناکامی را حس می‌کند ، یکی با از دست دادن سرمایه‌اش دیگری شاید با نرسیدن به آدم مورد علاقه‌اش .

زندگی پر از ناکامی هایی ست که موقت هستند و در مقابل همین زندگی پر از فرصت‌هایی که هدف‌های دیگری را سر راه ما قرار می‌دهد که آنها هم موقت هستند ، بهتر است زمان زیادی را با سوگواری برای

@rzchnnell

ناکامی هایمان هدر ندهیم چون ناکامی به اندازه‌ی کافی ما را مضطرب می‌کند ، اما سال‌ها تلاش برای فرار از احساس دردناک ناکامی مان ما را بیشتر و بیشتر مضطرب و خسته خواهد کرد ، جایی باید پرونده‌های نیمه بسته را کامل ببندیم تا عذابش کمتر شود شبیه خداحافظی با آرزویست که خیلی وقت است تاریخ انقضایش گذشته است ، یک خداحافظی سخت اما پایان دهنده ، پایان دهنده به همان هدفی قدیمی و اضطرابی قدیمی‌تر ، با هر خداحافظی ما آماده‌ی سلام‌های بعدی می‌شویم ، با هر خداحافظی و قبول اینکه تمام شده ما به شروع دیگری نزدیک می‌شویم ، ما در ابتدای هدف‌های جدید هم مضطرب می‌شویم اما این اضطراب هیجان انگیز کجا و آن اضطراب فرساینده کجا ، اگر تصمیم گرفتید که با ناکامی‌های خداحافظی کنید منتظر طعم خوش هیجان در هدف‌های جدیدتان باشید .

ناکامی در گفت وگو

ناگفته‌هایی هستند که همیشه معلق خواهند ماند ، ناگفته‌هایی که در ما دفن می‌شوند ، در جایی دور و گنگ در عمیق‌ترین بخش‌های ذهنمان ، در تاریک‌ترین دالان‌های خاطراتمان ، ناگفته‌هایی که هر بار به خاطرات مان برمی‌گردیم ، آهی عمیق میکشیم و فکر می‌کنیم اگر می‌توانستیم در

@rzchnnell

مورد آنها حرف بزنیم چقدر سبک‌تر می‌شدیم ، ناگفته‌هایی که وقتی نگاهشان می‌کنیم دردی ظریف و بغض کوچک را در گلویمان حس می‌کنیم ، ناگفته‌هایی که گیر کردند و گاهی با تبدیل شدن به سکوت‌های طولانی خودشان را نشان می‌دهند ، گاهی با اشک‌هایی که پنهانی بر بالش فرو می‌ریزند و شاید گاهی هم با کنار کشیدن ها دیده می‌شوند ، در نهایت ناگفته ها همان حرف‌هایی هستند که مخاطبشان از دسترس خارج است یا نیست یا نمی‌خواهد که باشد.

همه‌ی آدم‌ها حق انتخاب دارند این جمله‌ی مهمی ست ، نباید فراموش کنیم که آدم‌ها می‌توانند تصمیم بگیرند که نباشند ، این آدم‌ها می‌توانند پدر یا مادر ما باشند ، خواهر یا برادر ما باشند ، می‌توانند دوستان صمیمی ما باشند ، آدم‌ها وقتی تصمیم می‌گیرند که نباشند یا تصمیم می‌گیرند که برای این رابطه تلاش نکنند دیگر تلاش شما تلاش یک طرفه است و نتیجه‌ی تلاش یک طرفه همیشه خوشایند نیست .

در این نوع رابطه‌ها ناگفته‌ها زیادتر هستند ، این ناگفته‌های از طبیعت روابط هستند ، در تمام رابطه‌ها تمام حرف‌ها گفته نمی‌شود ، شنیده نمی‌شود و دیده نمی‌شود ، این بخشی از حقیقت رابطه است ، گاهی

رابطه‌ها آنطور که ما می‌خواهیم ظرفیت ندارد که ناگفته‌ها را درک کنند و این ناگفته‌ها قرار است همیشه تنها و معلق در ما وجود داشته باشند .

قبلا اشاره شده بود که رابطه ها شبیه کودکی متولد می‌شوند ، رشد می‌کنند و گاهی این رشد جای متوقف می‌شود ، نگران نباشید این حس در همه‌ی ما مشترک است ، ناگفته‌هایی که گاهی بالا می‌آیند و با خودمان فکر می‌کنیم ای کاش میشد در موردش حرف زد و بعد دوباره آنها را برمی‌گردانیم به همان دالان‌های تاریک ، ناگفته‌هایی که غم‌انگیز هستند هر وقت ناگفته‌های مان را مرور می‌کنید ، فرصت بدهید که غمتان بالا بیاید و بعد تمامش کنید ، در ناگفته‌های تان غرق نشوید که این غرق شدن تمام شدنی نیست ، چند ساعت وقت بگذارید دوباره به جریان زندگیتان برگردید ، ببینیدشان ، بشنوید شان و عبور کنید .

ناکامی کمک می‌کند تغییر مسیر دهیم

گاهی ناکامی ها همان لکه‌های خاصی می‌شوند که معنای کل بوم یک نقاش را تغییر می دهند ، ناکام شدن بخشی از زندگی است ، ناکام شدن در هدف‌هایی که فکرمی‌کردیم به دست می‌آوریم ، ناکام شدن در رابطه‌هایی که شبیه به پیش‌بینی ما جلو نرفتند ، ناکام شدن بخشی از رشد است و وقتی بخشی از زندگی می‌شود یعنی راه گریزی وجود ندارد ،

@rzchnnell

در حقایق آنچه بسیار مهم است پذیرش است و گاهی ما معنای پذیرش را با درماندگی اشتباه می‌گیریم ، پذیرش تسلیم شدن و قبول کردن یک حقیقت اجتناب ناپذیر است ، همراه با درک و آگاهی که اگر این بخشی از زندگی است پس به نفع من است و برای رشد من مفید است .

پذیرش گاهی بسیار غمگین کننده است اما در درون ما نگرشی مثبت وجود دارد و بخشی از ما می‌داند که هر آنچه سخت است و بخشی از رشد است برای ما لازم است ، این نگرش صبر ما را بیشتر می‌کند و انگیزه‌ی ما را هم برای اتفاق‌های پیش بینی ناپذیر زندگی بیشتر می‌کند ، اما بسیاری از ما گاهی در خود مچاله شدن و قربانی بودن را با پذیرش اشتباه می‌گیریم ، اینکه ما احساس کنیم بیچاره و درمانده ایم و چون هیچ کاری از دستمان برنمی‌آید ، به گوشه‌ای بخزیم و در خودمان فرو رویم اصلا به معنای پذیرش نیست ، این که ما فکر کنیم چون در بخشی از هدفهایمان ناکام شده‌ایم پس زندگی سراسر ناکامی است و ما بهتر است کاری نکنیم تا درد ناکامی را حس نکنیم رفتاری کودکانه است ، قهر و گوشه نشینی در هر شرایطی کودکان است و یادمان باشد کودکان در این دنیا دوام نمی‌آورند مگر به شکل وابسته و همیشه نیازمند .

@rzchnnell

کودکان همیشه نیازمند به حضور بزرگتر نیاز دارند تا نیازهایشان را برطرف کنند و اگر با دقت بیشتری نگاه کنیم متوجه می‌شویم که کودکانه برخورد کردن فقط مخصوص سن کودکان نیست ، اطراف ما آدم‌های بزرگسالی هستند که بسیار کودکانه و درمانده به دنیا و اتفاق‌های آن نگاه می‌کنند ، شاید خود ما نیز کودکانه نقد می‌کنیم و رفتار می‌کنیم و برای بالغانه فکر کردن ، رفتار کردن باید یاد بگیریم ناکامی بخشی از زندگی است ، اما نه همه‌ی زندگی و در فواصل ناکامی‌های ما زندگی جریان دارد و با قهر و درماندگی نمی‌توانیم از آن لذت ببریم ، اگر در بخشی از زندگیتان ناکام شده‌اید بدانید که این فقط بخشی از زندگی شماست ، نه همه‌ی زندگی شما و لازم نیست برای باقی زندگیتان فلج شوید و در باری از نا امیدی و کرختی فرو روید ، بخش دیگری از زندگی شما هنوز در جریان است ، بخشی که احتیاج به حضور و توجه شما دارد ، بخشی که با درماندگی نشان دادن شما هدر می‌شود ، اما و فعال بودن و حرکت شما حس خواهد شد و شما را سرشار از احساس‌های متفاوت خواهد کرد.

خداحافظی

@rzchnnell

یک : خداحافظی آمادگی می‌خواهد ، روزی آماده می‌شویم که خداحافظی کنیم ، خداحافظی با هر چه و با هر کس که به آن بیشتر عشق‌ورزیدیم ، بیشتر از خودمان ، آن روز احتمالا روز شادی نخواهد بود ، اما قطعا روز بزرگ‌تر شدن ما خواهد بود ، روزی که ارزش آدم درونی‌مان را ببینیم ، دیگر راضی به آدم‌های درگیر رفتن نمی‌شویم ، با آدم‌های نصفه و نیمه در رابطه ، چون آن روز دلمان نمی‌آید ، آدم درونی‌مان را کمتر دوست بداریم و به کم راضی‌اش کنیم ، آن روز مقابل تمام سختی‌های زندگی می ایستیم و دست آدم درونی‌مان را می‌گیریم و آرام زمزمه می‌کنیم ، من هستم با هم رد می‌شویم ، من تو را بیشتر از اشتباهات دوست دارم ، من کنار تو هستم ، اگر بیشتر از اینکه به خودمان عشق بورزیم به دیگران عشق بورزیم روزی غمگین تر و آشفته خواهیم شد ، این نظریه شکست خورده است .

سال هاست که آدم ها این را امتحان می‌کنند اما زودتر از آنچه فکر می‌کردند نا امیدی را تجربه می‌کنند ، برای آدم درونی‌مان به دنبال آغوش نگردید و قبل از تمام این جستجوها آغوش دارد ، قبل از تمامی دست و پا زدن ها او ما را دارد ، کنارش که بایستیم او قدرت پیدا می‌کند

@rzchnnell

، از اشتباهاتش نترسد ، در خداحافظی‌ها گیر نکند و از تجربه‌های جدید فرار نکند .

کنارش که بایستیم او احساس بی پناهی نخواهد کرد و همین بی‌نیازی کیفیت رابطه‌ی ما را تغییر می‌دهد .

دو : ما برای خداحافظی احتیاج به زمان داریم ، ما برای قبول اینکه باید با بعضی آدم‌ها ، موقعیت‌ها و شرایط خداحافظی کنیم ، به زمان احتیاج داریم زمان باید بگذرد ، ذهن ما باید هزاران داستان متقاعد کننده بسازد تا آرام آرام به لحظه‌ی خداحافظی نزدیک شویم ، به هر حال چه تصمیمی بگیریم چه هم چنان خودمان را معلق نگه داریم ، لحظه‌های خداحافظی فرا می‌رسد ، امروز اگر نه ، چند سال دیگر .

حقیقت این است که فرار کردن به ما کمک نمی‌کند ، در خداحافظی‌ها دردی وجود دارد ، دردی پنهان .

اصلا مگر می‌شود خداحافظی دردناک نباشد ، اگر خیلی وقت است که متوجه شده‌ایم به خداحافظی خاصی نزدیک شده‌ایم ، بهتر از خودمان را گول نزنیم بهتر است درد را به رنج تبدیل نکنیم . با معلق نگه داشتن و فرار کردن شاید زمان خداحافظی را به تعویق بیندازید ، اما رنج را

@rzchnnell

بزرگتر خواهیم کرد ، خداحافظی‌ها را شروع کنید ، خداحافظی از خاطراتی که دیگر امورشان فایده‌ای ندارد ، خداحافظی از رابطه‌هایی که تمام شده‌اند ، از آدم‌هایی که دیگر نیستند ، از جوانی ای که تمام شد ، از فرزندمان که دیگر شبیه گذشته‌اش نیست ، از خانه‌ای که باید تعویض شود ، از لباسی که سال هاست نگهش داشته‌ایم و نمی‌دانیم چرا نمی‌توانیم از آن دل بکنیم ، خداحافظی‌ها را که شروع کنیم چند وقت غمگین خواهیم بود اما بعد از اون داستان‌های جدیدی را تجربه خواهیم کرد ، خاطره‌ای دیگر خواهیم ساخت ، با آدم‌های دیگری آشنا خواهیم شد با زیبایی‌های میانسالی مان مواجه خواهیم شد ، بُعد دیگری از فرزندمان را کشف خواهیم کرد ، خانه‌ی دیگری خواهیم داشت و لباس‌های جدیدی را جایگزین خواهیم کرد ، دل بکنیم ، دل بکنیم و دوباره دل ببازیم .

سه : ما ناگهان خداحافظی نمی‌کنیم

آدم‌ها ناگهان خداحافظی نمی‌کنند ، ناگهان دلسرد نمی‌شوند و ناگهان رابطه را تمام نمی‌کنند ، جایی در مسیر رابطه ، اتفاق‌هایی می افتد ، دردهایی را تجربه می‌کنند که هر درد آن‌ها را به تصمیمشان نزدیک‌تر می‌کند و روزی ناگهان تصمیمشان را با ما در میان می‌گذارند ، آدم ها

@rzchnnell

آرام آرام خسته می‌شوند ، آرام آرام دلسرد می‌شوند ، از تمام تلاش‌هایی که کرده‌اند و دیده نشده است ، آرام آرام دوست داشتن شان کم و سپس تهی می‌شوند ، تهی می‌شوند از هر آنچه سعی می‌کردند بگویند و نشان دهند ، برای بعضی از آدم‌ها این تمام شدن با سر و صدای بلند ، هیاهو و داد و بیداد است و برای برخی دیگر فقط رفتن است ، می‌روند ، می روند بی آنکه توضیحی باشد و توضیح بخواهند .

حقیقت این است که ما در رابطه‌ها می‌مانیم ، چون بخشی از ما احساس می‌کند ارزشش را دارد ، بخشی از ما حس می‌کند که هم آدم روبرو با ارزش است ، هم خود درونی مان و بعد جریانی از دوست داشتن و صمیمیت به وجود می‌آید جریانی که کم‌کم تبدیل به جوانی ظریف و نحیف می‌شود اسم این جوانه رابطه است ، بسیاری از ما تلاش می‌کنیم که این جوانه‌ها را به وجود آوریم اما بعد فکر می‌کنیم این جوانه قرار است خودش روزی درختی تنومند و زیبا شود ، هیچ درختی بدون رسیدگی و آب و خاک رشد نکرده است و همیشه درخت‌ها زمانی جوانه‌هایی آسیب‌پذیر بودند .

رابطه‌ای صمیمانه و عمیق رابطه‌هایی هستند که هر دو طرف مسئولیتی مساوی را قبول می‌کنند ، رابطه‌ای صمیمانه ، من و تو ندارد ، ما دارد ،

@rzchnnell

فروتنی و همدلی دارد ، نخواهید توانست رابطه‌ی اصیل و عمیق را تجربه کنید ، اگر نتوانیم به آدم ها شبیه به آدم نگاه کنید ، اگر سخت تان است به رابطه تان ، دوست داشتن بدهید ، اگر سخت تان است ، خودتان را هم سطح دیگری ببینید و هر دو به مقدار مساوی به جوانه ی رابطه عشق بورزید ، حمایت کنید ، آبیاری کنید و گاهی تکیه‌گاه ش شوید تا ریشه‌هایش محکم‌تر شود ، اگر مدت‌هاست احساس می‌کنید فقط یک نفر است که به جوانه رسیدگی می‌کند ، صبر کنید ، همراهتان را نگاه کنید ، قبل از آنکه خیلی خسته شود در آغوشش بگیرید ، به او بگویید با ارزش است ، به او بگوید شما هم مسئول هستید و به او کمک خواهید کرد اگر رابطه تان را دوست دارید و احساس می‌کنید بی‌رحمی داشته اید ، اگر بی‌توجه بوده اید ، اگر دردهایی را بیدار کرده‌اید که از عمق آنها خبر نداشتید برگردید ، دست آنها را بگیرید و یادآور شوید که هنوز هم مهم هستند ، برگردید و به چشم‌هایشان نگاه کنید ، خستگی هایشان را بتکانید ، قبل از آنکه دیر شود .

چهار : حرف‌های ناگفته می‌تواند خداحافظی را شروع کند

و گاهی همین حرف های نگفته اند که رابطه را تمام می‌کند ، همین جواب ندادن های ساده ، همین ندیدن‌های ساده و همین خبر نگرفتن‌های

@rzchnnell

گاه و بی‌گاه ، همین امروز و فردا کردن های انباشته شده ، آخر روزی برمی‌گردیم و می‌بینیم انقدر دور شده‌ایم که دیگر حتی در خاطراتمان هم با هم آشنا نیستیم . غریبه شدن های ساده روزی کار رابطه را می‌سازد ، بعضی از آدم‌ها را باید نگه داشت ، کسانی که در سخت‌ترین شرایط با ما ماندن ، کسانی که با ما مهربان بودند و ما را تنها نگذاشتند ، کسانی که آنقدر ارزشمند هستند که گاه گاهی بداخلاقی هایشان ، سرد شدن هایشان و تنش هایشان را در رابطه نادیده بگیریم ، اگر از این آدم‌ها در زندگیتان هستند و کمی آزرده خاطرتان کرده اند ، بروید یک لیوان چای داغ بریزد و آن‌ها را به یک گفتگوی صمیمانه دعوت کنید ، اگر ارزشش را دارد برای این رابطه گذشت کنید و بپرسید حالشان چطور است ، گاهی حرف نزدن و با گفتگو مشکل را حل نکردن باعث می‌شود رابطه سرد شود ، خداحافظی‌ها در بستری از حوادث و ناگفته‌ها و حل نکردن‌ها شروع می‌شود ، اگر مایلید رابطه سرد نشود با مهارت در مورد مشکل رابطه صحبت کنید تا دوباره رابطه به جریان خودش برگردد.

پنج : خداحافظی احتیاج به زمانی برای سوگواری دارد

به من گفت ، ده سال عاشقش بودم و او رفت ، ده سال دوستش داشتم ، در رویاهایم پیر شدن مان را با هم می‌دیدم و او رابطه را تمام کرد ، دیگر

@rzchnnell

نیست ، حالا هر صبح خاطراتش با من بیدار می‌شوند و هر شب با من می‌خوابند ، سال هاست ایمانم را به عشق از دست دادم .

ما همه آدم‌هایی را از دست داده‌ایم و از دست خواهیم داد ، فقدان آنهایی که دوستشان داشته‌ایم در ما حس خالی شدن به وجود می‌آورند و برای فرار از این حس ، سعی در پر کردن این جای خالی می‌کنیم ، هر کس به روش خودش با این خالی شدن کنار می‌آید ، یکی در کار غرق می‌شود ، دیگری در درس ، یکی به جمله‌های مثبت و تکرار هر روز آن پناه می‌برد ، یکی بچه‌دار می‌شود ، یکی ازدواج می‌کند ، یکی با دیگری دوست می‌شود ، یکی الکل می‌خورد ، یکی ...

هر روز که می‌گذرد به روشی که برای پرکردن این چاله ی احساسی انتخاب کرده ایم بیشتر عادت می‌کنیم ، آنقدر عادت میکنیم که فکر می‌کنیم این رفتارها جزئی از ما هستند ، در صورتی که این رفتارها پوشش‌هایی هستند که ما انتخاب کرده بودیم تا موقتا از درد بگذریم و حالا این انتخاب ها جزئی از خود ما شده است ، اگر با دقت بیشتری نگاه کنیم می‌توانیم این پوشش‌ها را کنار بزنیم و اجازه بدهیم آن حفره ی خالی دیده شود ، به هر حال دیر یا زود مجبور می‌شویم سری به آن چاله

@rzchnnell

دردناک بزنیم و اگر روزی به آن نزدیک شدید با دقت به آن نگاهش کنید .

دوست داشتن و عشق به صورت مستقل از دیگران در درون همین چاله وجود دارد ، ما فقط آدم‌ها را به دوست داشتن وصل می‌کنیم ، با کنده شدن آدم‌ها و از دست دادن شان هیچ وقت این چاله خالی نخواهد شد فقط حجمی از دنیای یک انسان از آن چاله کم می‌شود که البته دردناک بودنش بسیار قابل درک است ، این چاله‌ی احساسی از کودکی در ما بوده و ما به اشتباه از طریق الگوهای ارتباطی اطرافمان یاد می‌گیریم که باید شخصی بیاید و چاله‌ی احساس‌های ما را پر کند ، پس از رفتارهای پوشش دهنده‌ی خود بیرون بیایید و اجازه دهید دنیاهای دیگری به چاله‌ی احساسی شما نزدیک شوند ، عشق در درون آن چاله وجود دارد ، عشقی عمیق به خود درونی تان ، شما فقط می‌توانید اجازه دهید آدم‌های دیگری هم شانس این را داشته باشند که عشقشان را پرحجم تر کنند بدون آدمی که او را از دست داده‌اید نمی‌میرد ، ما همه دالان‌هایی از خاطره‌ها داریم ، گاهگاه به این دالان‌ها سر زدن ممکن است فقط کمی از اکنون شما را قربانی کند ، اما اگر سال‌ها در دالانتان خودتان را حبس کنید ، ممکن است قربانی بعدی ، باقی زندگیتان باشد . از دالان

@rzchnnell

هایتان بیرون بیاید و با آدم های جدیدآشنا شوید ، دنیاهای جدیدی قرار است به آن چاله متصل شوند .

شش : در رابطه‌های راه دور احتمال خداحافظی بیشتر است

در رابطه های راه دور احتمالا اوایل حرف‌های زیادی دارید که بزنید اما کم‌کم احساس می‌کنید که دیگر چیزی برای گفتن ندارید ، صمیمیت کمرنگ می‌شود و شما رابطه را غمگین کننده می‌بینید ، کسی که دوستش دارید از شما دور می‌شود ، شما غمگین می‌شود ، یک جای خالی حس می‌کنید ، برای پر کردن جای خالی ، دوست شما دیگر حضور فیزیکی ندارد و این غمگین کننده است ، آیا این غم و این از دست دادن را تجربه کرده‌اید ، آیا در صحبت‌هایتان جزییات را وارد می‌کنید ، برای زنده نگاه داشتن صمیمیت از جزئیات روزتان حرف بزنید ، از همین حرفهای معمولی هر روز ، اجازه بدهید مکالمه از یک سلام و احوال پرسی فراتر برود ، مواظب درست جواب دادن به احساس ها باشید.

دو اتفاق می‌تواند رخ دهد

@rzchnnell

دوستتان صمیمیت شما را متناسب با ابراز احساسات شما پاسخ دهد و یا می‌تواند سردتر رفتارکند و ناآگاهانه به شما بگوید که خیلی تمایلی به ادامه ی صمیمیت ندارد ، اگر برای ادامه‌ی رابطه تلاش می کنید و پاسخ مناسب دریافت نمی کنید او را تحت فشار قرار ندهید ، شما از جزییات فشارهای زندگی او احتمالا خبر ندارید ، شاید صمیمیت با شما او را بیشتر تحت فشار قرار می‌دهد ، آدم‌ها غیرقابل پیش‌بینی هستند ، فاصله‌ها می‌توانند آدم‌ها را تغییر دهند و شما با تصویری قدیمی از او سال‌ها سوگواری می کنید که چرا دیگر او مثل قدیم نیست ، این تغییر در تصویر را ببینید تا کمتر در واقعیت تحریفی ایجاد کنید در نهایت بخش بزرگی از رابطه‌های صمیمانه ، دیدن و نگاه کردن به چشم‌ها و معاشرت کردن است .

وقتی بُعد فیزیکی رابطه قطع شود ، رابطه بسیار سخت‌تر جلو می‌رود ، البته هر چه رابطه قدیمی‌تر باشد ، احتمال بقای رابطه بیشتر است اما در رابطه‌های دو یا سه ساله وقایع در رابطه می‌تواند با بُعد فیزیکی به خطر بیفتد .

از دست دادن

یک : از دست دادن یک واقعیت است

@rzchnnell

مگر می‌شود تا به حال کسی قلبش نشکسته باشد ، شکستن قلب برای هر کس معنایی دارد و برای هرکس بسته به ظرفیت و دیدی که به زندگی دارد متفاوت است ، شاید شخص با جواب ندادن تلفن دلش بشکند و دیگری با تمام شدن رابطه‌اش .

منبعی که آن را به وجود آورده مهم نیست ، مهم حس کردن آهی ست که در درون بدن حرکت می‌کند ، این قسمت در تمام انسان‌ها مشترک است و تجربه‌ی همین قسمت به بزرگ‌تر شدن مان کمک می‌کند ، اگر یک خاطره از دلشکستگی تان را به یاد بیاورید و وارد خاطره شوید و خودتان را ببینید ، شاید با خودتان مهربان‌تر شوید ، ببینیم در خاطره هایتان چقدر از دست دادن اسباب‌بازی مورد علاقه‌تان سخت بوده و به خودتان برای از دست دادن های امروزتون فرصت دهید و ایمان داشته باشید که این نیز می‌گذرد .

از دست دادن‌ها همیشه سخت بوده است ، چه در کودکی و چه در این سن و سال ، از دست دادن‌ها قلب ما را شکسته‌اند و ما با این از دست دادن‌ها بزرگ شده ایم ، دندان‌های شیری مان را از دست داده‌ایم و دندان دیگری به دست آورده‌ایم ، معلم کلاس اول را از دست داده‌ایم و معلم دیگری را به دست آورده‌ایم ، کودکی‌مان را از دست داده‌ایم و

@rzchnnell

بزرگسالی را به دست آورده ایم در نهایت این از دست دادن‌ها ما را به آنچه زندگی نام دارد نزدیک‌تر می کند.

دل شکستگی‌ها ، برداشت‌های ما از اتفاق هاست برداشتم ما از رفتار آدم‌ها ، از موقعیت‌ها ، دل ما را می‌شکند ، هرچقدر زندگی را واقعی‌تر حس کنیم برای از دست دادن‌ها کمتر پریشان می‌شویم و هر چقدر برداشت‌های ما عمیق تر میشود ، دلشکستگی هایمان رنگ و روی دیگری می گیرد ، دل شکستگی‌ها واقعی‌تر به نظر می‌رسند و دیگر خیلی وحشتناک و غیرقابل تحمل نیستند .

در کودکیمان وقتی دلمان می‌شکست انگار دنیای ما تمام می‌شد اما حالا تمام دل‌های آدم‌ها هم بشکند دنیا تمام نمی‌شود ، این دل شکستگی‌ها را اگر پشت سر بگذاریم توقع‌مان از آدم‌ها کمتر و کمتر می‌شود ، انگار آرام آرام شبیه بدنی که به دردی مقاوم می‌شود ، مقاوم می‌شویم ، داستان دلشکستگی ها ، از دست دادن‌ها ، شبیه داستان واکسینه شدن ما در مقابل حقیقت است ، بالاخره روزی حقیقت را درک خواهیم کرد ، اگر قبلش به اندازه‌ی کافی از دردهای مان درس گرفته باشیم .

دو : ما همیشه در معرض از دست دادن هستیم

@rzchnnell

سخت‌ترین شرایط ، شرایطی ست که ما انسان‌ها را در معرض از دست دادن قرار می‌دهد ، از دست دادن فردی که دوستش داریم ، از دست دادن جوانی ، از دست دادن خانه ، ماشین و غیره .

همه‌ی ما از زمانی که به دنیا می‌آییم در معرض از دست دادن هستیم و انگار باید تمرین کنیم و از دست بدهیم تا برای از دست دادن‌های بزرگ آماده شویم و بعد از از دست دادن هایمان ، فرآیند انطباق‌پذیری ما با شرایط جدید شروع می‌شود ، انطباق‌پذیری فرآیند عجیبی ست ، دردآور اما کمک کننده است ، ما کم کم عادت میکنیم که زخم ها را ببینیم و حرکت کنیم ، آدم‌ها را از دست بدهیم و حرکت کنیم ، ما عادت می‌کنیم که برای حرکت به جلو راهی پیدا کنیم و این زمانی اتفاق می‌افتد که شرایط را بپذیریم و اجازه دهیم زندگی در درونمان به جریان خودش ادامه دهد ، حتی اگر زندگی در بیرون از ما شبیه آن چیزی نیست که می‌خواستیم .

همیشه زندگی با آن چیزی که می‌خواهیم منطبق نیست ، این جزیی از واقعیت‌های تلخ زندگی است ، اما ما قدرتی داریم که به ما کمک می‌کند با تفاوت بین چیزی که می‌خواهیم و چیزی که واقعا وجود دارد کنار بیاییم ، این قدرت هر چه که هست ، هر اسمی که دارد ما را برای

@rzchnnell

انطباق پذیری با شرایط جدید آماده می‌کند ، به همین علت است که حتی در سخت‌ترین و آشوب‌ترین شرایط هم زندگی جریان دارد ، زندگی جریان دارد ، چون انطباق پیدا می‌کند و راهی دیگر برای بقا پیدا می‌کند ، برای اینکه منطبق شویم ، باید واقعیت شرایط را بپذیریم و برای این که واقعیت را درک کنیم ، باید تمرین پذیرش کنیم . چقدر گاهی از دست دادن‌ها را لازم داریم ، درست به موقع می‌آیند و در گوشمان زمزمه می‌کند ، دل کندن را تمرین کن .

سه : با چسبیدن نمی‌توان از دست دادن را به تاخیر انداخت .

مت : رایان طناب منو رها کن .

رایان : اینکارو نمی‌کنم ، نمی‌ذارم رها بشه توی فضا .

مت : رها کن رایان ، یاد بگیر که توی زندگی به موقع دست بکشی و رها کنی .

دیالوگی از فیلم جاذبه

برای دست کشیدن و رها کردن موقعیت یا شخصی باید اول از دست دادن را به نوعی تجربه کنیم ، یعنی باید از دست دادن را حس کنیم و برای این حس کردم باید بتوانیم واقعیت‌های دنیا را آن گونه که هستند

@rzchnnell

ببینیم ، در دنیا همه چیز ناپایدار است ، ناپایداری و موقت بودن قانون اصلی دنیاست پس اگر همه چیز ناپایدار است ، نمی‌توانیم با چسبیدن و وابستگی به موقعیتی یا چیزی یا حتی با کنترل کردن ناپایداری را از بین ببریم .

کنترل کردن و چارچوب کشیدن زیاد درست همان ما را ناامید خواهد کرد که درماندگی و ترک دنیا کردن

در نهایت نتیجه یکیست ، ما مضطرب تر و سرخورده تر می‌شویم ، چون متوجه میشویم با نیروی فراتر از خودمان دست به گریبان شده‌ایم که غیرقابل پیش‌بینی است . ناپایداری بخشی از واقعیت دنیاست و در این ناپایداری زندگی می‌کنم پس قراراست پایداری‌ها را دوام بیاورم ، چون بدنی دارم که برای زندگی در این دنیا طراحی شده است و باید آرام آرام بپذیرم که از دست دادن هم بخشی از ناپایداری دنیاست ، این‌ها واقعیت‌هایی است که بهتر است مدام به خودمان یادآوری کنیم ، دیدن واقعیت‌ها در هر شرایطی شفابخش است حتی اگر دردآور باشد ، درد گذر می‌کند و شفا جریان می‌یابد ، ما نمی‌توانیم در دنیا زندگی کنیم و توقع داشته باشیم واقعیت‌های دنیا در زندگی ما وارد نشود ، ما برای هر به دست آوردنی ، چیزی را از دست می‌دهیم ، برای به دست آوردن

@rzchnnell

خانه‌ی بزرگ‌تر ، احتمالا باید بیشتر کار کنیم و آزادی و راحتی گذشته را از دست می‌دهیم ، برای دیدن ازدواج فرزندانمان ، بودن آنها را در خانه از دست می‌دهیم و برای داشتن موهای کوتاه ، لذت بافتن موهای بلند را از دست می‌دهیم .

به هر حال در هر بدست آوردنی ، نوعی از دست دادن وجود دارد و حقیقت این است که برای به دست آوردن یک رابطه یا یک موقعیت باید رابطه‌ی قبلی و موقعیت قبلی مان را از دست بدهیم ، اینجاست که از دست دادن‌ها شبیه راه‌های نجات دهنده در زندگیمان ظاهر می‌شود ، ما می‌توانیم به این راه‌ها اعتماد کنیم و آنچه مدت‌ها قبل از دست داده‌ایم رها کنیم و به استقبال تجربه‌های جدیدتر برویم یا هم چنان به از دست دادن هایمان بچسبیم و هر روز بیشتر احساس درماندگی کنیم ، در نهایت انتخاب با ماست .

چهار : از دست دادن تنهایی را بیدار می کند

یک : آدما که از میان ما می‌روند دردی قدیمی دوباره سر باز می کند و بالا می‌آید ، دردی که انگار هیچگاه از بین نمی‌رود و همیشه جایی در درونمان مخفی شده و با اتفاق‌ها و ازدست آدم‌ها به ما لبخندی می‌زند و می گوید من را یادت است ، من تنهایی تو هستم ، در تمام از دست

@rzchnnell

دادن‌ها به هر شکل و نوعی که باشد ما تنهایی را حس می‌کنیم و حس کردن تنهایی دردناک است ، هر آدمی که وارد زندگی ما می‌شود به واقع با ما وارد نوعی از ارتباط می‌شود و وارد شدن به ارتباط همیشه در ابتدا خوشایند است چون ما را از حس کردن تنهایی درونی‌مان دور می‌کند و از بین رفتن ارتباط ها به هر دلیل ما را به تنهایی مان دوباره نزدیک می‌کند .

تنهایی درونی بخشی از ماست ، در درون ماست و با ما باقی خواهد ماند و تنها راه کمتر شدن این درد ارتباط با آدم‌ها است ، به همین علت است که ارتباط هایمان هم مرهم هستند هم می‌توانند بیدار کننده ی دردی قدیمی باشند ، اگر فرد عزیزی را از دست داده‌ایم از این تنهای درونی نترسیم ، شما دوباره به زودی به رابطه‌ها باز خواهید گشت و دوباره راهی پیدا می‌کنید که مرهم ها را هم حس کنید ، ما در جهانی به دنیا آمده‌ایم که از دست دادن‌ها را همیشه به رویمان می‌آورد ، جهانی که با همین از دست دادن‌ها و به دست آوردن زیباست و اگر با تمام اتفاق های غیرقابل پیش بینی همراه شویم هیچگاه نه در تنهایی دردناکش غرق می‌شویم و نه با لذت‌های کوتاهش در رویا فرو می‌رویم

@rzchnnell

دو : تمام از دست دادن‌ها ، تمام ناکامل ماندن ها و به نتیجه نرسیدن ها ما را به تنهایی پرتاب می‌کند و زندگی به ما یادآوری می‌کند که اکنون وقت دیدن خودمان و نزدیک شدن به مهم ترین آدم زندگیمان است ، وقتی تمرین آرام بودن و در صلح قرار گرفتن با بخش گریز ناپذیر زندگی یعنی تنهایی .

وقتی ما مدام از تنها شدن فرار می‌کنیم یعنی مدام به آدم‌ها و رابطه‌ها پناه میبریم ، وقتی از تنهایی فرار می‌کنیم ممکن است به آدم‌ها و رابطه هایی پناه ببریم که بیشتر از قبل ما را تنها کنند ، آسیب رابطه‌های ناسالم بسیار بیشتر از دردیست که تنها بودن دارد ، ممکن است وابسته و چسبنده به دیگران شویم فقط برای این که تنها نشویم ، چون تنهایی احساس ترس را در ما برمی‌انگیزد ، ترس احساس ناخوشایندی است که همیشه منع می‌شود از کودکی تا به امروز مدام به ما می‌گفتند نترس و همچنان هم باز می‌گویند ، اما در بسیاری از لحظه‌های زندگی ما با تمام وجود ترس را حس می‌کنیم و مبارزه با آن و فرار از آن فقط شرایط را پیچیده‌تر می‌کند و ما را به سمت تصمیم های آسیب‌زا هل می‌دهد ، زمانی که تنهایی را تجربه می‌کنیم ترس هم همراهش حس می‌شود ، بترسیم و تنهایی را تجربه کنیم ، این هیچ ایرادی ندارد ، ترسیدن هیچگاه نقطه

@rzchnnell

ضعف نبوده است بلکه یک احساس اصیل و بیدار کننده است که وقتی در بدن حس می‌شود ذهن را روشن‌تر و تصمیم‌هایمان را شفاف‌تر می‌کند ، تنها ماندن با کسی وارد رابطه نشدن و یا منزوی بودن با تجربه کردن تنهایی فرق دارد .

انزوا و تنها ماندن ناشی از یک سری رفتار های ماست که مهارت‌های ماندن در رابطه های صمیمانه را تضعیف می‌کند ، این تنها ماندن سالم نیست اما ما قطعا در مسیر زندگیمان تنها بودن را تجربه خواهیم‌کرد ، چون ما به تنها بودن احتیاج داریم ، به اینکه گاهی مسیرهایی را به تنهایی جلو برویم و بدون وابستگی و امیدواری و همراهی دیگران حتی نزدیک‌ترین آدم‌ها به ما .

ما احتیاج داریم که بترسیم و تنهایی را حس کنیم ، شما وقتی می‌توانید تنهایی را تجربه کنید از رابطه‌ها به عنوان پناهگاه استفاده نمی‌کنید و به آدم‌ها به صورت افراطی نمی‌چسبید و از آن‌ها توقع نخواهید داشت ، حس کردن تنهایی در مقاطعی از زندگی به ما کمک می‌کند بر روی رفتارهای پر خطایی که در تجربه‌های قبلی زندگیمان به دست آورده‌ایم کار کنیم و به ما کمک می‌کند آرام بودن را تمرین کنیم . آرام بودن و کنار آمدن با نبودن آدم ها.

@rzchnnell

مکث

زمانی که خداحافظی را با تو شروع کردم به رابطه‌های دیگر سلام کردم ، زمانی که از تو ناامید شدم به آدم‌های دیگری امیدوار شدم ، به آدم هایی که مرا می‌دیدند و هر از گاهی حالم را می‌پرسیدند ، آدم‌هایی که با بی‌تفاوتی مرا در انتظاری سخت جا نمی‌گذاشتند ، آدم‌هایی که برای تولدم لازم نبود کسی به آنها یادآوری کند و به زور لبخند بزنند و بگویند آرزو کن .

آن زمان ها آرزویم تو بودی و اکنون آرزویم خودم هستم ، آن روزها همه چیز به تو ختم می‌شد چه روزهای غم انگیزی ، خوشحالم که آن روزها تمام شده است ، تو نیستی و من هنوز در امتداد خداحافظی ام و راضی ام از نبودنت و از بودنم ، از اینکه تصمیم گرفتم برای بی‌تفاوتی تو تلاش نکنم ، از اینکه در نهایت تصمیم گرفتم خداحافظی را شروع کنم ، موفق نشده‌ام کامل خداحافظی کنم ، تصویرت هنوز همراهم هست ، در تصویرت می‌خندی و سیگار می‌کشی و مهمتر از همه مرا می بینی ، در تصویرت نگاه می‌کنی ، نگاهی ناقلا ، نافذ و گیرا.

اما این فقط یک تصویر است و من قبول کردم که تصویر تو هرگز شبیه به خودت نبوده و نخواهد بود ، تصویری که من از تو دارم با حقیقت تو

@rzchnnell

بسیار تفاوت دارد و شبی که پذیرفتم تو با تصویرت فرق داری شب عجیبی بود ، آن شب تنهاترین و بی‌پناه ترین آدم روی زمین بودم ، آن شب فکر می‌کردم می‌میرم ، ایمان داشتم که دیگر نمی‌توانم در دنیا دوام بیاورم ، اما شب‌های زیادی گذشت و من زنده ماندم و تو همچنان بی تفاوت .

به نظر می‌رسد قرار نیست بدون حضور تو بمیرم ، اگر قرار بود بمیرم تا به حال مرده بودم و به نظر میرسد قرار هم نیست چیزی تغییر کند ، تو بی تفاوت ترین آدم زندگی من از کودکی تا به اکنون بوده ای ، هستی و خواهی بود . راضیم از خودم و از تصمیم هایی که گرفته‌ام ، از اینکه جای تلاش برای بدست آوردن را متوقف کردم و اجازه دادم زندگی فرصت‌های دیگری را نشانم دهد .

فقط گاهی که دلم تنگ می‌شود به ستاره‌ها نگاه می‌کنم و برایت آرزوهای خوب می‌کنم و با خودم فکر می‌کنم که چقدر حتی بی‌تفاوتی ات را دوست داشتم ، به خاطر تمام روزهایی که نبودی و ندیدی ممنونم و به خاطر بزرگترین درسی که به من دادی همیشه سپاسگذارت خواهم بود اینکه نخواهم مُرد اگر رابطه ای تمام شود .

طلاق ، از دست دادنی دردناک و طولانیست

@rzchnnell

در هر جدا شدنی درد و اندوه وجود دارد و در بعضی جدا شدن‌ها درد بیشتر می‌شود ، چون جامعه مسیر جدا شدن را سخت‌تر می‌کند و کمتر پذیرای آن است ، طلاق تصمیمی است که درد و اندوهش ، بیشتر از جدایی‌های دیگر است چون جامعه بر این نوع جدا شدن برچسب‌هایی زده است که فرد را وارد جریان سخت تر و دردناک‌تر می‌کند ، دختر و پسر که برای مدت طولانی با هم رابطه دارند قطعا در زمان جدا شدن دستخوش احساس‌های ناخوشایند زیادی می‌شود اما وقتی شخصی ازدواج می‌کند همین جدا شدن رنگ و بوی دیگری به خود می‌گیرد ، چون جایگاه ازدواج با جایگاه رابطه داشتن فرق دارد ، همان‌طور که جامعه به اشتباه ازدواج را نوعی دستاورد تلقی می‌کند ، طلاق را هم نوعی شکست ارزیابی می‌کند و این فرآیند جدا شدن را پیچیده‌تر می‌کند ، جدا شدن آدم‌ها را از یکدیگر برای هر دو طرف سخت می‌کند ، رابطه دردناک است اما نقش اطرافیان در کمرنگ کردن این دردها بسیار زیاد است ، زمانی که فردی بعد از جدا شدن به آغوش خانواده‌اش برمی‌گردد یا شرایط جدیدی دارد با این شرایط روبرو می‌شود که انطباق با شرایط جدید احتیاج به زمان دارد ، او تصویر ذهنی اش را در مورد خودش و آینده‌اش به صورت موقت از دست داده است ، هر فردی که

@rzchnnell

جدا می‌شود و طلاق می‌گیرد در بحرانی موقت اما طولانی قرار می‌گیرد که احتیاج به همدلی و همراهی اطرافیانش دارد ، افرادی که جدا می‌شوند ، احتیاج به خلوت و تنهایی دارند و از این انزوا و تنهایی خود خواسته شان نترسید ، آرام آرام خودشان به جمع برمی‌گردند و با افراد کمی معاشرت می‌کنند ، این شروع بازگشت به دوستی‌ها و رابطه‌های اجتماعی است ، اگر به خانه و به نزد افراد خانواده‌شان برگشته‌اند بهتر است اتاقی جدا به آن‌ها داده شود و مدام با کنترل کردن آنها نگرانی خود را به آنها یادآوری نکنید ، آنها خودشان بیشتر از شما نگران و مضطرب هستن به درک آدم‌ها احترام بگذارید ، فردی که جدا شده است چه فرزند دلبند شما باشد چه خواهد یا برادرتان ، احتیاج به احترام دارد و احترام آن‌ها را با همدردی‌های کودکانه و محبت‌های افراطی و دلسوزی‌هایی مادرانه پایمال نکنید ، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید ، گوش دادن و درک کردن آنهاست ، لازم نیست حتما راه حلی داشته باشید و در هر شرایطی خودتان را مجبور کنید که نیمه پر لیوان را به آنها نشان دهید ، آدمی که تازه جدا شده است احتیاج به زمان دارد تا ذهنش را منسجم کند ، صحبت های شما در مورد زیبایی صبح و فرصت‌های جدید فقط می‌تواند فشار را در آنها بیشتر کند ، آدمی که

@rzchnnell

تازه جدا شده است شبیه به فردیست که دست و پایش شکسته است و به صورت موقت در گچ هستند ، پس نمی‌تواند بدون درد و اندوه هدف‌های رنگارنگ و پایداری را دنبال کند ، جدا شدن فرایند غم‌انگیز و دردناک است که در فرد احساس‌های تلخی را بیدار می‌کند و هر چقدر شما بگویید چقدر دنیا و زندگی شیرین و لذت بخش است ، تلخی غم کم نمی‌شود ، این تلخی با صبوری خود فرد و گذشت زمان کم رنگ‌تر می‌شود و به افرادی که جدا شده‌اند فرصت بدهید که سوگواری کنن که آشفته باشند و پریشانی شان را با هدف های گیج و کوتاه مدت به شما نشان دهند ، شما پریشان نشوید و نترسید از این نوسان خلق و عدم انسجام در تصمیم‌گیری ، بیشتر این علایم بعداز مدتی از بین می‌رود طلاق آسیب‌های درونی زیادی به فرد وارد می‌کند و عزیز شما هم از این آسیب‌ها مستثنی نیست ، سعی نکنید با سرزنش و فشار و با ایجاد انگیزه های سطحی آن‌ها را وادار به تغییر کنید ، آدم‌ها برای عبور از بحران‌ها احتیاج به زمان دارند نه فشار ، پرخاشگری ها و رفتارهای نوسانی شان را بزرگتر از حد معمول جلوه ندهید و به آنها نوسانی برخورد نکنید ، فردی که در بحران جدایی به سر می‌برد ممکن است هر ازگاهی بی دلیل احساس خشم و درماندگی کند و این خشم را به شما

@rzchnnell

نشان دهد ، صبور باشید و بدانید که این بخشی از فرآیند بهبود است در نهایت قبل از هر بهبودی برون ریزی هایی وجود دارد ، سرگشتگی ، هدف‌های کوتاه مدتی که رها می‌شوند ، خشم‌های که دلیل منطقی ندارند ، بی‌حوصلگی و مقاومت در شرکت کردن در مهمانی ها مخصوصا مجالس عروسی ، میل به انزوا و گریه ، بی‌خوابی و آه و ناله کردن ، حساسیت و زودرنجی بخشی از فرآیند بهبود است ، صبور باشید و همدل .

زمان آرام آرام شکستگی را جوش می‌دهد و آنها دوباره به مسیر زندگی بر می‌گردند و می‌توانند بدوند و رها از گذشته و بحرانی که پشت‌سر گذاشته اند وارد رابطه‌ها شود ، از این نوسان‌ها نترسید و آن‌ها را هم نترسانید فقط کنارشان بایستید و به آنها یادآوری کنید که حضور دارید ، در سکوت ، همین کافی ست .

مکث

اگر می‌توانستم به عقب باز گردم به هیچ اتفاق زندگیم دست نمی‌زدم واجازه نمی‌دادم تمام اتفاق‌ها همان طور که رخ داده بودند دوباره رخ دهند ، اجازه می‌دادم ، دردها همون دردها باشم و آدم‌هایی که ملاقات می کنم همان ها باشد و اجازه می‌دادم دوباره شبیه به همان موقع تصمیم

@rzchnnell

بگیرم ، اجازه می‌دادم دوباره انتخاب‌ها و تصمیم‌ها تکرار شوند درست شبیه به همان اتفاقی که رخ داده بود.

من در اکنون ، آدمی هستم که تمام آن مسیر را آمده و این آدمی که در اکنون وجود دارد مدیون مسیر زندگی اش است ، مسیری مملو از اتفاق‌ها ، مهم همین است ، مهم مسیر و اتفاق هاست ، نه بار معنایی خوب و بد و یا اشتباه و درست ، در هر اتفاق و در هر تصمیمی در زندگی تجربه ای از رشد وجود دارد ، اتفاق ها بد یا خوب نیستند ، تصمیم های ما درست یا اشتباه نیستند ، اتفاق ها رخ می دهند چون باید رخ دهند و تصمیم‌ها گرفته می‌شوند ، چون باید گرفته شوند.

تصمیم‌های ما ، ما را آرام آرام به بلوغی می رسانند که بتوانیم در راستای محافظت از خودمان رفتار کنیم ، مسیر زندگی هر کدام از ما ، ناهمواریِ های زیادی داشتند ، تجربه‌های تلخ و ناکامی‌های زیاد ، تصمیم‌های ناخوشایند و از دست دادن های غم‌انگیز ، البته بخش‌هایی از لذت و آرامش هم همراهش بوده است اما هر آنچه تجربه کرده‌ایم لازم بوده است ، به نظرم خیلی مهم نیست این مسیر به کجا می‌رسد ، خیلی مهم نیست چه اتفاقی بعد از آن می‌افتد ، آنچه مهم است تلاش ما برای نزدیک شدن به خود و رشد درون است ، فکرمی‌کنم اگر اجازه

@rzchnnell

بدهیم اتفاق‌ها رخ دهند و گذشته را کاملا همانطور که رخ داده کامل و بی‌نقص ببینیم متوجه رشد خودمان خواهیم شد ، اگر دوام آورده ایم ، پس در مسیر رشد هستیم برای من حسرتی در کار نیست ، به مسیر زندگیم که نگاه می‌کنم آدمی را می‌بینم که در هر زمان و در هر اتفاق به اندازه‌ی همان زمان تصمیم گرفته و جلو رفته است ، ما قرار است به اندازه‌ی ذهنمان اتفاق‌ها را تحلیل کنیم و تصمیم بگیریم ، پس نمی‌توانیم با تجربه و رشد امروزمان خودمان را در گذشته مان سرزنش کنیم ، به نظرم زیباترین بخش مرور گذشته‌مان هم همین است ، اینکه متوجه شویم ، انتخاب‌ها و تصمیم‌های ما بر اساس رشد درونی آن لحظه بوده نه این لحظه و ما در هر اتفاق جدید با رشدی عمیق‌تر تصمیم خواهیم گرفت ، همین کافی ست تا از ادامه‌ی مسیر زندگیتان لذت ببرید این که اکنون در دستان شماست و فرصت دیگری برای تصمیم دیگری داریم با رشد اکنون تان .

@rzchnnell

فصل ششم

رفتارهایی که به درک کردن آدم ها کمک میکند

رابطه ها محل پذیرش و درک شدن است ، از خودمان شروع کنیم ، تحمل کردن را تمرین کنیم ، تحمل کردن ،ظرفیت‌های درونی ما را بیشتر می‌کند و اگر بخواهیم در دنیای واقعی با حقایق رابطه هایمان کنار بیاییم باید بر روی ظرفیت درونی‌مان کار کنیم ، در هر رابطه قرار گرفتن یک چالش است اینکه آدم روبروی شما چه احساسی را در شما بوجود می‌آورد و شما چگونه پاسخ می‌دهید ، بقای رابطه‌ی شما را پیش‌بینی می‌کند و اگر شبیه کودک در رابطمان برخورد کنیم دیر یا زود خسته می‌شویم و یا خسته اش می‌کنیم .

ظرفیت درونی یک کودک برای تحمل کردن تفاوت‌ها و احساس‌های متفاوت پایین است ، ظرفیت یک کودک نمی‌تواند تعارض‌های آدم‌ها را ببیند و رد شود ، ظرفیت یک کودک ، باعث می‌شود یا در رابطه‌اش خشمگین و پرتوقع شود یا سریع لگد بکوبد و رابطه را ترک کند ، در نهایت یک کودک هیچگاه صمیمیتی عمیق را نمی‌تواند حس کند ، چون همیشه نیازمند است دنیا بر اساس ظرفیت کوچک اش و ظرفیت

@rzchnnell

کوچک درونش با او رفتار کند ، حقیقت این است که دنیا با هیچ‌کس شبیه ظرفیتش برخورد نمی‌کند ، دنیا در حال گذر است و این ما هستیم که باید با هر تجربه و با هر رابطه ، سن درونی‌مان را بیشتر کنیم و ظرفیت های مان را بیشتر تحمل کردن نخستین شرط بزرگ شدن است . شرایط ، آدم‌ها ، احساس‌های متعارض آدم‌ها و البته احساس‌های متعارض خودمان را تحمل کنیم ، بزرگتر که می‌شویم متوجه خواهیم شد که ما همزمان و در یک لحظه می‌توانیم از کسی که به شدت دوستش داریم خشمگین هم شویم ، بزرگتر که می‌شویم احساس های متضاد دیگر غیر قابل تحمل نیستند بزرگتر که می‌شویم ، می‌توانیم چندین احساس را با هم تجربه کنیم و می‌توانیم رابطه هایمان را محکم‌تر و پایدارتر کنیم ، همه چیز از تحمل کردن شروع می شود ، تحمل که کنیم همه چیز آماده می‌شود ، ظرفیت بزرگ می‌شود ، دیگر سیاه و سفیدی وجود ندارد و مطلق نگاه نمی‌کنیم ، قضاوت هایمان کمتر می‌شود و آدم‌ها قابل تحمل‌تر می‌شوند و در نتیجه رفتارهای ما نوسان کمتری پیدا می‌کنند ، بیشتر ما هم در انتظار تغییر رفتار و یا شخصیت فردی در رابطه های خانوادگیمان مثل خواهر ، برادر و پدر مادر هستیم ، این اتفاق از عشق ما نسبت به آنها ناشی می‌شود ، دوستش داریم و بخشی از ما عمیقا

@rzchnnell

می‌خواهد رابطه‌ی صمیمانه و عمیق با آن فرد را تجربه کند و گاهی به علت مشکلات درونی فرد مقابل و ما ، این رابطه آن‌طور که ما توقع داریم جلوتر نمی‌رود ، یادمان باشد در رابطه‌های خونی هیچگاه عشق از بین نمی‌رود ، عشق و خشم ، غم و ترس همیشه کنار هم باقی خواهد ماند ، اما گاهی ممکن است یک احساس بیشتر و بزرگ تر نسبت به دیگر احساس‌ها بیدار شود و تجربه شود ، یعنی ممکن است احساس خشم و تنفر بسیار زیاد باشد و سال ها بتواند عشق را کمرنگ کند ، در بیشتر مواقع وقتی این رابطه‌ها به بن بست می‌رسند ، شدت درد زیاد می‌شود چون ما به صورت ناهشیار میل زیادی به داشتن یک رابطه‌ی عاطفی عمیق داریم و از طرف دیگر ناکام مانده‌ایم ، یادتان باشد ناکام ماندن در داشتن رابطه صمیمانه با اعضای خانواده یا ناکامی در رابطه های دیگر فرق دارد ،گاهی چون نمی‌خواهیم قبول کنیم که احتمالا مشکلی درونی در ما و یا فرد مقابل وجود دارد به خرافات هم پناه می‌بریم ، هر کجا که ما احساس ناتوانی می‌کنیم به پناه بردن به نیروهای بزرگتر و توجیه بن بست بیشتر می‌شود ، حتما دعایی است که هر وقت به من می‌رسد دعوا می‌شود ، حتما طلسمی وجود دارد که اینقدر بی قرار است و هزاران جمله‌ی شبیه به این .

@rzchnnell

جایی که علم وجود دارد ، طلسم جادو و خرافات وجود نخواهد داشت ، ما زمانی سر تسلیم در مقابل خرافات فرود خواهیم آورد که قدرت علم را نمی‌شناسیم و در استفاده کردن از آن نا توانیم ، رابطه های خونی ، بن بست های زیادی دارند که کاملا علمی و قابل درک هستند ، در نهایت عمیق ترین تعارض‌های ما نسبت به اعضای خانواده خودمان است .

احساس‌های ما نسبت به اعضای خانواده ما هیچگاه تمام نمی‌شود و آنها بخش‌های همیشگی از ما و نا هشیارمان هستند ، فرار و توجیه بیهوده است ، اگر بن‌بستی با یکی از اعضای خانواده‌تان تجربه می کنید ، اجازه ندهید ذهن تان به خرافات پناه ببرد ، با یک درمانگر صحبت کنید تا نیروی علم و آگاهی در شما جریان پیدا کند ، گاهی فرد مقابلمان از بیماری روحی و یا گره‌های عمیق روانی رنج می‌برد و تلاش مداوم ما برای تربیت ، تنبیه ، دعا و طلسم ، تلاشی بیهوده است ، اگر متوجه شویم که فرد مقابل ، مشکل درونی عمیقی دارد دست از تلاش‌های بیهوده برمی‌داریم و در نهایت فاصله مان را با او تنظیم می کنیم و گهگاهی در فاصله‌ی ناکامی و غم ، ما نسبت به رابطه‌ای که درست نمی‌شود عشق خواهیم ورزید و محبت خواهیم کرد .

@rzchnnell

گاهی دور شدن به همان اندازه‌ی نزدیک شدن ، دردناک می‌شود ، بخشی از ما همیشه پدر ، مادر ، خواهر و برادرانمان را دوست خواهد داشت و مبارزه با این احساس بسیار ما را خسته و درمانده خواهد کرد ، گاهی در رابطه های خونی مان عمق درد بسیار زیاد است ، به همین علت شاید تصمیم قطع رابطه و با خشم برخورد کردن تنها راه خلاصی از این دردها به نظر برسد ، اما رابطه‌های خونی ما هیچگاه قطع نخواهد شد ، چنین رابطه ها ، عمیق‌ترین و مهم‌ترین خاطره های ما را در بر دارند و حتی با مرگ شخص از اعضای خانواده ، این رابطه و خاطرات او در ذهن ما همچنان ادامه دارد .

بزرگترین و دردناک‌ترین تعارض‌های ما با مهم‌ترین و نزدیک ترین افراد خانواده مان بوده است و خواهد بود و قطع رابطه و با خشم در کردن و با خاموش شدن هیچ دردی را در درون ما کم نخواهیم کرد ، در نهایت بخشی از ما فارغ از آنچه در رابطه‌اش با آنها تجربه کرده باشند ، آنها را دوست دارد ، هرچقدر هم خشمگین باشد ، هر چقدر غمگین و یا ترسیده باشد ، در نهایت بخشی از ما آنها را دوست دارد ، من فکر می‌کنم بزرگترین درس ما در رابطه هایمان ، دیدن و حس کردن عشق و خشم نسبت به مهمترین افراد خانواده مان است ، اینکه چقدر در تمام سال‌ها

@rzchnnell

رفتارهایی در آن‌ها بوده که به ما آسیب زده و چقدر جدا از تمام آسیب ها آن‌ها برایمان عزیز هستند .

بسیاری از ما از خانواده‌ی خود نا امید شده‌ایم و فهمیدیم که آنها نقش‌هایشان را به درستی ایفا نکرده اند ، مانند پدری که هیچ گاه پدرانه صبور و حمایتگر نبوده و یا مادری که مادر نبوده است ، اما اگر اکنون بزرگسال هستیم بهتر است بدانیم که ما قادر خواهیم بود با این آدم‌ها جدا از نقش هایشان ارتباط داشته باشیم ، هر چند اندک و هر چند کوتاه ، اما ما که خود می‌دانیم بخشی از ما همیشه درگیر خانواده خواهد بود ، می‌دانیم که بخشی از ما همیشه آنها را دوست خواهد داشت ، پس رابطه هایمان را قطع نکنیم ، در مقابل رابطه های خونی تان صبور و آگاه باشیم نه با خشم انتقام بگیریم و نه خاموش شوید ، بخشی از شما همیشه عشقی عمیق نسبت به خانواده‌اش دارد ، با عشق مبارزه نکنید ، عشق احتیاج به دیده شدن دارد ، گاهی خودتان محبت کنید ، فارغ از اینکه آنها چطور پاسخ می‌دهند ، شما نسبت به ارضای حس‌های خودتان مسئول هستید ، با دیدن خشم و عشق ، فاصله هایتان را تنظیم کنید ، اما هرگز خودتان را در اندوهی بی پایان قرار ندهید ، قطع ارتباط به صورت کامل با یکی از

@rzchnnell

اعضای خانواده اندوهی بی پایان و ظلمی بزرگ به خودمان و بخشی از درونمان است که همیشه آنها را دوست دارد .

تمرین کنیم منتظر نباشیم

یک : اگر هر روز منتظر کسی یا چیزی هستید که بیاید و به زندگیتان معنا دهد یعنی هنوز را از دست داده‌اید و هیچ روزی را حس نکرده‌اید ، منتظر بودن برای آدم‌ها و موقعیت ها اکنون تان را گنگ می کند و شما در جایی بین آینده و اکنون روزتان را به پایان می‌رسانید ، امروز و درست همین لحظه تمام آن چیزی است که به آن احتیاج دارید تا آرام بگیرید ، امروز با تمام ناکامی ها ، انتظارها و نا تمام ماندن ها در اختیار ماست ، آنچه همه‌ی ما احتیاج داریم ، کمی استراحت است ، استراحت در میان تمام خستگی‌ها و نرسیدن‌ها و نداشتن‌ها و این استراحت آرام جانمان خواهد شد ، اگر اجازه دهیم که اکنون در دل تمام نداشته ها و داشته های مان بپیچد ، اگر هر روز در انتظار روز بعد باشیم ، اگر هر روز که بیدار می‌شویم انتظار داریم که معجزه‌ای اتفاق بیفتد ، اگر هر روز با خودمون تکرار کنیم که امروز بهترین روز است و بهترین خبرها در راه است و بهترین اتفاق‌ها قرار است رخ دهد و غیره ، خودمان را گول می‌زنیم ، جریان زندگی شبیه یک آدم احمق نیست که هر چه ما بخواهیم

@rzchnnell

آرزو کنیم را برای ما فراهم کند ، با مثبت اندیشی های افراطی و پوچ و یا در انتظار ماندن مدام برای آدم ها و معجزه ها جریان زندگی را در سطح یک آدم نادان پایین نکشید .

زندگی خیلی بزرگتر و عمیق‌تر در حال گذر است ، درست در همین لحظه بهتر است ، به جای در آرزو موندن ها و مثبت اندیشی های پوچ کمی در اکنون زندگی مان مکث کنیم و اکنون را حس کنیم تا واقعیت وارد جریان ذهنمان شود ، جریان واقعیت به ما کمک می‌کند به جای در انتظار بودن تلاش کنیم ، اگر تلاش‌ها به جایی نرسید ، استراحت کنیم و آرام بگیریم و اگر لازم بود دوباره تلاش کنیم و اگر با تمام تلاش‌ها نشد و به دست نیاوردیم جریان زندگی را بپذیریم ، پذیرش ، درد هایمان را آرام می‌کند و ذهنمان را متمرکز تر .

قرار نیست همیشه همان بشود که ما می‌خواهیم ، قرار نیست دنیا منتظر آرزوهای ما باشد و هر چه را که خواستیم را به ما بدهد ، آنقدر بزرگسال باشیم که بتوانیم بپذیریم آنچه را که نمی‌توانیم تغییر دهیم و آن قدر بصیرت داشته باشیم که بتوانیم از هر آنچه اکنون در اختیار داریم لذت ببریم ، جریان زندگی برای آنهایی که شبیه کودکان همیشه در آرزوی

@rzchnnell

برآورده شدن آرزوها و تفکراتشان هستند محل غمگین کننده‌ای است ، جریان زندگی ، ترکیبی بی نقص از اکنون و نداشته‌های ماست .

دو : انتظار برای داشتن هر چیز

هر چیز بهتری شما را از درون فرسوده می‌کند ، شما را ناراضی و آشفته می‌کند ، وقتی در ذهن شما انتظار شروع می‌شود لذت و دیدن لحظه ها کم می‌شود .

این لحظه و هر چه که دارید و هستید کافیست ، اگر این الگوی همیشه به دنبال بهترین بودن وارد رابطه های صمیمانه‌ی ما شود فرسایش درونی زیادی را تجربه خواهیم کرد ، برای رابطه هایتان تلاش کنید آدم‌ها همه پر از تعارض و نقص هستند ، وقتی به آنها نزدیک شوید و با آنها صمیمی شوید ، این چاله های احساسی را در آنها خواهید دید ، درست در همین لحظه ، آزمایش‌های ما شروع می‌شود ، آزمایش دیدن و تلاش برای درک کردن زخم ها ، رفتارها.

وقتی این رابطه شروع می‌شود ، سختی‌ها هم شروع می‌شود ، این قسمتی از رابطه است ، چه تصویر رویایی از رابطه دارید ، چه رویایی از آدم ها دارید ، ما همه برای بودن در کنار هم باید تلاش کنیم ، باید برای شناخت

@rzchnnell

خودمان و طرف مقابلمان فرصت بدهیم و فرصت بگیریم ، انتظار برای داشتن رابطه‌ی بهتر اگر تبدیل به یک عادت شود ، عادت خفه‌کننده‌ای است ، این که هر بار با کسی وارد رابطه شوید ، بخشی از شما می‌گوید ، شخص بهتری هم هست ، برو نفر بعدی .

احتمالا آدم های بهتری هم هستن ، شاید تا آخر دنیا آدم‌هایی باشند که حاضر باشند با ما وارد رابطه شوند و یا ما بخواهیم آن‌ها را تجربه کنیم ، اگر این وسوسه همیشه در درون ما وجود دارد باید از خودمان بپرسیم چرا ، چه چیزی ما را راضی نمی‌کند ، چه انتظاری از آدم‌ها و روابط داریم ، عشق را چگونه تجربه می کنیم و چرا در رابطه هایمان ، اینگونه سردرگم می‌شویم ، چیزی بیرون از ما و رابطه‌ی خودمان با خودمان برای کشف کردن وجود ندارد ، همه ی جواب ها در خود ماست ، این که ما خودمان را دوست نداشته باشیم و برای خودمان ارزش قائل نشویم ، تبعاتی به دنبال دارد که یکی از آنها ، راضی نبودن مدام از آدم‌ها و رابطه ی ما با آن هاست ، اگر بدانیم آدم درونی مان چقدر دوست داشتنی و خاص است ، هیچ‌گاه این گونه او را با رابطه های متفاوت تنبیه نمی‌کنیم ، در نهایت او لایق بودن در رابطه‌ای با دوام و پایدار است ، تصویرهای افسانه‌ای از عشق‌ها و دوست داشتن‌ها بی‌نقص را از ذهنتان

@rzchnnell

بیرون کنید و اجازه دهید آدم درونتان آرامش را حس کند ، اگر با همینی که هستیم رضایت را تجربه نکنیم هیچ بهتر بودنی برای ما کافی نخواهد بود ، هیچ بهتر بودنی ...

احساس کفایت به معنای عدم تلاش برای بهتر شدن نیست ، بلکه به معنای پذیرفتن و دوست داشتن خود ، همان گونه که هستیم است ، تنها در این صورت است که می‌توانید به جلو برویم اما حسرت و نگرانی بهتر بودن و یا بهتر داشتن را نداشته باشیم .

تمرین کنیم تفاوت‌ها را بپذیریم

مهم نیست حقیقت چیست ، مهم نیست زندگی چه معنایی دارد ، مهم این است که ما با جهان درونی‌مان چطور جهان بیرون از خودمان را می‌بینیم و تفسیر می‌کنیم ، ما همه با تمام شباهت‌هایی که داریم بسیار با هم متفاوت هستیم متفاوت در نگاه و دیدگاه ، در رفتار و واکنش ، در تفسیر و تحلیل ، ما موجوداتی بسیار شبیه و در عین حال بسیار متفاوت هستیم و این زیبایی ماست . زیبایی دنیا و آدم هایی که در آن هستند ، درست همین تفاوت‌هاست که ما را به چالش می‌کشد و همین تفاوت‌ها در رابطه هاست که می‌تواند ما را در رنج قرار دهد .

@rzchnnell

تفاوت‌های ما و دیگری ، سرآغاز برداشت های متفاوت و در نهایت رفتارهای متفاوت و واکنش‌های متفاوت است ، آنچه برای ما آرامش بخش است ، برای دیگری نیست ، آنچه برای ما سخت است ، برای او نیست ، آنچه برای ما زیباست برای او نیست ، آنچه برای ما نوعی ابراز علاقه است ، برای او نیست ، ما همه با هم با همه ی تفاوت ها در یک جهان در کنار هم زندگی می‌کنیم پس قرار است بتوانیم با تفاوت های هم کنار بیاییم ، فروتنی از تحمل همین تفاوت ها شروع می‌شود ، از این که گاهی سکوت کنیم و با خودمان فکر کنیم برداشت ها و دیدگاه های متفاوتی وجود دارد ، دیدگاه های ما ، رفتارهای ما را شکل می دهد ، پس ما مدام در معرض رفتارهای متفاوت هستیم و این وظیفه‌ی ماست که به این تفاوت‌ها احترام بگذاریم ، بسیاری از ما به دنبال آرامش هستیم اما یکی از مهم‌ترین اصول زندگی کردن را نمی‌خواهیم رعایت کنیم و پریشان به دنبال آرامش هستیم ، اصل احترام و سکوت ، افرادی دنیاهای درونی آرام‌تری دارند که آشفتگی و تفاوت‌ها را به عنوان بخشی از زندگی پذیرفتند و مدام تلاش نمی‌کنند دیگران را تغییر دهند و آنها را شبیه به آنچه خودشان می‌پسندند ، کنند . آدم ها با هم متفاوت هستند ، هم در نگرش و هم در رفتار و این به معنی حمله و توهین به ما و

@rzchnnell

نگرش‌های ما نیست ، اگر شخصی شبیه به ما تفسیر نمی‌کند به این معنا نیست که به ما توهین می‌کند ، در رابطه هایمان کمی صبورتر باشیم و گاهی یاد بگیریم که تفاوت‌ها را ببینیم و واکنش نشان ندهیم ، چرا نمی‌توانیم دنیا را همانگونه که هست بپذیریم ، دنیا و آدم‌ها به علت همین تفاوت ها ، دوست داشتنی و زیبا شده است ، حالتی را تصور کنید که در آن آدم‌ها همیشه هم عقیده و هم نگرش با ما باشند ، به نظرتان چقدر می‌توانیم شباهت‌ها را تحمل کنیم ، ما هم در شباهت‌های بسیار زیاد خسته می‌شویم و هم در تلاش برای تغییر تفاوت ها .

تمرین کنیم فروتن باشیم

ما به دنیا می‌آییم تا فروتنی را بیاموزیم ، چون فروتنی تنها راهی ست که مجبور می‌شویم سکوت را تمرین کنیم ، اگر می‌خواهید به درونتان بیشتر نزدیک شوید ، سکوت کنید ، حتی اگر می‌خواهید به درون دیگران نزدیک شوید و آنها را درک کنید گاهی سکوت کنید ، سکوت که می‌کنید ، فروتنی شروع می‌شود فروتن در مقابل تمام اتفاق‌ها و هرج و مرج‌های اطرافمان و فروتن در مقابل تمام تلاطم های جهان درونی مان ، این فروتنی‌ها ما را به جهان درون می برد ، جهانی بی انتها ، به جهانی که قانون‌های خودش را دارد و وقتی یک بار وارد می‌شویم دیگر

@rzchnnell

نمی‌توانید از احساسی که در شما بوجود می‌آید دل بکنید و دوباره سعی می‌کنید که باز گردید ، سکوت کمک می‌کند نسبت به نقطه ضعف‌های خودمان صبورتر باشیم و نتیجه‌ی این صبر پذیرش و درک بیشتر تعارض‌ها در آدم‌های اطرافمان است ، سکوت ما را آماده می‌کند تا بیشتر حس کنیم ، درد و رنج را در خودمان و دیگران حس کنیم ، حس کنیم که چقدر از درون همه شبیه به هم هستیم و شبیه به هم رنج می‌کشیم ، فقط راه های فرار از درد و رنج مان متفاوت است ، در بخش مشترک ، زندگی برای همه‌ی آدم‌هاست .

در زندگی ، دردهایی وجود دارد که اگر در مقابلش مقاومت کنیم تبدیل به رنج‌های سنگین و چند ساله می‌شود ، تنها راهی که می‌تواند از تبدیل شدن دردها به سنگ های سنگین و آسیب زننده جلوگیری کند ، پذیرش آنهاست ، این که اجازه دهیم آنها عبور کنند و گیر نکنند به جهان درونی مان ، برای این کار ما احتیاج به سکوت داریم ، سکوتی طولانی همراه با آگاهی .

در دنیایی زندگی می‌کنیم که همیشه دردهایی از زندگی ، از آدم‌ها و روابط به ما وارد می‌شود ، ناکامی بخشی از زندگی ست ، با حقایق زندگی مقابله نکنیم بیاییم اول آن‌ها را ببینیم و بپذیریم و سپس به سراغ

@rzchnnell

تمرین سکوت برویم ، سکوت کنیم تا فروتنی را بیشتر بیاموزیم ، سکوت کنیم تا پذیرش آدم‌ها و دردها را بیاموزیم ، سکوت کنیم تا به آدم درونی‌مان نزدیک‌تر شویم ، او ما را نجات خواهد داد .

تمرین کنیم که نگران پیشرفت و موفقیت دیگران نباشیم

یک : هیچ کس نمی‌تواند جای شما را بگیرد ، شما جایگاه منحصر به فرد خودتان را در دنیا دارید ، به روش خودتان خاص باشید ، وقتی که خودتان هستید و آن گونه زندگی می‌کنید که خودتان کشفش کرده‌اید ، هیچ‌کس نمی‌تواند شبیه شما شود ، تقلید و دست و پا زدن برای شخص دیگری شدن همیشه اضطراب‌آور است ، اما خودتان بودن با تمام نقص‌ها و ناکامل بودن ها همیشه لذت بخش است ، در همه‌ی آدم‌ها بخشی خاص و منحصر به فرد وجود دارد که مخصوص به خود اوست که ویژگی زیبای اوست ، اگر می‌دانستیم چقدر در هر کدام از ما زیبایی و خاص بودن وجود دارد ، هیچگاه تلاش نمی‌کردیم که شبیه دیگری باشیم که شبیه دیگری دنیای مان را تغییر دهیم ، هیچ کس نمی‌تواند شبیه شما زندگی را حس کند ، شما در بدن خودتان هستید دنیا را با دستان خودتان لمس می‌کنید ، دنیا را از چشمان خودتان می‌بینید ، به آدم درونی و آن بخش خاص درونتان احترام بگذارید ، دوستش داشته باشید و اجازه

@rzchnnell

دهید شبیه خودش باشد ، تلاش برای شبیه دیگران بودن ، تلاشی اضطراب‌آور است ، چون همیشه بخشی از شما ، نگران سنجش جایگاه دیگری ست و چقدر این سنجش ، آدم درونیتان را از احساس با ارزش بودن و خاص بودن دور می‌کند .

دو : هر کس به روش خودش خاص و منحصر به فرد است

به روش خودتان ناب باشید ، اصالت شما را غیر قابل تکرار می‌کند ، هر چقدر هم سعی کنید شبیه به دیگران باشید و هرچقدر دیگران سعی کنند ، شبیه به شما باشند و شبیه به شما رفتار کنند ، باز هم اصالت ، هیچگاه قابل تکرار نیست .

هر آدمی بخشی اصیل و منحصر به فرد دارد که وجه تمایز او با دیگریست ، ما می‌توانیم این ویژگی‌های خاص خودمان را در برخورد با اتفاق‌ها و تجربیات زندگیمان پیدا کنیم ، فقط کافیست مقایسه کردن و تلاش برای شبیه به دیگران شدن را متوقف کنیم ، آنگاه اصالتی درونی به کمکمان خواهد آمد .

حقیقت این است که در دنیا به اندازه ی هر تفکر و دیدگاه و برداشتی جا وجود دارد و با موفق شدن یک نفر هیچ جایی برای دیگری تنگ

@rzchnnell

نخواهد شد ، هر شخص با هر دیدگاهی ، در نهایت مورد قبول بخشی از مردم قرار خواهد گرفت . هر تفکری ، متفکران شبیه به خودش را پیدا خواهد کرد ، دنیا هیچگاه پر نخواهد شد و لازم نیست نگران جایگاه و دیدگاه خودتان باشید ، اگر در مسیر رشد تان می‌توانید دست چند نفر دیگر را هم بگیرید و به آنها هم کمک کنید این کار را حتما انجام دهید ، دنیا محل رقابت و مقایسه نیست ، دنیا محل رشد و کمک کردن است.

هیچ گاه با رشد دیگری ، رشد ما متوقف نخواهد شد به خودتان متمرکز شوید و ویژگی‌های ناب تان را پیدا کنید ، آنگاه درونتان را از تلاشی بیهوده برای شبیه دیگری شدن ، خلاص خواهیدکرد .

تمرین کنیم که منبع هدفمان عشق باشد

همه‌ی ما ژنراتوری درونی داریم که به ما کمک می‌کند تا به اهدافمان دست یابیم ، این که سوخت ژنراتور از کجا می‌آید ، مهمترین علت لذت بردن و یا نبردن است ، گاهی بسیار تلاش می‌کنیم که به هدفی دست پیدا کنیم ، برای مثال به منصب و موقعیتی ، چون می‌خواهیم به آدمه در ذهنمان ثابت کنیم که به این هدف دست پیدا کردیم ، باید ایستاد و به مخزن ژنراتور نگاهی انداخت ، این ژنراتور از چه چیزی تغذیه کند ، از خشم ، نفرت یا حسادت ، برای بسیاری از انسان‌ها مهم

@rzchnnell

نیست که ژنراتورتشان از چه چیزی تغذیه می‌کنند ، مهم فقط رسیدن و اطمینان یافتن از این توهم ذهنی ست که مرا نگاه کن ، بهت ثابت کردم و چقدر این توهم در آینده‌ای نزدیک آنها را اندوهگین خواهد کرد ، به ویژه هنگامی که هر یک از هدف‌های خود را برای اثبات شخص خاصی تنظیم می‌کند ، اما جالب اینجاست که در بیشتر مواقع ، آدمی که در ذهنمان با او رقابت می‌کنیم حتی روحش هم از این ماجرا خبر ندارد ، دست یافتن و رسیدن به هدف ها ، هیچ وقت آدمی را خوشحال نمی‌کند که اگر اینگونه بود قطعا جایی یا لحظه‌ای آرام می‌گرفتیم ، اما آرام نمی‌شویم ، راضی نیستیم و هر روز آرزو می‌کنیم ، چیزهای بیشتری داشته باشیم فقط روزی در صورتی آرام خواهیم شد که اهدافی که انتخاب می‌کنیم تنها برای خودمون انتخاب کرده باشیم ، برای آدم درون خودمان .

ژنراتور هنگامی منبعی برای آرامش میشود که به آرامی از عشق و دوست داشتن درونی خود ما تغذیه کند و قرار نباشد به آدمی ذهنی در ذهنمان ثابت کند ، در این صورت روزی هدف ها کافی به نظر می‌رسد و در طول مسیر از لحظه لحظه‌ی درگیر شدن با هدف هایمان لذت می‌بریم ، روزی از این همه آدم ذهنی که باید به هر کدام از آنها را چیزی ثابت

@rzchnnell

کنیم ، خسته می‌شویم ، انگار تلاش می کنیم به هدف‌ها دست پیدا کنیم تا احساس غرور و موفقیت کنیم ، چه تلاش بیهوده‌ای ، اما آخر آنها چه افتخار و تشویقی برای ما خواهند داشت ، ما در دوران کودکی و نوجوانی مان احتیاج به تشویق کننده داشتیم ، اما امروز کدام تشویق به جان ما نشسته که این تشویق ذهنی بنشیند ، اگر این تشویق‌ها در دوران بزرگسالی ما را راضی می کرد که در جایی می‌ایستادیم و لذت می‌بردیم و دیگر نگران این همه اثبات کردن نبودیم ، پس چرا کافی نیست ، بهتر است به دنبال تشویق‌کننده ی غیر از خودمان نگردیم ، بهتر است هر از گاهی سوخت ژنراتور مان را بررسی کنیم ، گاهی بعد از تمام شدن یک رابطه این رقابت ذهنی بیشتر می‌شود و خشم و نفرت و حسادت ، اصلی‌ترین منبع سوخت ژنراتور می‌شود ، شما لایق رها شدن هستید ، چرا هنوز در ذهنتان با آدم قبلی زندگی می کنید ، اجازه دهید از ذهنتان بیرون برود و با لذت و آرامش زندگی کند ، پایان داستان را شبیه قصه‌ها نکنید ، اجازه دهید از زندگیتان بیرون برود ، موفق و خوشحال و خوشبخت باشید ، حالا به زندگی خودتان برگردید ، سوخت ژنراتور تان را عوض کنید و نفس بکشید ، یک نفس عمیق ، آرام آرام عشق وارد بدنتان می‌شود و راضی نگه داشتن آدم درونی تان از همه چیز و

@rzchnnell

همه کس مهم‌تر می‌شود ، حالا هدف هایتان را مشخص کنید و لذت ببرید از کسی که هستید ، هدفی که برایش تلاش می‌کنید و تشویقی که قرار است از درون حس کنید .

تمرین کنیم سکوت کنیم

یک : سکوت گاهی از سر بی نیازی ست ، بی نیاز از این که توضیح دهیم برای آنچه هستیم و آن طور که رفتار می‌کنیم ، بی‌نیاز از اینکه تلاش کنیم تا تصویر ذهنی دیگران را در مورد خودمان درست کنیم ، بی نیاز از تعریف ها ، تخریب ها ، بی‌نیاز از پاسخ‌ها و پرسش‌ها ، ما مسئول تصورات ذهنی دیگران در مورد خودمان نیستیم ، نیاز به اثبات و دفاع به وجود نخواهد آمد ، اگر خودمان را بشناسیم و حد و حدود خود را برای خودمان تعریف کرده باشیم ، در نهایت آدم‌ها ، هیچگاه قادر به دیدن تصویر درستی از ما نیستند و این بخشی از زندگی و روابط است ، راحت باشید و نگران تصویر آدم‌ها از خودتان نباشید ، آنها هیچگاه شما را نزدیک به آنچه هستید نخواهند دید .

دو : وظیفه‌ی ما در رابطه نشان دادن غلط‌ها و اشتباهات دیگران نیست

@rzchnnell

ما همه به اندازه‌ی کافی واعظ و معلم اخلاق در اطرافمان داریم ، وظیفه ما این است که سکوت کنیم و اجازه دهیم که دیگران در کنارمان ، خودشان باشند ، درست همان کسی شویم که هیچگاه نداشتیم ، وظیفه‌ی ما این است که دیگری را برای خودمان نخواهیم ، دیگری را برای رها بودن و شبیه خود بودنش بخواهیم ، آدم‌ها برای کم کردن دردها و تنهایی ها وارد رابطه می‌شوند ، نه برای وارد شدن به قفسی دیگر حتی اگر مهر عشق بر سر در قفس خورده باشد.

تمرین کنیم خلوت داشته باشیم نه اینکه فرار کنیم

همه ی ما به خلوت‌های کوتاه نیاز داریم تا کمی از آدم‌ها و رابطه‌ها و مسئولیت ها دور شویم ، این خلوت های کوتاه به ما کمک خواهند کرد که ذهن و درونمان را آرام کنیم و به خودمان توجه کنیم و ببینیم آیا حواسمان به خودمان بوده است یا نه ، اما مواظب دور شدن های بسیار طولانی باشید ، اگر بسیار زیاد از آدم‌ها و رابطه‌ها و معاشرت‌ها دور می شوید ، یعنی به نوعی فرار می کنید نه خلوت می گزینید ، فرارها در نهایت ما را تنها خواهند کرد ، همه‌ی ما به معاشرت‌هایی احتیاج داریم و لازم است بدانیم آیا مهارت‌های بودن و ماندن در رابطه را دارا هستیم یا نه ، که اگر مهارت هایمان پایین است ، تمرین کنیم و برای رابطه های بهتر

@rzchnnell

تلاش کنیم ، خلوت سالم ، با فرار همیشگی از آدم ها فرق دارد ، اگر آدم فرار هستید از خودتان بپرسید آیا دوست دارید معاشرت‌های عمیق و دلبستگی‌های سالم را تجربه کنید ، جواب این سوال شما را تغییر خواهد داد ، ما در معاشرت‌ها متوجه می‌شویم که آیا رفتارهای ناسازگارانه و مخرب صمیمیت داریم یا نه ، اگر مدام فرار کنیم نمی‌توانیم متوجه رفتارهایمان شویم ، شبیه به شخصی که در کلبه ای دور افتاده زندگی می‌کند و آرام آرام از یاد می‌برد که چطور با مردم شهر تعامل کند .

تمرین کنیم حال خودمان را بپرسیم

یک : چهار دیوار نمی‌تواند از افراد داخل خودش محافظت کند ، امنیت خانه را افراد داخل خانه به وجود می‌آورند ، چه فرقی می‌کند از طلا باشد یا قصری زیبا ، داخل خانه که پریشان باشد خانه امن نخواهد بود و مفهوم خودش را از دست می‌دهد چه داستان ها که از اتفاق هایی که پشت این در ودیوارهای به ظاهر محافظ افتاده است نشنیده‌ایم ، در بسیاری از خانه‌ها ، آدم‌های داخل خانه به خودشان آسیب می‌زنند و در آسیب زندگی می‌کنند ، هر چقدر هم که شکل و اندازه‌ی خانه تغییر کند ، چیزی در درون خانه تغییر نمی‌کند ، آسیب ، آسیب است و گاهی

@rzchnnell

افراد داخل خانه ناآگاه از آسیبی که در دستان خودشان است به اشتباه خانه‌ها را عوض می‌کند ، به امید که شاید این در و دیوار ، امنیت را به آنها بدهد و حالشان را بهتر کند ، بدن و ذهن ما هم دقیقا شبیه همین خانه و افراد داخلش عمل می‌کند ، واقعا چه فرقی می‌کند بدن چقدر تغییر کند و چقدر زیبا بپوشیم ، وقتی ذهن نمی‌تواند زیبا کار کند ، چه فرقی می‌کند آدم‌ها چگونه زندگی را به تصویر می‌کشند ، چه فرقی می‌کند خانه ها چه شکلی هستند و چقدر چشمگیر هستند ، حال افراد داخل خانه چطور است ، گاهی باید حال آدم درونی مان را بپرسیم ، ببینیم حالش خوب است ، بپرسیم تا مطمئن شود که حواسمان هست ، آیا احساس امنیت با ما دارد ، برای امنیتش تلاش می‌کنیم ، از هیاهوی بیرون از خانه دورش کنیم ، به خلوتش برویم و در گوشش نجوا کنیم من کنارت هستم ، امنیت ات می‌شوم و تو را از این بازی خانه‌های زیباتر و باشکوه‌تر دور می‌کنم ، چون تو تمام زیبایی درونی من هستی ، دوستت دارم و از تو محافظت می‌کنم .

تمرین کنیم که سرزنش نکنیم

اگر کودکی داشته باشید ، آیا او را حتی برای چند ساعت نزد مادری می‌سپارید که کودک خود را کتک می‌زند ، قطعا جواب ما به این سوال

@rzchnnell

یک نه بزرگ و محکم خواهد بود ، اما داستان غم‌انگیز رابطه‌ی ما با خودمان بسیاری از مواقع شبیه به مثال بالاست ، بسیاری از ما رابطه‌های به شدت سرزنش و مخرب با آدم درونی‌مان داریم و جالب است که دوست داریم ، دوست داشتن عمیق را با یک فرد دیگر تجربه کنیم ، مگر می‌شود با خودمان و درونمان مهربان نباشیم و رابطه‌ی دوست داشتنی را با فردی دیگر تجربه کنیم ، مگر می‌شود آدم درونی‌مان را کتک بزنیم و به دیگران عشق بورزیم ، تجربه یک رابطه‌ی امن و دوست داشتنی در عمیق‌ترین سطح آن مستقیم به تجربه‌ی رابطه‌ی ما با آدم درونی‌مان برمی‌گردد ، هر نوع خشونت در دنیای بیرونی به نوعی ادامه‌ی رابطه‌ی خشونت بار خودمان با خودمان است ، به همین علت است که پایان خشونت در رابطه تنها با اصلاح رابطه‌ی خودمان و آدم درونی‌مان ممکن است ، در حقیقت هم فردی که مرتکب خشونت می‌شود و هر کسی که قربانی خشونت است با خود و درونش به شدت نامهربان است ، این افراد از مدت‌ها خشونت را در رابطه با آدم درونیشان شروع کردند و آن را در رابطه با دیگری باز تولید می‌کنند ، اگر با آدم درونی‌مان مهربان باشیم ، رابطه‌های بیرونی ما با آدم ها تغییر می‌کند ، آدم‌هایی با ما وارد رابطه می‌شوند که با خودشان مهربان هستند و با ما هم مهربان

@rzchnnell

خواهند بود ، آدمی که با خودش مهربان است ، اشتباه های خودش را می‌پذیرد و جلو می‌رود ، خودش را قضاوت نمی‌کند ، می‌داند زندگی مسیری پیش رونده است که هر لحظه آن تجربه‌ای برای بزرگ‌تر شدن است ، آدمی که با خودش مهربان است نه با خودش خشونت دارد و نه اجازه می‌دهد در هر سطحی مورد خشونت قرار گیرد ، آدمی که با خودش مهربان نیست ، شبیه مادر و پدری بداخلاق و سختگیر است که برای کوچکترین اشتباه خودش و دیگران را به باد ناسزا و تحقیر می‌گیرد ، آدمی که خودش را تنبیه می‌کند به شدت قضاوت‌گر است ، به همین علت در هر لحظه دیگران را با خودش مقایسه می‌کند تا بسنجد چه رفتاری درست است ، چه چیزی را به دست آورد و چه تصویری از خودش نشان دهد ، تا از دیگران عقب نماند و در صورت عدم موفقیت در دستیابی به این هدف ، خود را سرزنش می‌کند .

آدمی که خودش را کتک می‌زند ، همیشه دلیلی دارد تا عصبانی باشد و چقدر وقتی می‌خوایم عصبانی باشیم ، بهانه ها سرسری هستند ، و چقدر به راحتی این خشم ها را بر روی خودمان و آدم‌های اطرافمان می‌توانیم تخلیه کنیم ، تخلیه‌ای که برای لحظه‌ای یا ساعتی ما را راحت می‌کند ،

@rzchnnell

اما در بلند مدت موجی از سرزنش ، پشیمانی و بازگشت دوباره کلافگی را به سمت ما می‌آورد.

تمرین کنیم که اثبات نکنیم

یک : اگر در دام اثبات کردن خودمان ، برای دیگران گرفتار شویم ، وارد سیکلی بی انتها خواهیم شد ، وقتی ما وارد بازی اثبات کردن می‌شویم ، در واقع به شدت به خودمان آسیب میزنیم ، چون در حقیقت با آدم درونی خودمان وارد جنگ می‌شویم ، شبیه بازی قدرت است و چه بیهوده تصور می‌کنیم که اگر وارد این بازی شویم و طرف مقابل را مثلا شکست دهیم ، حالمان بهتر خواهد شد .

آدم‌هایی که درگیر جنگ‌های نامرئی ثابت کردن می‌شوند ، از آرامش درونی دور هستند ، چون با خود درونی‌شان رابطه‌ای آسیب‌زا دارند ، تصور کنید فرزندی دارید و برای اینکه به دیگران نشان دهید که چقدر لایق و موفق هستید مدام او را تحت فشار قرار می‌دهید که در مسابقه ها مقام اول را کسب کنند ، بهترین نمره را بیاورد تا تصویر شما را در مقابل دیگران هر روز قدرتمندتر ، بهتر و موفق‌تر کند ، روزی فرزند شما از این همه فشار خسته خواهد شد و دیگر در کنار شما احساس سرزندگی نخواهد کرد ، ما زمانی وارد این بازی‌ها می‌شویم که فرزندان را برای

@rzchnnell

آنچه هست ، دوست نداریم ، بلکه برای آنچه به دیگران نشان می‌دهد ، دوست داریم ، ما فرزندمان را شرطی دوست داریم و این مثال درست شبیه رابطه‌ی ما با درونمان است ، یک رابطه‌ی سرد و شرطی.

درون ما اگر مدام درگیر ارضا کردن خواسته های ما برای نشان دادن هر چه بهتر تصوریمان به دیگران باشد ، احساس فشار خواهد کرد ، داستان اثبات کردن داستان تلخی ست ، ممکن است در کوتاه مدت ، تصویر خوبی از ما برای دیگران به جا بگذارد اما در دراز مدت ما را به فرسودگی عجیبی می‌رساند و احساس لذت را از ما می گیرد ، چون برای اثبات کردن است و نه برای لذت بردن ، برای تصویر بهتر و نه برای راحت تر زندگی کردن.

بسیاری از آدم های اطراف ما ، آدم‌های درگیر جنگ هستند ، وارد جنگشان نشویم ، از این جنگ های نامرئی ژنتیکی فاصله بگیرید ، آن دوره‌ای که انسان‌ها برای بقا احتیاج داشتند بجنگند ، ثابت کنند و قدرت را بدست آورند تمام شده است ، در دنیایی که پیش رو داریم قدرت ما را آرام نخواهد کرد ، رقابت ها انتها ندارد و اگر بخواهیم هر روز به شخصی در ذهنمان چیزی را ثابت کنیم روزی با تمام مدال‌ها و مدارک و عکس‌ها و یادگاری های که محصول این جنگ‌ها بوده است احساس

@rzchnnell

غریبگی خواهیم کرد و از خودمان می‌پرسیم ، پس چرا با تمام این ثابت کردن ها از خودم راضی نیستم .

دو : اجازه دهیم آدم‌ها به برداشت های شخصی خودشان جلو بروند و سعی نکنیم تفسیرشان را تغییر دهیم ، کسی که مدت طولانی رفتارها و حرف‌های شما را تحریف می‌کند و تفسیر های شخصی اش بسیار با دنیای شما تفاوت دارد ، یعنی شما را آن طور که هستید نمی بیند ، ممکن است تلاش‌های گاه و بیگاه ما به طور موقت ، تفسیرهای طرف را تغییر دهد ، اما باز فرد به تحریف های شخصی‌اش بر می گردد ، برای رابطه ای که مدت‌ها ، دستخوش تحریف شده است ، توضیح و تلاش برای نیت رفتارها و حرف‌ها فایده‌ای ندارد .

شخصی که سال هاست شما را آن طورکه هستید ندیده است ، یعنی سال‌هاست با خود شما در رابطه نیست ، بلکه با تصویر ذهنی از شما در رابطه است ، اجازه دهیم با تفسیرهایش جلو برود ، توقف آدم ها یا تفسیر شخصی شان کار ما نیست ، کار تجربه و زمان است ، اجازه دهیم زمانی برای درگیری و تصمیم‌گیری با تصویر ذهنی شان داشته باشم و مهم‌تر از همه اجازه دهیم با تجربه تر شوند .

تمرین کنیم از خودمان فرار نکنیم

@rzchnnell

هرچه بیشتر سعی کنیم از خودمان فرار کنیم ، بیشتر خودمان را سرزنش می کنیم.

بین سرزنش کردن خودمان و فرار از خودمان رابطه‌ای عمیق وجود دارد ، در درون ما بخش‌های وجود دارند که شاید نخواهیم آنها را بپذیریم و یا قبول کنیم ، ما نقطه ضعف‌هایی داریم اگر قبول خود واقعی مان بدون نقاب هایمان اتفاقی ساده و راحت بود که اینقدر نسبت به انتقادها و دیدن درونمان مقاومت نشان نمی‌دادیم ، ما در اغلب مواقع با رفتارهایی که داریم در حال فرار هستیم ما فرار می کنیم تا نقطه ضعف هایمان را نبینیم و هر چقدر بیشتر از خودمان فرار می کنیم بیشتر خودمان را در ذهنمان سرزنش می کنیم ، برای همه‌ی ما پیش آمده است که وقتی گذشته مان مروز می کنیم از بعضی حرفها و واکنش‌های خودمان عصبانی می‌شویم ، از خودمان در بعضی موقعیت‌ها متنفر می‌شویم و به خودمان فحش می‌دهیم که چرا آن را انجام داده ام ، چرا آن تصمیم را گرفتم ، با چه عقلی آن حرف را زدم ، چراغ‌هایی که انتها ندارند ، کلمه‌ی چرا کلمه ای سرزنشی ست ، زمانی که ما مدام این کلمه را در مورد خودمان به کار می بریم ، به شدت آدم درونی‌مان را تنبیه می کنیم و این تنبیه کردن ما را از درک کردن درونمان دور می کند و این یعنی فرار کردن از

@rzchnnell

شناخت خودمان ، هرچه بیشتر فرار کنیم ، بیشتر و محکم‌تر تنبیه می‌کنیم و چقدر آدم درونی‌مان با هر بار کتک خوردن از ما دور خواهد شد ، شبیه مادری که فرزندش را برای اشتباهاتی که کرده‌است کتک می‌زند و سرزنش می‌کند ، بیایید فکر کنیم که مادر قصد تربیت فرزندش را دارد و می‌خواهد او درست‌ترین رفتار و تصمیم را داشته باشد ، آیا روشی که انتخاب کرده است فرزندش را از او دورتر نمی‌کند ، آیا با این تنبیه کردن‌ها فرزندش می‌تواند احساس کند که دوست داشتنیست ، آدم درونی ما باید تجربه کند و بزرگ شود ، باید زمین بخورد ، باید حرف‌های اشتباه بزند ، تصمیم‌های نابجا بگیرد ، و واکنش‌های خام نشان دهد .

آدم درونی ما باید تجربه کند ، این انتخاب شماست که شبیه مادری تنبیه کننده در کنار او باشید و یا مادری که ضعف‌های فرزند خود را می‌بیند و صبر می‌کند تا تجربه‌ها تغییرات را به وجود آورد و او را پخته‌تر کند ، از خودتان دور نشوید با همه‌ی نقطه ضعف‌ها دوست داشتنی هستید و آنقدر خاطرات‌تان را با سرزنشی عمیق مرور نکنید ، صبور باشید ، تجربه‌هایتان به موقع به کمک شما خواهند آمد .

تمرین کنیم مقایسه نکنیم

@rzchnnell

مقایسه کردن یکی از بزرگترین دور کننده هاست ، مقایسه کردن اول ما را از خودمان ، بعد ما را از آدمهای اطرافمان و بعد هم ما را به شدت از دنیا و واقعیت زندگی دور می‌کند ، همه چیز خیلی آرام شروع می‌شود ، زمانی که اصلا حواسمان نیست ، اول با افکاری وارد می‌شود که صدایشان را به زور می‌شنویم جایی در درون ذهن ما کسی نجوا می‌کند ، این شروع مقایسه‌ی خودمان با آدم‌های دیگر است ، این شروع دیدن داشته‌های دیگران و نداشته‌های خودمان.

شروع دور شدن از دوست داشتن خود درونی ما ، خود واقعی ما ، اینجاست که یاد می‌گیریم خودمان را شرطی دوست داشته باشیم ، دیگر نمی‌توانیم خود واقعی مان را ببینیم که بدون هیچ تلاشی زیباست و شبیه هیچ کس دیگری نیست حالا ما او را به شرطی دوست خواهیم داشت که شبیه دیگران شود ، شبیه دیگران به دست آورد و شبیه دیگران دیده شود و این بزرگترین دروغ ما به خود واقعی مان است ، مگر می‌شود کاملا شبیه دیگران شد و دقیقا شبیه آن‌ها زندگی کرد ، ما در همین نقطه او را از دست می‌دهیم و دیگر قادر نخواهیم بود او را عمیق دوست داشته باشیم ، چون داستان ناراضی بودن از او شروع شده است و ما نمی‌توانیم ناراضی باشیم و عشق بورزیم .

@rzchnnell

بعد از اینکه مقایسه کردن ما را از خودمان دور می‌کند به سراغ آدم‌های اطرافمان می‌رود و چهره‌ی آنها را تغییر می‌دهد ، دیگر از آدم‌های اطرافمان هم راضی نیستیم چون شبیه دیگران نیستند و کم‌کم از زندگی هم ناراضی می‌شویم چون شبیه زندگی دیگران نیست ، چون زندگی برای دیگران بهتر زیباتر و سخاوتمند تر است ، اما برای ما نه .

مقایسه کردن یک روزه ما ر از خودمان دور نمی‌کند ، سال‌ها طول می‌کشد و به همین علت امروز به جای یک نجوای کوچک ، سر و صدای زیادی در ذهن ما به وجود آمده است ، این سر و صداها مدام به ما هشدار می‌دهند که شبیه‌تر شو ، بیشتر به دست بیاور ، بیشتر نشان بده .

وقتی دوستش ما نسبت به خودمان کم شود ، عشقمان به آدم‌ها و دنیا کم می‌شود ، عشق که کم شود ، درک ما از محیط و آدم‌ها کم می‌شود و وقتی درک کردن کم شود ، حسادت بهترین دوستان ما خواهد شد و نشان دادن داشته هایمان بزرگترین هدف زندگیمان می‌شود ، مقایسه کردن آهسته شروع شده است ، صبور باشید ، آرام افکارتان را نگاه کنید ، فقط ببینید که چگونه مقایسه شما را از دوست داشتن خودتان دور کرده است ، همین دیدن کافی ست چون محال است خودتان را ببینید و دلتان نلرزد ، وقتی ببینید که دور شده‌اید دوباره برای نزدیک شدن تلاش

@rzchnnell

می‌کنید و خودتان را با همه‌ی داشته‌ها و نداشته‌ها ، دوست خواهید داشت .

تمرین کنیم در رابطه‌های خونی صبور باشیم و رابطه را قطع نکنیم

گاهی صحبت کردن با غریبه ها هزاران بار راحت‌تر از صحبت کردن با آشناترین آدم‌هاست ، درست است که معمولا عمیق‌ترین زخم ها که در زندگی تجربه کرده‌ایم از صمیمی‌ترین و آشناترین افراد بوده است ، اما بهترین دوست و داشتنی‌ترین لحظه‌های ما هم با آنها بوده است ، اگر بدانیم که احساس‌های متفاوت زیادی نسبت به آشناترین ها پیدا می‌کنیم ، بهتر می‌توانیم رابطه هایمان را مدیریت کنیم .

خشم‌ها و ناامیدی‌های ما در مورد آشنایان عمیق و دردناک است ، درست همان‌طور که دوست داشتن مان گرم و بی‌دریغ است ، اینکه چقدر از آشناترین هایمان آسیب دیده‌ایم ، رازی ست که فقط خودمان به آن آگاه هستیم ، اما این که چقدر ما هم آن‌ها را زخمی کرده‌ایم رازی در دل آن‌هاست ، به علت همین خشم‌های زیاد و دوست داشتن‌ها عمیق است که رابطه با آشنایان صمیمی سخت‌تر از رابطه با دوستان چند ساله و یا چند ماهه‌ی ماست ، شاید گاهی به جای تلاش برای آشنایان قدیمی

@rzchnnell

و صمیمی مان ، به سمت دوستان و غریبه‌هایی می‌رویم که می‌دانیم چالش‌های کمتری برای مان خواهند داشت ، شاید این تصمیم کمک کننده باشد و به ما چیزهایی را بدهد که از یک رابطه صمیمانه می‌خواهیم ، اما رابطه‌های ما با افرادی که با آن‌ها رابطه‌ی خونی داریم و یا با آن‌ها بزرگ شده‌ایم با فرار و انکار کردن پایان نمی‌یابد . پایان نمی‌یابد ، چون این آدم‌ها همان‌هایی هستند که ما عمیقا نگرانشان هستیم و دوستشان داریم .

خانواده و افراد خانواده نوعی رابطه را به وجود می‌آورند که با دیگر روابط ما در زندگی متفاوت است ، عمیق‌ترین احساس‌های ناخوشایند و گرم‌ترین احساس‌های خوشایند به همین آدم‌ها برمی‌گردد ، شاید گاهی نتوانیم رابطه‌مان را با آشنای قدیمی درست کنیم ، اما اگر بدانیم که در تلخ‌ترین احساس‌ها باز هم بخشی در ما هست که آنها را دوست دارد ، ممکن است جایی در مسیر رابطه‌ی پرتلاطم مان با آنها آرام بگیریم ، شاید روزی متوجه شویم جدا از رفتاری که آنها با ما دارند ما آنها را دوست داشته‌ایم و دوست داریم ، ممکن است هیچگاه نتوانیم رابطه ای عمیق ، صمیمانه و بی‌آسیبی را با آنها تجربه کنیم اما شاید بتوانیم در فاصله‌ای مناسب بایستیم و گاهی عشق را از دور احساس کنیم و شاید

@rzchnnell

همین مرهم شود ، مرهمی بر رابطه‌ای که نزدیکی‌اش تلخ است و قطع شدن کامل آن تلخ‌تر .

رابطه‌های خونی با دیگر روابط ما تفاوت دارند ، شاید این رابطه‌ها هیچگاه تامین نشود اما می‌توانیم راهی پیدا کنیم که با سازگاری بیشتری با آنها مدارا کنیم .

تمرین کنیم که محبت را از کسی بخواهیم که با خودش هم محبت آمیز برخورد می‌کند

به مهربانی آدم‌هایی که با ما بیشتر از خودشان مهربان هستند باید شک کرد ، دوست داشتن خود اصل ضروری برای مهربان بودن با دیگران است تا ما نسبت به خودمان شفقت نداشته باشیم ، با دیگران هم نمی‌توانیم از صمیم قلب مهربان باشیم ، افرادی که خودشان را دوست دارند در روابط صریح حرف می‌زنند ، به روشنی از احساس هایشان صحبت می‌کنند ، برای خودشان ارزش قائل می‌شوند و اجازه نمی‌دهند کسی این ارزش را زیر سوال ببرد ، تعارف کمتری دارند و اگر کسی با این افراد در رابطه باشد به زودی متوجه می‌شود که برای ماندن در رابطه یا تمام کردن رابطه ، هیچ تهدیدی حس نمی‌کند و نمی‌ترسد از این که طرف ضربه و یا آسیبی بخورد و یا تلافی کند ، این افراد روابط

@rzchnnell

سودمندی دارند و در رابطه هایی که تحقیر و توهین ، کتک ، رنج و شکنجه داشته باشد ، باقی نمی‌ماند .

افرادی که با خود مهربان هستند با دیگران هم به درستی مهربان هستند ، افرادی که خود را فدای دیگران می‌کنند از درون خیلی خودشان را دوست ندارند ، در بعضی موارد رفتار به ظاهر فداکارانه پوششی است برای پنهان کردن این ذهنیت که من خودم را دوست ندارم ، پس تلاش می‌کنم تا رفتاری داشته باشم که دیگران به من بگویند دوست داشتنی هستم ، اما در واقعیت آنها به شدت خشمگین هستند و سعی در سرکوب این خشم دارند ، به دیگران به صورت افراطی محبت می‌کنند و سریعا به آنها وابسته می‌شوند و هر لحظه از آن‌ها توقع برگشت محبت دارند ، به شدت حمایت می‌کنند و انتظار حمایت دارند ، این خشم سرکوب شده به صورت دگرآزاری و خود آزاری خودش را بروز می‌دهد ، در بعضی موارد رفتارها و سرد شدن‌های غیرقابل پیش‌بینی از این افراد می‌بینید ، چون از عدم برگشت محبت خشمگین شده‌اند ، اگر منبع عشق را بیرون از خودمان جستجو کنیم باید همیشه کسانی باشند تا ما را تایید کنند و به ما بگویند چقدر با ارزش هستید ، مجبور می‌شویم دیگران را راضی نگه داریم چون اگر ناراضی باشند یعنی ما خوب نیستیم در این

@rzchnnell

فرآیند تلاش برای راضی نگه داشتن گاهی در نقش یک فداکار تمام عیار ظاهر می‌شویم ، فداکاری که خودش را فراموش کرده و تمام لذت زندگی اش در راضی نگه داشتن دیگران است .

تمرین کنیم ببخشیم و سخت گیر نباشیم

باید بخشید ، باید خودمان را برای تمام حماقت ها ، انتخاب های تلخ و برای تمام بدی‌هایی که انجام داده‌ایم ببخشیم ، ببخش که آغاز شود ، ادامه‌ی جاده دیده می‌شود ، جاده‌ای که هنوز مسافرش هستیم و هنوز ادامه دارد ، بار گناه را که بر زمین بگذاریم ، قدم‌هایشان سبک‌تر می‌شود ، انسانها تا همیشه ادغامی از انتخاب‌های تلخ ، حماقت‌های عمیق و شرارت‌های وجودی هستند ، بسیاری از نقدهایی که از دیگران می کنیم و برچسب‌هایی که بر آنها می گذاریم ، دقیقا همان چیزهایی ست که در درون خود ما هم وجود دارد و دیدنش در دیگران ما را آزار می‌دهد ، گاهی باید تحمل مان را بالا ببریم و با شرارت ، حسادت ، ناراحتی ، بدجنسی و دیگر صفات آدم‌ها با گذشت برخورد کنیم ، یادمان نرود که ما هم جزئی از این جریان زیبا هستیم بر روی نقطه های تحمل مان کار کنیم و بلند شویم ، نفس عمیقی بکشیم ، هم خودمان را ببخشیم و هم دیگران را و به جاده برگردیم ، ادامه‌ی مسیر پر از هیجان است ، خودتان

@rzchnnell

را دوست داشته باشید ، اگر زخم خورده اید ، بلند شوید ، خاک‌ها را بتکانید ، هنوز در جاده هستید ، این زخم‌ها به شما کمک می‌کند که تحملتان بالاتر رود و دنیا را واقعی‌تر ببینید پس برای ادامه‌ی مسیری که از آن شماست تلاش کنید ، دنیا شبیه هیچ فیلم و کارتون تخیلی نیست ، دنیا دقیقا شبیه تمام ضربه‌هایی است که می‌خوریم ، اگر ضربه‌ها اجازه می‌دهند واقعیت روشن‌تر شود پس لازمه‌ی ادامه‌ی مسیر هستند .

تمرین کنیم که احساس ارزشمندی به وجود آوریم

فقط این را می‌دانم که هر کسی که کشتم ، حس کردم از ذات خودم دورتر شدم .

دیالوگی از فیلم کاپیتان میلر – تام هنکس ، نجات سرباز رایان

کشتن آدم‌ها فقط با اسلحه به دست گرفتن و بمب انداختن بر سر آنها نیست فقط در جنگ و یا با به قتل رساندن نیست ، بعضی وقتا ما آدم‌ها را آرام آرام و بی‌صدا می‌کشیم ، وقتی احساس دوست‌داشتنی بودن و با ارزش بودن را از کسی بگیریم ، آن فرد به سمت نابود کردن تمام

@rzchnnell

احساس‌های خودش قدم بر می‌دارد ، وقتی احساس ارزشمند فردی را تخریب می‌کنیم ، آن شخص کم‌کم به خودش شک می‌کند بعد از مدتی خودش را دوست نخواهد داشت و دیگر به خودش رحم نمی‌کند و در شک و سرزنش درونی محو می‌شود ، حس با ارزش بودن حس عجیبی ست و عجیب‌تر از آن زمانی‌ست که ناهشیارانه با کینه‌ای که معلوم نیست از کجا آمده و خشم قدیمی اینکار را با عزیزترین آدم‌های زندگیمان انجام می‌دهیم گاهی در رابطه هایمان زمانی که کاملا نقطه ضعف‌های طرف دستمان آمده ، شروع به کشتنش می‌کنیم ، هر چه بی ارزش ترش کنیم ، او به ما وابسته‌تر می‌شود ، به خودش بیشتر شک می‌کند و استقلال و حس خوب رها بودنش کمتر می‌شود ، داستان غم انگیز این است کسی روزی به کشتن ما دست زده است ، حالا در رابطه‌ای هستیم که می‌توانیم انتقام بگیریم او دوستمان دارد همه چیز فراهم است ، تصمیم ساده است یا ما هم آدمکش می‌شویم یا تلاش می‌کنیم انسان باقی بمانیم ، کشتن آدم‌ها کار ساده‌ای ست کافیست دوستمان داشته باشند و ما هم خشم و کینه‌ای قدیمی و غیره .

باید خیلی انسان باشیم که رحم کنیم ، اگر رحم می‌کنید و اجازه می‌دهید آدم‌ها دوستتان داشته باشند بدون نگرانی از کشته شدن آدم بزرگی

@rzchnnell

هستید ، کشتن و کشته شدن فقط با اسلحه و تفنگ نیست ، ارزش را که از او بگیرید از انسان بودن دور می‌شویم ، باید مطمئن شد که آدم‌ها هنوز در رابطه با ما احساس با ارزش بودن می‌کنند ، باید مطمئن شد که خودشان هم از درون ارزش‌شان حس می‌کنند ، رها و با آزادی استقلال را نفس می‌کشند ، ما را بدون داشتن ترس بدون کنترل و بدون داشتن ذره‌ای احساس طردشدگی دوست دارند ، ارزش را دریابیم ، کشتن آدم‌ها بسیار ساده‌تر از آن است که فکر می‌کنیم .

مکث

فردایی وجود ندارد همه چیز در اکنون ، طولانی ، مدام تکرار می‌شود و بخشی از رفتارهای ما هم در این اکنون همیشگی تکرار می‌شود ، مهم نیست در کدام رابطه و در چه موقعیتی اکنون ، اکنون است و تنها چیزی که می‌تواند رفتارهای ما را تغییر دهد حضور و مشاهده است ، اینکه بتوانیم خودمان و رفتارها و انتخاب‌هایمان را مشاهده کنیم و متوجه شویم چطور تکرار می‌کنیم و چه چیزی را تکرار می‌کنیم گاهی مکث کنیم ، به خودمان ، افکارمان و تمام آن رفتارهایی که مدام تکرار می‌شوند نگاه کنیم ، شاید در این مکث‌ها بخش‌هایی را ببینیم که هیچگاه حواسمان به آن‌ها نبوده است ، تمام رابطه‌ها و اتفاق‌های زندگی آنقدر خودشان را

@rzchnnell

در شکل و اندازه‌های متفاوت تکرار می‌کنند تا ما شاید جایی در مسیر زندگیمان درگیر یک مکث کوتاه شویم و آنها را ببینیم و درست در همان لحظه که مکث می‌کنیم تغییر شروع می‌شود و تکرار شکسته می‌شود.

تمرین کنیم با خودمان و دیگران قهر نکنیم

یک بار در خاطره‌ای دور خود دوست‌داشتنی مان را جا می گذاریم و دیگر سراغی از او نمی‌گیریم ، ما جایی در میان خاطراتمان با سرزنش‌ها ، با بی‌مهری دیدن ، با از دست دادن ، متوجه می‌شویم که دوست داشتنی نیستیم و آن لحظه در همان خاطره‌ی مدفون شده به خودمان قول می‌دهیم دیگر هیچوقت اشتباه نکنیم و آن وقت است که شکنجه‌گری را در ذهنمان پر و بال می‌دهیم تا تنبیه مان کند ، تنبیه کند قبل از آن که دیگران سرزنش کنند ، ما جایی در گذشته ی خودمان ، تنبیه کردن خودمون را شروع می‌کنیم ، تصمیم می‌گیریم به خودمان رحم نکنیم ، تصمیم می‌گیریم قبل از اینکه دیگران با ما نامهربان شوند خودمان با خودمان نامهربان شویم ، جایی در گذشته‌ای دور ، شاد و خوشحال لذت می‌بردیم ، کودکی که مسیر را حس می‌کند و می‌خندد ، اما جریان زندگی که کودک و بزرگ نمی‌شناسد ، جریان می‌گذرد و ما می‌مانیم و ذهن با

@rzchnnell

ظرفیت آن سن و سال برداشت می‌کند که چون دوست داشتنی نبوده این‌گونه سرزنش شده است ، این گونه طرد شده و در یک لحظه تصمیم می‌گیریم که دیگر خودمان را دوست نداشته باشیم .

به خاطر هایتان برگردید ، خود جا مانده تان را پیدا کنید او را در آغوش کشید و ببخشیدش ، زندگی وآدم درونش را ببخشید ، ببخشید و دیگر خودتان را برای جریان‌هایی که به شما ربطی ندارند تنبیه نکنید ، آدم‌هایی که با شما یا بی شما ، سرزنش گر و غمگین هستند ، همیشه سرزنش گر و غمگین باقی خواهند ماند ، شما مسئولیتی ندارید که احساس‌های آن‌ها را ترمیم کنید و خودتان را نادیده بگیرید ، اگر خودتان را در آن خاطره ها پیدا کردید احتمالا به آن کودک بسیار افتخار خواهید کرد ، چون منتظر شما ماند تا برگردید و شکنجه را تمام کنید ، او عمیقا شما را دوست دارد و منتظر می ماند ، وقتی ما تلاش می‌کنیم و خودمان را پیدا می‌کنیم ، با مهربانی بیشتری با آدم‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم و این باعث می‌شود در نهایت در رابطه هایمان هم همدل تر برخورد کنیم و از قهر کردن استفاده نکنیم ، بلکه با گفتگویی همدلانه و بالغانه ، نزدیک طرف مقابلمان بمانیم و برای حل مشکل تلاش کنیم .

تمرین کنیم با آدم‌هایی که نیستند زندگی نکنیم

@rzchnnell

اگر چند خانه آن طرف تر افرادی زندگی کنند و شما از وجود آنها بی‌خبری آیا این افراد در دنیای شما وجود دارند ؟ ، در حقیقت چیزی که در دنیای ما وجود دارد آن چیزی است که از آن مطلع هستیم ، آن را می‌بینیم و آدم‌هایی که در جهان درونی ما وجود ندارند گاهی به میانجی واسطه هایی ، به زندگی ما راه پیدا می‌کنند ، ما با دیدن آدم‌ها با وارد رابطه شدن با آنها و با فکر کردن به آدم‌ها آن‌ها را وارد جهان درونی خودمان می‌کنیم ، ما به آدم‌ها معنا می‌دهیم و در این معنا دادن است که آنها در دنیای ذهنی ما هویت پیدا می‌کنند ، در همین مرحله است که ما برای هر رفتار آن‌ها به دنبال یک واکنش می گردیم ، پس آدم‌ها زمانی ما را درگیر خودشان می‌کنند که به جهان درونی ما وارد شوند و معنای خاص برای ما پیدا کنند ، به آدم هایی هویت دهید و معنا ببخشید که واقعاً وجود دارند ، آدم درونیتان را درگیر آدم‌های نامرئی نکنید ، بهتر است واسطه ها را قطع کنید ، این واسطه‌ها می‌توانند آدم‌هایی باشند که از افراد در کوچه پایین‌تر خبر می‌آورند ، واسطه می‌تواند صفحات مجازی باشند ، واسطه می‌تواند دوست مشترک باشد ، واسطه می‌تواند به هزار شکل و رنگ باشد ، آدمی در جهان ما وجود ندارد وقتی علایمی از حضورش نیست ، نمی‌توانید آدم درونی‌تان را درگیر

@rzchnnell

آدم‌هایی کنید که نیستند ، به آدم‌هایی که نیستند ، هویت ندهید ، به رفتارهای نا معنی آنها واکنش نشان ندهید ، اگر فردی در دنیای بیرونی وجود دارد که شما را تهدید می‌کند ، به چالش می‌کشد یا به جنگ ثابت کردن دعوت می‌کند ، از خودتان بپرسید ، آیا وجود این فرد در جهان درونی من لازم است ؟ ، اگر نیست او و معنایش را در ذهنتان حذف کنید جهان درونی شما در دستان شماست ، چون متعلق به شماست ، هزاران هزار آدم در جهان بیرون زندگی می‌کنند بدون اینکه از جنگ شما با خودشان باخبر باشند ، با جنگ با آدم‌ها به آنها هویت ندهید ، گاهی آدم‌ها از همین راه وارد جهانتان می‌شوند و تا سال‌ها معنایی برای خود در ذهن شما پیدا می‌کنند ، بدون اینکه خودشان از این مساله آگاه باشند ، اما زمانی به خود می‌آیید و متوجه می‌شوید ، سال‌ها با افرادی درگیر بوده‌اید که هیچگاه واقعا حضور نداشتند ، اما شما در ذهنتان در خانه شان رفت و آمد می‌کردید ، در ذهنتان با آنها عشق بازی کرده اید و انتقام گرفته اید ، آدم‌ها وجود نخواهند داشت اگر معنا نداشته باشند جهان درونی ما مقدس است ، اجازه ندهیم غیرواقعی واردشوند ، واسطه ها را قطع کنید و از زندگی خودتان با هرچه که دارید و هر آنچه هستید لذت ببرید .

@rzchnnell

تمرین کنیم بعد از تمام شدن رابطه تخریب نکنیم

بعد از تمام شدن هر رابطه سعی نکنیم کسی که با او در رابطه بوده‌ایم را در ذهن خودمان و دیگران کوچک جلوه دهیم ، هر آدمی که به نوعی وارد رابطه با ما شده است قابل احترام است ، در بسیاری از مواقع ما فکر می‌کنیم که تنها راه رد شدن از درد تمام شدن رابطه ، تحریف تصویر و کوچک کردن آدم قبلی ست ، اما ما نیاز داریم بیاموزیم که با تمام شدن همدلانه کنار بیاییم ، نه آن‌ها را تخریب و یا تحریف کنیم ، در هر تمام شدنی بیشتر از اینکه خشم وجود داشته باشد ، غم وجود دارد ، در هر رابطه‌ای که به جایی نمی‌رسد هر دو طرف غمگین می‌شوند که به پایان نزدیک شده اند و به نظر می‌رسد روبرو شدن با این نوع غم بسیار سخت است ، ما بیشتر از اینکه نیاز داشته باشیم بعد از تمام شدن رابطه هایمان حرف بزنیم به سکوت نیاز داریم و شاید بیشتر از اینکه نیاز داشته باشیم آدم‌هایی را بیابیم که در مقابل با بنشینند و به داستان‌های ما در مورد کوچک و حقیر بودن آن آدم گوش کنند ، نیاز به آدم‌هایی داریم که کنار ما بنشیند و ما را در آغوش بگیرند و در سکوت نگاهمان کنند ، اما ما عادت کرده‌ایم ، ما هنوز بسیار کودکانه در داستان آدم‌های خوب و آدم‌های بد گیر کرده‌ایم ، داستان افسانه‌ای و غیرواقعی که هر کسی که

@rzchnnell

در نزدیکی ماست و ما با اون رابطه‌ی دوستانه داریم جزء آدم‌های خوب است و آن که از دایره‌ی امن ما بیرون رفته آدم بدی ست ، ما به اشتباه تصور می کنیم چون او آدم بدی ست اجازه داریم تخریب کنیم و می‌توانیم هر طور که دوست داریم تصویر او را در ذهن دیگران کوچک نشان دهیم ، حقیقت این است که گاهی رابطه‌های ما کار نمی‌کند و قطعا این غم انگیز است ، یادمان نرود که آدم‌ها رابطه‌ها را شروع نمی‌کنند که تمام کنند ، یادمان نرود که در تمام شدن‌ها بیشتر از خشم ، غم وجود دارد و غم نیاز به همدلی دارد ، با درون غمگین خودمان همدل باشیم ، تغییر از ما شروع می‌شود ، از ما زمانی که یادمان بماند ، آدم‌ها قابل احترام هستند ، حتی اگر دیگر در زندگی ما وجود نداشته باشند ، آدم‌ها با کوچک شدن تصویرشان در ذهن ما و دیگران به واقع کوچک نمی‌شوند ، آدم‌ها ارزشمند هستند ، چون زمانی با ما در رابطه بودند ، اگر برای خود ارزش قائل باشیم و خود را قابل احترام بدانیم ، آن‌گاه برای انتخاب‌هایمان هم ارزش قایل می‌شویم و آنگاه به آدم‌هایی که با ما در رابطه بودند با احترام نگاه می‌کنیم و برای آنها نیز ارزش قائل می‌شویم ، آدم‌هایی که دیگر با ما در رابطه نیستند ، لایق احترام هستند ، هم در ذهن ما و هم در تصویری که از آنها به دیگران ارائه می‌دهیم ،

@rzchnnell

احترام به رابطه‌هایی که تمام شده اند ، احترام به خود و انتخاب هایمان است .

تمرین کنیم تحت فشار قرار ندهیم

چقدر خوب است که نمی‌توانیم افکار دیگران را بفهمیم و بدانیم ، چقدر دنیا محل آزاردهنده‌ای می‌شد اگر می‌توانستیم تمام افکار و بخش‌های پنهان دیگران را ببینیم و بفهمیم ، چقدر خوب است که پنهان می‌کنند و پنهان می‌کنیم ، ما توان روبرو شدن با تمام افکار خودمان را هم نداریم ، چه برسد به تمام افکار دیگران ، تلاش نکنیم که تمام دنیای طرف مقابلمان را بدانیم ، تجسس نکنیم و بازرسی نکنیم ، به این فکر کنیم که چقدر آرامش بخش است که دیگران از تمام دنیای ما و تمام افکار ما خبر ندارند و چقدر زیباست اگر این حق را برای دیگران هم قائل شویم ، رابطه‌ها محل سکوت و پذیرش هستند نه کنترل و بازجویی .

آدمی که کنار ماست از خودش خواهد ترسید ، وقتی تمام خودش را در مقابل ما افشا کند و از ما هم به شدت خشمگین خواهد شد که مجبورش کرده ایم به بهانه‌ی عشق و صمیمیت تمام افکارش را عریان کند ، افکار حریم دارند و باید به حریم افکار دیگران احترام گذاشت ، احترام بگذاریم و آدم مقابلمان را تحت فشار قرار ندهیم .

@rzchnnell

تمرین کنیم پر توقع نباشیم

توقع داشتند از آدم‌ها ما را نیازمند می‌کند ، وقتی ما توقع داشته باشیم تمام تفکرات و احساس‌های ما بزرگتر از واقعیت می‌شود یا بسیار خشمگین یا بسیار پر مهر و یا بسیار منتظر و چشم به راه و قطعا در هر رابطه‌ای که رفتارها و واکنش‌های آمیخته به کلمه ی خیلی شود ، رابطه از تعادل خارج شده و در نوسان قرار می‌گیرد ، بعد از مدتی اگر آدم‌ها را تحت فشار قرار ندهیم آرام آرام خودشان می‌شوند و رفتارهایشان به ما نشان می‌دهند که ما کجای رابطه هستیم و آنها کجای رابطه با ما قرار دارند ، ما توقع داریم همه به نوعی با ما رفتار کنند که گویی ما را دوست دارند ، ما با این تصور اشتباه بزرگ شده‌ایم که حتما باید دیگران را دوست بداریم و مطمین شویم که دیگران هم ما را دوست دارن ، تظاهر به عشق و دوست داشتن و محبت‌های بی‌مورد محبت بی جا و تظاهر به دوست داشتن با احترام فرق دارد ، می‌تواند رابطه‌های ما را در معرض خشم و طرد کردن های اغراق آمیز قرار دهد ، اگر بدانیم که همه‌ی ما از درون شبیه به هم هستیم ، کمتر خودمان را در اجبار قرار می‌دهیم که با همه بسیار مهربان و دوست داشتنی برخورد کنیم ، این که نسبت به نوع بشر احساس عمیقی از عشق و پیوستگی داشته باشیم بسیار مطلوب است

@rzchnnell

، اما منظور من رفتارهای افراطی در رابطه هایی که در آن‌ها به اندازه‌ی رفتارهایمان نسبت به طرف مقابلمان احساس خوشایند نداریم است ، قرار نیست ما به همه‌ی آدم‌ها محبت کنیم و سعی کنیم در ذهن آن ها آدم های مهربان و دوست‌داشتنی باشیم ، قرار است با همه‌ی آدم‌ها با احترام برخورد کنیم ، قطعا آگاهی از احساس‌های واقعی مان نسبت به فرد مقابل ، رابطه‌ی ما را با وی تنظیم می‌کند ، یعنی به جای در اجبار قرار دادن خودمان برای محبت کردن اغراق‌آمیز کمی فاصله مان را زیاد کنیم و با احترام از دور با او معاشرت کنیم ، تظاهر را که کنار بگذاریم ، توقع مان کمتر میشود ، ما از آدم‌ها انتظار داریم چون فکر می‌کنیم برای آن‌ها محبت‌ها و فداکاری های زیادی کرده‌ایم ، در صورتی که در افکار و احساس هایمان آنها را لایق این همه تلاش نمی‌دیدیم ، مشکل اینجاست که ما با ایده ی همیشه مهربان بودن و همیشه خدمت کردن بزرگ شده ایم ، ما به اشتباه فکر می‌کنیم دوست داشتن و محبت کردن یعنی خدمت کردن تام و تمام ، فداکاری و مدام تحسین کردن ، اگر احساس خاصی ندارید رفتارهای اغراق‌آمیز تان را کم کنید و فاصله تان با با احترام بیشتر کنید و توقع نداشته باشید ، ببینید که چقدر راحت ما هم می‌توانیم شخصی را دوست نداشته باشیم و این حق را هم به دیگران بدهیم که ما

@rzchnnell

را دوست نداشته باشند ، نیازمند ، برخورد نکنید و دیگران را هم نیازمند خودتان نکنید .

تمرین کنیم نه خودمان را قضاوت کنیم و نه دیگران را

یا از قضاوت دیگران می‌ترسیم و یا دیگران را قضاوت می کنیم تا ذهنمان درگیر جهان بیرون از خودمان شود ، درگیر آدم‌ها و تصوراتشان از ما می‌شویم تا ببینیم چقدر خودمان ، خودمان را قضاوت می کنیم ، نمی‌شود که از قضاوت آنها بترسیم و قبل از آن خودمان را قضاوت نکرده باشیم ، همیشه آسان ترین راه فرار از درونمان بوده است ، رویارویی با آنچه در درونمان هست قدرت و جرات زیادی می‌خواهد ، پذیرش آن بخشی از ما که نقص دارد نامهربان است ، قضاوت گر است ، سخت است .

به همین علت همیشه بهترین راه ، تحلیل دیگران و قضاوت کردن آنهاست ، در بیشتر داستان‌های ما می گوییم ما از قضاوت آدم‌ها می ترسیم یا می گوییم به ناحق مورد قضاوت قرار گرفته‌ایم ، عادت کرده‌ایم که راحت‌ترین راه‌ها را انتخاب کنیم یا محکوم کنیم یا مظلوم داستان شویم ، حقیقت فراتر از این بازی هاست ، حقیقت این است که دیدن درونمان ، طاقت ، فروتنی ، پذیرش و مهربانی بی‌دریغ می‌خواهد ، با درونمان که مهربان‌تر شویم ، متوجه می‌شویم که چقدر سخت گیرانه ،

@rzchnnell

چقدر قضاوت‌گر با خودمان رفتار کرده‌ایم و وقتی خود درونی تان را پیدا می‌کنید و می بینید که چگونه قضاوتش می‌کردید ، به بد بودن ، به نادان بودن ، موفق نبودن ، تحقیر برانگیز بودن محکومش می‌کردید ، دیگر چه اهمیتی دارد آدم‌ها چه می‌گویند ، دیگر چه اهمیتی دارد ما که تحلیلی از آنها داریم ، مهربان بودن با خودمان ، با آن بخشی که شبیه یک آدم درونی ست ، سخت است ، اگر آسان بود که اینقدر خودمان را درگیر جهان آدم‌های دیگر نمی‌کردیم ، شبیه سرپرستی که اوضاع داخل خانه و خانواده‌اش را رها کرده و مسئولیت یک شهر را به عهده گرفته است ، شبیه مادری که کودک نا به سامان و پریشان خودش را رها کرده است و تمام حواسش را معطوف فعالیت های بیرون از خانه کرده است ، هر وقت ترسیدید که دیگران قضاوت تان می‌کنند و هر وقت که دیگران را قضاوت می‌کنید صبر کنید ، برگردید به داخل خانه تان و ببینید از چه قضاوت درونی فرار می‌کنید ، چه فکری در مورد خودتان دارید و چرا با خودتان نامهربان هستید .

تمرین کنیم معنایی در زندگی و درد بیابیم

ورای رنج های ما جهانی بی پایان وجود دارد ، جهان‌که درهایش زمانی باز می‌شود که رنج ها به انتهای خودشان می‌رسند و رسیدن به این جهان

@rzchnnell

میسر نمی‌شود مگر از دل دردها و رنج‌های ما ، همان رنج‌هایی که مدام در حال انکارشان هستیم ، ما می‌توانیم در هر اتفاق و جریانی معنایی بیابیم ، ما آدم های عجیبی هستیم ، می‌توانیم معنا به وجود آوریم و از دریچه ای دیگر به اتفاق‌ها نگاه کنیم ، زیبایی مغز انسان ، پیچیدگی آن است ، آنقدر پیچیده که برای هر اتفاقی می‌تواند تفسیری داشته باشد و برای هر موقعیتی معنایی بیابد . مطالعات روانشناسی نشان می‌دهند که به وجود آوردن هر معنایی در هر شرایط دردآوری می‌تواند به افراد کمک کند که از دردها گذر کند ، مثلا شخصی که سرطان دارد و سعی می‌کند تا زمانی که زنده از الگویی برای مبارزه کردن و تسلیم نشدن باشد ، شخصی ست که خودش معنایی به درد و زندگی‌اش داده است ، معنای شخصی مبارزه با سرطان و نشان دادن این روند به دیگران یا مثلا شخصی که با از دست دادن همسرش سعی می‌کند به فرزندش تحمل کردن و مستقل زندگی کردن را بیاموزد ، این فرد برای زندگی خود معنایی را تعریف کرده است که تا زمانی که زنده است فرزندش با این جای خالی کنار بیاید و یاد بگیرد که می‌تواند بدون پدر یا مادر دوام بیاورد ، این معنا هم به خودش کمک می‌کند تا شرایط سخت را راحت‌تر از سر بگذراند و هم به فرزندش کمک می‌کند که الگو برداری کند ، معناها

@rzchnnell

را نمی‌توانیم تقلید کنیم ، معناها از درونمان می‌آید و همچون راهنمایان خردمند به ما کمک می‌کنند که از تاریکی‌های زندگیمان گذر کنیم و به روشنایی امیدوار باشیم ، برای اینکه معنایی را به دست آوریم باید به این حقیقت آگاه باشیم که هیچکس دقیقاً نمی‌داند معنای خاص این درد در زندگی ما چیست و با پرس و جو کردن و تکرار مدام چرا یا چرا من هیچ جوابی نخواهیم گرفت ، معنا از درون خودمان می‌آید و هیچکس نمی‌تواند به ما کمک کند ، دوست صمیمی ما نمی‌تواند به ما کمک کند که معنای خاصی را برای سرطان مان پیدا کنیم و یا دکتر ما نمی‌تواند به ما بگوید که چرا در اوج جوانی همسرمان را از دست داده‌ایم ، حتی کسی هم نمی‌تواند به ما بگوید که این اتفاق‌ها کاملا بی معنا هستند ، هیچ وقت کسی نبوده که برای ما اتفاق های زندگیمان را ترجمه کند و دلیل رخ دادنش را توضیح دهد و قرار هم نیست کسی بیاید ، این تصمیم خودمان است که بخواهیم به دنیا چطور نگاه کنیم و اتفاق ها را چطور تحلیل کنیم ، بسیاری از آدم ها ، حرف هایشان رنگ و بوی جنگ و دشمنی دارد یعنی دنیا به سان جنگ جویی بی رحم به آنها حمله کرده است و آنها باید همیشه خشمگین و شمشیر به دست منتظر ضربه‌ای از جایی و کسی باشند ، این آدم‌ها مدام در حال حمله به دیگران هستند و

@rzchnnell

یا در حال دفاع از خودشان در مقابل دیگران ، بسیاری دیگر از دریچه‌ی یک قربانی مظلوم به دنیا نگاه می‌کنند و گویی دنیا و آدم‌ها حق آنها را خورده اند و آنها محکوم به درد و نادیده گرفتن شدن هستند ، این آدم‌ها شعارشان این است که دست ما هیچ گاه نمک ندارد و پیشانی نوشت ما سیاه است ، اما عده‌ای هم هستند که به دنیا به چشم محلی برای نزدیک‌تر شدن به جهانی دیگر نگاه می‌کنند ، جهانی که ورای رنج‌ها و دردهاست ، جهانی که بی‌پایان است و این جهان جایی نیست غیر از درون خودمان ، جهان درون ما ، جهانی نامتناهی است که برای کشف آن باید از دردها و رنج‌هایی رد شویم گاه و بی گاه بی مقدمه وارد زندگیمان می‌شوند ، بعد از گذر از درد است که درهای جهان درونی به روی ما گشوده می‌شود و لحظه‌های زیبای کشف کردن شروع می‌شود ، کشف بعد دیگری از خودمان و اینجاست که اهمیت معنا دادن به رنج‌ها و دردها پررنگ می‌شود ، معنا کمک می‌کند که طاقت بیاوریم و در نهایت دردی وجود دارد و احتمالا دوره ای ما را درگیر خودش می‌کند ، چه بدون معنا از آن رد شویم چه با معنا گذر کنیم ، دنیا محل رنج کشیدن نیست ، دنیا محل تجربه‌ی ناپایداری‌هایی از جنس درد و خوشی ست ، ما در زندگی مان در حال تجربه‌ی نوسانی درد و خوشی هستیم و در این

@rzchnnell

فواصل احتمالا زمانی هم بدنمان آرام می‌گیرد و می‌توانیم آرامش را لمس کنیم ، اگر بدانیم که در زمان‌های درد قرار است گذر کنیم و از خودمان کشفی داشته باشیم ، احتمالا راحت تر طاقت خواهیم آورد و بی تابی نمی‌کنیم ، اگر دوست داشتید معناهایی برای دردهایتان بیابید کلمه‌ی چرا را از ذهنتان پاک کنید ، کسی جوابی برای اینکه بفهمد چرا برای شما این اتفاق افتاده است ندارد ، بگردی به دنبال این و اگر این اتفاق‌ها و دردها فرصتی برای نزدیک شدن به خودتان باشد ، قرار است در این فرصت چه چیزی را یاد بگیرید ، قرار است این فرصت به شما چه بگوید ، و آگاه باشید که بدن شما برای این دنیا طراحی شده است ، پس به شما کمک می‌کند که رد شوید بدنتان و ذهنتان ، همان جهان پنهان در پشت دردها و رنج‌ها است ، به آن اطمینان کنید .

تمرین کنیم در ذهنمان با آدم‌ها درگیر نشویم

بسیاری از ما از صبح که از خواب بیدار می‌شویم تا آخر شب در ذهنمان با هزاران نفر حرف می‌زنیم ، وصل می‌کنیم ، دعوا می‌کنیم و حتی عشق می‌ورزیم ، در ذهن هر کدام از ما آدم‌هایی وجود دارد ، اسم هایی هستند که زنده هستند و ما به این زنده بودن رسمیت می‌بخشیم ، چون با آنها حرف می‌زنیم ، ممکن است در ظاهر هیچ رفتاری نشان ندهیم اما در

@rzchnnell

ذهنمان اتفاق‌ها رخ می‌دهد ، گاهی شخصی را محکوم می‌کنیم ، گاهی کشیده‌ای به گوش کسی می‌زنیم و گاهی کسی را می‌بوسیم بی آنکه آن طرف خبر داشته باشد ، ما با آدم‌ها در ذهنمان وارد رابطه می‌شویم و هزاران حرف نامرئی بین ما مبادله می‌شود ، چون بخشی از ما می‌خواهد گذشته‌ی ما را تغییر دهد و امید به تغییر اتفاق‌ها در گذشته بیهوده ترین و غم انگیزترین نوع امید است ، هنگامی ما وارد رابطه‌های نامرئی ذهنی و حرف های پنهان ذهنی می‌شویم که اتفاقی که در گذشته افتاده است را نپذیرفته ایم و بخشی از ما تلاش می‌کند آن را تغییر دهد و طور دیگری آن را در ذهن مان بایگانی کند ، آن بخش می‌خواهد آخر داستان را طور دیگری تمام کند ، بسیاری از ما درگیر گذشته هستیم و آدم هایی که دیگر در زندگیمان حضور ندارند را در ذهنمان زنده نگه داشته ایم و با آن‌ها وارد رابطه و گفتگوی پنهانی شده ایم ، چون نمی‌خواهیم گذشته را بپذیریم ، ذهن زمان را نمی‌تواند درست پردازش کند و وقتی به صورت ذهنی نمی‌خواهیم اتفاق‌ها را بپذیریم ، ذهنمان شروع به دست کاری می‌کند به این امید که پایان داستان تغییر کند اما بدن مدت هاست که از آن رویداد به صورت جسمی عبور کرده است ، مثلا بدن سه سال پیش از اتفاقی گذر کرده و امروز سه سال پیر تر شده

@rzchnnell

است ، اما در ذهن ما هنوز گفتگوها با آن آدم تمام نشده است ، هنوز ما به خانه اش می رویم ، هنوز با او بحث می‌کنیم یا در آغوشش می‌کشیم و یا محکومش می‌کنیم ، بدن فقط یک زمان را می‌تواند پردازش کند ، اما ذهن در سه زمان ، گذشته ، حال و آینده می‌تواند شناور باشد و این شناور شدن اگر زیاد شود بدن به شدت گیج می‌شود ، دست از تغییر گذشته بردارید تا ذهنتان کمی آرام بگیرد و به خودش اجازه دهد که داستان ها را به پایان برساند ، همانگونه که در واقعیت تمام شده بود ، لازم نیست همیشه ، همه چیز واضح و شفاف تمام شود ، گاهی ما نخواهیم فهمید دقیقاً چه اتفاق افتاده و چه شده است ، گاهی تا سال ها بعد در بهت خواهیم ماند ، کمی کنترل ذهنتان را در دست بگیرید ، شما حاکم بدنتان هستید ، حاکم خوبی باشی و اجازه دهید راحت‌تر و آسوده تر در امروزش قدم بزنید .

تمرین کنیم به جهان و حیوان ها مهر بورزیم

عشق ورزیدن یک ضرورت است ، تمرین است ، ریاضت است و بهترین راه برای شناخت خودمان و دیدن نقاط ضعف درونی مان است ، برای اینکه دیگران را دوست داشته باشیم باید تفاوت‌هایشان را بپذیریم ، برای اینکه تفاوت هایشان را بپذیریم باید بر روی ظرفیت تحمل مان کار کنیم

@rzchnnell

، برای اینکه تحمل را تمرین کنیم باید قسمتی از غرور و منیت مان را کم کنیم ، وقتی غرور را کم کنیم فروتنی می‌آموزیم و دوست داشتن از اینجا و درست در همین نقطه شروع می‌شود ، هنگامی که عشق به انسان ها ، حیوان‌ها و دنیا را تمرین می کنیم ، محال است آگاهانه به آن‌ها ضربه بزنیم ، در این آموختن و جلو رفتن روزی متوجه می‌شویم ، می توانیم با انسان ها و حیوان ها در آشتی باشیم ، می‌توانیم دوستشان داشته باشیم و تفاوت هایشان عذابمان ندهد ، می‌توانیم هر دین و مذهب و تفکری را عمیقا درک کنیم و انسان‌ها را جدا از تمام تعصبات و عقایدشان در آغوش بکشیم ، آشتی بودن با دنیا نوعی خودشناسی ست ، شناخت و دیدن خودمان در تکه تکه های دیگران و بعد عشق ورزیدن به همان قسمت‌های آشنای خودمان در دیگران و در نهایت دوست داشتن دیگران زمانی که عشق ورزیدن را تمرین می کنید ، متوجه می‌شوید برای عشق ورزیدن لازم نیست دست و پا بزنید که چیزی را ، عشقی را یا کسی را داشته باشید ، ممکن است بدانید که قرار نیست هیچ وقت با این آدم و دیدگاه‌ها و حتی حیوان‌ها زندگی کنید و آنها را وارد زندگی شخصی‌تان کنید ، اما می‌توانید عمیقا آن‌ها و دنیا هایشان را درک کنید و دوستشان داشته باشید و مهم‌تر از همه با کلمات و رفتارها

@rzchnnell

آزارشان ندهیم چون بخشی از ما در تمام انسان‌ها ، حیوان ها و گیاهان دنیاست ، بخشی به نام من هم می‌خواهم زندگی کنم ، دوست داشتن حیوان ها شروع خوبی برای آشتی کردن با تفاوت هاست .

تمرین کنیم که آدم‌ها را مسئول پر کردن کمبود هایمان ندانیم

سال های زیادی باید بگذرد ، روزها و شب‌های زیادی باید بگذرد ، تا متوجه شویم هیچ آدمی مسئول پر کردن کمبودها و حفره‌های احساسی ما نیست ، سال های زیادی باید بگذرد تا بفهمیم جستجو برای پیدا کردن پدر و مادر در آدم‌ها جستجوی عبث و بی‌فایده است ، سال‌های زیادی باید بگذرد ، تجربه‌های زیادی را باید پشت سر بگذاریم تا بفهمیم اگر بخواهیم به جستجویمان ادامه دهیم ناامید خواهیم شد ، آدم‌ها می‌توانند با ما در رابطه صمیمانه باشند اما نمی‌توانند پدر و مادر ما باشند ، آدم ها نمی توانند کمبودهایی که در رابطه با پدر و مادرمان داشتیم را پر کنند ، هر چه که نداشته‌ایم ، با آنها نداشته‌ایم و نخواهیم داشت ، این حفره همیشه شبیه درد عمیق در ما باقی خواهد ماند ، دردی عمیق که هر از گاهی بیدار می‌شود و اشک به چشمان مان می‌آورد ، ای کاش پدرم ، ای کاش مادرم ، ای کاش پدر و مادرم ، این ای کاش ها ، دردهای ما

@rzchnnell

هستن ، دردهای عمیق که گاهی به اشتباه فکر می کنیم با آدم‌ها می‌توانیم آن‌ها را کاملا از بین ببریم نه ، هیچ کس دیگر قادر نخواهد بود نقش پدر نداشته ی ما را بازی کند یا نقش مادری که نبوده است هر وقت از شر این درد ها به آدم‌ها پناه ببریم زمین میخوریم ، اجازه دهید آدم‌ها در رابطه با شما خودشان باشند نه پدری حمایت کننده و همیشه مهربان و نه مادری که بی‌قید و شرط دوستان دارد ، ما فقط یک بار پدر و مادر داشته ایم ، حقیقت هرچه که بوده همان است ، حفره‌های عاطفی دردناک هستند اما کشنده نیستند ، نترسید همه‌ی ما حفره‌های عاطفی داریم ، همه‌ی ما کمبودهایی داریم ، اغلب ما دوست داشتیم به نوعی دیگر رابطه مان را با پدر و مادرمان تجربه کنیم اما نشده ، حقیقت همین است هر چه که بوده و هست تمام حقیقت رابطه است بهتر است ببینیم و قبول کنیم و خودمان را گول نزنیم که شاید رابطه‌ی جدیدمان جای خالی پدر و مادر را پر کند ، آدم‌ها مسئول کمبودهای ما نیستند ، گریه کنید ، درد بکشید ، فریاد بزنید ، اما بلند شوید و جلو بروید ، حفره های قدیمی را خالی باقی بگذارید و توقع نداشته باشید آدم‌ها جاهای خالی تان را پرکنند ، جلو بروید و از باقی راه با تمام کمبود هایتان لذت ببرید جلو بروید و به ادامه‌ی زندگی بگویید سلام .

@rzchnnell

تمرین کنیم تماشاگر خوبی برای درونمان باشیم

هر آدمی در درونش جهانی دارد که آن را به سختی و با تجربه‌های شخصی‌اش ساخته است این است که گاهی بسیار وسوسه می‌شویم وارد جهان دیگران شویم ، دوست داریم او را کشف کنیم و به او نزدیک شویم ، دوست داریم در جهان او دیده شویم و ما را به هم به عنوان قسمتی از جهان به رسمیت بشناسد ، ما همه جهانی درونی داریم ، در این جهان شخصی بیشترین کسی که باید دیده شود خودمان هستیم ، اگر به اندازه‌ی کافی دیده نشویم ، آدم درونی مان برای دیده شدن نیاز دارد به جهان های دیگران وارد شود ، شاید که آنجا مرکز توجه شود ، شاید که آنجا تماشاچی پیدا کند و شاید که آنجا هویتی داشته باشد که او را بپذیرد ، جهان درونی ما مال آدم درونمان است ، اگر او را نبینیم و حسش نکنیم و اگر خودمان به او احساس دوست داشتنی بودن ندهیم قطعا این آدم به جهان دیگری پناه می‌برد و اگر روزی از آنجا طرد شود ، غم عمیق و دردناکی را تجربه می‌کند ، غم طرد شدن و دیده نشدن .

ما همه جهان هایی را انتخاب می‌کنیم و سعی می‌کنیم به درونشان وارد شویم ، همه‌ی ما از جهان هایی طرد شده‌ایم و خواهیم شد ، در مقابل جهان‌هایی را هم کشف کرده‌ایم که به ما عشق ورزیدن و ما را جزیی از

@rzchnnell

خودشان در نظر گرفته اند اما قبل از تمام این سلام و خداحافظی ها ، آدم درونی مان را سیراب کنیم تا مطمئن شود او مرکز توجه ماست و ما پر و پا قرص ترین تماشاچی اش هستیم **مکث**

تصور کنید با بدنی شفاف و زلال روبروی جریان زندگی ایستاده‌ای و نظاره‌گر تمام جریان ها هستید ، اجازه دهید جریان‌ها و اتفاق ها از شما عبور کنند ، اجازه دهید اندوه عبور کند ، خشم عبورکند ، درد عبور کند ، اجازه دهید هوشیاری تان تبدیل به نظاره گری انعطاف‌پذیر شود ، شفاف که باشید به چنگک ها و خشم‌های دیگران گیر نخواهید کرد ، نظاره‌گر که باشید بدون نگرانی از افکار و واکنش‌ها فقط حضور خواهید داشت ، در بدنتان حضور داشته باشید و با خودتان خلوت کنید ، کمی تمرین کنید ، جواب ندهید ، دفاع نکنید ، شاید جهانی دیگر پشت منطق آنهایی ست که درکشان نمی‌کنی ، چه ایرادی دارد در مقابل جهانی که درکش نمی‌کنیم سکوت کنیم ، همیشه تا بوده خشم بوده و قضاوت ، اگر هم خشم نبوده ، دفاع بوده و ترس .

تغییر از درون ما شروع می‌شود ، شاید بتوانیم تبدیل به همان سکوتی شویم که همه‌ی ما بسیار به آن نیازمندیم ، سکوتی سرشار از حضور و

@rzchnnell

پذیرش ، اجازه دهیم عبور کند هم جهان از ما و هم ما از جهان درونی دیگران .

@rzchnnell

فصل هفتم

ما و آدم ها و تمام آن بخش های مشترک انسانی

یک : ما آدم ها را بر اساس نوع نگرش مان انتخاب می کنیم ، گاهی دقیقا از قدرت درونی و ارزش های زیبای درونی مان آگاه نیستیم ، برای همین آدم هایی را که شبیه به وزنه های سنگین به پاهایمان وصل می کنیم که نترسیم ، که سخت‌تر جلو برویم ، که چیزی ما را نگه دارد تا بیشتر از این خودمان را کشف نکنیم ، شاید عجیب باشد اما آگاهی از ظرفیت‌ها و ارزش‌ها ما را می‌ترساند ، دیدن قدرت درونی ترسناک است و گاهی وزنه هایی از قضاوت ، تخریب و خشم به ما کمک می کند که آرام تر جلوتر برویم که مسیر کشف درونی‌مان سخت‌تر شود ، عشق‌هایی که جز عذاب چیزی ندارند ، روابطی که شما را در توهمی از دوست داشتن قرار می‌دهند ، آدم‌هایی که جز قضاوت چیزی ندارند و دوست داشتن هایی که جز تخریب به شما چیزی نمی دهند این‌ها همه وزنه هایی برای پاهای شما هستند ، مسیر را نگاه کنید با ارزش‌تر از این حرفا هستید ، در سوگواری‌های ناتمام تان نمانید ، اجازه دهید با دوست داشتن دوباره ی خودتان پاهایتان جانی دوباره بگیرند ، وزنه‌ها را رها کنید ، تنها نیستید ،

@rzchnnell

بدنی دارید که به شما کمک می‌کند ، پاهایی دارید که لایق سبک‌تر شدن هستند ، ذهنی دارید که هنوز برای بقا تلاش می‌کند و چشم‌هایی دارید که کاری بزرگتر و با ارزش‌تر از گریه دارند ، ارزش در درون شماست ، منتظر هیچ امداد غیبی ، هیچ آدمی و هیچ عشق افسانه ای نباشید که به شما احساس ارزشمندی بدهد ، ارزش جایی در میان قلب شماست ، شما با ارزش به دنیا آمده‌اید ، پیدا کردن این ارزش با شماست نه آدم‌های دیگر .

دو : ما دوست داریم متفاوت به نظر برسیم ، دیگران هم همینطور

هر اتفاقی که برای ما می‌افتد برای ما خاص است ، برای ما متفاوت تر از ما اتفاق‌های دیگران است ، تنهایی که حس می‌کنیم متفاوت‌تر از تنهایی دیگران است ، غمی که حس می‌کنیم ، خفه کننده تر است ، زخمی که خورده ایم ، دردناک تر از دیگران است ، شادی که حس می‌کنیم و لذتی که می‌بریم هم در ذهن ما متفاوت تر است ، هیچ‌کس شبیه ما عاشق نشده ، شبیه ما ضربه نخورده ، شبیه ما غمگین نشده ، شبیه ما دنیا را درک نکرده ، اما با تمام تفاوت های شخصیتی و فکری ، آدم ها شبیه به هم حس می کنند ، فقط دوست دارند که فکر کنند متفاوت تر دنیا را حس می کنند و این زیباست ، این احساس تفاوت را از آنها نگیرید ، بگذارید

@rzchnnell

ناب باشند ، احساس کنند متفاوت تر عاشق میشوند ، غمگین میشوند ، تنها میشوند ، چه ایرادی دارد ، آدم‌ها دوست داشتنی هستند با تمام ناکامل بودن هایشان ، قرار نیست ما عامل و فشاری باشیم که آنها کامل شوند ، ما انسان‌ها با نقص هایمان ، زیباترین و پیچیده‌ترین موجود تکامل یافته این دنیا هستیم ، ما سالهاست عاشق می‌شویم و اصرار داریم که عشق ما با تمام دنیا تفاوت دارد ، سالهاست غم را تجربه می کنیم و اصرار داریم که غم درونی ما عمق دیگری دارد ، به نظر من در این اصرارها هیچ مشکلی وجود ندارد ، ما همه شبیه به هم هستیم و شبیه هم احساس می کنیم ، فقط راه‌های کنار آمدن با این احساس‌ها با یکدیگر متفاوت هستند .

نامه

دوباره عاشقت خواهم شد ، من پیدایت خواهم کرد ، درست همان جا که گمت کرده بودم ، دوباره مرکز دنیایم خواهی شد و با هم قدم خواهیم زد ، دوباره دوستت خواهم داشت درست شبیه همان اوایل که داشتم کشف ات میکردم ، شبیه همان اوایل راه ، یادت هست من دوستت داشتم ، ازت راضی بودم ، لازم نبود شخص خاصی باشی تا ببینمت ، لازم نبود کار خاصی انجام دهی ، لازم نبود شبیه آدم‌های موفق و

@rzchnnell

خوشبخت باشی تا مورد پذیرشم قرار بگیری ، هر رفتار و هر کلمه ی تو برایم جذاب بود ، تو خودت بودی و من دوستت داشتم ، تو خودت بودی و من گمت کردم ، یادم نیست کجا ، نمی دانم در کدام خاطره اما دستت را رها کردم و نتوانستم از تو محافظت کنم ، تو وارد رابطه های اشتباه شدی ، تو برای اینکه من پیدایت کنم سعی کردی شبیه دیگران شوی ، سعی کردی موفق شوی ، سعی کردی من را راضی کنی تا دوباره پیدایت کنم ، اما هر چقدر بیشتر شبیه دیگران شدی ، بیشتر دور شدی ، بیشتر احساس کردم غریبه ای ، دیگر داشتم احساس خاص بودنت را فراموش می‌کردم که شنیدمت ، آن شب که احساس کردم بخشی در درونم غمگین‌تر از ظاهرم است ، همان شب که احساس کردم بخشی در درونم مرا صدا می‌زند و می‌گوید صبر کن آرام تر ، من همین جا هستم ، دلم گرفته است ، بغلم کن ، یادم هست صدایت را شنیدم ، از بی پناهی گفتی ، از اینکه بدون من وارد رابطه های اشتباه شده بودی تا جای خالی من را پر کنی ، از من دلت گرفته بود از اینکه چقدر سرزنشت می‌کردم ، برای هر انتخاب و تصمیم ، و تو هر بار بیشتر گیج میشدی و از من دورتر ، گفتی از اینکه به آدم‌ها پناه بردی ، از اینکه مجبور می‌شدی شبیه به دیگران باشی تا تو را بپذیرند ، از سختی‌ها گفتی و از همه سخت تر

@rzchnnell

از بی من بودن گفتی ، من آن شب تو را فهمیدم ، کمی به من فرصت بده ، دوباره پیدایت خواهم کرد و کنارت خواهم ایستاد ، اکنون آنقدر بزرگ شده‌ام که خودم از تو محافظت کنم ، سرزنشت نخواهم‌کرد و خودم پدر و مادرت می‌شوم ، تو خودت باش ، نترس من کمی فرصت می‌خواهم ، گرد و غبار این گمشدگی را پاک کنم ، دستت را خواهم گرفت ، دوباره زیر باران خواهیم رفت ، دوباره عاشقت خواهم شد ، صبور باش ، لحظه ی خودم بودن نزدیک است ، اگر بخواهید با آن بخش فراموش شده تان حرفی بزنید چه می کنید ، آیا تلاش می‌کنید تقلید کند و شبیه دیگران شود تا نشان دهد موفق است و خوشبخت ، تا شما راضی باشید و پیدایش کنید ، از این عذاب خلاصش کنید ، نگاهش کنید تا دیگر این قدر دست و پا نزند ، به خودتان نگاه کنید تا آرام گیرد.

آدم ها جزء جهان بیرون مان هستند

ما هیچ گاه نمیتوانیم جهانی بیرون از خودمان را تغییر دهیم ، ما باید بیاموزیم در مقابل جهان بیرون از خودمان سکوت کنیم و تسلیم باشیم اجازه دهیم او به راه خودش برود و ببینیم این گذر در نهایت به ما چه خواهد آموخت ، در درون ما چه چیزی را تغییر خواهد داد ، جریان‌های درونی ما در کنترل ما قرار دارد ، جهان درونی ما در اراده‌ی ما است ،

@rzchnnell

تنها در مقابل این جهان است که هیچ‌گاه احساس درماندگی نخواهیم کرد ، جهان درونی ما بخشی از هویت ماست ، بخشی از اراده ای ست که شاید مدت هاست آن را گم کرده‌ایم ، آدم‌ها اما جهان بیرون از شما هستند ، جزیی از جریانی که نمی‌توانید و نباید سعی کنید که تغییرش دهید ، ببینید آدم ها در جهان درونی شما چه تلاطمی ایجاد می‌کنند و تلاطم خودتان را بررسی کنید ، نگران هیچ جریانی بیرون از خودتان نباشید ، قضاوت ها ، رفتارها ، برداشت ها و سیگنال هایی که آدم ها همه جزئی از جهانی هستند که به شما ارتباطی ندارند ، آنچه به شما مربوط است در ذهن شماست ، در درون شماست ، تصمیم بگیرید که آیا می‌خواهید برای تغییر جهان بیرونی تلاش کنید یا جهان درونی .

تلاش برای تغییر تصورمان در ذهن دیگران تلاشی بیهوده و فرساینده است ، چرا جهانی که در دستان شماست را به گوشه‌ای پرت می‌کنید و به نجوای آدم‌ها گوش می‌دهید ، چرا نگران تصویر خودتان هستید ، فرض کنید که شما آدم بد داستان آنها باشید ، فرض کنید شما غول باشید ، فرض کنید بیچاره باشید ، اصلا فرض کنید قهرمان داستان هایشان باشید ، چه فرقی می‌کند ، آدم‌ها همیشه در نوسانی از حالت‌های خُلقی هستند ، امروز احتیاج به بت و قهرمان دارند و حالشان خوب است و شما

@rzchnnell

را به عرش می‌برند ، فردا حالشان بد است و شما را به دست خودشان به پایین فرو می‌کشند ، ما بر اساس افکار و تجربه هایی که به دست آورده‌ایم ، آدم ها را بزرگ و کوچک می‌کنیم ، آدم‌ها هم با ما همین کار را می‌کنند ، یک بازی فریبنده و گمراه‌کننده .

تمرکز بر دنیای بیرونی ، تمرکزی خسته کننده است تا هم از درون خودمان دور شویم هم از واقعیت بیرونی ، واقعیت این است که در درون هر کدام از ما آنقدر ایراد وجود دارد که اگر درونمان را پیدا کنیم و وقت صرف رفع مشکل‌های درونی‌مان کنیم دیگر وقتی پیدا نمی‌کنیم که نگران تصویرمان در ذهن دیگران باشیم ، در مقابل هر آنچه بیرون شماست سکوت کنید و اجازه دهید عبور کند منظور از تسلیم بودن بی‌تفاوتی و بی‌مسئولیتی نسبت به دنیای اطراف ما نیست ، بلکه منظور از جهان بیرونی دنیای ذهنی دیگران است .

ما همه ناکاملیم

از انسان بودن مان نترسیم ، از ناکامل بودن نترسیم ، از نقص داشتن ، از ندانستن و نفهمیدن ، از نیاز داشتن ، از برآورده نشدن نیاز ، از نرسیدن و نداشتن ، از ناراضی بودن و ناتمام ماندن و راحت بودن ، راحت بودن با تمام آنچه نداشتیم و نداریم ، انسان بودن اتفاق بزرگی نیست اما راحت

@rzchnnell

بودن با انسان بودنمان اتفاق بزرگیست ، راحت باشیم با مفهوم خودمان با مفهوم انسان بودن ، ما انسانیم و محدودیت‌ها بخشی از بدن و ماهیت ماست ، ما انسانیم و نداشته‌ها و نرسیدن‌ها هم بخشی از معنای ماست ، ما انسانیم و بیشتر از آنچه بدانیم و به دست آوریم نمی‌دانیم و به دست نخواهیم آورد ، ما انسانیم و بیشتر از آن که به شادی احتیاج داشته باشیم تا احساس کنیم که خوشبخت هستیم به هوشیاری و پذیرش احتیاج داریم و هوشیاری و پذیرش شادی بخش نیستند ، ما انسانیم و بیشتر از اینکه به رویاپردازی و فیلم‌ها و داستان‌ها احتیاج داشته باشیم به دیدن حقیقت ، رابطه‌ها و زندگی احتیاج داریم ، ما بدون دیدن حقایق نمی‌بینیم اما قطعا سردرگم و همیشه هراسان خواهیم بود ، سردرگم در میانه‌ی رابطه‌ها و در هراسی دایم از افکارهایمان و رفتارهایشان .

روابط ما می‌تواند مملو از ناکامی و سوتفاهم باشد ، رابطه های ما می‌تواند پر از فهمیده نشدن و درک نشدن باشد ، این‌ها بخش‌های بزرگی از حقیقت‌های رابطه هستند و به سرعت واکنش نشان دادن و یا سریع محو شدن و سرد شدن نشان دهنده‌ی این است که ما با توهمی از رابطه و یا رویایی از آدم‌ها وارد رابطه می‌شویم و این در دراز مدت ما را آشفته و تنها می‌کند ، ما را خسته می‌کند که چرا پس در هیچ رابطه‌ای آن رویا

@rzchnnell

تحقق پیدا نمی‌کند و چرا هیچکس مرا درک نمی‌کند ، چرا همه در مسیر رابطه مرا ناراحت می‌کند .

وقتی نخواهیم محدودیت‌ها و ناکامل بودن آدم‌ها را بپذیریم یعنی نمی‌خواهیم برای روابط بالغانه تلاش کنیم و نمی‌خواهیم نقص‌ها را بپذیریم ، در روابط سریع واکنش نشان ندهیم و سریع با تجربه‌ی بحران‌ها از رابطه محو نشویم ، مبهم نباشیم و کم تحمل رفتار نکنیم ، در همه‌ی روابط ناکامل بودن و سو تفاهم وجود دارد ، با انسان بودن و ناکامل بودن خودتان و طرف مقابلتان راحت باشید ، این کمک می‌کند که توهم ها کمتر شوند و بیشتر تلاش کنیم و کمتر توقع کامل بودن از طرف مقابلتان را داشته باشید .

مکث

در انتهای جاده ای طولانی که قبل تر ها بی‌انتها به نظر می‌رسید ایستادم ، ایستاده‌ام و تو را نظاره می‌کنم ، تو را در درونم ، اکنون که به حضورت آگاه شدم گهگاهی می‌ایستم و تماشایت می‌کنم ، به گذشته فکر می‌کنم که چقدر همیشه در مسیر زندگی به دنبال تماشاگرانی بودم ، به دنبال آدم هایی که مرا ببینند ، تحسین‌کنند ، تشویقم کنند و بگویند آفرین ، چه مسیر سختی بود ، چقدر ناامید شدم از اینکه آدم‌هایی خاص و مهم

@rzchnnell

مرا ببینند ، عجیب است که چقدر همان‌هایی که احتمالا باید می‌دیدند ندیدند ، تلاش در جاده‌ای برای پیدا کردن تماشاگر و خالی بودن این مسیر از چشم ها و تشویق‌ها ، روزی که حضورت را حس کردم تلاش برای دیده شدن تمام شد و داستان عجیبیست که اتفاقا همان روز آدم‌های زیادی مرا دیدند و بسیار هم تحسین کردند ، زمانی که حضورت را پیدا کردم متوجه شدم خود من مهمترین و قطعا بهترین تماشاگرت هستم ، تماشاگری که بی‌دریغ می‌تواند عشق بورزد ، تشویقت کند و ناگهان انتهای جاده مشخص شد و من خودم را دیدم ، در انتهای یک نیاز ، نیاز به دیده شدن و تماشاگر داشتن ، دیگر دل گیری از آدم هایی که نمی‌دیدند تمام شده است ، حالا هیچ افسوس و آهی نیست ، داستان همین بوده است ، از همان ابتدا قرار بوده است که من به تو برسم ، اول با نا امید شدن از کمک آدم‌هایی که حمایت نکردند و تماشاگر نشدند و بعد با امیدوار شدن به حضور تو در درونم ، تو را که دعا کردم نیاز به داشتن تماشاگری بیرون از خودم از بین رفت ، حال چه تماشاگری می‌توانست بهتر از خودم تو را حس کند و تشویق کند ، هیچکس نمیتوانست بهتر از خودم تو را ببیند و مسیر زندگی ات را درک کند ، تو

@rzchnnell

زیباترین پیدا شده دنیایم هستی ، پیدا شدنت مبارک ، حالا پر و پا قرص ترین تماشاگرت هستم .

ما همه دیکتاتوری درونی داریم

در درون همه‌ی ما دیکتاتوری وجود دارد که به شدت از آگاه‌تر شدن ما می‌ترسد ، زیرا آگاه‌تر شدن مساوی ست با تسلط ما بر دنیای درون روانی منسجم و دیگر دیکتاتور قادر به یکه تازی نخواه بود ، از زمانی که به دنیا می‌آییم در حال کسب آگاهی از محیط هستیم ، این آگاهی نتیجه‌ی رفتارهایی ست که دیگران با ما دارند و محصول تصویریست که دیگران از دنیا و از دریچه‌ی خود به ما نشان می‌دهند ، زمانی که کودک هستیم دنیا در همان دایره‌ی کوچکی که زندگی می‌کنیم می‌بینیم و با همان آدم‌های محدود کشف می‌کنیم و از همان جاست که برداشت های شخصیمان شروع می‌شود ، در واقع آدم‌های اطراف ما الگوهایی را در ذهن ما ثبت می‌کنند ، شخصی که در کودکی پدرش او را کتک زده و تحقیرش کرده است احتمال دارد در بزرگسالی وارد رابطه‌هایی شود که تنبیه شود و یا تحقیرش کند یا احتمال دارد شوهری داشته باشد که کتکش بزند و بیشتر احتمال دارد با زنی سلطه گر و کنترل‌گر وارد رابطه شود .

@rzchnnell

الگوی دوست داشتن همراه با تنبیه

همین اطلاعات ، دنیای درونی ما را می‌سازد ، دیدن رفتارهای اطرافیان و نتیجه‌گیری نا هوشیار از ما و تکرار و انجام آنها به صورت ناهشیار ، به مرور زمان آن دیکتاتور درونی نسبت به تغییر این برداشت‌ها و مفاهیم شخصی مقاوم‌تر می‌شود و شروع به مقابله می‌کند ، در واقع تمام تلاشش را می‌کند تا الگوهای قدیمی اش را عوض نکند ، با کمی تفکر در مورد رفتارهای تکراری و نتیجه‌گیری های تکراری خود ما نسبت به آدم‌ها می‌توانیم این الگوها را ببینیم ، مثلا شخصی که همیشه فکر می‌کند دیگران به شدت به او و موقعیت‌های او حسادت می‌کنند با فردی که همیشه در انتهای رابطه‌هایش یک نتیجه‌گیری تکراری دارد ، آدم‌ها همیشه منتظر هستند تا به من ضربه بزنند این فرد هم از من سواستفاده کرده ، این طور آدم‌ها که این جملات را تکرار می‌کنند یعنی دیکتاتور درونی هیچگاه نمی‌خواهد که به اشتباه های خودشان پی ببرند ، چون در این صورت مجبور است بخشی از الگوهایش را تغییر دهد و این سخت و دردناک است ، چون برای تغییر باید به گذشته‌ای سفر کرد که این الگوها آنجا تشکیل شده‌اند ، پس همیشه دنبال مقصر بیرونی می‌گردد ، مثلا باید به خاطره‌ی پدری برگشت که هیچگاه از ما راضی نبوده و تنبیه

@rzchnnell

مان میکرده و حالا تبدیل به فردی شده‌ایم که هیچگاه از خودش به هدف هایش راضی نیست ، به همین علت در ذهن ما افکار و نتیجه‌گیری هایمان درست به نظر می‌رسد و بسیار سخت می‌توانیم انتقاد و یا تغییری را بپذیریم ، برای درک کردن دنیا و آدم‌ها این دیکتاتور همیشه حق به جانب را جدی نگیرید ، باید دوباره وارد بازی کشف دنیا و آگاهی شد ، درست شبیه کودکی مان با این تفاوت که این بار دیگران به ما دنیا را نشان نمی‌دهند بلکه خودمان آنقدر بزرگ شده‌ایم که دنیا را با چشم‌ها و احساس‌های خودمان کشف کنیم ، مقصر پیدا کردن کار ساده‌ای است اما دردی از ما دو نمیکند .

ما گاهی برای عبور از درد به کمک یک متخصص نیاز خواهیم داشت .

شاید در زندگی اغلب ما اتفاق‌های تلخی افتاده باشد که هنوز نتوانسته باشیم با آن کنار بیاییم هنوز گاهی کابوس‌های مشابه و تکراری می‌بینیم و گاهی حس می‌کنیم در گذشته‌ای که از آن حادثه‌ی تلخ اتفاق افتاده است گیر افتاده‌ایم ، در زمان‌هایی که اطراف ما خلوت می‌شود خاطره‌ی آن حادثه گویی جان می‌گیرد و در مقابل چشم‌های ما حرکت می‌کند ، این واکنش‌ها در واقع راه‌های ارتباطی بخشی بسیار درونی و آسیب دیده

@rzchnnell

با ماست ، انگار که در درون ما بخشی است که نمی‌تواند از آسیب آن خاطره در امان باشد و می‌خواهد با ما ارتباط برقرار کند که ما بتوانیم بفهمیم و به او کمک کنیم و ما هم چون نمی‌خواهیم به آن خاطره برگردیم به روش خودمان از آنها فرار می‌کنیم ، این فرار در دراز مدت به شدت خسته مان میکند ، هم از لحاظ بدنی و هم از لحاظ فکری ، بعد از چندین ماه یا حتی چند سال ما همچنان فرار می‌کنیم ، راه‌های فرار هم بسیار است و به خودمان بستگی دارد شاید با غرق شدن در کار ، درس ، الکل ، سیگار ، روابط سطحی زیاد ، پرخاشگری و غیره ، در نهایت این راه های فرار ما را مضطرب می‌کند و آرام آرام ، خستگی عجیبی را در بدنمان حس خواهیم کرد ، هیچ‌کدام از آن کابوس‌های شبانه ، اضطراب‌های ناگهانی ، همیشه نگران یک خبر بد بودن ، همیشه ناآرام بودن ، هیچ یک از این‌ها اتفاقی نیست ، این‌ها زبان بدن ما هستند ، حرف می‌زنند و می‌گویند ، در درون من خاطره‌ای و حادثه‌ای است که در موردش حرف نزده اید و این من را می‌ترساند ، کمکم کن ، اگر این علایم را دارید احتمالا از یک خاطره‌ی تلخ فرار می‌کنید با شخصی که به او اعتماد دارید صحبت کنید ، اجازه دهید در کنار شما ، دنیای درون روانی شما را ببیند و روشنگر راهتان شود به او نزدیک شوید ، وارد

@rzchnnell

خاطره شوید و بدنتان را درک کنید ، بخشی از درونتان هنوز از حادثه ای که هضم نشده مضطرب است ، کمکش کنید تا با وارد شدن دوباره به خاطر آرام شود و به شما نزدیکتر شود ، نزدیک شدن به یک آدم امن و ماهر به ما کمک می‌کند که به خودمان و خاطره نزدیک تر شویم ، این روش برای تمام خاطره‌های تلخ کار نمی‌کند ، به همین علت اگر تجربه‌ی حادثه‌ای بسیار دردناک را دارید بهتر است با یک متخصص صحبت کنید .

ما احتیاج داریم نسبت به اثرات دنیای مجازی آگاهی بیشتری داشته باشیم

میزان خوشبختی دیگران را با آنچه به نمایش می‌گذارد نسنجید و هیچ وقت لذت‌های خودتان را با دیگران مقایسه نکنید ، در واقع در دنیای مجازی چیزی که قرار است بیشتر دیده شود ، خوشبختی واقعی پشت عکس‌ها نیست ، بلکه نشان دادن چیزی است که احتمالا آدم‌های بیشتری را دعوت به تماشا می‌کند ، لذت بردن از زندگی و حس کردن خوشبختی تان به درون خودتان ارتباط دارد ، آن آدم درونی به هیچ تصویر و مقایسه‌ای احتیاج ندارد تا لذتش را بسنجد ، بگذارید به شیوه‌ی خودش دنیا را حس کند نه با فشار تصاویری که از دنیاهای مجازی به او

@rzchnnell

وارد می‌کنید ، در تبلیغات برای اینکه به فروش یک محصول کمک کنند یک ویژگی ذاتی انسان را تحریک می‌کنند ، حس حسادت و ایجاد تصویری که اگر این را داشته باشید زندگیتان بهتر می‌شود ، این تحریک حسادت مخاطب‌های بیشتری جذب می‌کند و کالا بیشتر فروخته می‌شود ، حالا فکر کنید سازندگان این دنیاهای تصویری از طریق چه حسی در شما سود می‌برند ، اگر کمی عمیق‌تر وارد این شبکه‌های مجازی شوید موجی از مقایسه و تلاش برای برتر نشان دادن ، خوشحال تر بودن و خوشبخت تر بودن در کاربران پیدا می‌کنید ، قضیه به همین سادگی که در عکس‌ها می‌بینید نیست ، ایرادی ندارد که عکس‌ها را ببینید و از زیبایی عکس‌ها و متن‌ها لذت ببرید ، اما اجازه ندهید ساده انگارانه خوشبختی و آرامش درونی تان با مقایسه‌ی خودتان با عکس‌های دیگران کم شود ، زرنگ‌تر از این حرفا باشید ، قوی‌تر وارد دنیاهای به تصویر کشیده شده شوید ، آدم‌ها از درون بسیار درگیر از آنچه نشان می‌دهند هستند ، خط اصلی این دنیاها چقدر جذاب تر نمایش دادن واقعیت هاست ، همه‌ی آدم‌ها از درون شبیه هم حس می‌کنند اما بعضی‌ها توانایی بیشتری دارند که در دنیای مجازی تصویر زیباتری از واقعیت را نشان دهند ، کسی که توانایی بیشتری دارد ، مخاطبان بیشتری

@rzchnnell

دارد و این تمام هدف اصلی سازندگان این شبکه ها است ، یعنی جذب مخاطبان بیشتر ، آدم‌هایی که از درون احساس لذت می‌کنند و در دنیای مجازی هم این لذت‌ها را با دیگران تقسیم می‌کنند ، شاید این تعداد این آدم‌ها کم هم نباشد اما در نهایت پشت تمام عکس‌ها تظاهری ظریف وجود دارد ، فقط مواظب خود درونی زیبایتان باشید و نگذارید تحت فشار تحریک حس مقایسه‌ی شما ، خوشبختی اش را سخت تر حس کند .

ما میل زیادی به تکرار داریم

روزی ما هم نخواهیم بود ، روزی جای ما را کودکی دیگر پر خواهد کرد ، روزی هیچ‌کدام از آدم‌هایی که ما را دوست داشتند و یا نداشته اند نخواهند بود ، روزی هیچ‌کدام از دغدغه هایمان وجود نخواهد داشت و روزی دست و پا زدن هایمان برای آدم‌هایی که با آنها به نحوی مشکل داریم تمام خواهد شد ، روزی ما نخواهیم بود و آیندگان از ما فقط تصویرهایی خواهند داشت ، آن‌ها هیچوقت آن گونه که زندگی ما را خواهد شناخت ، نخواهند شناخت و احتمالا آیندگان هم اشتباه های ما را تکرار خواهند کرد ، اینکه زنده بودیم و نفهمیدیم زندگی رویا نیست و تمام این سختی‌ها و مشکلات جزیی از زندگی بوده است ، این

@rzchnnell

که ما هم درست شبیه آن‌ها با اطرافیان مان به تعارض و درگیری رسیدیم و با اینکه به شدت برای شروع رابطه مشتاق بودیم بعدترها برای تمام کردن رابطه به دنبال بهانه گشتیم ، اینکه ما هم زخم خوردیم ، ما هم طرد شدیم و ما هم مورد قضاوت قرار گرفتیم ، این که ما هم درست شبیه آن‌ها وارد رابطه‌های اشتباه شدیم و هر بار بیشتر احساس کردیم جزو لشکر شکست خوردگانیم و اینکه ما هم درست شبیه آنها فکر کردیم .

خوشبخت زندگی کردن چیزی غیر از زندگی است که ما داریم

این که ما هم مرغ همسایه را غاز پنداشتیم و حسرت زندگی دیگران را داشتیم ، این که ما هم درست شبیه آن‌ها گول جار زدن ها و خوشبخت بودن های مجازی و واقعی را خوردیم و این بیشتر ما را نا امید کرد ، این که ما هم شبیه آن‌ها کمبودهایمان را با رفتارهای بسیار ظریف پوشاندیم و به آن آدم‌ها لبخند زدیم ، احتمالا آیندگان هم همین سیکل را تکرار می‌کنند و فقط تعداد کمی از آدم ها هستن که متوجه خواهند شد زندگی چیزی فراتر از نگاه ما نیست ، ما تصمیم می‌گیریم که تصویر زندگیمان را پر ملال ببینیم یا تصمیم می‌گیریم از هر اتفاق و مشکلی

@rzchnnell

تابلوی زیبا از تجربه‌های شخصی بسازیم و از بودن آنها لذت ببریم و احتمالا اگر دوباره به ما شانسی می‌دادند که به زندگی برگردیم ، دیگر این فرصت را با ناله ، مقایسه ، حسرت ، نا امیدی و درماندگی از دست نمی‌دادیم ، احتمالا کمتر از آدم‌ها و تصاویری که به ما نشان می‌دهند ناراحت می‌شدیم ، احتمالا کمتر ذهنمان را درگیر تجزیه و تحلیل رفتارهای معنادار دیگران می‌کردیم و احتمالا بیشتر از آفتاب و ماه ، از سایه و نور ، از درخت ها و پرنده ها لذت می‌بردیم ، احتمالا اگر دوباره همین زندگی اکنون مان را به ما می‌دادند جور دیگری تحویلش می‌دادیم ، روزی زندگی را به کودکی دیگر تحویل می‌دهیم ، مطمین شویم همانطور که زندگی ما را شناخت ما هم تلاشمان را برای شناخت آن انجام دادیم .

ما احتیاج داریم با میل به بت سازی مبارزه کنیم

چقدر گاهی تلاش میکنیم تصویر آدم‌های خاصی در ذهنمان نشکند ، زیر سوال نرود ، چقدر ما گاهی تلاش کردیم که آدم خاصی را نگه داریم ، نه آنطور که واقعا هست بلکه آن‌طور که ما دوست داشتیم تصویرسازیش کنیم و چه کسی تا به حال تصویرسازی نکرده است ، برای بسیاری از ما راحت تر است که تکیه‌گاهی مطمئن را بیرون از

@rzchnnell

خودمان جستجو کنیم ، انگار سخت است به شخصی شبیه به خودمان تکیه کنیم و برای همین آدم های خاصی را بزرگتر از آن چیزی که هستند تصویرسازی می‌کنیم و بعد احساس می‌کنیم بخشی از وجودمان آرام شده و حالا می‌توانیم به دنیا وارد شویم ، با دنیا کنار بیاییم و دنیا را تجربه کنیم ، فقط کافیست کسی باشد که ما را حمایت کند ، کسی باشد که قوی‌تر و بی نقص تر باشد ، بهتر بفهمد و بهتر تصمیم بگیرد ، آن وقت دلمان قرص می‌شود و به جنگ اتفاق ها می‌رویم ، به هر حال روزی می‌رسد که به همه‌ی آدم‌ها که تصویرشان بزرگتر از خودشان باشد شک خواهیم کرد و آن روز ، روز شکستن تصویر است ، تصویر که بشکند ، ما با تمام وجود درد خواهیم کشید ، حالا تکیه‌گاهی برتر از خودمان وجود ندارد ، حالا حمایتگری بزرگ کنارمان نیست به غیر از خودمان ، آنگاه تصمیم می‌گیریم که با خودمان و تمام نقص هایمان کنار بیاییم و یا به دنبال یک تصویر و تکیه‌گاه دیگر بگردیم ، فکر می‌کنم که شکستن تصویر آدم‌ها از ، از دست دادن آنها سخت‌تر است ، به هر حال آن‌هایی که با خودشان تنها می‌شوند به خود درونی شان نزدیک تر می‌شوند و مجبور می‌شوند آرام‌آرام با خودشان کنار بیایند ، وقتی با آنچه هستیم کنار می‌آییم دیگر حتی اگر نیازی به تکیه گاهی

@rzchnnell

بیرونی هم داشته باشیم ، به آن وابسته نیستیم ، حالا در درون مان قدرتی را حس می‌کنیم درست در کنار نقص هایمان ، در کنار تمام نقطه ضعف‌های مان و در کنار تمام ناکامل بودنمان این قدرت درد شکسته شدن تصویرها را برایم قابل تحمل خواهد کرد و نیرویی به ما خواهد داد که به خودمان ایمان بیاوریم ، اعتماد کنید به این شکست‌های گاه و بیگاه ، اجازه دهید تصویرها و تکیه‌گاه های واهی بیرون از خودتان کمرنگ شوند ، در نهایت این شما هستید که با دنیا و اتفاق های آن روبرو خواهید شد که با تصویر تکیه گاه بیرونی و چه با ایمان به خودتان ، تصویرهای ذهنی اغراق شده که از آدم‌ها کمرنگ شوند نیروی درونی شما مجبور می‌شود خودش را به شما نشان دهد .

ما همه نجات یافتگانی فراموش کار هستیم

ما همه نجات یافتگانی فراموش کار هستیم ، یادمان می‌رود از چه مشکل‌ها و سختی‌هایی رد شده ایم ، از چه آدم های اشتباهی ، از چه تحقیرهایی ، از چه اشک‌هایی ، از چه سو تفاهم هایی رد شدیم ، ما یادمان می‌رود که چقدر زیبا دوام آوردیم و گذر کردیم ، شبیه به آدمی که رد شده است و اما خودش گذرش را باور ندارد و مدام به آینده شک می‌کند ، گاهی بخشی از ما ، ما را از آینده میترسانند ، از راه‌هایی که

@rzchnnell

ممکن است بن بست باشد و آدم‌هایی که ممکن است ناامیدمان کنند ، از هدف هایی که ممکن است به نتیجه نرسند و آرزوهایی که شاید برآورده نشود ، ما آدم هایی نگران آینده هستیم و حواسمان نیست که چه بحران هایی را رد کردیم ، همان آدمی که اگر در اکنون ، آشفتگی رخ دهد آن را جمع می‌کند و راه‌حلی پیدا می‌کنیم ، قضیه این است که در بیشتر مواقع اگر ما در اکنونمان دچار بحران یا آشفتگی شویم از پس آن بر می‌آییم و لازم نیست آنقدر نگران عملکرد خودمان در آینده شویم ، به خاطره ها که نگاه کنیم می‌توانیم قدرت خودمان را ببینیم ، مثلا روزی که تصادف کردیم و خودمان قضیه را جمع کردیم یا روزی که دست فرزندمان شکست و خودمان آتلی دست و پا شکسته بستیم و او را به بیمارستان بردیم یا مثلا روزی که مورد اهانت قرار گرفتیم و در خلوت مان گریه کردیم ، اما فاصله مان را با آن آدم تنظیم کردیم اما نشکستیم ، در نهایت اگر به اتفاق‌هایی قابل پیش‌بینی زندگیمان دقت کنیم متوجه می‌شویم ما بهتر از آنچه فکر می‌کردیم واکنش نشان دادیم ، حقیقت این است که ما می‌توانیم و قادر هستیم از آشفتگی ها درست و در زمان وقوع شان گذر کنیم ، ما می‌توانیم ، چون بدنمان و ذهنمان به ما این قدرت را می‌دهد که واکنش‌های خوب و مناسبی را در زمان

@rzchnnell

بحران نشان دهیم ، اما در بیشتر مواقع ما قبل از وقوع اتفاق می ترسیم و بعد از اتفاق ها یادمان می‌رود که چطور گذشتیم ، آدمی در درون شماست که شما را از آشفتگی رد می‌کند با تمام ترس‌هایی که به او وارد کرده اید ، با تمام سرزنش‌ها ، با تمام غر زدن‌ها و ناراضی بودنتان از او ، اما باز هم او شما را رد کرده است ، آدمی در درون ماست که بخشی بزرگ از هویت درونی‌مان است ، این بخش به ما کمک می‌کند که در لحظه‌ی وقوع بحران تصمیم های خوبی بگیریم ، این عدم احتیاج به این همه نگرانی ندارد ، لازم نیست به او درس بدهیم و اگر اتفاقی افتاد چگونه پاسخ دهد ، اجازه دهیم اتفاق‌ها رخ دهد ، اجازه دهیم همه چیز غیر قابل پیش بینی جلو برود و آنقدر فراموش نکنیم که درونمان ما را نجات داده است و نجات هم خواهد داد .

شاید بتوان از دریچه ی دیگری هم نگاه کرد

هر درد ، ما را از توهم نتوانستن دورتر می‌کند ، در بی نهایت ، تضاد ها معنای خودشان را از دست می‌دهند ، انگار مرز باریکی که بین تضادها وجود دارد در پایان تجربه‌ی حسی از بین می‌رود و این زیباترین قسمت در رابطه‌های صمیمانه‌ی عمیق است ، در رابطه ای که عمیقا صمیمانه است از هر دو طرف در نهایت صداقت ، نقطه ضعف‌های یکدیگر را

@rzchnnell

می‌بینند و اتفاق بعدی جریان رابطه را تعیین می‌کند ، اتفاق بعدی یا به وجود آمدن امنیتی زیباست یا ضربه خوردن از صادق بودن ، حس کردن اوج شکنندگی در یک رابطه یا حس کردن نهایت امنیت در رابطه یا شکلی از رفتار اتفاق می افتد .

صداقت

اینکه اتفاق بدی ، آسیب یا امنیت است را نمی‌توانیم پیش‌بینی کنیم و این از نظر من زیباترین قسمت رابطه است و این اتفاق ظرفیت ما و طرف مقابلمان را به چالش می‌کشد ، انگار رابطه از ما می‌پرسد ، آیا آنقدر ظرفیت داری که نقطه ضعفش را ببینی و او را آنگونه که هست بپذیری نه آن گونه که دوست داری به نظر بیاید ، صادق بودن هیچ وقت آسان نبوده و نخواهد بود ، چون آدم‌ها زمانی که اعتماد کردن و صادق بودند زخمی شدند و روزی جایی کسی از صادق بودن آنها شبیه سلاحی علیه خودشان استفاده کرده است ، صادق بودن دو تضاد را به ما نشان می‌دهد ، این که چقدر در یک لحظه آسیب‌پذیر هستیم ، چون ممکن است از نقاط ضعف خود ضربه بخوریم و اینکه چقدر احساس امنیت می‌کنیم ، هنگامی که فرد روبروی ما پذیرای عدم کمال یکدیگر باشد یکی از دلایل عدم صداقت در روابط ترس از طرد شدن است ، ترس از اینکه ما

@rzchnnell

به اندازه کافی خوب نباشیم اما صمیمیت و امنیت با ضعف و عدم کمال گره خورده است ، پس راهی ست که میانبر ندارد ، نترسید ، نترسید و صادق باشیم و اجازه دهیم زمان جلو برود و آدم روبرویمان خودش را نشان بدهد ، در هر دو صورت چه از نقطه ضعف‌های مان برای زخمی کردن استفاده کند و چه با پذیرش مان به ما امنیت دهد تجربه‌ی بی‌نظیری داشته‌ایم ، هر ضربه ما را از توهم وای چقدر سخت و غیرقابل تحمل است بیرون می‌آورد و هر تجربه‌ی امنیت به ما لذتی عمیق را می چشاند و در ادامه به مرور زمان می‌توانیم تصمیم بگیریم اگر آسیب می‌زند و نمی‌تواند صداقت را هضم کند ، رابطه را کنترل یا قطع می‌کنیم و اگر ما را پذیرا باشد ، صمیمیت ، امنیت زیبا و اصیل را تجربه خواهیم کرد ، صادق بودن هزینه دارد ، هزینه‌اش احتمال آسیب دیدن ماست ، البته در ذهن ، اما این آسیب ها کشنده و غیر قابل تحمل نیستند ، این آسیب ها ظرفیت درونی ما را برای حس کردن نفر بعدی بیشتر می‌کند ، وقتی صادق می‌شوید هیچگاه از صادق بودنتان پشیمان نخواهید شد ، چه آسیب ببینید و چه اوج امنیت را حس کنید .

ما احتیاج داریم رابطه ها را تجربه کنیم

@rzchnnell

قبل از فرا رسیدن زمان مرگتان زندگی را تحویل ندهید ، برای داشتن رابطه‌های پایدارتر و عمیق‌تر تلاش کنید ، هیچ تجربه ای بیهوده نیست ، هیچ رابطه‌ای بیهوده نبوده است ، در هر آدمی که شروع کرده‌اید ، آینه‌ی پنهانی وجود دارد که تصویر ما در آن پیداست ، در هر رابطه و یا هر فرد ما با بخش‌هایی از وجود خودمان روبرو می‌شویم و زندگی همین است ، شاید زندگی پیدا کردن بخش‌هایی از خودمان در رابطه هایمان است که تجربه می‌کنیم ، بخش‌های پراکنده و نامنسجم که در رابطه‌هایی پنهان هستند ، ما قطعا باید رابطه‌ها را تجربه کنیم تا این بخش‌ها را پیدا کنیم ، ما آرام آرام منسجم خواهیم شد و خودمان را بهتر خواهیم شناخت با آدم‌های متفاوت و رابطه های تمام و نیمه تمام .

بسیاری از رابطه‌های ما قرار نیست به جای خاصی برسد و به نوع خاصی جلو برد ، گاهی رابطه‌هایی را شروع می‌کنیم که بخشی از خودمان را بهتر بشناسیم و گاهی انگار وقتی ماموریت آن آدم تمام می‌شود رابطه هم تمام می‌شود ، بعضی از رابطه ها فقط به ما بخشی از خودمان را نشان می‌دهد و بعد محو می‌شوند ، از آدمایی که می‌روند نا امید نشوید ، از رابطه‌هایی که تمام می‌شوند ، از امتحان کردن آدم ها نا امید نشوید ،

مدام رفتارهای خودتان را ببینید و ببینید آیا رفتاری در شما هست که نیاز به تغییر ، تعدیل و یا تاکید دارد ؟

رفتارهای خودتان را ببینید و به جریان زندگی اعتماد کنید ، برای تغییر برخی از رفتار های آسیب زننده در خودتان تلاش کنید و رابطه‌ها را امتحان کنید ، جهان پر از آدم های نامید است که ترجیح می‌دهند قبل از فرا رسیدن مرگشان ، بمیرند با رابطه نداشتن .

نا امید شدن از روابط یک نا امید شدن بی‌نتیجه است

ما یک نا امیدی مفید داریم که می‌تواند مسیر جدیدی را در زندگی به ما نشان دهد و یک نا امیدی واقعی داریم ، نا امید شدن از رابطه‌ها واقعی است ، در رابطه بودن یک نیاز طبیعی است و اگر بخواهیم از تجربه ی رابطه خود را محروم کنیم ، کشف خودمان متوقف می‌شود .

نا امیدی شفابخش است

هر از گاهی نا امید شدن از آدم‌ها خوب است ، شفابخش است ، مرهم است ، ما طاقت نداریم که هر لحظه از آدم‌ها ناامید شویم تا متوجه شویم که خودمان باید مسئولیت زندگیمان را قبول کنیم ، اما هر ازگاهی که نا امید می‌شویم یادآوری خوبی ست ، زندگی پر از اتفاق‌هایی است که

@rzchnnell

هر لحظه حقیقتی را به ما یادآوری می‌کند و اگر هر بار اجازه دهیم که این یادآوری در درونمان به گردش درآید ، بزرگتر می‌شویم و ظرفیت درونی‌مان بیشتر می‌شود ، ما احتیاج داریم در معرض اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی قرار بگیریم تا یادمان بماند زندگی چقدر غیرقابل پیش بینی ست ، ما احتیاج داریم آرام آرام با اتفاق‌ها تصادف کنیم ، احتیاج داریم آنقدر اتفاق‌ها را تجربه کنیم تا شکل یادآوری به یک درک تغییر کند ، درکی عمیق از زندگی که با تمام اتفاق‌هایش می‌تواند زیبا و دلنشین باشد ، ما در این جهان به دنیا آمده‌ایم ، در این جریانی که روبروی ماست و اسمش زندگیست ، قبل از ما وجود داشته و بعد از ما هم ادامه خواهد داشت ، بهتر است اجازه دهیم راهش را ادامه دهد و بهتر است به او اعتماد کنیم و یادآوری هایش را جدی بگیریم ، میلیون ها نفر قبل از ما به تنهایی مسئولیت زندگیشان را قبول کردند و لحظه‌های ناب و عمیقی را تجربه کرده اند ، میلیون ها آدم دیگر هم بعد از ما می‌آیند و می‌روند ما مسئول خودمان هستیم ، مسئول روبرو شدن با چالش‌ها و اتفاق‌های زندگیمان هستیم ، روزی در همین یادآوری های ناگهانی ، زندگی ، اتفاق‌ها و از همه مهمتر مسئولیت خودمان را درک خواهیم کرد ، به این جریان پیر اعتماد کنیم و یادآوری‌هایش را با آغوش باز بپذیریم .

@rzchnnell

تمام می‌شود جمله‌ای که به آن نیاز داریم

تمام می‌شود ، گاهی جمله‌ی تمام می‌شود همان حقیقتی است که به شدت نیاز داریم که بدانیم تمام می‌شود ، که حس کنیم تمام می‌شود ، که صبر کنیم تا همه چیز تمام می‌شود ، همه چیزِ جمله‌ی تمام می‌شود شبیه یک چاقوست ، چاقویی که گاهی درمان می‌کند و درد را بیرون می‌آورد و گاهی خودش زخم می‌زند و تبدیل به درد می‌شود ، کاملا قابل درک است که چرا ما در بعضی شرایط از این جمله زیاد استفاده می‌کنیم «غمت تمام می‌شود یا این روزهای سخت تمام می‌شود» ، اما نمی‌خوایم قبول کنیم که این جمله برای همه چیز صدق می‌کند ، شادی هم تمام می‌شود ، روزهای خوب هم تمام می‌شود ، همه چیز موقت و ناپایدار است و این حقیقت تلخ اما آرام بخش است و آگاه باشیم تصویر یکی از خوشبختی و شادی زندگی آدم‌ها در رسانه‌ها به نمایش گذاشته می‌شود حقیقی نیست ، در خوشبختی‌ها و شادی هایش که تبلیغ نمایش داده می‌شود ، یک حقیقت بزرگ دیده نمی‌شود ، این که این احساس‌ها بسیار ناپایدار هستند ، تمام می‌شود ، لبخند هم تمام می‌شود ، درست همانطور که اشک تمام می‌شود ، اما تصاویر و فیلم‌ها و دنیای مجازی انگار که شعارهای نامرئی را مدام تکرار می‌کنمد ، ببین همیشه خوشبختم

@rzchnnell

، خب البته باید هم این شعارها را بدهند ، بیشترین رویا و توهمی که ما داریم این است که روزی برای همیشه خوشبخت باشیم ، نگاه می‌کنیم تا ببینیم دیگران چه دارند و چه می‌کنند شاید که بتوانیم شبیه آن ها هم خوشحال باشیم ، خوشبختی هیچ گاه به آن معنا که نشان داده‌اند وجود نداشته است ، این یک فریب است ، خوشبختی احساس نا امن و واقعی و خالص نیست ، خوشبختی تلاش است ، تلاش برای حس کردن جریان زندگی ، آنگونه که هست ، ادغامی از تمام ناپایداری های دنیا ، ما با ارزش‌تر آن هستیم که در فریب و گمراهی زندگی دست و پا بزنیم ، ناپایداری دنیا را ببینیم و زندگی کنیم ، ناپایداری آدم‌ها ببینیم و وارد رابطه شویم و تجربه کنیم ، ناپایداری شادی را ببینیم و آماده باشیم با تمام این تمام شدن‌ها هم بتوانیم همراه شویم آنها را حس کنیم و اجازه دهیم در بدن مان بپیچد ، احساس‌ها برای آمدن و رفتن هستند و در فاصله ی این آمدن ها و رفتن‌هاست که خوشبختی واقعی جاریست ، تمام می‌شود ، گاهی این جمله دردناک‌ترین جمله است و گاهی مرهم ترین جمله ، اما در هر صورت شفا بخش ترین ذکر است ، تصمیم با ماست که با جمله‌ی تمام می‌شود چه کار کنیم ، می‌توانیم همچون درمانده‌ای که می‌داند همه چیز تمام می‌شود زندگی را برای خودمان از قبل تمام

@rzchnnell

شده در نظر بگیریم و خودمان را به مردگی بزنیم ، می‌توانیم هم همراه شویم با هر آنچه که هست و هر آنچه که حس می‌کنیم .

حرکت کردن در ذات ما است ، پس درمانده رفتار نکنیم

حرکت کردن و به جلو رفتن در ذات ماست ، همانطور که ماشین‌ها را ساخته‌ایم که ما را با سرعت بیشتری به جلو می‌برند ، همانطور که دوچرخه‌ها را ساخته‌ایم ، همان‌طور که فناوری را ساخته‌ایم تا به همه چیز سرعت ببخشد ، حرکت کردن در ذات ماست ، اما چرا گاهی اینقدر ناتوان و خسته خود را تصور می‌کنیم ، گاهی ما خود را ناتوان می‌بینیم ، چون اتفاق‌های سختی در زندگیمان افتاده است که برای آنها آماده نبوده ایم ، هنوز نتوانسته‌ایم برای اتفاق‌ها معنا پیدا کنیم و هنوز می‌پرسیم چرا من ؟ گاهی حوادث سخت زمانی هم چون سیلی به گوش ما می‌خورد که ما حالمان خوش بوده است که منتظر خبر بدی نبوده ایم که دل به دل دنیا داده بودیم و زندگی می‌کردیم و ناگهان همه چیز عوض می‌شود عزیزی می‌رود ، خبر تصادفی می‌دهند ، ورشکست می‌شویم ، فرزندمان مریض می‌شود و گاهی ...

اندوه می‌آید ، درست زمانی که هیچ‌کس آمادگی‌اش را ندارد ، اینجاست که ما شک می‌کنیم که ما ظرفیت روبه رو شدن با تلخی ماجرا

@rzchnnell

را نداریم ، اینجاست که فکر می‌کنیم دیگر توان نداریم ، کم آورده‌ایم و گاهی وقتی در این شرایط هستیم تصمیم می‌گیریم که از اندوه بیرون نیایم که با زندگی قهر کنیم ، که با آدم‌ها تلخ باشیم و زمین و زمان متوقع و عصبانی باشیم و هر روز بیشتر احساس می‌کنیم که ناتوان هستیم و مورد ظلم بزرگی واقع شده ایم ، حقیقت این است که چه شبیه کودکی عصبانی یا متوقع و چه شبیه افسرده ای غمگین واکنش نشان دهیم ، هیچ تغییری در جریان زندگی به وجود نخواهد آمد ، زندگی دست شما را نخواهد گرفت و به شما نخواهد گفت که عزیزم غصه نخور یا خواهش می‌کنم ، از این حال و هوا بیرون بیا ، زندگی واقعی‌تر از آن چیزیست که منتظرش هستیم ، زندگی در هر لحظه و هر ثانیه در حال گذر است و منتظر کسی نمی ماند ، در درون همه‌ی ما میلی به حرکت کردن وجود دارد ، چون در همین به جلو رفتن‌ها دردها را تجربه کرده‌ایم و گذر کردن را آموخته‌ایم ، ما به حرکت کردن احتیاج داریم ، ما به این که به جریان زندگی برگردیم احتیاج داریم ، در چه خاطره ی سختی گیر کرده اید ؟ در کجای داستانتان خود را در بند گیر افتاده احساس می‌کنید ؟ خاطره را پیدا کنید ، مربوط به چند سال پیش است ، چند وقت پیش ، خاطره را یک بار دیگر با دقت مرور کنید و اجازه دهید احساس هایتان

@rzchnnell

بالا بیاید و بعد خداحافظی کنید ، خداحافظ کنید با درمانده ای که در درون شماست ، برگردید به جریان زندگی و به جلو حرکت کنید ، به محض اینکه لذت حرکت هم چون بادی در موهایتان بپیچد ، شما متوجه بخشی خواهید شد که بیشتر و قوی‌تر از قبل در درونتان به شما افتخار می کند .

در هر نا امیدی فرصتی برای تغییر است

یک : در هر نا امیدی فرصتی وجود دارد

شبیه جوانه‌ی کوچک که اگر آن را در میان خرابه ای ببینیم ، تصویر آن خرابه معنا پیدا می کند و اگر آن را نبینیم تصویر خرابه تا همیشه تلخ و تیره در ذهن ما باقی خواهد ماند ، گاهی دیدن یک جوانه‌ی کوچک می‌تواند آخر داستان را جور دیگری تمام کند ، وقتی از آدم‌ها و موقعیت ها عمیقا نا امید می‌شویم ، انگار که آواری بر سرمان می‌ریزد و ما در میان خرابه های به جا مانده از پیش بینی هایمان گیر می کنیم ، آیا می‌شود انسان باشیم و ناامیدی را تجربه نکنیم ، نا امیدی ناشی از رشد ماست ، بخشی از بزرگتر شدن ماست ، نا امیدی‌ها دید ما را از شرایط آدم ها تغییر می‌دهند و به ما یاد می‌دهند که به دنبال جوانه ها بگردیم ، نا امید شدن ها دست ما را می گیرند و به ما می گویند حالا بدون این شرایط

@rzchnnell

جلو برو ، حالا بدون این رابطه ، حالا مسیر رفتن را عوض کن ، حالا اگر شبیه قبل نمی‌توانی جلو بروی ، راه دیگری را پیدا کن و بعد به جوانه‌ای کوچک که نحیف و ظریف تازه سر برآورده اشاره می‌کند و می‌رود و در این مسیر پر فراز و نشیب ، آرام آرام ظرفیت درونی ما پرورش می‌یابد و ما را برای باقی مسیر آماده‌تر می‌کند ، نا امیدی ها تمام می‌شوند و می‌روند و همیشه قبل از رفتن ایشان با ما حرف می‌زنند ، حرف‌هایشان همیشه راهی را به ما نشان می‌دهد تا ما از موقعیت ها و آدم‌ها نا امید نشویم ، نمی‌توانیم بخش‌هایی از قدرت درونی‌مان را پیدا کنیم آن جوانه‌های ظریف ما را به سمت قدرت هدایت می‌کنند ، هیچگاه نا امید شدن تان را جریانی همیشگی در نظر نگیرید ، ما نا امید می‌شویم تا دوباره از نو با هویتی مستقل‌تر و قوی‌تر شروع کنیم ، نا امیدی بخشی از قد کشیدن ماست ، شاید فکر کنید نا امید شدن طعم پوچی و تمام شدن می‌دهد ، اما اینطور نیست ، نا امیدی شبیه به دارویی تلخ است که بعدها اثرات آن دیده می‌شود ، دارویی تلخ اما هوشیار کننده ، فقط باید قورت دادن را طاقت بیاوریم ، اگر در ناامیدی هستید ، اگر از آدم‌ها و شرایط مایوس شده‌اید ، صبر داشته باشید ، تلخیش را طاقت بیاورید ، تمام می‌شود ، چشم‌هایتان که نا امیدی را تجربه کنند ، آرام آرام جوانه‌ها را

@rzchnnell

پیدا می‌کنند ، به خودتان فرصت بدهید ناامیدی می‌رود ، فقط قبل از رفتنش ، حرف‌هایش را گوش دهید ، او مسیری جدید را به شما نشان خواهد داد ، دل به راه جدید بزنید و تا از نا امیدی بعدی لذت ببرید .

دو : از نا امید شدن فرار نکنید

از این که خسته شویم ، از این که تلاش‌های ما به نتیجه نرسد ، از اینکه زندگی طبق پیش‌بینی های ما جلو نرود ، از اینکه شبیه به تصورمان رفتار نکند ، گاهی ادامه‌ی مسیرها ممکن نیست و نادیده گرفتن این مساله آسیبی ست که خودمان انتخابش می‌کنیم ، از لحظه‌ای به بعد در بعضی رابطه‌ها و هدف ها ، شواهدی وجود دارند که باید جدی شان بگیریم و تصمیم بگیریم که آیا می‌خواهیم با رویاپردازی یا لجبازی همچنان در مسیر بمانیم یا نه ؟ تصمیم با ماست که بعد از دیدن شواهد رفتاری و شواهد موقعیتی چه انتخابی داشته باشیم ، این که میخواهیم چشم هایمان را ببندیم و همچنان منتظر معجزه باشیم و یا بلند شویم و مسیرهای دیگری را امتحان کنیم ، نا امید شدن ما را نجات خواهد داد ، نا امید شدن به ما کمک می‌کند که بهتر ببینیم و بهتر تصمیم بگیریم ، قطعا نا امید شدن دردناک است اما این است که بعد از نا امید شدن ، اتفاق‌های جالبی می‌افتد زمانی که متوجه می‌شوید دیگر ادامه دادن به این مسیر آرامش

@rzchnnell

بخش و با رشد برای ما همراه نیست ، چشم هایمان مسیرهای دیگری را خواهد یافت ، آدم‌های دیگری را ملاقات خواهی کرد و با هدف‌های جدیدتری آشنا خواهی شد ، نا امید شدن اجتناب ناپذیر است ، فرار نکنیم و پذیرای حقیقت باشیم ، گاهی ادامه‌ی بعضی مسیرها و رابطه ها در انتظار معجزه بودن است و این انتخاب ماست که در رویای رسیدن معجزه ، توقف کنیم و یا به سوی هدفی دیگر و یا رابطه‌ای دیگر حرکت کنیم ، ما همه نا امیدی‌های زیادی را در رسیدن به اهداف و به انسجام رسیدن رابطه های مان تجربه می‌کنیم ، وقتی شواهد مثبتی از رشد و حرکت وجود دارد ، یعنی امید هم هست و باید باشد ، امیدوار بودن به ادامه ی مسیر زیباست ، هم تلاش ما را زیاد می‌کند هم تحمل ما را در سختی‌ها بالا می‌برد ، اما نباید از یاد برد که امید واهی می‌تواند ما را به گمگشته‌ای پریشان و همیشه در انتظار تبدیل کند .

آن هایی که نماندند ، بزرگترین استادای ما هستند

آن آدم هایی که نماندند و آن هایی که حمایت نکردند ، بزرگترین استادهای ما هستند ، همان‌هایی که ما را ندیدند و اندوه را در قلب ما به جای عشق و توجه کاشتند ، همان‌هایی که فکر می‌کردیم آشناترین دنیایمان هستند ، اما از غریبه‌ها هم سردتر برخورد کردند و کمتر توجه

@rzchnnell

کردند ، همان‌ها استادهای ما هستند ، همان هایی که تلاش ما را برای کم کردن فاصله ها اشتباه برداشت کردند و دوست داشتن ما را برای نقطه ضعف مان تلقی کردند ، آنهایی که هر چه بیشتر عشق ورزیدیم ، سخت‌تر و سردتر شدند ، آنها که اشتیاق مان را به سخره گرفتند و مهر ما را کم اهمیت جلوه دادند ، همان آدم ها ، استاد های ما هستند ، ما بزرگترین درس‌های زندگیمان را از سخت ترین رابطه‌هایمان خواهیم گرفت ، درس هایی برای هر چه نزدیک‌تر شدن به خودمان ، آدم هایی که ما را تنها تر کردن ، ما را به درونمان نزدیک تر می‌کند ، کسی که صبور باشیم و ایمان داشته باشیم به دنیایی که کارش را بلد است متوجه می‌شویم این آدم ها بزرگترین تلنگرهای ما هستند ، ما و برداشت ذهنی مان را تغییر می‌دهند ، ما و نوع رابطه مان با خودمان را تغییر می‌دهند ، انگار که این آدم‌ها باید بیایند تا چیزی تغییر کند ، چیزی در درونمان ، در نگاه ما به آدم‌ها و دید ما نسبت به زندگی برای رابطه‌ها و آدم‌هایی که تجربه کرده اید ، خود را سرزنش نکنید .

همه‌ی ما به استادهایی احتیاج داریم تا تغییر را تجربه کنیم ، پایدارترین تغییرات درونی از دل سخت ترین تجربه ها شروع میشود

@rzchnnell

به جریان دنیا اعتماد کنید و از آدم‌هایی که تجربه کرده اند گلایه نکنید ، گاهی آدم ها بزرگترین استادهای ما می‌شوند ، استاد هایی که به ما می‌آموزند چطور مهر بورزیم و از عشق مایوس نشویم و چطور هر آنچه که آنها از ما دریغ کردند ما از خودمان دریغ نکنیم و درست آنطور که آنها با ما برخورد کردند ما با خود و دیگران برخورد نکنیم ، به جریان زندگی اعتماد کنید و اجازه بدهید تجربه هایشان همچون استاد هایی گران بها به شما درس‌هایی تکرار نشدنی را بیاموزد.

مکث

در درست ترین زمان ممکن ایستاده اید ، در درست‌ترین اتفاق زندگیتان هستید ، هر آنچه اکنون تجربه می‌کنید درست است ، هر آنچه تجربه می‌کنیم ، فرصت است ، فرصتی برای شناختن بیشتر خودمان و نزدیک شدن به تصمیم‌های جدیدتر ، برای اینکه یک تصمیم قاطع بگیرید ، منتظر رسیدن یک زمان خاصی نباشید ، تصمیمی که هیچگونه شکی در آن نباشد ، ما انسان هستیم و در هر تصمیم‌گیری و شروع یک مسیر جدید بخشی از زندگی اکنون مان را از دست خواهیم داد ، بخشی از شرایط و روانی که به آن عادت کرده ایم .

@rzchnnell

در هر تصمیمی شکی وجود دارد و در هر مسیر ابهام ، اگر منتظر رسیدن زمانی هستیم که هیچ گونه شکی نداشته باشید و هیچ ابهامی وجود نداشته باشد و بتوانید آینده را شفاف پیش بینی کنید و به جلو حرکت کنید ، کمی مکث کنید ، به اکنون تان توجه کنید ، آیا مدت هاست که نتوانسته اید تصمیم بگیرید ؟ آیا این عدم تصمیم‌گیری و شک در دیگر بخش‌های زندگیتان نیز وجود دارد ؟ اگر جوابتان آری ست احتیاج به روبرو شدن با حقیقت دارید ، حقیقتی که تلخ است اما احتمالا با پذیرش آن دوباره می‌توانید قدرت پیدا کنید و وارد جریان زندگی شوید ، حقیقت این است که قرار نیست هیچ وقت زمانی فرا برسد که همه چیز روشن و واضح باشد و ما بدون شک بتوانیم با خیال راحت تصمیم بگیریم ، قرار نیست آینده قابل پیش‌بینی باشد ، قرار نیست تصمیم ها هیچ تغییری در وضعیت ما ایجاد نکند ، تصمیم ها در شفافیت گرفته نمی‌شود و گاهی شبیه دل به جاده زدن است ، تصمیم‌ها گاهی شبیه دل به جاده زدن است مانند حال و هوای ابری که می‌دانیم شاید ببارد ، شاید برف و بوران شود اما احتیاج داریم به جاده بزنیم و حرکت کنیم ، شبیه رفتن در مه ، در مسیری که ما را از گذشته‌ای که به آن عادت کرده‌ایم جدا می‌کند اما دقیقا نمی‌دانیم آیا مسیر به سمت پیش‌بینی ما می‌رود یا

@rzchnnell

نه ؟ ما نمی‌توانیم تصمیم بگیریم و در عین حال هیچ چیز را از دست ندهیم ، درست بودن اتفاق ها و جریان زندگی به معنای این نیست که قرار است اتفاق‌های دنیا به کام ما باشد ، اتفاق های تلخ و تجربه های دردناکی وجود داشته اند و وجود خواهند داشت ، اتفاق‌ها لزوما خوب نیستند ، اما قطعا مفید هستند ، در هر اتفاق فرصتی برای شروع جدید و تصمیم‌های جدیدتر وجود دارد حتی در سخت ترین و دردناک ترین اتفاق ها.

@rzchnnell

فصل هشتم

زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه هاست

به زمان اعتماد کنید ، تمام آن هایی را که برای بی تجربگی از دست داده‌اید و تمام آن رابطه‌هایی را که نتوانستید داشته باشید به شما کمک می‌کنند تا رابطه‌ی اکنون تان را بهتر و بالغانه تر مدیریت کنید ، آدم‌هایی هم هستند که به موقع وارد می‌شوند ، هم سرعت تجربه ی شما .

اکنون

اکنون همان آینده است ، از درد که رد شدید به یک در می‌رسید ، دری که قرار است به اکنون باز شود ، در که باز شود ، شما از گذشته و توهم های آینده و نگرانی ها رد می‌شوید و وارد اکنون می‌شوید ، در این اکنون کسی منتظر شماست ، کسی که از دور نمی‌شناسید ، آرام آرام در جاده‌ی اکنون که جلو بروید به آن فرد نزدیک می‌شوید و بالاخره روزی شانه به شانه‌ی او قرار می‌گیرید و او برمی‌گردد و شما صورتش را می‌بینید و شما از دیدن خودتان شوکه می‌شود ، او خود شماست ، جایی در اکنون منتظر رسیدن شماست ، از گذشته ها و دردهای همیشگی معلق در خاطره هایتان که رها شوید ، متوجه می‌شوید رویاپردازی فقط

@rzchnnell

توهم آینده را به شما می‌دهد ، آینده‌ای نیست ، آینده یک کلمه‌ی گنگ وابسته به اکنون است و ما چقدر ساده این وابستگی را نمی‌بینیم ، از اکنون رد می‌شویم به امید آینده که شاید چیزی تغییر کند اما بنده از قبل به وجود آمده ، آینده از دل اکنون شما به دنیا آمده ، اکنون تان را حس کنید ، اگر به اکنون تان رسیدید ، به چشم‌های آدمی که آن را پیدا کردید خوب نگاه کنید ، بزرگی و دوست داشتنی بودنش را ببینید و ایمانی را که به شما داشته ستایش کنید ، ایمانی که در گوش او این جمله را سالها تکرار می کردید ، صبور باش ، او روزی دوباره از این در عبور می کند .

گذشته

آدم‌های درون خاطره هایتان ، دردهایی که به این خاطره ها وصل هستید ، رویاهایی که به شما امید معجزه در آینده می‌دهند ، رابطه‌های مشکل داری که در شما به جای صمیمیت ، توهم صمیمیت به وجود می‌آورند ، آدمایی که رویایی از بودن به شما می‌دهند و در واقعیت هیچ وقت برای شما نیستند ، اینها همه متعلق به پشت در هستند ، همه شان گذشته ، این‌ها دردهای همیشگی شما هستند ، اگر در گذشته و خاطره‌ها جدا نشوید ، یکمی که نفس کشیدید و سوگواری کردید به سمت در بروید ، پشت

@rzchnnell

در ، آن طرف این درها و رویاهای ناتمام کسی منتظر شماست ، بودن در اکنون همان آینده ای ست که در دست های شما قرار دارد اکنون با دیدگاهی متفاوت ، به بعضی از آدم‌ها زود می رسیم و با بی تجربه‌ای از دستشان می‌دهیم ، به بعضی ها دیر می‌رسیم و از دستشان می‌دهیم ، به بعضی‌ها هرگز نمی‌رسیم ، و با نداشتن شان باید کنار بیایم ، همه‌ی ما آنقدر از دست دادن ها و نداشتن‌ها را تجربه خواهیم کرد تا روزی به زمان ایمان بیاوریم ، به اینکه زمان درست از راه می‌رسد و آنقدر ما را در تجربه‌های متفاوت قرار می‌دهد تا متوجه شویم زندگی ترکیبی بی نظیر از نداشته ها و داشته هاست ، ایمان که بیاوریم ، پذیرش شروع می‌شود ، پذیرش زندگی با تمام ناتمام‌ها و بعد از این پذیرش قادر خواهیم بود آرامش را حس کنیم ، تجربه‌های ما سرعت ما را تنظیم می‌کند ، این که به بعضی‌ها دیر و گاهی آنقدر زود که از دستشان می‌دهیم این تجربه‌ها به ما کمک می‌کند که سرعت مان با اکنون تنظیم شود ، زمانی که در اکنون قرار می‌گیریم متوجه می‌شویم چقدر نیاز به تجربه کردن داشتیم و این تجربه‌های ما هستند که به ما کمک می‌کنند در رابطه های بهتر و پایدارتری در اکنون مان قرار بگیریم ، زندگی ترکیبی بی نظیر از نداشته ها و داشته هاست و این یعنی اکنون .

@rzchnnell

زمان همان عنصری است که اعتماد کردن به آن سخت است ، در واقع اعتماد کردن به زمان یک دیدگاه است ، اینکه اعتماد کنیم که درست جلو می‌رود و اتفاق‌ها در زمان درستی رخ می‌دهند و اینکه بدانیم ما به اتفاق‌ها و رابطه‌ها احتیاج داریم تا رشد کنیم ، به زمانی که اعتماد می‌کنیم پذیرش جریان زندگی و اتفاق‌ها راحت‌تر می‌شود .

آرامش جزئی از اکنون است

آرامش جزیی از اکنون است نه در آینده وجود دارد و نه در گذشته ، آرامش جزیی از لحظه ای ست که ما در آن قرار داریم و هیچ احساس خاصی را تجربه نمی‌کنیم ، در واقع آرامش ، فاصله‌ی بین دو احساس است ، زمانی که بدن ، روان مان احساسی را تجربه کرده ، مثلا شاد بوده ، خندیده و یا غمگین بوده و اشک ریخته و یا خشمگین بوده و وجودش داغ شده بعد از تجربه‌ی فیزیکی این علائم که مربوط به نوعی احساس بوده ، بدن تهی می‌شود ، در واقع بدن در حالتی قرار می‌گیرد که انگار هیچ التهاب یا علایم فیزیکی خاصی ندارد ، یعنی بدن هیچ احساسی را تجربه نمیکند ، به این حالت **آرامش** می‌گویند ، آرامش یک حالت است و نه یک احساس ، یعنی تهی شدن بدن بعد از پیچ و تاب‌های

@rzchnnell

تجربه‌ی احساسی و استراحت بدن در لا به لای بهم ریختگی‌های فیزیکی اش.

آرامش جزیی از جهان درونی ماست و فقط در اکنون به وجود می‌آید ، وقتی بدنمان از احساس خالی می‌شود ، آرامش شروعش می شود و تا تجربه‌ی احساس بعدی ادامه دارد ، به محض رخ دادن احساس خاصی ، حالت آرامش از بین می‌رود و بدن آماده‌ی تجربه ی علایم فیزیکی خاصی که مربوط به احساس است می‌شود .

جهان درونی ما ، جهانی ناپایدار و غیرقابل پیش‌بینی است ، درست شبیه به جهان بیرون از خودمان ، شبیه به دنیایی که در آن به دنیا آمده‌ایم و وقتی که جهان ناپایدار باشد ، یعنی همه چیز موقت است ، پس با این حقیقت مبارزه نکنید ، آرامش حالتی کوتاه و ناپایدار است ، وقتی به دنبال رویای آرامش در آدم‌ها و روابط یا در شرایط و موقعیت ها مثل به دست آوردن مدرک ، خانه و ماشین هستیم و یا وقتی کودکانه فکر می‌کنیم که اگر شخصی کنارمان باشد ما تا آخر عمر ، آرامش را احساس خواهیم کرد ، قطعا خسته و زخمی خواهیم شد ، آرامش را در هیچ چیز و هیچ‌کس و هیچ نوع رابطه‌ای نمی‌توان جستجو کرد ، آرامش حالتی ست که گاه گاهی در بدن ما به وجود می‌آید ، عمیق است اما

@rzchnnell

کوتاه و اگر خارج از توهم ها و رویاهایمان نسبت به آرامش به این حالت بدنمان وصل شویم اثرات دراز مدت زیادی را در خودمان حس خواهیم کرد ، در این حالت ضربان قلب مان آرام می‌شود ، نفس‌هایمان تنظیم می‌شود ، عضلات بدنمان شل می‌شود و فکر ما در اکنون قرار می گیرد ، وقتی در حالت آرامش هستیم افکار مربوط به گذشته و آدم‌های داخل آن در آسمان ذهنمان می‌آید اما ما هوشیارانه اجازه می‌دهیم عبور کنند و در آن‌ها گیر نمی کنیم و به نگرانی‌های آینده هم بی‌اعتنا می‌شویم و فقط به اینکه در اکنون چه چیزی وجود دارد تمرکز می کنیم ، مثلا چه صدایی ، چه بویی ، معمولا در آرامش فکرمان خاموش است و فقط گوش‌ها و چشمهایمان ، درگیر جزییات روبرویمان می‌شود ، جهان بیرون از ما به راحتی و با تمام وجودمان حس می‌شود و ما هیچ احساسی نداریم و فقط عمیقا در جهان حضور داریم .

مکث

از دورترین فاصله تو را نگاه می کنم ، نزدیک نمی‌شود که نه تو آزرده شوی و نه من ، دردهای مشترک ، دردهای عمیق مشترک ، بهتر است در فاصله‌ای دور از هم به یاد هم باشیم و برای هم آرزوهای خوب کنیم ، آرزوی اینکه حال دلمون خوب باشد ، بی هم ، بی‌غم ، اما فقط خودمان

@rzchnnell

می‌دانیم در چه دردی هستیم ، نزدیک که می‌شویم درد بیشتر می‌شود ، دور هم که می‌شویم به نوعی دیگر در نهایت این داستان ماست ، داستان رابطه‌ی ما که فقط در فاصله‌ی مناسب می‌تواند قابل تحمل باشد ، مدت هاست برای من هر آنچه قابل تحمل باشد کافی ست ، چاره‌ای نیست ، نزدیک بودنمان دردناک است و کاملا قطع کردن دردناک تر ، بیا از همین دور برای هم دستی تکان بدهیم و امیدوار نباشیم به معجزه ، برای هر دوی ما نجات‌دهنده ای جز فاصله نیست ، ما در فاصله‌ها دوام می‌آوریم ، بیا قبول کنیم که نه من آدم دلخواه تو بودم و نه تو آدم دلخواه من .

بدن ما فقط در یک زمان می‌تواند قرار بگیرد اما ذهنمان در سه زمان

ما پر از فرار هستیم ، فرار از اکنون به گذشته‌ای که هیچ وقت آرامش بخش ما نخواهد بود و هیچ گاه هم شبیه آن واقعیتی نخواهد بود که واقعا تجربه‌اش کرده‌ایم ، عجیب است که گذشته های ما در خاطره‌های پراکنده ما ثبت شده اند ، اما ثابت نشده‌اند ، ما هر بار که گذشته‌ی خود را مرور می‌کنیم با بصیرت همان لحظه خود به خاطره برمی‌گردیم به همین علت است که گذشته ثبت می‌شود اما ثابت نمی‌ماند ، بصیرت ما

@rzchnnell

در طول زمان تغییر می‌کند ، گذشته‌های ما بخشی از زندگی بوده اند که تجربه اش کردیم ، پس بخشی از ما بوده اند و ما باید یاد بگیریم به خودمان احترام بگذاریم ، احترام برای هر تصمیمی که در گذشته گرفته‌ایم و احترام برای کسی که امروز هستیم ، زمانی که با گذشته مان آشتی می‌کنیم ، بیشتر در اکنون خواهیم بود و هرچه که بیشتر در اکنون باشیم بیشتر از حسرت ها و اتفاق های تلخ قدیمی فاصله خواهیم‌گرفت ، سرزنش و حسرت را که کنار بگذاریم ، بدنمان آرام تر در اکنون زندگی می‌کند ، اجازه دهیم بدنمان آرام بگیرد و در اکنونی زندگی کند که قرار نیست نگران اتفاق‌هایی باشدکه تمام شده اند و یا می‌خواهند رخ دهند ، بدن ما در یک لحظه یک زمان را می‌تواند تجربه کند ، اما ذهن ما ابرقدرتی ست که می‌تواند در سه زمان حرکت کند و پرش داشته باشد ، اگر آشفتگی ذهن را کنترل نکنیم روزی جسم ما سرگشتگی بدی را حس خواهد کرد ، باید بدن را از تناقض چند زمانه خارج کرد یا برای گذشته سرزنشش کرد یا برای آینده دایما نگرانش کرد و یا برای اکنون رهایش کرد و اجازه داد تجربه کند ، همین زمانی را که پیش رو دارد .

نمی‌توانید در چند زمان در ذهنتان حرکت کنید و بعد توقع داشته باشید که حال بدنتان خوب باشد ، بدن محدودیت دارد ، در طول روز چند ثانیه به اکنون برگردید ، فقط در امروزتان باشید ، اجازه دهید چند ثانیه بدن و ذهنتان با هم در یک زمان زندگی کنند ، اجازه دهید بدن و ذهنتان دوست باشند ، آن وقت خودتان تاثیر آن را می‌فهمید و دوست داشتن بیشتری را حس خواهید کرد ،

آشتی بدن با زمان

اجازه دهید جریان زندگی درست شبیه یک جریان غیر قابل کنترل بدنتان را فرا بگیرد ، نگرانی‌های فردا را فردا تجربه خواهید کرد و حسرت‌های گذشته همیشه هستند بعدا به آن‌ها برگردید ، فعلا به اکنون تان سری بزنید و لذت ببرید از هر آنچه که نمی‌توانید پیش‌بینی اش کنید .

عادت ها اجازه نمیدهند در اکنون قرار بگیریم

هرچیزی که عادت هایمان را به چالش بکشد ، ارزشمند و قابل تامل است ، عادت های ما باعث می‌شود که ما از حس کردن زمان حال و در نتیجه حس کردن زندگی دور شویم ، وقتی به یک رفتار عادت می‌کنیم روزها سرعت عجیبی پیدا می‌کنند و گاهی کنترل این سرعت خیلی

@rzchnnell

سخت می‌شود ، صبح بیدار می‌شویم و همان رفتار دوباره و دوباره تکرار می‌شود ، روزی چشم هایمان را باز می‌کنیم و احساس می‌کنیم سال هاست که با خودمان خلوت نکرده ایم ، سال هاست کارهایی که دوست داشته ایم را انجام نداده‌ایم و یا اگر انجام داده‌ایم آنقدر این کار دوست داشتنی تکرار شده ، تبدیل به عادت می‌شود که لذتش را از دست داده است ، هر ازگاهی ، عادت هایمان را تکانی بدهیم تا از شکل عادت خارج شوند و دوباره در میان این تکان‌ها لذت هایشان را ببینیم و حس کنیم ، عادت‌های ما شبیه یک خنثی کننده ی فکر عمل میکنند ، انگار که وقتی در روز وارد رفتاری که به آن عادت کرده ایم می‌شویم ، فکری که باعث می‌شود ما اکنون را حس کنیم و بر آن تمرکز کنیم کار نمی‌کند ، ما احتیاج داریم هر از گاهی را وارد زندگی روزمره‌ی خود کنیم تا عادت‌ها را تکان بدهد و دوباره برگردیم به لمس زندگی در ازدحام این همه عادت .

هرچه که عادت هایم را به هم بزند یک فرصت است حال می‌خواهد یک سرماخوردگی ساده و ماندن در خانه باشد یا مسافرت رفتن یا حتی عوض کردن مسیر همیشگی رفتن به خانه ، هر چه که باشد خوب است و ما را وارد جزییات دیگری می‌کند که مدت‌هاست از آن بی‌خبر بودیم

@rzchnnell

، در میانه‌ی کتاب سال خوردگی اثر سیمین دوبووار که از آن پس هر روز می‌کوشم که خودم را به چیزی استوار وصل کنم ، می‌کوشم زمان حالی بیابم و آن را مستقر کنم و به آن گسترش دهم ، به سفر می‌روم تا دنیای دست نخورده ای بیابم که زمان بر آن سلطه‌ای نداشته باشد ، در حقیقت دو روز سفر ، شناختن شهری تازه از شتاب حوادث می‌کاهد ، دو روز در سرزمین جدید به اندازه ی سی روز در جای آشنا که بر اثر فرسودگی کوتاه شده ارزش دارد ، عادت ، زمان را صاف می‌کند ، انسان بر روی آن گویی که روی کف پوشی بیش از حد روغن زده ، می لغزد.

@rzchnnell

فصل نهم

تنهایی

ما هم احتیاج داریم زمان‌هایی با تنهایی برخورد کنیم و حضورش را حس کنیم تا بیاموزیم چطور آرام باشیم بدون حضور دیگران ، گاهی با تمام تلاش‌های ما برای داشتن رابطه‌های متفاوت تلاش برای بقای رابطه‌ها و پیدا کردن آدم‌ها موفق نمی‌شویم ، احساس تنهایی مان را از بین ببریم و گاهی حتی با داشتن تمام امکانات رابطه‌های خوب و غیره باز هم احساس تنهایی می کنیم ، اما چگونه ممکن است ، چگونه می‌شود در جمعی باشیم و احساس تنهایی نکنیم ، چگونه می‌شود در رابطه باشیم و همچنان احساس تنهایی کنیم ، چگونه می‌شود که تمام امکانات را داشته باشیم و باز هم احساس تنهایی کنیم ، این تنهایی چیست ، آیا راه حلی دارد ؟ ، شاید برایتان جالب باشد اگر بدانید که تنهایی انواع متفاوتی دارد ، بعد از اینکه تشخیص دهید کدام تنهایی شما را آزار می‌دهد ، تکلیف تان با خودتان و زندگیتان روشن‌تر می‌شود و راه حل‌های آن منطقی‌تر می‌شود ، در حقیقت ما سه نوع تنهایی داریم : تنهایی بین فردی ، تنهایی درون فردی و تنهایی وجودی ، در تنها بین فردی موقعیت یا

@rzchnnell

اتفاق یا شرایط خاص زندگی فرد او را از رابطه با آدم‌ها و تعامل‌های اجتماعی دور می‌کند و در این حالت به فرد احساس تنهایی دست می‌دهد ، برای مثال مهاجرت به کشوری دور دست ، نداشتن مهارت اجتماعی و در نتیجه منزوی شدن فرد ، در واقع محیط و شرایط به گونه‌ای ایجاد شده که فرد نمی تواند به صورت سالم با آدم‌ها و جامعه در تعامل باشد ، در تنهایی درون فردی ، فرد با درون خودش احساس گم گشتگی و سردرگمی می کند ، در این اجزای مختلف وجود او از هم فاصله می‌گیرند و بخش هایی از هویت درونی او تکه تکه شدند و او نسبت به این آشفتگی درونی ناآگاه است ، او نتوانسته احساس ها و خواسته‌های درونی اش را بشناسد و آن‌ها را کشف کند ، در نهایت آنها را سرکوب کرده است و به همین علت با خودش احساس غریبگی می‌کند و به شدت وابسته به تفکر و وجود دیگران می‌شود ، این گسستگی درونی به فرد احساس عمیق تنهایی می‌دهد ، در بسیاری از تنهایی‌های روانی این نوع گسست از خود و تنهایی مشاهده میشود ، اما در تنهایی وجودی داستان کمی متفاوت است ، تنهایی وجودی ، تنهایی است که به ذات در ما وجود دارد و با ما هست و هیچ گاه ما را ترک نمیکند ، فقط گاهی ما با درگیری‌هایی که داریم حواسمان از توجه به

@rzchnnell

این ترس عمیقی که در ما وجود دارد پرت می‌شود ، ترس از حس کردن این تنهایی ، تنهایی وجودی چیزی شبیه حس کردن یک دلهره‌ی آنی ست که حتی در خشک ترین روابط صمیمانه و در بهترین خود شناسی ها در مورد خودمان ظاهر می‌شود ، چیزی شبیه هشدار کوتاه گذرا می‌آید و می‌رود و در فاصله‌ی حس کردن‌های کوتاه اما عمیق این تنهایی ما به زندگی روزمره مان برمی‌گردیم ، روبرو شدن با تمام تنهایی ها اضطراب‌آور است ، اما اضطراب در رویارویی با تنهایی وجودی بسیار زیاد است ، بهتر است به جای کلمه‌ی رویارویی نوعی آگاهی را به کار ببریم ، در هر آگاهی اضطرابی نهفته است و بعد از تجربه‌ی اضطراب ، خود آگاهی اتفاق می‌افتد ، در تنهایی وجودی ، فرد احساس غربت می‌کند ، در بعضی مواقع از اصطلاح در خانه نیست هم استفاده می‌کنند ، یعنی فرد احساس می‌کند دیگر در جایی آرام ، مطمئن و امن نیست.

در این حالت اشیاء از مفهوم خود تهی می‌شوند و فرد احساس می‌کند دیگر با جهان ، رابطه‌ی خاص ندارد ، جهان امن نیست و فرد خودش را تنهای تنها حس می‌کند ، هر چه رابطه‌ی ما با درونمان بهتر شود ، این تنهایی کم رنگ تر می‌شود و ما به شناخت درون و ذهنمان نزدیک‌تر می‌شویم ، این نوع تنهایی در بسیاری از فیلم‌ها به تصویر کشیده شده

@rzchnnell

است ، مثلا در فیلم زیبای صد و بیست و هفت ساعت ، داستان واقعی کوهنورد روایت می‌شود که مدت پنج روز به علت افتادن تخته سنگی بر روی بازویش در میانه‌ی کوه اسیر می‌شود ، فیلم تنهایی او را به زیبایی به نمایش می‌گذارد ، اینکه تنهایش با تمام ترس‌ها و خطرهای دیگر زندگی‌اش فرق می‌کند ، او در می‌یابد که هیچ‌کس در این جهان کنارش نیست و نمی‌تواند به او کمک کند ، تصویر او از جهان تغییر می‌کند و خودش را کاملا جدا از همه چیز حس می‌کند ، یا مثلا در فیلم زندگی پای ، داستان پسری روایت می‌شود که بعد از غرق شدن کشتی با ببری بر روی اقیانوس تنها می‌شود ، رابطه او و ببر و ارتباط خاص پسر با خدایی که او را تنها گذاشته است بسیار زیبا و جذاب است ، پسر عمق تنهایی را حس می‌کند ، ترس بالا می‌آید ، احساس هایی شبیه خشم و نفرت را تجربه می‌کند و بعد با تنهایی اش آشتی می‌کند یا مثلا در فیلم دیگری به نام دور افتاده با بازی تام هنکس ، زندگی فردی به تصویر کشیده می‌شود که بعد از سقوط هواپیمایش در جزیره‌ای دور افتاده و خالی از سکنه چهار سال زندگی می‌کند ، در تمام این فیلم‌ها تنهایی انسان به عمیق‌ترین نوع ممکن دیده‌می‌شود ، این همان تنهایی وجودی است که به ذات در ما وجود دارد و گاهی با دیدن عمق تنهایی مان در جهان پر

@rzchnnell

رنگ می‌شود ، این تنهایی در بیشتر مواقع زمانی در ما به شدت حس می‌شود که ناگهان به نوعی از زندگی روزمره مان محروم می‌شویم ، آنگاه آگاهی ما از تنها بودنمان در جهان ترسی در ما ایجاد می کند که فراموش نشدنی است و تجربه این تنهایی به خودآگاهی منجر می‌شود که روابط ما را برای همیشه دستخوش تغییر می کند ، اما در اغلب مواقع ما هیچ شناختی بر این بُعد وجود خود نداریم ، قبل از اینکه تنهایی را بشناسیم از آن فرار می کنیم ، چون به شدت مضطرب هستیم ، برای فرار از این اضطراب دنیا و آدم‌ها و اشیا و حیوان‌ها به عنوان ابزارهای برای دفع اضطراب نگاه می کنیم ، به همین علت است که معمولا سال‌ها دست و پا می‌زنیم که رابطه های ابزاری را سرپا نگه داریم و سال‌هاست که تنهایی را حس می کنیم اما به روی خودمان نمی‌آوریم و باز هم تلاش می کنیم تا از روبرو شدن با حقیقت اجتناب کنیم ، احتمالا اگر نوع فرار ما تغییر کند و تنهایی را حس کنیم و به عمق ترسمان آگاه شویم ، جنس آدم‌ها و نوع رابطه‌هایی که انتخاب می کنیم و همیشه شکست می‌خورند هم تغییر پیدا می کند و می‌توانیم صمیمیتی واقعی را حس کنیم ، صمیمیت شفابخش که نه از سر نیاز و رفع تنهایی است ، بلکه به خاطر حس کردن آدمی دیگر ، درست با همین ترس‌ها و تنهایی‌ها در کنار

@rzchnnell

خودمان است ، صمیمیتی درست و اصیل در رابطه‌هایی عاری از نیاز ، عشق‌هایی با اصالت ، فاقد هر گونه نگاه ابزاری و بودن در کنار آدم‌ها بدون توقع از پر کردن چاله‌های تنهایی ما ، اجازه دهید ، تفاوت پذیرش تنهای وجودی مان و تاثیر آن بر رابطه هایمان را با مثالی روشن‌تر کنم ، تصور کنید که در دریای طوفانی و بی انتها تنها رها شده‌اید و از این تنهایی و رهاشدن بسیار مضطرب هستید احساس می‌کنید که هر لحظه غرق می‌شوید ، پس شروع می‌کنید به دست و پا زدن در این دست و پا زدن تلاش می‌کنید که راه نجاتی پیدا کنید و نمی‌دانید که راه نجاتی وجود ندارد ، باید خودتان را به دست دریا بسپارید و رها باشید ، آنگاه بدون دست و پا زدن بر روی آب شناور شوید و دیگر غرق نمی‌شوید ، روبرو شدن با تنهایی چیزی شبیه تجربه‌ی آن لحظه‌ی کوتاه مدت پذیرش تنهایی ست ، لحظه‌ای که گویی دست از تلاش برمی‌دارید ، دست و پا نمی‌زنید ، به دریا و عمق تنهایی تان نگاه می‌کنید و اجازه می‌دهید اضطراب تمام بدنتان را فرا بگیرد و حقیقت تلخ تنهایی تان را حس می‌کنید و آنگاه اضطراب به صورت عجیبی کم می‌شود ، شما بر روی آب شناور هستید و حالا احساس می‌کنید دریا هیچوقت طوفانی نبوده است بلکه دریا ، دریا بوده ، این شما و دست و پا زدن‌های شما

@rzchnnell

بوده که توهمی از طوفانی بودن دریا به شما می‌داده است ، حالا که آرام‌تر شده‌اید و شناوری خودتان را حس می کنید متوجه می‌شوید که آدم‌های شبیه به شما در اطرافتان وجود دارند ، دریا از آدم‌هایی شبیه به ما که ترسیده و تنها هستند پر است ، بسیاری از آن‌ها دست و پا می‌زنند و به دنبال دستاویزی برای نجات خود هستند ، حالا شما واقعیت آدم‌ها و روابط را بهتر درک می کنید ، اگر کسی را در دریا پیدا کنید که شبیه شما شناور است دیگر به آن شخص به چشم وسیله‌ای برای نجات و ابزاری برای غرق نشدن نگاه نمی کنید ، دیگر برای نیاز به آن شخص چنگ نمی‌اندازید و از او توقعی ندارید که ناجی شما باشد ، شما می‌دانید که بودن در کنار آن فرد تنهایی شما را کم می کند اما به این حقیقت آگاه هستید که آن فرد هم در نهایت تنهاست و قرار نیست نیازها و ترس‌های شما را رفع کند ، آن وقت است که از بودن در کنار یک نفر دیگر لذت می‌برید و این تنهایی عمیق شناور در دریا کمتر می‌شود ، رابطه‌ی سالم و عاری از نیاز شبیه به مثال بالاست بودن در کنار کسی که صمیمیت با آن حال ما را بهتر می کند و واقعیت را تحریف نمیکند ، تجربه‌ی حس ترسناک تنهایی ، تجربه ی سختی ست ، این تجربه در شرایط خاصی اتفاق می‌افتد ، یا فرد در معرض تجربه اش به صورت

@rzchnnell

اتفاقی قرارمی‌گیرد یا می‌تواند از درمانگری کمک بگیرد که به او کمک کند و تنهایی‌اش را ببیند و آرام گیرد ، در نهایت تجربه‌ی هر سه نوع تنهایی به ما کمک می‌کند که به زندگی با دید دیگری نگاه کنیم و آدم‌ها را از دریچه‌ی تازه‌ای درک کنیم.

مرزهای مشترک فراوانی بین تنهایی بین فردی و تنهایی وجودی وجود دارد که برای انسجام مطلب از ورود به آن خودداری شده ، همچنین تنهایی درون فردی با کمک درمانگر و خودشناسی و آگاه‌تر شدن فرد به خودش و هویت تکه‌تکه شده درونی‌اش قابل تجربه است ، مهم تر از همه ، بعد از تجربه‌ی تنهایی وجودی فرد متوجه می‌شود ما همه شبیه به هم هستیم و چقدر به اشتباه در رابطه هایمان به دنبال درمان این تنهایی بوده ایم ، فرد متوجه می‌شود هیچ‌کس قادر نیست تنهایی وجودی ما را از میان بردارد ، انسان‌ها تنها معجزه های موقت در زندگی موقت ما هستند که شبیه به خود ما از تنهایی وجودی ترسیده اند و حالا صمیمیتی اصیل و آگاهانه می‌تواند التیام بخش این ترس همیشه پنهان باشد .

تاثیر پذیرش تنهایی و روابط بر نگرش ما

یک : روابط صمیمانه ما سالم تر می‌شود

@rzchnnell

در رابطه با هر سطح از صمیمیت ما به تنهایی احتیاج داریم ، آدم‌ها همیشه به غذا احتیاج داشتند و خواهند داشت و در رابطه‌های سالم روبرو شدن با تنهایی برای هر دو طرف با تمام سختی که دارد بسیار لذت بخش و شفابخش خواهد بود ، همیشه بین ما و آدم ها ، فاصله ای وجود دارد و این ذات هستی است ، ذات به وجود آمدن ما در این دنیا .

در نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین حالت ها چه در به آغوش کشیدن‌ها و لمس‌شدن‌ها و چه در عمیق‌ترین تجربه‌های احساسی فاصله‌ی بین بدن ما و بدن آدم روبرویمان هست ، فاصله‌ی بین افکار ما و افکار او و فاصله‌ی بین دیدگاه ما و بصیرت او .

قبل از اینکه به صورت افسانه‌ای و مجنون وار به دنبال رابطه بگردیم ، باید با واقعیت هستی و زندگی کنار بیاییم ، واقعیت‌ها خبر از وجود فاصله‌ای می‌دهند که حتی در صمیمی‌ترین رابطه‌ها هم قابل مشاهده است ، دیدن و حس کردن فاصله‌ها و احترام به این واقعیت برای بسیاری از ما سخت و غیرقابل تحمل است ، به همین علت به افسانه‌هایی پناه می‌بریم که قرار است با عشقی عجیب و فرازمینی هر نوع فاصله‌ای را بین دو آدم از بین ببرد و دوست داریم ایمان بیاوریم به این جمله ها «ما یک روح هستیم در دو بدن ، ما قرار بود همیشه با هم باشیم ، ما نیمه‌ی گمشده

@rzchnnell

یکدیگر هستیم ، ما بدون هم نمی‌توانیم نفس بکشیم ، ما برای یکدیگر ساخته شده ایم ، ما یک نفر هستیم و بدون هم حتی یک شب هم نمی‌توانیم دوام بیاوریم و هزاران جمله شبیه به این در فیلم‌ها و داستان ها و شعرها.»

انسان تلاش خود را کرده است که بتواند روبرو شدن با تنهایی درونی اش را از بین ببرد ، اما این دقیقا همان بلاهتی ست که او ترجیح می‌دهد هیچگاه تغییر ندهد ، بلاهتی عمیق و ژنتیکی ، شرط هر تغییر ، قبول وجود مشکل است ، ما می‌توانیم ببینیم که چقدر برای هر کدام از ما سخت است که قبول کنیم نقاط ضعف داریم ، چه برسد به قبول کردن یک بلاهت تاریخی ، فیلم‌ها ادامه خواهند داشت و تبلیغ آدم‌هایی که تمام تلاش شان ، نشان دادن زندگی بی‌نقص و رابطه‌ی ماورائی شان است و هم ادامه خواهد داشت ، اما اگر روزی از افسانه ها و رویاپردازی ها خسته شدید ، سری به آدم‌هایی بزنید که با تنهایی شان حتی در صمیمی‌ترین رابطه هایشان روبرو شدند و اجازه‌ی خلوت به خودشان و اطرافیانشان داده‌اند ، سری به آدم‌هایی بزنید که نه با مهربانی زیاد رابطه‌شان را خفه می‌کنند و نه با وابستگی زیاد به رابطه لطمه می‌زند ، سری به رابطه‌هایی بزنید که شبیه لیلی و مجنون نیستند و به هم نچسبیده

@rzchnnell

اند و توقع عجیبی از یکدیگر ندارند و در آخر سری بزنیم به تحقیقات هلن فیشر .

دو : فاصله‌ی ما با دنیای روانیمان تنظیم می‌شود

فاصله ها همیشه به معنای دور شدن نیستند ، همیشه به معنای طرد شدن و حتی به معنای خداحافظی نیستند ، گاهی رابطه هایمان کار نمی‌کنند و فاصله‌ها به وجود می‌آیند تا با فاصله‌ای که با درونمان داریم را ما ببینیم ، همیشه فاصله‌ی بین ما و آدم‌ها وجود دارد و خواهد داشت ، فاصله‌ای که گاهی با درک‌کردن و قضاوت نکردن کمتر می‌شود ، اما در نهایت وجود دارد ، در صمیمی‌ترین رابطه‌ها هم فاصله هایی وجود دارد و با رخ دادن اتفاق هایی ، فاصله‌هایی هم ایجاد می‌شود ، این در تمام رابطه‌ها مشترک است به غیر از یک رابطه ، ما می‌توانیم با بخش درونی مان که شبیه به یک آدم درونی حسش می‌کنیم ، رابطه ی همیشگی و پایدار را تجربه کنیم ، ماه همیشه فاصله‌هایی را تجربه می‌کنیم ، حال می‌تواند با از دست دادن یک رابطه باشد یا با عوض شدن کشور یا حتی با مسافرتی چند ماهه .

زمانی که با اتفاق‌هایی که در زندگی ما می‌افتاد فاصله‌هایی را تجربه می‌کنیم بهترین فرصت در اختیارمان قرار دارد تا به بخشی از خودمان

@rzchnnell

نزدیکتر شویم بخشی که گهگاهی لابه‌لای تلاش‌های ما برای نزدیک شدن به آدم ها در رابطه هایمان گم می‌شود ، گاهی درست زمانی صدای این بخش درونی را می‌شنویم که خسته از دست و پا زدن ها و تاثیر از فاصله‌هایی هست که تجربه می‌کنیم ، گوشه‌ای نشسته‌ایم و هیچ تلاشی هم نمی‌کنیم ، صدایش را که بشنویم به دنبالش می‌گردیم ، هر روز بیشتر و بیشتر فاصله مان را با او کم می‌کنیم و روزی پیدایش می‌کنیم و زمانی که آن را پیدا کردیم ، غنی می‌شویم ، سیراب می‌شویم ، سیراب از تمام آن چیزهایی که از دیگران می‌خواستیم ، از رابطه هایمان ، حالا بهترین و نزدیک‌ترین رابطه را تجربه خواهیم‌کرد ، وقتی فاصله‌ی بین ما و درونمان برداشته می‌شود ، فاصله‌ی ما با آدم‌ها تنظیم می‌شود ، یعنی ما نوعی از رابطه را حس خواهیم کرد ، آن قدر عمیق و زیبا که حتی بر روی رابطه های بیرونی ما هم تاثیر می‌گذارد ، فاصله‌ای ایجاد می‌کنیم با آن هایی که آسیب‌زا هستند ، فاصله‌ای را کم می‌کنیم با آنهایی که ارزشمند هستند یا حتی می‌پذیریم که گاهی ما با آدم‌هایی می‌خواهیم وارد رابطه شویم که تمایلی برای ایجاد رابطه با ما ندارند ، آنگاه فاصله مان را تنظیم می‌کنیم ، رابطه‌ای که با درونمان داریم تمام رابطه‌های ما را در خارج از دنیای درونی‌مان متعادل و واقع بینانه خواهد کرد . تمام

@rzchnnell

دور شدن ها ، تمام شدن ها و خداحافظی‌ها برای نزدیک‌تر شدن به خودمان است ، از اتفاق‌های زندگیمان ، با بی‌حوصلگی رد نشویم .

سه : با ترس هایمان روبرو می‌شویم

لمس عمیق‌ترین ترس‌های زندگی با تنها شدن امکان‌پذیر است ، وقتی در تنهایی با بخش‌های آسیب دیده و وابسته‌ی درونی مان آشنا می‌شویم دیگر توقع ما را از آدم‌ها کم می‌کنیم ، چون این رویارویی حقیقتی را به یادآوری می‌کند که هیچ‌کس غیر از خودمان مسئول ترمیم آسیب‌های ما نیست و هیچ‌کس غیر از خودمان ظرفیت تحمل این نقطه ضعف‌ها را ندارد ، آدم‌ها و روابط خوب میتواند تا حدودی تحمل تنهایی ذاتی که با ما به دنیا آمده است را راحت‌تر کنند فقط همین ، گاهی بودند در موقعیتی که ما را به تنها شدن دعوت می‌کند بسیار بیدار کننده است و این بیدار شدن‌های گاه و بیگاه ما را از خواب‌های چندین ساله دور می‌کند ، پناه بردن به آدم‌ها با وارد رابطه شدن متفاوت است ، گاهی ناهوشیارانه از رابطه‌ها به شکل ابزاری استفاده می‌کنیم ، ابزار به این معنا که باید آنها شبیه به ما فکر کنند ، حس کنند و پاسخ بدهند ، باید به آن روشی که ما دوست داریم و با آن خو گرفته‌ایم محبت کنند و اگر خارج از این بایدهای خود ساخته‌ی ناهشیارانه باشد به شدت عصبانی ، نا امید

@rzchnnell

و غمگین خواهیم شد ، چنین چیزی ممکن نیست پس پناه بردن به آدم‌ها در نهایت به شدت نا امید کننده خواهد بود ، تمام ما حتی در بهترین رابطه‌ها آن اقیانوس تنهایی ذاتی را به همراه داریم ، وارد شدن به رابطه‌ی ابزاری ما را راضی نخواهد کرد ، این تنهایی در درون ماست و هر شخص به اندازه‌ی خودش با آن درگیر است ، در زمان‌هایی که به شدت تنها هستیم تمام مسئولیت زندگی و حتی تصمیم‌هایمان بر عهده‌ی خودمان است ، آن وقت ما هستیم و ترس از هزاران شکست ، طرد شدن ، دوست نداشتنی به نظر رسیدن ، اشتباه انتخاب کردن و مورد قضاوت قرار گرفتن و مطمئن باشید اگر قبل از رو به رو شدن با آنها با تنهایی خودمان آشتی کرده باشیم ، هیچ کدام از این ترس‌ها واقعی نخواهند بود.

برای آشتی کردن با خود قبل از هر چیز باید کمی تنها باشیم و اجازه دهیم عمیق‌ترین ترس‌های مان اجازه‌ی حرف زدن داشته باشند ، این همان صدای ضعیف آدم درونی ماست که منتظر است روزی به ما نزدیک شود و احساس تنهایی اش با نزدیک شدن به ما کم شود ، نه نزدیک شدن به دیگران .

چهار : متوجه می شویم همه شبیه به هم حس می‌کنیم

@rzchnnell

اقیانوسی از تنهایی در درون هر کدام از ماست ، ما به یکدیگر نزدیک می‌شویم تا این تنهایی را با هم شریک شویم ، تا تنها در کنار ساحل به تنهایی مان خیره نشویم و در این حجم اندوهگین گیر نکنیم ، اما آیا وقتی به جمع‌ها وارد می‌شویم و آدم‌ها را به خودمان نزدیک می‌کنیم و یا خودمان را به آنها نزدیک می‌کنیم ، متوجه هستیم که این اقیانوس در درون ما است ؟ آیا حواسمان هست که آدم‌ها درمان این درد مشترک نیستند ؟ آیا حواسمان هست در درون آنها هم این تنهایی وجود دارد و آن‌ها هم به دنبال کم کردن این تنهایی هستند ؟ آدم‌ها درمان نیستند ، فقط می‌توانند تا حدودی مرهم و گاهی اوقات شریک لحظه‌های ما باشند تا کمی از حجم اقیانوس همیشه خاکستری کم شود ، اگر تمام دنیای خودمان را در آدم‌ها خلاصه کنیم روزی که آنها ساحل تنهایی ما را ترک می‌کنند و روزی که خود را تنها می‌بینیم به شدت احساس خفگی و درماندگی می‌کنیم ، از خودمان خواهیم پرسید حالا بدون او چگونه زندگی کنم ؟ حالا به چه امیدی جلو بروم ؟

همه‌ی انسان‌ها شبیه ما اقیانوسی از تنهایی دارند ، ما تنها به دنیا آمده‌ایم و تنها هم می میریم ، پس قرار بوده تنها بار زندگی و مسئولیت ها را به دوش بکشیم ، قرار بوده گاهی آدم‌هایی باشند که به ما کمک کنن ،

@rzchnnell

پس چرا با از دست دادن آنها اینقدر احساس درماندگی می کنیم و فکر می‌کنیم آنها باعث این تنهایی هستند ، هیچ‌کس مسئول تنهایی ما نیست ، در درون ما تنهایی به ذات وجود دارد ، آدم‌ها با جدا شدن از ما ، ما را دعوت به دیدن اقیانوس درونی‌مان می‌کنند ، تنها شدن ها ما را نمی‌کشند ، با رفتن آدم‌ها ما به اقیانوس خودمان نگاه می‌کنیم که از ابتدا در درون ما بوده و خواهد بود ، رفتن آدم‌ها فقط تنهایی را به روی مان می‌آورد ، اگر انسان‌ها ظرفیت تحمل این اقیانوس را نداشتند هیچ وقت به وجود نمی‌آمدند ، برای در غم گیر کردن و تلاش نکردن مان به دنبال مقصر نگردیم ، آدم‌ها مقصر نیستند ، آدم‌ها نشانه‌هایی برای کشف کردن اقیانوس هایی از تنهایی ، اندوه ، رشد ، عشق ، تلاش و امید هستند ، آدم ها معجزه هستند معجزه‌های دردناک که موقتاً در اختیار ما هستند تا تمرین دل نبستن کنیم .

پایان