





تکه‌هایی از یک گل منسجم

پونه مقیمی



بیت‌نو

چاپ پانزدهم

تکه هایی از یک کل منسجم

نوشته ی پونه مقیمی

فهرست

۴.....	مقدمه
۸.....	پیشگفتار
۱۲.....	فصل اول
۳۲.....	فصل دوم
۶۱.....	فصل سوم
۹۱.....	فصل چهارم
۱۸۳.....	فصل پنجم
۲۳۵.....	فصل ششم
۲۹۸.....	فصل هفتم
۳۳۸.....	فصل هشتم
۳۴۹.....	فصل نهم

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

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 مایل 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 ،

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 کشیده ی 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

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

پیشگفتار

این کتاب برای افرادی نوشته شده است که می‌خواهند با تعمق بیشتر به دنیای درونی خود نزدیک شوند و با بخش‌هایی از دنیای ناشناخته‌ی روان‌شان آشنا شوند. مطمئناً 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 مکانیزم‌های دفاعی ناهوشیار ماست و قطعاً برای خنثی کردن این مکانیزم‌ها به کمک روان‌درمانگر 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 بجوید.

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

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 می شوید هر کدام از اعضا به تنهایی نقشی در اجرای این موسیقی دارند و از هماهنگی اعضاء موسیقی کامل می شود 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 ، متن های 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 ، متن ها در دسته بندی هایی قرار گرفته اند و همه در راستای خودشناسی هستند ، شناخت خود در روابطی که تجربه می کنیم و اتفاق هایی که برای ما رخ می دهند

کتاب شامل نه 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 می رود و در انتها به اختصار در مورد مفهوم تنهایی صحبت به میان آمده است .

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

این متن ها مخاطب را دعوت به سکوت و حضور می کند و او را به تفکر در مورد خودش ، خط زندگی اش و سفری که تا به امروز داشته است وا میدارد.

با نامه ها می تواند به درونش سفر کند و با مکث ها می تواند 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 می کند ، 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 باز کردن این کتاب و خواندن هر متن خواننده بتواند بینشی را در آن بیابد و قطعا این هدف تا حدودی

دست نویسندہ 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 متن ها تکرار می شود ، در نهایت تمام متن ها در کنار هم ما را به درون رابطه ها می برند ، در مسیری که پیچ و خم های 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 مدت ها ذهن خواننده را درگیر کند و در او مقاومتی برای خواندن دیگر متن ها 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 بخش هایی که از ریتم خارج می شوند را تحمل کنید و با نخستین قطعه ی موسیقی از نخستین اجرای نویسندہ که قطعا خالی از اشتباه نخواهد بود همراه شوید .

فصل اول

نگاهی به مفهوم زندگی و واقعیت های آن

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

زندگی بی تفاوت ترین جریانست که در حال تجربه اش هستیم ، بی تفاوت از حال ما و موقعیت ما پیش می رود ، 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 جریانست که همراه با ما زاده می شود 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 می تواند ادامه پیدا کند ، البته اگر با این رشد همراه شویم و از تجربه ی 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

، 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 قطعاً جهان بینی ما را نسبت به آدم ها و روابطمان تغییر می دهد ، در این فصل در مورد واقعیت هایی صحبت می کنیم که پذیرش آنها می تواند روند رشد روانی ما را سرعت ببخشد و آگاهی ما را بیشتر کند . واقعیت هایی 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 می شود 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 نمی رقصند نه به ساز ما و نه به ساز خودش ، دنیا می گذرد ، 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

کودک بودن و انتظارهای کودکانه را سریع تر 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 می کند ، این زره آرام آرام ما را با دنیای واقعی آشنا می کند ، دنیایی که خیلی دلپذیر و رضا کننده برای کودک نیست ؛ پس وقتی بزرگتر می شویم و آماده ی دیدن دنیای واقعی ، این زره را باید از تن درآوریم .

دوران کودکی تمام می شود فرد آماده می شود که پا به دنیای بزرگسالان بگذارند و هر چه بیشتر این زره را به تن داشته باشند بیشتر آسیب می بیند .

زره ای که قبل ترها به ما کمک می کرد 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 لحظه ای نمی تواند بدون آسیب به ما در کنارمان باقی بماند . ماندن در نقش کودک همیشه ما را ناامید می کند ، آدم ها وقتی قرار نیست کنار ما باقی بمانند خیلی سیاه و بد به نظر می رسند ، خشم هایمان به صورت غیر منطقی زیادتر می شود ، چون در دنیای واقعی اتفاقاتی می افتد که کودک نمی تواند درکشان کند و در نتیجه عصبانی و کلافه می شود ، در نقش کودک بودن مدام ما را با این سوال می رساند ، آخر چرا ؟ چرا من ؟

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 قدیمی آدم های بد ، شکل خاصی داشته باشند ، در دنیای واقعی مفاهیم نمی تواند مطلق باشد ، درست چیست ؟ غلط چیست ؟ بد چیست ؟ خوب چیست ؟

در این دنیا باید تلاش کنیم پای تصمیم هایی که گرفته ایم بایستیم و هر روز با شگفتی های که دنیا به ما نشان می دهد همراه شویم . در این تلاش های 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 می شویم و ساده انگارانه با دنیا برخورد می کنیم ، در صورتی که پذیرش زندگی به نگاهی بالغ ، پخته و عمیق احتیاج دارد .

درد و رنج بخشی از زندگیت ، رنج از سه جهت ما را تهدید می کند ،
از طریق جسم که می دانیم که از دستش می دهیم و روزی نابود می شود
، از طریق جهان بیرون که می دانیم نیرویی خارج از کنترل ما و غیرقابل
پیش بینی ست و این موضوع ما را به شدت می ترساند و از طریق روابط
ما با دیگران ، این رنج شاید بزرگترین و سخت ترین نوع رنج باشد . ما
آدم های تبدیل کردن دردها به رنج های چند ساله ایم .

این جمله که انسان ها رنج می دهند و زندگی رنج است ، جمله ی دقیق و
منطبق با واقعیت نیست ، حقیقت این است که ما درد را حس می کنیم .
زندگی می تواند درد آور باشد اما رنج نتیجه ی فرار ما از حس کردن
درد است . درد دقیقا آن چیزیست که مخالف میل ما باشد ، میل به داشتن
چیزی که نمی توانیم داشته باشیم .

مثلا ما میل داریم که همه ی آدم ها با ما خوب باشند و از ما خوششان
بیاید و این اتفاق نمی افتد و این دردناک است .

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

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 می‌کنیم و از حس کردن دوباره‌ی زندگی فاصله می‌گیریم و فکر می‌کنیم زندگی چیزی جز رنج کشیدن نیست ، شخصی که رابطه‌اش تمام شده است ، درد را حس می‌کند اما می‌تواند تصمیم بگیرد و آن را به رنج بی پایان تبدیل کند و عجیب است که انگار در رنج بودن برای ما آشنا تر 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 می‌دهد ، 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 می‌دهد 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 دانی درد است . اندوه را حس کردن دردناک است ، اما اندوه را زندانی کردن و حس

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 می شود 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 شانه ی ما همراهمان می آید ، شبیه فردی ست که همیشه حضور دارد اما دیده نمی شود ، حس میشود اما همیشه پر رنک نیست ، هست اما ترجیح می دهیم 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 می خواهیم بخشی از بدنمان را بپذیریم ، چون دیدن و لمس کردن و حس کردنش دردآور است ، فقط کافیت روزی مجبور شویم با آن بخش درد آور مواجه شویم ، آن روز ، روز غمگینی خواهد بود اما پس

از آن ، پذیرش شروع می شود و زمانی که درد را پذیرفتیم ، درد شبیه به جریانی بیدار کننده در ما می چرخد و از بدنمان بیرون می رود و ما تغییر را حس خواهیم کرد .

زندگی با ما همین کار را خواهد کرد ، زندگی گاهی ما را در تجربه هایی قرار می دهد 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 می شود ، 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 می کند . ما هر از گاهی احتیاج داریم که با اتفاق هایی برخورد کنیم تا به آدمی که در کنار ما ایستاده است و مدام می خواهیم انکارش کنیم توجه کنیم و زندگی بسیار زیبا ما را در معرض تجربه ها قرار می دهد ، تجربه های 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 اتفاق ها ما را آرام آرام با تنهایی رو در رو می کند و فقط کافیت کمی صبورتر از قبل با این بخش نامرئی ارتباط برقرار کنیم ، زمانی که با تنهایی مان دوست شویم در می یابیم نوع ارتباط برقرار کردن مان با آدم ها تغییر می کند . وقتی از

تنهایی مان فرار نمی کنیم 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 آدم ها شبیه توقع ها و آرزوهای ما شوند ، حالا آدم ها را می بینیم ، تنهایی آدم ها را هم می بینیم و دست در دست تنهایی خودمان در کنار دنیای زیبای آدم های دیگر قدم می زنیم و هر از گاهی به خودمان افتخار می کنیم 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 می کنیم آرزوها و هیجان هایمان بال های نامریی هستند که به ما کمک می کنند پرواز کنیم ، که اوج بگیریم و از دردها و ناهمواری های زندگی رد شویم ، گاهی آرزوهایمان به ما قدرت پرواز می دهد و گاهی عاشق شدن های یواشکی.

کمی که زندگی به پیش می رود انگار برای پرواز به چیزی بیشتر از آرزوها و هیجان های 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 رنج ها ، حقیقت این است که قصه ی پرواز ، یک قصه ی قدیمی شکست خورده است .

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 می‌کنیم .

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 سریع تر 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 می‌کنیم تا رد شویم و فقط به مقصد برسیم . سریع ترین اتومبیل ، سریع ترین هواپیما ، سریع ترین اینترنت و سریع ترین 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 .

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 باشد ، گویی با از دست دادن
دایمی عجین است که راه فراری از آن نیست و قطعاً این از دست دادن‌ها
آسان نیست ، اما آن قدر ها هم غیر قابل تحمل نیست ، ما از دست
می‌دهیم .

پدر و مادرهای ما هم فرصت های زیادی را از دست داده اند ، 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 واقعیت های دنیا را آن گونه که هستن ببینیم .

ما برای هر به دست آوردنی چیزی را از دست می دهیم ، برای به دست آوردن خانه بزرگ تر احتمالاً باید بیشتر کار کنیم و آزادی و راحتی گذشته را از دست می دهیم ، برای دیدن ازدواج فرزندان مان بودن آنها را در خانه از دست می دهیم ، برای داشتن موی کوتاه ، لذت بافتن مویی بلند را از دست می دهیم ، 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 رابطه ی قبلی و موقعیت قبلی خود را از دست بدهیم ، اینجاست که از دست دادن هاشبیه راه های نجات دهنده در زندگیمان ظاهر می شوند .

ما میتوانیم یا به این راه ها اعتماد کنیم و آنچه را که مدت ها قبل از دست داده ایم رها کنیم و به استقبال تجربه های جدیدتر برویم و یا همچنان به

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 بدست آوردن بعضی هدف ها اتفاقی دردناک و اجتناب
ناپذیر است ، ما نمی توانیم در به دست آوردن تمام اهداف مان کامیاب
و موفق باشیم ، امتحانی که فکر می کردیم قبول می شویم اما نشدیم ،
کودکی که فکر می کردیم به دنیا می آید اما نیامده است ، درسی که فکر
می کردیم تمام می شود اما نشده است ، مدرکی که می خواستیم ، خانه ای
که در انتظارش بودیم ، همسری که می خواستیم با او زندگی کنیم اما ..
ناکام شدن ها اضطراب زا است ، این را همه ی ما حس کرده ایم و
می دانیم اما گاهی واکنش ما به این ناکام شدن ها بسیار افراطی و
کودکانه است ، حقیقت این است که هر کسی در زندگی شخصی اش
به نوعی ناکامی را حس می کند ، یکی با از دست دادن سرمایه اش ،
دیگری شاید با نرسیدن به آدم مورد علاقه اش .

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 می دهد

که آنها هم موقت هستند ، بهتر است زمان زیادی را با سوگواری برای ناکامی هایمان هدر ندهیم ، چون ناکامی به اندازه ی کافی ما را مضطرب می کند ، اما سال ها تلاش برای فرار از احساس دردناک ناکامی ها ما را بیشتر مضطرب و خسته خواهد کرد ، جایی باید پرونده های 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 قدیمی تر ، با هر خداحافظی ما آماده ی سلام های بعدی می شویم ، با هر خداحافظی و قبول اینکه ماجرا تمام شده ما به شروع دیگری نزدیک می شویم ، ما در ابتدای هر هدف جدیدی مضطرب می شویم اما این اضطراب هیجان انگیز کجا و آن اضطراب فرساینده کجا !

زندگی نداشته های زیادی دارد

اگر یک بار برای نداشته هایمان سوگواری کنیم حالمان بهتر می شود و دیگر هر روز و هر شب را با حسرت بزرگ به جای خالی های زندگیمان ، چشم نمی دوزیم و سری تکان نمی دهیم .

در تمام زندگی ها جاهای خالی بزرگی وجود دارد که دیگر قرار نیست پر شود یا می توانیم مدام چشم بدوزیم و حسرت بخوریم یا سوگواری

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 نمی کند پایش قطع شده است ، به هر حال یا روزی قبول می کند یا همیشه در حسرت پایش باقی می ماند ، این که آدم ها کدام گزینه را انتخاب می کنند به توانایی درونی آنها برمی گردد ، آنهایی که با نداشته های بزرگی کنار آمده اند معمولاً همانهایی هستند که در سخت ترین تجربه ها طاقت آورده اند و جلو رفته اند .

نداشته ها ، خودشان به اندازه ی کافی دردناک هستند ، لازم نیست آنها را به رنج هایی سمج تبدیل کنیم ، مبارزه ی ما با پذیرش نداشته هایمان آنها را به رنج های بسیار عمیق تبدیل می کند ، نداشتن پا دردناک است قبول ، این که پا نداریم بسیار دردناک است اما کشنده نیست ، هزاران آدم پا ندارند و زندگی می کنند ، هزاران آدم ، پدر و مادر ندارند و

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

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

زندگی بسیار انعطاف پذیر است

بعد از ، از دست دادن هایمان فرآیند انطباق پذیری ما با شرایط جدید
شروع می شود ، انطباق پذیری فرآیند عجیبی ست ، درد آور اما
کمک کننده است ، اما کم کم عادت میکنیم که زخم ها را ببینیم و
حرکت کنیم ، آدم ها 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
می خواستیم .

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

می کند با تفاوت بین چیزی که می خواهیم 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 می کند ، به همین علت است که حتی در سخت ترین و اندوهناکترین و آشوبناکترین شرایط هم زندگی جریان دارد ، زندگی جریان دارد چون انطباق پیدا می کند 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 می آیند و در گوشمان زمزمه می کند .

دل کردن را تمرین کنید

در برابر حقایق زندگی تسلیم باید بود ، اما نه بی تفاوت . زندگی ، قانون های خودش را دارد و قطعا همه ی ما به نوعی با بزرگی و قدرت جریان زندگی روبرو شده ایم ، قطعا همه ی ما به نوعی ترس را تجربه کرده ایم ، خصوصا در شرایطی که نمی توانیم موقعیت را پیش بینی 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 ناخوشایندترین 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 می شویم که اصلا آماده نیستیم ، گاهی چنان روبروی مرگ قرار می گیریم که یادمان می رود 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 می توان 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 خوشی ها ، 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

هوشیاری مان با جریانی که کنترل نمی‌شود ، نا امیدانه برخورد نکنیم و بی تفاوت 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 بحران‌ها 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 می‌افتد ما را به خودمان و حقیقت‌های زندگی نزدیک تر می‌کند و هر رویارویی با حقیقت با تمام تلخی‌اش مفید است و ما را با بخش‌هایی از زندگیمان مواجه می‌کند که احتیاج به تغییر و بازنگری دارد.

مکت

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 اتفاق‌ها و تسلیم در برابر قدرتی که در تو هست .

برای تغییر بسیاری از موقعیت ها ، ما هر دو صبوریم ، من صبور در برابر درس هایی که می دهی و تو صبور در برابر خشم ها و خستگی هایم .

ما هر دو می دانیم 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 می دهیم ، من تا زمانی که تو اجازه می دهی و تو تا زمانی که خودت می خواهی ، تسلیم در برابر تو که قدیمی ترین ، پیرترین و با تجربه ترین 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 می کنم ، در هر اتفاقی که قرار می گیرم تو را می بینم ، هر رابطه ای که شروع میشود ، هر رابطه ای که تمام می شود تو آنجایی ، در امتداد تمام اتفاقات و تجربیات .

هر لحظه حادثه ای ست که تو را به یاد من می آورد . از هر سمت که می روم با تو برخورد می کنم ، این عجیب ترین و با شکوه ترین برخورد دنیاست .

فصل دوم

ما و رابطه ها

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

در بسیاری از کتاب ها و نوشته های روانشناسی در مورد درون صحبت شده و این موضوع باعث گیجی مخاطب ها شده است ، در واقع اصطلاحات زیادی در متن ها استفاده می شود 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 اندام های 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 می شود ، 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 نکته ی مهم این است که رابطه ای وجود دارد بین ما و درون مان ، در واقع واکنش علایم درونی بدن نوعی رابطه ی ما را با درون و بدنمان آشکار می کند .

تصور کنید که هر وقت می خواهید به درون بدنتان توجه کنید ناگهان بی تفاوت می شوید و از ادامه ی توجه به بدنتان منصرف می شوید یا مثلا افکار سرزنشی وارد ذهنتان می شود .

«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 کمرخت می شوید و یا نسبت به درونتان عصبانی می شوید

یا مثلاً شروع به کنترل علایم یا پرسش می کنید که چرا اینطوری حس می کنم .

آنچه در طول مدت توجه کردن به درون به ذهن ما می آید افکار و آنچه با رفتارمان انجام می دهیم مثلاً بلند می شویم و راه می رویم 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 بگوییم 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 می شود 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 ؟

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 ، ساق‌های 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 .

این‌ها علائم اضطراب هستند و بدنمان با این علایم با ما حرف می‌زنند ، شبیه آدمی در درونمان که اول آرام به در می‌کوبد و می‌گوید من را بین عالم 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 است 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

می گوید بین هیچکس اینطوری نیست سعی کن بهش فکر نکنی بیشتر بخون که اینقدر روز امتحان اذیت نشی ، در صورتی که اضطراب امتحان ، اضطرابی طبیعی است و اگر فرزند به بدنش و علایم آشنا باشد می تواند راحت تر و طبیعی تر با اضطرابش برخورد کند پس اضطراب واکنشی بسیار طبیعی در بدن انسان است ، وقتی ما آموزش می بینیم که با بدنمان دوست باشیم و زبانش را می فهمیم ، می توانیم 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 گرفته ایم علایم اضطراب را کم می کند ، این اتفاقی ست که در رابطه ی درونی سالم با درونمان رخ می دهد ، این که ما علایم را حس می کنیم و از شدت آن ها کم می شود ، شبیه همان مثالی که قبل تر گفتیم که انگار آدمی در درون شماس است که گاهی فقط وقتی متوجه حضور او می شویم ، او آرام می شود و آشوب درونی اش کم می شود یا اینکه شاید گاهی دلیل مشخصی هم نتوانیم پیدا کنیم اما با متوجه شدن آشفته گی درونی و دیدن آشفته گی و حس کردن آن ، آشفته گی کم می شود .

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 انکارنشده‌ی 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 احساس‌ها 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 ، مخصوصاً 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

زمانی که خشمگین هستیم گرم مان می شود و نیرویی را در درون دست ها و پاهای مان حس می کنیم ، در تنفر داغ می شویم ، در خشم و تنفر احساس می کنیم انرژی داریم و دوست داریم به چیزی یا کسی آسیب بزنیم در نهایت انسان آگاه خشم و تنفر را از درون حس می کند و آن را تبدیل به خشم سالم می کند و با کلمه ها و رفتارهای مناسب مرزبندی خودش را با آدم هایی که خشمگین اش کرده اند دوباره مشخص می کند .

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 کاملاً انرژی خشم را بفهمیم و بعد در دنیای بیرونی و روبروی آدم های دیگران آن را کنترل کنیم ، لازمه ی کنترل خشم ، بینش به وجود خشم در بدن و آگاهی به میزان آن در بدن است .

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

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 می‌رود 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 رابطه‌هایمان بیشتر می‌شوند

شادی ، غم ، خشم ، گناه ، ترس

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

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 می توانیم هر احساس را حس کنیم و اجازه دهیم احساس ها در بدنمان جریان داشته باشند .

احساسات ها برای حس شدن بوجود آمدند نه سرکوب و فرار

دنای احساسات ، دنیای زیبایی ست که معمولا با آن غریبه هستیم و در بیشتر مواقع یا از آنها می ترسیم و یا آنها را سرکوب می کنیم ، این غریبه گی از اطرافیانمان آموخته ایم ، زمانی که متوجه شدیم احساس های ما می تواند به ما آسیب بزند .

در کودکی و نوجوانی بسیار به ما آموخته اند که احساس ها آسیب می زنند و این تهدیدها ما را ترسانده و بیشتر از دنیای درونی مان دور کرده است .

پدر و یا مادری را در نظر بگیرید که به فرزندش می گوید گریه نکن ،
مرد که گریه نمی کند یا مثلاً می گوید بلند نخند ، زشت است و یا
جملات معروفی که بسیار زیاد استفاده می شود ، بعد هر خنده ی گریه
است ، مواظب باش و از این دست .

در تمام این جمله ها نوعی تهدید را می بینیم که مواظب احساس های 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 رابطه ی خودمان با درونمان
آسیب می زند ، احساس ها هیچگاه آسیب زننده نیستند و حس کردن
آنها هیچ مشکلی را به وجود نمی آورد ، احساس ها بخشی از دنیای
درونی ما و بخشی از هستی هستند

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

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

احساسات به ما کمک می کنند که بتوانیم از دردها و مشکلات دنیا گذر
کنیم و به ما کمک می کنند با دیگران ارتباط برقرار کنیم به ما کمک
می کنند که رفتارهای مناسب و صادقانه با خودمان و آدم های دیگر داشته

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

احساس ها قرار است حس شود و با رفتاری مناسب ابراز شود ، گاهی هنر زبان و رفتاری می شود که به صورت مناسب می تواند احساس ها را نشان دهد و ابراز کند ، مانند نقاشی ها ، مجسمه ها ، شعرها و داستان ها همه نشان دهنده ی احساس های درونی هنرمند هستند .

به راستی تبدیل احساس ها مخصوصا احساس های ناخوشایند به رفتار مناسب هنریست که بسیاری از آدم ها از آن بی نصیب هستند ، زمانی که حس شود و ما بتوانیم دنیای درونی مان را ببینیم می توانیم 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 می شویم که می تواند در رابطه های سالم تر و آگاهانه تر قرار بگیرد ، زمانی که ما می توانیم دنیای درونی مان را درک کنیم و اضطراب و احساسات را حس کنیم آنگاه در رابطه ی سالم و آگاهانه با خودمان قرار می گیریم ، پس رابطه ی سالم درونی یعنی حس کردن و آگاه شدن به آنچه به طور فیزیکی در درونمان رخ می دهد و وقتی نوع رابطه با

خودمان تغییر پیدا می کند و آگاهی ما نسبت به دنیای درونی مان بالاتر می رود نوع رابطه ی ما با دیگران نیز تغییر پیدا می کند .

حالا متوجه می شویم که آیا رابطه ی ما با دیگری آسیب زاست یا نه و از روی علائم بدنی می توانیم بفهمیم در درونمان چه می گذرد و وقتی با فردی معاشرت میکنیم حتی متوجه خواهیم شد چه رفتارهایی داریم و چه رفتارهایی می تواند به رابطه ی ما آسیب بزند و می توانیم در رفع آن ها تلاش کنیم و مهمتر از همه ، آگاه شدن به ماهیت دنیای درونی ، مفهوم خوشبختی را در ما تغییر می دهد و نوع نگاه ما را به روابطی که داریم تغییر می دهد .

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 می یابیم که شاید بسیار متفاوت باشد از آن چیزی که در کتاب ها و فیلم ها و رمان ها می یابیم جهان درونی ما جهانی ناپایدار و مملو از نوسان است ، نوسان هایی بین اضطراب و احساس .

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

می کند و ما نمی توانیم مدام خوشحال باشیم نمی توانیم همیشه آرام باشیم پس به نظر می رسد که مفهوم خوشبختی در اینجا تغییر پیدا می کند .

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

افسانه ی غیر واقعی اول : خوشحالی حالت طبیعی انسان است

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

واقعیت این است که دنیای درون مجموعه ای از حس متفاوت است و احساس ها نیز مانند آب و هوا دائماً در حال تغییر هستند و ما قطعاً نمی توانیم همیشه خوشحال باشیم ، حالت طبیعی انسان تغییر مداوم احساس هاست و خوشحالی و شاد بودن یکی از احساس های ست که ما در جریان زندگی تجربه می کنیم .

افسانه ی غیر واقعی 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 احساس‌های دردناکی هم به ما می‌دهد.

افسانه‌ی غیرواقعی سوم : اگر خوشحال باشید حتما نقشی دارید

در این افسانه به ما القا می‌شود که احساس‌ها 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 چالش‌انگیز است

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 شخصیت 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 .

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 می کنیم حسرت آن را می خوریم و شاید آرزو کنیم که ای کاش دوباره به مسیر برگردیم ، مسیر قبلی تمام شده ، احساس خوشبختی حس نمی شود پس دوباره مسیر جدیدی را شروع می کنیم به این امید که شاید این بار خوشبختی را حس کنیم.

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

بسیاری از ما خاطرات سختی داشتیم مثلا امتحانی که سخت بوده و هفته ها درس خوانده ایم و بی خوابی کشیدیم تا در انتها موفق شویم ، در همان فرآیندی که برای امتحان تلاش می کردیم بخشی از ما آرزو می کرده ای کاش زودتر از زیر این فشار خلاص شود و بخشی دیگر در وجود ما لذت مبهم را تجربه می کرده و بی خوابی ها را طاقت می آورده

، 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 می تواند ما را به مفهوم خوشبختی نزدیکتر کند ، آرامش فاصله ی دو احساس است . آرامش جریانی آرام و تهی از احساس در بین فواصل احساس های ما در بدنمان است ، آرامش احساس نیست ، آرامش یک حالت است ، ما وقتی احساس را تجربه می کنیم اتفاقا آرام نیستیم و بیشتر خاطرات آرامش بخشی که داریم احساس خاصی را در بر نگرفته بودند .

بسیاری از آدم ها می خواهند عاشق باشند چون احتمالا فکر می کنند خوشبخت می شوند و این خوشبختی به آنها آرامش می دهد اما شما وقتی عاشق هستید که آرامش را نمی توانید تجربه کنید ، شما وقتی که به شدت در جستجوی خوشبختی هستید که نمی توانید آرام باشید .

آرامش یک حالت است بعد از تجربه ی احساس ها در بدن ، آرامش جریانی آرام و عمیق در فاصله ی احساس تا تجربه ی احساس بعدی ست .

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

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

که یا تجربه‌ی احساس‌ها 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 خوشبختیم، 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، اصلاً 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 زمان‌ها، 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 افسانه‌های خوشبختی و تداوم همیشگی و عشق و لذت رها شویم.

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 احساس‌هایمان 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

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 واکنش‌هایتان 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 مخصوصاً 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

ما از ویژگی هایی در آدم ها متنفریم که به نوعی از همان ویژگی ها رنج می بریم یا با آن ویژگی ها زخمی شده ایم و یا با همان ویژگی با دیگران رفتار می کنیم و متوجه نیستیم ، اما تمام سعی خود را می کنیم که آنها را نبینیم و تا زمانی که تمام تلاشمان را می کنیم تا دیگران در خشم ها و تحلیل های ما ، مقصر ، گناهکار و تنفرآمیز باشند نمی توانیم از رنج های درونمان خلاص شویم .

لازمه ی رها شدن از رنج ها ، دیدن ویژگی های درونی ناخوشایند مان است ، به جملات ، تحلیل ها 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 می شویم . 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 می تواند به رهایی ما کمک کند ، رهایی از کوری خودمان در مورد واقعیت درونی مان.

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

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

، آنگاه متوجه ارزش خودمان می‌شویم و می‌توانیم روابط آسیب‌زا را شناسایی کنیم و می‌توانیم بهترین تصمیم‌ها 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 کودکتان 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 چشم‌ها و فرم موهایتان ، به جزییاتی که مال شماست و انگار توجه‌ای 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

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 مدت‌ها بود از ذهنم پاک شده بود اما چشمانت را شناختم همان چشمان زیبای آشنا. دوباره با چشم‌هایی برخورد کردم که امن‌ترین و البته غمگین‌ترین نگاه جهان را داشت همچون همیشه منتظرم بوده و غمگین از گم‌گشتگی طولانی‌اش .

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

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

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

صدایت را نشنیدم و سال‌ها با انکار حضور تو وارد رابطه‌ها شدم و فقط تو می‌دانی که حتی در رابطه‌ها 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 داشته‌ای و من گمت کرده بودم چه گمشدگی احمقانه‌ای .

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 راحت‌تر با نقص‌ها کنار خواهم آمد .

تو با تمام زخمی‌بودنت و با تمام گذشته‌ای که داشته‌ای و با تمام تصمیم‌ها هنوز وجود داری و خوشحالم جایی در مسیر مرور خودم و

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 لحظه ای از این زندگی غیرقابل پیش بینی ، ممنونم خودم .

اگر بخواهید با آن بخش فراموش شده ی خود حرفی بزنید چه می گوئید ؟ به خودتان نامه ای بنویسید و سعی کنید درونتان را درک کنید ما با نامه های پراکنده در طول کتاب به درونمان نزدیک تر خواهیم شد به درون و ویژگی هایی که قرار است با محبت آنها را تغییر دهیم .

ما وقتی به خود نزدیک می شویم ، هم می توانیم خودمان را ببخشیم هم دیگران را ، وقتی به خودمان با تمام ویژگی ها عشق می ورزیم می توانیم بدون ترس از سرزنش از جانب خود برای تغییر برخی از رفتارها به خودمان کمک کنیم ، وقتی به خودمان نزدیک می شویم میتوانیم روابطی را که در آن مورد تحقیر و آزار و آسیب قرار می گیریم شناسایی کنیم و تصمیم های درست تری 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 سالم تری سوق می دهند پس رابطه ی سالم از درون با عشق

ورزیدن به خودمان شروع می‌شود ، عشق که شروع می‌شود احساس‌ها بیدار می‌شوند و احساس‌ها 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 احساس‌هایمان 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 راه‌های فرار می‌رویم .

فصل سوم

احساس ها و راه های فرار از درد

احساس ها

توقع نداشته باشیم که عشق جریانی همیشگی باشد

تمام احساس ها در دنیا ناپایدار هستند پس نمی توان توقع داشت که عشق و دوست داشتن یک جریان همیشگی باشد و وقتی در دنیایی زندگی می کنیم که پر از اتفاق ها و حوادث غیر قابل پیش بینی است ، نمی توانیم انتظار داشته باشیم همیشه احساس خوشبختی و عشق کنیم .

ما با یک احساس خوشبختی و خوشحالی همیشگی به دنیا نیامده ایم ، ما با ترکیبی از احساس ها به دنیا آمده ایم 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 رابطه های طولانی مدت می شود ؟

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

می شود که هر دو نفر لحظه ای کوتاه همدیگر را درک می کنند و جهانشان با هم یکی می شود در این حالت هر دو نفر می دانند که چقدر درک کردن و درک شدن آنها را در معرض آسیب قرار می دهد اما آنها انتخاب می کنند که صادق باشند و صمیمی.

آنها صمیمیت را انتخاب می کنند ، در واقع ما در اوج حس کردن صمیمیت اوج ترسیدن هم حس می کنیم ، شاید کمی عجیب باشد اما عمیق ترین 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 می شود که باعث بقای رابطه می شود ، تارهایی که آدم های رابطه را در کنار هم نگاه می دارند و دل آنها را به بودن در کنار هم گرم می کند ، صمیمیت نوعی رو راستی با درون خودمان و آدم روبرویمان است ، نوعی اعتماد کردن به جریانیت که خیلی قابل پیش بینی نیست . معلوم نیست بعد از تجربه ی صمیمیت چه کار می کنیم ؟ آیا در رابطه می مانیم ؟ آیا از همین صداقت استفاده نمی کنیم که ضربه بزنیم ؟ آیا

امن باقی خواهیم ماند ؟ معلوم نیست به هر حال 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 شفاف‌بخشند ، 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 رابطه‌هایمان شویم انتظاراتمان از روابط و احساساتمان منطقی‌تر خواهد بود .

آلوده‌ی نفرت و خشم آدم‌ها نشویم

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

تقسیم می کنند به دنیا و اتفاق های آن نگاه می کنند ، گویی که چشم هایمان به دنیای دیگر متصل هستند و بسیاری از تصاویر آن طور که به واقع وجود دارند وارد مغز ما نمی شوند اگر در جهان درونی مان نفرت ، خشم و قضاوت بی انتها وجود داشته باشد به احتمال بسیار زیاد آدم ها ، رفتارهایشان همه در جهت آن خشم درون ما معنا پیدا می کند ، مثلاً بسیاری از رفتارهای خوب یک آدم را نمی توانیم وارد مغزمان کنیم و فقط منتظر هستیم تا رفتاری انجام دهد که بتوانیم منظور خاصی را برداشت کنیم و متوجه شویم می خواهد حمله کند ، سپس توجه خوبی داریم که خشمگین باشیم حالا که خشمگین هستیم مجوز حمله داریم و می توانیم قضاوت کنیم و متنفر باشیم ، بله این ها همه به اشتباه مجوزهای خشم هستند ، کافیست دلیلی داشته باشیم تا خشمگین شویم ، حالا تمام این رفتارها مجاز می شوند و ما می توانیم کمی خشم و نفرت درونی خودمان را خالی کنیم در صورتی که ما در همه حال باید حواسمان باشد که احترام بگذاریم حتی اگر احساس های بسیار ناخوشایندی را نسبت به فرد مقابل تجربه می کنیم .

دنیای درونی آدم ها همیشه پنهان و درونی نیست ، در بسیاری از رفتارها صحبت کردن ، برخورد ها و کلمات ما دنیای درونی ما را لو می دهد ،

خیلی سخت نیست که دنیای درونی مان را بشناسیم و اغلب این شناخت می تواند به شدت ما را متعجب کند حتی گاهی بترساند ، وقتی به تفسیر هایمان از ماجراها و آدمها دقت کنیم و یا به حرف زدن ها و کلماتمان توجه کنیم می توانیم گوشه ای از درونمان را ببینیم ، آنجاست که صادق بودن با خودمان سخت ترین کار دنیا می شود .

ممکن است سوال های زیادی از خود داشته باشیم مثل چرا اینقدر خشمگین هستم ؟ چرا اینقدر احساس می کنم آدم ها قرار است به من آسیب بزنند ؟ چرا من اینقدر متنفرم ؟ چرا هیچ رفتاری را باور نمی کنم و نمی توانم فکر کنم که آدم ها دروغ نمی گویند ؟ چرا با آدم ها صمیمی نمی شوم ؟ چرا اینقدر حسادت می کنم و هزاران چرای دیگر !

اگر به این نقطه رسیدید که می توانید دنیای درونی خودتان را تا حدودی ببینید حالا وقت آن است که مهربان باشید و به خودتان نزدیک تر 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 می کند تجربه های تلخی داشته است که امروز این رفتارها را انجام می دهد .

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

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

اگر خاطره های مرتبط را پیدا کردید توصیه می کنم آنها را بنویسید با جزییات تا جایی که ذهنتان یاری می کند ، 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 شیوه ای مخرب برخورد کردند ، هدف این است که اگر امروز ما داریم همان شیوه را تکرار می کنیم 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 ؟

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

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 آمدهای 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 کافیهست تا پاهایمان جان بگیرند و امیدی سالم در درونمان رشد کند .

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 .

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 نفس گیر .

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

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

نزدیک شدن به سالروزی تلخ به همین علت در نزدیک شدن به سالگردهای تلخ از حضور اندوه ناامید نشوید ، غم و اضطراب می آید و بعد از چند روز می رود و هر سال این اندوه قابل تحمل تر می شود .

دو : اندوه که به گلو می رسد بغض می شود ، به سر که می رسد از چشم ها سرازیر می شود و وقتی فراتر از بدن باشد ما را از زمان جدا می کند ، حجم اندوه که زیاد باشد سرریز می شود به بعد دیگری از زمان و ما را هم با خودش می برد ، می برد به بعد دیگری ، گویی ما را آماده می کند تا بتوانیم با حجم اندوه کنار بیاییم بعد دیگری از زمان ، مخلوطی از گذشته و مرور خاطره ها 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 می کند ، گویی که وجود نداریم ، هستیم اما نیستیم و همین بعد آرام آرام ما را آماده می کند که برگردیم و دوباره در اکنون قرار بگیریم با این تفاوت که وقتی برمی گردیم توانایی تحمل اندوه را خواهیم داشت .

حسادت می تواند نوعی از خشم باشد

او در مقابل ماست ، می خندد و چیزهایی دارد که ما آرزویش را داریم ، ناگهان احساس های ما در هم می پیچد ، چیزی در درونمان می جوشد و عصبانیت آن را حس می کنیم ، دیدن زندگی او ناراحتشان می کند و اینجاست که این هیجان تلخ درونی ما را به سمت رفتارهای خاص سوق می دهد . این رفتارها در دراز مدت اثر خودش را می گذارد .

رابطه ی بین فردی مان تغییر می کند ما به دلایل مختلفی توجه ای برای رفتارهای ضد و نقیض مان در مقابل او پیدا می کنیم اما از درون می دانیم 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 می کنیم .

یک : پروفیسور رولف هوپل 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 ریشه ی حسادت کاشته شده است ، او می گوید 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 می شناسد به هیچ وجه مایل نیست که دیگری بیشتر از او داشته باشد ، زیرا این باعث ارزیابی

بی کفایتی در مورد خود و در نتیجه شرمندگی او می شود ، به همین دلیل حسادت یک همراه دایمی برای بشر بوده است .

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

مثلا اگر ماشین داشتن ارزش باشد به ماشین دارها حسادت می کنید ، ذهن ما هم همیشه به دنبال یک دشمن ذهنی می گردد ، حالا دشمن در مقابل اوست و می خندد . در دام این تصویرسازی های ذهنی و دشمن تراشی های مقطعی ، گرفتار نشویم اگر ما از درون ، از خودمان و چیزی که هستیم با تمام کاستی ها راضی باشیم ذهنمان اینقدر سریع به دنبال دشمن نمی گردد .

برای اینکه این دشمن سازی را کنترل کنیم لازم است در تصویر ذهنی مان 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 می شناسد 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 .

ترس هایی که هم سن خودمان نیستند

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

انگار بخشی از ما کوچک تر از خود ماست و دنیا را از دید یک کودک به ما نشان می دهد و احتمالا آن کودک باید بسیار ترسیده باشد که اینگونه ترس را به ما القا می کند . گاهی تمام ترس های بزرگ ما به خاطراتی برمی گردد که در ابتدا منتظر بوده ایم که کسی به ما کمک کند یا ترسیده بودیم که به خاطر رفتار تنبیه شویم و بخش دردناک ماجرا آنجاست که وقتی می شویم همچنان می ترسیم برای هر کاری تنبیه شویم

، می ترسیم اشتباه کنیم ، می ترسیم انتخاب کنیم ، می ترسیم تصمیم بگیریم ، می ترسیم رابطه‌ای را شروع و یا تمام کنیم . یقیناً وقتی دنیای درونی مان 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 می‌کنیم با آدمی هم سن خودمان در درون خودمان .

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 کلاً 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 آدم‌هایی کمرخت و بی‌عملی می‌شوند .

اروین یالوم

ترس از دست دادن فقط به آدم‌ها محدود نمی‌شود بلکه بسیاری از مواقع ما لذت‌ها را قبل از اینکه اتفاق بیفتد برای خودمان حرام می‌کنیم چون می‌ترسیم 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 ترها با از دست

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 ، هیجان‌هایمان را ، لذت صمیمیت‌ها ، کودکان شادبودن‌ها را و غیره را محدود می‌کنیم

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

این خط فکری می تواند این باشد که با آدم ها 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 کمرختی و بی احساسی را انتخاب کنیم چون رنج از دست دادن ها بسیار زیادتر از حس لذت ها و هیجان های موقتی ست

شادی می تواند ترسناک باشد

در مهمانی هستید و ناگهان در اوج خوشحالی و لذت بردن در خودتان فرو می روید ، غمی حس می کنید می خواهید از جمع جدا شوید ، با دوستان بیرون هستید و او دارد از برنامه ها و اتفاق ها می گوید می خندد و خوشحال است ناگهان احساس ناراحتی می کند و دوست دارید سریع تر از او جدا شود و به خانه بروید خبر خوبی به شما می رسد و بعد از چند دقیقه خوشحالی ، ناگهان احساس نگرانی می کنید ؟ با دوستان رابطه ی صمیمی خوشحال کننده ای دارید و ناگهان روزی نگران می شوید و دوست دارید با بهانه ای رابطه را تمام کنید ، بیشتر مواقع فرار

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

شادبودن در بعضی آدم ها احساس اضطراب و گناه به وجود می آورد یعنی درست زمانی که فرد حس می کند لذت های در رابطه در زندگی در موقعیت ها و موفقیت هایش بیشتر می شود احساس غم می کند این احساس غم در واقع یک رفتار دفاعیست به بیان ساده تر در واقع آن کسانی را که همراه با لذت و شادی در فرد بیدار می شوند می پوشانند ، ترس های بعد هر خنده گریه ایست اگر خیلی خوشحال باشم آدم ها به من حسادت می کنند و ترک می کنند ، اگر لذت ببرم زن یا مرد خوبی نیستم چون در قیاس با پدر و مادر ، ناراحتم بیشتر احساس خوشحالی و خوشبختی می کنم .

آدم ها در غم ها بیشتر به هم نزدیک می شوند ، آدم خوشحال بیشتر تنهایی را حس می کند پس خیلی خوشحال نباشم .

شادی و لذت زیاد می تواند من را مغرور کند و از این دست حرف ها ، در نهایت حس کردن رضایت و لذت درونی و شاد بودن ممکن است آدم هایی را در اطراف ما ناراحت کند چون آنها شاد نیستند .

پیشرفت و احساس شادی همراه با آن قطعاً می‌تواند حسادت بعضی افراد را بیدار کند اما مطمئن باشید رابطه‌ای صمیمانه و عمیق هیچ وقت با خوشحال تر شدن و موفق تر شدن شما تمام نمی‌شود ، شما ترس خودتان را از شادتر و راحت تر زندگی کردن کنار بزنید . آدم‌ها خودشان آرام آرام یا از دنیای شما فاصله می‌گیرند یا به شما نزدیکتر می‌شوند ، لذت ببرید از هر آنچه هستید از ناکامل بودن‌تان و از خوشحالی‌های درونی‌تان 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 درونی‌تان بچسبید 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 موقتاً فراموش می‌شود فقط موقتاً ، 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

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 احتمالاً فرار نخواهیم کرد و ناچار می‌شویم بازنگی 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

کنیم و متوجه شویم معنایی در رابطه بوده می تواند کمک کند درد آرام گیرد سپس زمانی را به گذر درد اختصاص می دهیم و به سمت رابطه‌ی بعدی برمی گردیم .

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 خواهیم کرد ، فرارهای ما از گذشته مان انکاری وجود دارد که خسته مان می کند انکار واقعیتی به نام درد و سهمیم بودن ما در این درد . این کارها به مرور زمان خفه کننده می شود . گذشته مان را با تمام اشتباهات ، از دست دادن‌ها ، انتخاب‌ها و اتفاق‌ها در آغوش کشید .

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 شفافبخش هستند ، از تنهایی‌ها باید استقبال کرد ، تنها بودن‌ها ، 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

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

فرار از اضطراب

فرار از اضطراب شبیه فرار از گله‌ای گرگ است . گرگ‌هایی 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 می‌کنند . فرار از اضطراب چیزی را حل نمی‌کند باید جایی با گرگ‌ها 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

شده بود دیده می شود آن لحظه متوجه می شوید اگر ترس ها را تجربه کنید احتمالاً گرگ های ذهنی کمتر و کمتر می شوند و با محو شدن هر گرگ قوی تر وارد فرآیند روبرو شدن با گرگ های بعدی می شوید . از گرگ ها نترسید . آن ها پیام های نا هوشیار ذهن شما هستند ، به سمتشان بروید و ترس را در آغوش بکشید .

قبل از تجربه ی 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 می تواند اضطراب را ببیند و تحمل کند و بعد از توجه به آن اضطراب کنار می رود ، اما در اضطراب سطح سه بدن تحمل حجم اضطراب را ندارد و بهتر است کمی از موضوعی که فرد را مضطرب می کند دور شویم و دوباره در فرصتی دیگر که بدن آماده تر 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.

فرار از درد با رویاپردازی

نمی‌توانم کنترلش کنم ، فکرها پشت سر هم می‌آیند مثلاً 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 احتمالاً 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 احتمالاً فکر می‌کنی

دردی که از رویا پردازی‌های مکرر می‌کشی ، از دردی که قرار است از قبول واقعیت بخشی 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 واقعی را ببیند که مدت‌ها می‌خواستی از آن فرار کنی ولی هر روز چشم‌هایت را به روی آن باز می‌کنی می‌گویدی 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 با جریان 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 زجر کش می‌شوید

چون درد را نمی‌بینید که بتوانید آن را تجربه کنید و آن را از بدنشان بیرون بپندازید 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 ناخوشایندی 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 پرتلهایی که منتظر محبت و عشق تو بودم منتظر دیده‌شدن از

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 شده‌ام 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 زخمی‌تر 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

نزدیک می شویم که احتمالا سال ها 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 .

فصل چهارم

تفکراتی که صمیمیت را در رابطه کم می کند

وقتی برای بازگشت به رابطه عجله می کنیم

باید با حرف زدن و نزدیک شدن به کسی که قبل ترها ما را عمیقاً آزرده کرده است محتاط باشید . تلاش اشتباه شبیه تنبیه دوباره است با این تفاوت که قبل ترها شخص دیگر این تنبیه ها را انجام می داده و حالا خودمان خودمان را تنبیه می کنیم 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 اندازه ی کافی احساس امنیت میکنیم که حتی بخوایم دوباره وارد مکالمه با او شویم ؟ آیا فقط برای تمام کردن احساس گناهِش می خواهد به ما نزدیک شود یا با فروتنی می خواهد برای رابطه تلاش کند ؟ اگر برای رفع احساس بدش باشد دوباره در همان سیکل های ناسازگاری می افتیم که رابطه را به چالش می کشید ، 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 غمگین کننده ست .

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.

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 می‌کند 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 می‌کند 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 می‌کند 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 .

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 را .

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 ، نقض‌ها ، ناکامل بودنش حرف بزنند و از شما و قضاوت‌تان نترسد ، یادتان باشد برای رابطه‌های طولانی ما به نخ‌های بیشتری احتیاج داریم و خودمان مسئول تولید نخ‌ها هستیم نه هورمون‌ها و فیلم‌ها و عشق‌ها .

ما موجوداتی خارق العاده هستیم که عشق ما را صمیمی می کند و بعد از آن خودمان می توانیم تولید صمیمیت کنیم .

هر در کنار هم بودن صمیمیت نیست

نمی شود با سال هایی که آدم ها کنار هم بودن صمیمیت آنها را تشخیص داد آدم های زیادی سال ها در کنار هم ماندن اما نبودن ، برای بیشتر کردن سال های با هم بودن تلاش نکنید برای بیشتر از صمیمی شدن تلاش کنید چون صمیمیت به شما نیرویی می دهد که شبیه به یک کاشف به خود و رابطه شان نگاه کنید صمیمیت به شما قدرت می دهد تا از دردها و سختی ها گذر کنید و یادتان باشد سه رفتار در ما می تواند 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 همه ی زندگی افکار و تصمیم های 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 .

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 کرده اید ، 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 بین من چقدر نگران تو هستم و محبت می‌کنم و دوست دارم ، حالا چون نگرانم برایم توضیح بده و همیشه جلوی چشمم باش تا مطمئن 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

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 رابطه‌هایمان با آدم‌ها اصلاً نباید دانشمند باشیم ، قرار است در هر شرایطی و در هر رابطه‌ای خودمان را کشف کنیم نه دیگران را ، هر چقدر بیشتر در رابطه‌هایمان 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 اصلاً به این معنا نیست که باید به روی آن بیاوریم و آنها را تحت فشار قرار دهیم که متوجه این رفتارشان شوند .

رابطه‌ها محل جستجو و آموزش و تذکر نیست ، رابطه‌ها محل پذیرش و به‌وجود آوردن 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 تحلیل‌های عمیق قرار بگیریم .

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

آدم‌ها قرار نیست در رابطه‌هایشان ، 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 .

قرار است بدانیم در رابطه های صمیمانه برابری قدرت است نه دانایتر بودن و تحلیل گر بودن ، رابطه های صمیمانه را قلب ها جلو می برند نه افکار و ذهن .

ما هم بخش هایی از خودمان را در مقابل دیگران پنهان می کنیم و دیگران هم این حق را دارند .

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

آدم ها 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 می کند .

مبتلا بودن به تردید ، رنج عمیقی ست

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

همه ی ما دوراهی های سختی را در زندگی تجربه کرده ایم و گاهی برای اینکه تصمیم نگیریم صبر کردیم تا زمان گذر کند و فکر کردیم اگر

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 می‌شود ، همراه تمام لحظه‌ها می‌شود و در کوچکترین تصمیم‌ها هم وارد می‌شود .

تردید ممکن است مدتی رابطه‌هایمان 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 نمی‌دهد 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 می‌کنند 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

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 درمان‌گرایان 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 کاملاً دل می‌دهی و نه کاملاً دل میکنید ، شما هستید و آدمی که قلبتان در کنارش آرام نمی‌گیرد .

مکث

تو مثل برگ نازکی که می‌تواند با هر باد دست خوش آشفته‌گی شود ، به دنیا آمدی ، تو در نهایت ظرافتی شگفت‌انگیز 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 .

فکر می‌کنم تنها همان لحظه از زندگی این قدر عمیق و بی‌پروا 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

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 .

وقتی فکر می کنیم با حذف خود رابطه صمیمی تر می شود

یک : در قسمتی از فیلم شورتر داستانی تعریف می شود اختاپوس تنهایی در اقیانوس زندگی می کرد روزی کوسه ای به او نزدیک می شود و می گوید دوست داری با هم دوست شویم اختاپوش خوشحال می شود که قرار است دوستی داشته باشد و پاسخ مثبت می دهد کوسه می گوید اما یک شرط دارد اختاپوس می گوید چه شرطی ؟ کوسه می گوید که یکی از بازوهایت را بدهی بخورم ، اختاپوس به بازوهایش نگاه میکند و می گوید 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 می کردند ، با هم خاطره می ساختن به هر دوی آنها خیلی خوش می گذشت و اختاپوس خیلی خوشحال بود اما هر وقت که کوسه گرسنه می شد از اختاپوس می خواست یک بازوی دیگر به او بدهد و اختاپوس برای ادامه ی دوستیشان این کار را انجام می داد 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 همه ی خودت را می خواهم و اختاپوس خورده شد بعد از اینکه کوسه گرسنگی اش رفع شد یاد خاطراتش با اختاپوس افتاد و دلش تنگ

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 می دهیم با خود و با یارمان ، فقط برای این که احساس کنیم کسی آن بیرون هست که دوستانمان دارد فقط برای اینکه دوست داشتنی شویم و گاهی آنقدر غرق رسیدن به این هدف می شویم که یا از هزینه هایی که پرداخت می کنیم غافل می شویم یا می بینیم و چشمان را به رویش می بندیم ، دقیقا شبیه داستانی که خواندید ممکن است کوسه هایی وارد شوند و آرام آرام قسمت های 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 می خواهد و این قطعا دردناک است اما باز هم ادامه می دهیم تا جایی که دیگر هیچ احساس خوب و دوست داشتنی بودنی نسبت به درونمان نداریم ، اینجاست که خسته می شویم و احتمالا کوسه می رود سراغ طعمه ی جدیدش و ما می مانیم و این تفکر که دیگر قرار نیست رابطه ای صمیمی و درست با دیگری داشته باشیم .

این داستان پایان تلخ تر دیگری هم می تواند داشته باشد ، اینکه فردی که سال ها آزارات داده برمی گردد و ابراز دلتنگی می کند به گذشته ها که

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 اولویت‌هایمان 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 ناامید خواهیم شد، ناامید از به دست آوردن فرصتی جدید و سرخورده از هجوم حسرت‌ها.

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

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 می بینیم تحلیلشان می کنیم تا گذر زندگی خودمان را نبینیم ، نبینیم که تصمیم گرفتیم نسبت به خودمان بی تفاوت باشیم و نسبت به دیگران واکنش مدار ، ممکن است روزی تمام آرزوهایمان ، فرزندانمان و عزیزانمان شوند با خنده های آنها شاد و با گریه آنها غمگین شویم ، ما خودمان را فراموش می کنیم هویت و توانایی های خود را حذف می کنیم و به هویت و خط زندگی یک عزیز می چسبیم با او نفس می کشیم و با او روزها را سپری می کنیم ، غافل از اینکه آدمی غمگین در درون ما آهسته جان می دهد چون حق ندارد خودش را از زندگی اش استفاده کند .

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

به این غم آگاه باشید برای این غم به دنبال مقصر نگردید و بهتر است اگر می خواهید 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

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 آدم‌های مقابلمان سخت‌تر و سخت‌تر می‌کند ، چون هر بار باید بسنجیم که این بار در مقابل رفتارشان چه عکس‌العملی نشان دهیم ، این سنجش‌ها را رها کنیم قرار بگذاریم شبیه به خودمان باشیم ، شبیه به خودمان رفتار کنیم ، صادقانه و بدون توقع .

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 می توانیم داشته باشیم لذت خودمان بودن و آزادانه تر رفتار کردن ، وقتی این رفتار را شروع می کنیم آرام آرام توقع مان از آدم ها کم می شود ، رفتارهای مان جدا از واکنش های آدم ها پایدار باقی می ماند و ما از درون احساس ثبات و انسجام بیشتری می کنیم ، احساساتمان نسبت به رفتارهای متعارض آدم ها کمتر نوسان پیدا می کند و این زیباست .

دنیای درونی مان آهسته آهسته وسیع می شود و ما را جدا از رفتار آدم ها به آنها عشق می ورزید ، آدم ها دوست داشتنی تر هستند و زمانی پایدارتر می توانیم آنها را درک کنیم و دوست داشته باشیم که این دوست داشتن از درون ما و مستقل از نوسانات رفتاری آنها نشأت بگیرد .

حال اگر عشق می ورزیم بدون قضاوت آدم روبرویمان است بدون اینکه بسنجیم آیا او ارزشش را دارد یا نه ؟ ما همه برای محبت قرار گرفتن تلاش می کنیم اما زمانی که محبت می بینیم شک میکنیم محبت نمی بینیم ، احساس طرد شدگی ما را در خود فرو می برد ، انگار که تکلیف مان با

آدم‌ها مشخص نیست مطمئن باشید اگر بخواید منتظر باشید که روزی آدم‌ها با شما کاملاً 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 برداشت‌های شخصی خود را وارد رفتارمان نکنیم ، قطعاً رابطه‌هایمان امن‌تر 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

تصمیم گیری هایتان را به تعویق می اندازید صبر کنید ، دوباره به شریک
تان نگاه کنید چرا خودتان و او را از ابهام در نمی آورید ؟

یا ما می خواهیم در رابطه باشیم یا نمی خواهیم ! تصمیم بگیریم بمانیم یا نه
آدم هایی که مبهمت می کنند نه تکلیفشان را با خودشان مشخص می کنند
و نه دیگران ، و این مسئله در دیگران خشم تولید می کنند و در خود آن
آدم احساس درماندگی و خستگی زیاد .

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

ابهام هیچ وقت به هیچ رابطه ای کمک نکرده ، فقط چند سال برایتان
وقت می خرد و بعد دوباره به رابطه نگاه می کنید خودتان را می بینید با
چند تار موی سپید و یاری خشمگین و ناامید در کنارتان و رابطه ای که
همچنان شبیه روز اول طعم بلاتکلیفی می دهد .

اول از خودمان شروع کنیم ، احساس های ما چیست ، از رابطه چه
می خواهیم ؟ اگر یار ما امنیت دارد و برای ما تلاش می کند پس منتظره

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

به هر حال آدم ها حق دارند خودشان را از برزخ بیرون بیاورند و برای شادتر و مشخص تر 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 رابطه ای احساس دوست داشتنی 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 می دهد .

دو : مبهم بودن آسیب بزرگی به فرد روبروی ما وارد می کند ، وقتی ما در رابطه ای صمیمانه هستیم هم در مقابل درونمان و هم در آدم روبرویمان مسئولیت داریم ، اول در مقابل درون مان که افکاری دارد و احساس هایی را تجربه می کند و سعی می کند به نوعی آنها را به ما نشان دهد و نباید سرکوبش کنیم و یا نادیده اش بگیریم و بعد در مقابل آدم روبرویمان در رابطه که به اندازه ی کافی دردهایی را تجربه کرده و می کند و لازم نیست رفتار مبهم ما درد هایش را زیاده تر کند .

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 یارمان بیندازد اما رفتاری کودکانه و بسیار آسیب زننده است ، برای آدم‌ها صحبت

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 می‌کند 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 می‌آوریم و گاهی احساس بی‌کفایتی ، زیرا او کماکان تلاش می‌کند و ما با ابهام همه‌ی تلاش‌های او را با ناکامی مواجه می‌کنیم اول از خودمان و بعد از خودش ، به خودش شک می‌کند و نمی‌داند مشکل چیست و در سرزنشی عمیق فرو می‌رود و احساس می‌کند دوست داشتنی نیست و از ما خشمگین می‌شود که چرا واضح از جایگاهش صحبت نمی‌کنیم ؟

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

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

وقتی با درماندگی رفتار می‌کنیم

گاهی ما اونقدر خودمان را درمانده نشان می دهیم و غرق خود و خواست جلوه دادن تجربه هایمان هستیم که فراموش می کنیم دنیا بر محور افکار ما نمی چرخد و اتفاق ها آنقدر که ما تحلیلشان می کنیم سخت و کشنده نیستند . هزاران آدم قبل از ما تجربه های مشابه داشتند و به زندگی ادامه دادند و هزاران آدم هم بعد از ما در تجربه های مشابه قرار می گیرند ، زمانی که نقش درمانده را بازی می کنیم خشمگین می شویم ، از دنیا و آدم هایش که چقدر در حق ما ظلم کردن 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 می کند 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 می زند 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 گوشه ای نشسته یا دعا می خواند تا کسی در را برایش باز کند یا جیغ می زند و به آدم های بیرون از اتاق می گوید شما باید در را باز کنید ، در را باز کنید ، درمانده آنقدر بر در درست بودن افکار و عقایدش است

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 هیچ کس 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 در حال 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 داشته‌اند یا دارند و همچنان به زندگی ادامه می‌دهند .

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 زخم‌ها و دردها .

وقتی درباره‌ی عشق رویاپردازی می‌کنیم

یک : هر کدام از ما رویای شخصی در مورد عشق داریم ، اینکه عاشق کیست و چگونه قرار است عشق بورزد ، شاید یکی از عمیق ترین 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 دائماً 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

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

تصاویر را از واقعیت جدا کنید ، واقعیت همین است 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 مسئولیت‌هایمان 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 گذشته‌ی ما چه بر سر ما اومده مهم این است که عاشقی داریم که ما را بی‌حد 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 زندگی‌اش هستیم ، چه تصاویر زیبایی .

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 احتمالاً تمام آن چیز است 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

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 پیشه‌ی 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 تنهائیم

با تنهایمان تعاملی سازنده برقرار می‌کنیم و قرار نیست هر روز که بیدار می‌شویم در فکر عاشق دل خسته و منتظر در جایی دور باشیم ، قطعاً 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 می‌کنیم ، 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 می‌کردیم تا کمی دردها را از ما

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

دردهایی شبیه دعوای 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 اناقت 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

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 بیایم 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 .

تفاوت ما در انتخابها و تصمیم‌هایمان است ، تفاوت در انتخاب رفتار و تصمیم برای شبیه شدن به یک زخم زنده‌ی دیگر ، در نهایت ما همه در موقعیت‌هایی قرار می‌گیریم که زخم‌ها تحریک می‌شوند و دردها بیدار و گاهی هیچکس مقصر آن درد درونی که ما در آن لحظه حس می‌کنیم نیست ، بلکه فقط آن فرد یک بیدار کننده است ، بیدار کننده 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 نمی‌کنند ، 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 زخم‌های گذشته‌هایمان و

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 تصمیم ها و انتخاب ها ، اگر می دانستیم چقدر درد هایمان شبیه به یکدیگر است بیشتر همدیگر را درک می کردیم و کمتر حمله می کردیم ، اگر می دانستیم در بیشتر مواقع آدم ها نمی خواهند به ما آسیب بزنند بلکه فقط بدون اینکه متوجه باشند دردهای قدیمی ما را بیدار می کنند بیشتر صبوری می کردیم و کمتر خشم های متعلق به گذشته هایمان است را بر سرشان خالی می کردیم .

وقتی سعی می کنیم بی نقص به نظر برسیم

یک : تلاش زیادی نکنیم که تصویر بی نقصی از خودمان را به دیگران نشان دهیم ، اجازه ندهیم که آدم ها از ما بت بسازند ، در هر رابطه ای که تبدیل به بت شدید منتظر آن روزی باشید که به دست همان فرد شکسته شوید ، بت ها روزی شکسته می شود چون آنها که بت ها را ساخته اند در نهایت متوجه می شوند از دست بت هایشان کاری بر نمی آید و آن روز است که عصبانی تر از همیشه به بت حمله می کنند و آن را می شکنند . 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

دنبال یک نجات دهنده گشتن است ، جستجوی خطرناک که دیر یا زود آنها را ناامید می کند ، آنها می مانند با بتی که توانایی معجزه کردن ندارد و خشمی که قرار است بر سر بت خالی شود ، به آدم هایی که شما را بت می کند بگویید اراده در درون 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 آدم ها 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 رابطه ای 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 گذاشته اند و می خواهند 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 پرسید چرا این نیاز را با آدم های دیگر می خواهید ارضا کنید ؟ آیا خودتان به اندازه ی کافی آدم درونتان را نمی بینید ؟ آیا از درون احساس ارزشمند بودن نمی کنید ؟ شما حاکم خودتان هستید اما نباید مسئولیت حاکمیت

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 غم‌انگیز 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

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 قوی سیاه ۲۰۱۰

در بسیاری از رفتارها ، چارچوب‌ها و قانون‌هایی که برای خود می‌گذاریم ترس از لذت بردن و رها شدن وجود دارد ، ظرف‌هایی که باید چیدمان خاصی داشته باشن ، لباس‌هایی که باید به نحو خاصی در کمد گذاشته شود ، تمیزکاری‌های 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 شکنجه گر است چون بی نقص بودن وجود ندارد ، عالی بودن در کار نیست گاهی از این که می‌شود چقدر راحت و بدون دردسر لذت برد مضطرب می‌شویم و ذهن ، قوانین

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

شاید وقتش رسیده است که کنترل ها را کنار بگذارید و به این جریان پیوندید.

وقتی خشم زیاد ما آدم ها 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 می دهیم ، سریع تخریب را شروع می کنیم و ناپخته خشم خود را خالی می کنیم یعنی بسیار ترسیده ایم ، بیرون ریختن خشم به شکل تکانشی گاهی پرخاشگرانه نشانه ای از یک ترس درونی که درک نشده و نادیده گرفته شده است پس از تحمل به فرد خارج می شود و فقط می خواهد از شر آن خلاص شود ، اگر از دریچه ی شخصی به دنیا نگاه کنیم که مدام می ترسد طرد شود متوجه خواهیم شد که چرا میل به تمام کردن و تخریب داریم ، چون می خواهیم درد سریع تمام شود

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

دنیا از دید افرادی که زیاد پرخاشگری می کنن ، 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 دریچه ی نگاه آنها ببینیم ترس و غم را حس خواهیم کرد ، ترس از اینکه قرار است از جایی که نمی دانند 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 می کند و هم دیگران را تحریک می کند که آنها را سرزنش کنند .

بدانیم و درک کنیم که دنیا برای افراد پرخاشگر محلی ناامن است و این افراد برای آرام تر شدن به کمک احتیاج دارند ، اگر ما کمی در مقابل آنها صبورتر باشیم و شبیه به خودشان واکنش نشان ندهیم ، شاید بی قراریشان در رابطه ها کمتر شود و شاید ترسشان واقعی تر شود ، نه توهمی برای هر لحظه طرد شدن .

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 ناراحت کننده محافظت کنید ، روزی که متوجه شوید شما پدر و مادر

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 می کردید 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 آدم های 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 می شوید چقدر در تمام این سال ها به خودتان ظلم کرده اید و چقدر زخمی هستید و احتیاج به استراحت دارید ، شبیه به کودکی که خودش زخمی و تنه است اما به روی خودش نمی آورد و همچنان جلو می رود و سعی می کند بزرگ باشد ، قوی باشد و تغییر دهد .

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

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 حقیقت‌هایی است 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 نمی‌شویم ، 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 نمی‌شویم ، 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

بیشتر تلاش می کردیم که در دنیای آن آدم‌ها جایی پیدا کنیم زیرا اگر ما را در جایگاه یک کودک می دیدند ما نجات پیدا می کردیم ، نجات از دنیایی که به نظر خطرناک می آمد ، 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 می شویم در ما توانایی بقا رشد می کند و ما می توانیم 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 می شویم 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 می شوند که ما مدام تجربه می کنیم 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 کم کم تمام شود ، این اتفاق‌ها برای روابط می افتد و حالا با سنی

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 کودکی مان 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 مخرب‌تر مدام توقع داشتن و یادآوری کردن که تو باید مرا ببینی و توجه کنی از رفتارهایی است 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

ما هر آنچه در درونمان هست را به دنیای بیرون مان نسبت می دهیم و فرافکنی می کنیم ، خاصیت آدمی این است وقتی حال ما خوب است ترافیک سخت به نظر نمی رسد ، عاشق که می شویم ، برف و باران بهترین حس دنیا را دارد وقتی حالمان بد است حس می کنیم دل دنیا هم گرفته است ، باران هایش از غم آسمان هستند و خورشید از اجبار می تابد ، وقتی حال ما خوب است آدم روبرویمان بهترین آدم دنیاست و وقتی حال ما بد است نگاه ما به دنیا ، به آدم ها و اتفاق ها به جهان درونی ما برمی گردد .

ما دنیا را از لنز ادراک خود می بینیم ، ادراک ما آینه ی تفکرات ، عقاید و تجربیات گذشته ماست ، هر چه که آشفتگی های درونی ما بیشتر باشد ، دنیا برای ما نا امن تر و نابسامان تر است ، هر چه در دنیای درونی مان با خود قضاوتگر و نامهربانتر باشیم ، آدم ها و روابط هم به صورت عجیبی تمام این ویژگی ها را نشان می دهند ، با ما نامهربان هستند و قضاوت گر . هر چه رابطه ی ما با خود سالم تر باشد آدم ها را راحت تر می پذیریم و آدم های مهربان تر و همدل تر را تجربه خواهیم کرد .

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

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 کاملاً 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 می‌کنیم ذهن ما وقتی جمله‌ای را باور دارد آن جمله حتماً 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

شواهد بیرونی تایید یا رد می کند ، حقیقت این است که ذهن ما خیلی وقت ها اشتباه می کند و ما اشتباهاتش را باور می کنیم 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 می گذرد درست است ، ذهن پیچیده ترین و گاهی فریب کارترین بخش ماست ، همیشه نمی توانیم به ذهن مان اعتماد کنیم اما همیشه می توان به شواهد رفتاری و اتفاق های درون رابطه توجه کرد و بر اساس آن پیش بینی هایی را انجام داد ، تحلیل های ما بیشتر از آن که به واقعیت های آدم های روبرویمان ربط داشته باشد ، به درون خودمان ربط دارد مثلاً من حس کردم منظورش من بودم ، تحلیل ما از ماجرا پس می خواهد من را تحقیر کند ، نتیجه ای که از تحلیل گرفتیم . این که دنبال دلیلی برای احساس تحقیر می گردیم در بیشتر موارد به درون ما و حس و قضاوتی که نسبت به خودمان داریم باز می گردد و نه ضرورتاً قصد طرف مقابل برای تحقیر ما .

یا مثلاً من احساس می کنم به من خیانت می کند ، تحلیل پس باید کنترل را بر رویش بیشتر کند ، نتیجه وقتی اجازه می دهیم این تحلیل ها بدون اینکه با طرف مقابلمان حرف بزنیم در ذهنمان جریان داشته باشند یعنی بسیار کودکانه و حق به جانب دنیا و اتفاق ها را برای خودمان معنا می کنیم

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

تحلیل های ما ، رفتارهای ما را تغییر می دهند و در نتیجه شفافیت رابطه از دست می رود ، اگر می خواهیم آدم ها را واقعی تر ببینیم ، شواهد رفتاری ارتباطی آنها را نگاه کنیم ، آنگاه تحلیل هایمان متعادل تر می شود ، 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 تحلیل ها را با واقعیت طرف مقابل هماهنگ کنیم ، آنچه صمیمیت ها را پایدارتر می کند 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 حرف ها 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 می کشند به دنبال پدر و مادر می گردیم ، والدین ما قبل از اینکه نقش پدر و مادر

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 اصلاً 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 رابطه‌هایمان 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 .

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

نمی توانیم 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 می کنیم

فواد : اگه دستگاه ازش جدا کنن می میره ؟

سمیر : آره !

فواد : پس چرا جداش نمی کنن ؟

سمیر : واسه اینکه نمی دونن خودش می خواد بمیره یا اینکه با این دستگاه می خواد زنده بمونه .

فواد : می خواد بمیره .

سمیر : از کجا می دونی ؟

فواد : کسی که خودکشی می کنه یعنی این که نمی خواد زنده باشه .

فیلم گذشته (اصغر فرهادی)

گاهی داستان ما با دنیا و آدم ها درست شبیه به دیالوگ بالاست ، یعنی به نوعی شبیه به یک آدم بی تفاوت با زندگی و آدم ها رفتار می کنیم ،

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

بی تفاوت بودن یا بهتر بگوییم انتخاب این تصمیم که بی تفاوت 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 بی تفاوت 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 بی تفاوت 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 بی تفاوت رفتار کردن در بعضی مقاطع زندگی به ما کمک کند اما متأسفانه بی تفاوت رفتاری سمج می‌باشد ، به سختی ما را رها می‌کند تمام بی تفاوتی‌ها 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

، حتی ورزش 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 بی تفاوت به دنیا نیامده است ، احتمالا روزهای سختی داشته‌اید و احتمالا جایی در مسیر زندگیتان فکر کرده‌اید بی تفاوتی به شما کمک می‌کند ، اما اگر روزها و ماه‌های زیادی می‌گذرد و همچنان تفاوت مانده‌اید شک نکنید که بی تفاوتی در شما بزرگ‌تر شده است و این خاصیت بی تفاوتی ست ، اول شما را نسبت به درد بی تفاوت می‌کند و بعد نسبت به کل زندگی ، آدم‌ها و رابطه هایتان .

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

بی تفاوتی ما را از زمان جدا می کند و به قعر جایی می برد که نمی دانیم کجاست و فقط می دانیم که هیچکس نیست و هیچ کس ما را نمی فهمد و با لجبازی تمام آنقدر برای ما شواهد و توجیه می آورد که باور کنیم هیچ کس واقعا ما را درک نمی کند .

بی تفاوتی ما را به یک تنهایی ناسالم خودخواسته می کشاند و همان جا ما را زندانی می کند و مدام در گوشمان زمزمه می کند که اهمیتی ندارد ، فرضاً هم کاری انجام دادی بعدش که چه .

برای تغییر بی تفاوتی باید اول از همه با بدنمان دوست شویم ، بدن ما در هر شرایطی به ما کمک می کند که رد شویم و راه حل پیدا کنیم ، بدن ما بزرگترین کمک کننده است ، اگر مدت ها است که بی تفاوت شده اید از بدنتان کمک بگیرید و برای این کار باید به درون بدنتان توجه کنید .

در طول روز دقایقی را به مشاهده ی 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 احساس هایی مثل غم ، خشم و دوست داشتن .

مثلا حس می کنید که عضلات پشت تان گرفته است دقت کنید که در کدام منطقه گرفتگی متراکم تر است حسش کنید یا مثلا سر درد دارید دقت کنید کدام قسمت است یا مثلا کجای سر سنگین شده است ؟ آیا سر درد حرکت می کند یا ثابت است و نبض می زند ، اضطراب دارید و بی قراری حس می کنید ؟ ، اجازه دهید این بی قراری کاملا در بدنتان پیچد ، از کجا شروع می شود به کدام سمت می رود ، بدنتان را در اختیار اضطراب قرار دهید و با او همراه شوید و نگاه کنید ، وقتی بدنمان را حس می کنیم بدن متوجه می شود که به او توجه می کنیم و مبارزه ی ما با خودمان تمام می شود ، توجه کردن به درون بدن و نشانه های ریز بدنی یعنی ما با بدنمان همراه هستیم و با او شبیه به یک عضو بیگانه رفتار نمی کنیم ، در نهایت تمام اتفاق هایی که در درون ما رخ می دهد حتی افکار ما در درون ما هستند ، پس مهمترین بخش زندگی ما دیدن درونمان است هر چه بیشتر به درون بدنمان نگاه کنیم ، بی تفاوتی کمتر می شود ، وقتی بدنمان به ما نزدیک شود ما به اکنون نزدیک می شویم و بودن در اکنون در هر شرایطی شفاف بخش است و این شروع حس کردن است ، حس کردن های کوچکی که بی تفاوتی را به آهستگی از بین خواهد برد .

وقتی در ای کاش ها و حسرت ها غرق می شویم

یک : همه ی ما از بعضی تصمیم های که در گذشته گرفته ایم ، پشیمان هستیم گاهی وقت ها رابطه هایمان را که مرور می کنیم با ای کاش های زیادی روبرو می شویم ، ای کاش رابطه را شروع نمی کردم ، ای کاش قبل از اینکه از من سو استفاده کند از رابطه بیرون می آمدم ، ای کاش می فهمیدم چقدر در صحبت کردن و همدلی کردن ناتوان است و غیره ، اما حواسمون نیست که وقتی می گوئیم ای کاش در واقع به نوعی زمان بندی اتفاق ها را نادیده گرفته ایم و تجربه هایمان را بی ارزش تصور می کنیم ، اگر زمان گذر نمی کرد ما آنقدر شواهد پیدا نمی کردیم که متوجه شویم رابطه مشکل دارد ، اگر زمان گذر نمی کرد ما متوجه نمی شویم که توانایی قطع رابطه را داریم و از پایان رابطه درمانده نمی شویم ، ما همه به گذر زمان احتیاج داریم تا کم کم آماده شویم و متوجه شویم انتخاب هایمان آنطور که می خواستیم پیش نرفته است و آدم ها آن گونه که ما توقع داشته ایم رفتار نکردن ، زمان می خواهیم تا با خودمان به صلح برسیم و تصمیم های جدیدی بگیریم ، تجربه های 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

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 بیاید 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 ، احتمالاً احتیاج به کمک دارد چون از مدت‌ها قبل زندگی به شما

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

دو : گاهی صبح ها که از خواب بیدار می شویم خودمان نیستیم ، شخص دیگری از خواب بیدار شده است ، شخص پر از حسرت و پر از گذشته ، شخصی پر از آه و درد ، گاهی صبح ها با طلوع آفتاب و روشن شدن شهر شروع نمی شوند بلکه با شخصی قدیمی که در شبی تیره گیر کرده است شروع می شود ، آن شخص از خواب بیدار می شود و روز را نمی بیند ، آفتاب را حس نمی کند و آن روز را در اکنون زندگی نمی کند . از زمانی که بیدار می شود در سال های قبل زندگی می کند تا آخر شب که دوباره به خواب فرو می رود .

ما همه با این شخص پر از گذشته و حسرت آشنا هستیم ، در همه ی ما بخشی از گذشته وجود دارد که وقتی بیدار می شود حسرت هم با آن بیدار می شود ، به نظر می رسد فرار از حسرت ، فراری محکوم به شکست است ، چه کسی تا به حال حسرتی نداشته ، چه کسی تا به حال از این حس غم انگیز فرار کرده است ، حسرت روزهایی که از دست داده ایم ، حسرت تصمیم هایی که زخمی مان کرد ، حسرت سنی که گذشت و برنگشت ، حسرت تمام آن لحظه هایی که تلاش کردیم ولی نه برای

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

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 شفا بخشی 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 شفا بخشی 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

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 درس‌ها 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 رابطه‌هایتان 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

متوجه می شود که از ما مهم تر و با ارزش تر است . حقیقت این است که آدم ها هیچگاه حاکم یا مظلوم و برده به دنیا نیامده اند ، ما خودمان با رفتارهایمان به آنها نقش می دهیم و اگر ما گرایش به مظلوم نمایی و یا برده بودن داشته باشیم ، خودمان کاری می کنیم که آدم ها به ما ظلم کنند ، گاهی بسیاری از آدم ها از اینکه مظلوم باشند و همیشه داستانی داشته باشند که برای دیگران تعریف کنند که چطور مورد ظلم و سواستفاده قرار گرفتن لذت می برند ، چون مردم در آن لحظه به آنها توجه می کنند و سعی می کنند همدردی کنند و احتمالا همراه با آنها به طرف مقابل فحش میدن و از دنیا و آدم هایی شاکی می شوند که به هیچکس وفا نکرده اند ، آدم هایی که نقش مظلوم را بازی می کنند خودشان ظالم ترین کرکتر داستان هستند چون نه تنها به خودشان آسیب می رسانند ، بلکه به آدم های اطرافشان هستن آموزش می دهند که چطور خودشان را فراموش کنند و چطور مورد شکنجه قرار بگیرند مظلوم به شکنجه و سرزنش خودش اعتیاد پیدا می کند به همین علت آدم های دیگر را در صندلی پادشاهی قرار می دهد تا آنها هم با قدرتی که به دست می آورند شروع به شکنجه اش کنند ، یک سیکل عجیب از آسیب و درماندگی .

وقتی ما قبول می کنیم که مظلوم هستیم یعنی قبول کردیم که کاری از ما برای تغییر شرایط بر نمی آید ، اگر مظلوم شده اید دست نگه دارید ، تلاش کنید تا فردی را که خود حاکم کرده اید 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 چشم های خسته ی شما نگاه کند و از چشم هایتان بخواند که شما احتیاج به یک همراهی صمیمانه و محترمانه دارید نه یک حاکم .

وقتی اجازه ی فاصله گرفتن نمی دهیم

از زمانی که به دنیا می آییم ، رشد شروع می شود و اگر با دقت به فرآیند رشد نگاه کنیم متوجه می شویم لازمه ی رشد ، روبه رو شدن با فاصله هاست .

رشد دقیقا از همان زمان که تقسیم سلولی شروع می شود آغاز می شود ، ما از همان ابتدای راه با قانون فاصله ها روبرو می شویم ، سلول ها جنین را تشکیل می دهند و از دیواره رحم جدا می شوند ، چند ماه بعد نوزادی به دنیا می آید که از دنیای قبلی اش فاصله می گیرد و حال باید با آغوش مادرش آشنا شود و از درون مادر فاصله بگیرد ، زمان می گذرد و ما همچنان فاصله ها را تجربه می کنیم آرام آرام از آغوش مادر جدا

می شویم ، کمی بعدتر بین ما و خانواده فاصله‌ای می افتد و ما وارد جامعه می شویم ، 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 می شویم قطعاً تنهایی را حس 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 دقیقاً 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 نمی توانیم از تنهایی فرار کنیم ، ما به دنیا آمده‌ایم

که رشد کنیم پس روبرو شدن با تنهایی و به رسمیت شناختن فاصله ها ،
 جزیی از مسئولیت های ماست ، حالا یا می توانیم خودمان را به خواب
 بزنیم و همچون کودکی ترسیده و بیچاره که به سینه ی مادرش می چسبد
 تا تنها نشود به آدم ها با موقعیت ها بچسبیم و یا می توانیم همچون هزاران
 نفر دیگر که بلوغ و توانایی شان را به رسمیت شناخته اند وارد دنیا شده
 اند برویم و زندگی را تجربه کنیم .

وقتی از خلوت ها فرار می کنیم

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

یکی از حقیقت های رابطه این است که ما به ذات نمی توانیم پناهگاهی
 دایمی برای هم باشیم اما می توانیم گاهی حضوری قوی و دل گرم کننده
 داشته باشیم حقایق در هر شرایطی به ما کمک می کنن که دنیا و آدم ها
 را شبیه تر به آنچه واقعا هستند ببینیم ، رو در رو شدن با حقایق ما را
 نمی کشد اما امیدهای واهی و توهم هایی که در آدم ها جستجو میکنیم
 می تواند آرام آرام ما را به فرسودگی های عمیقی بکشاند ، وقتی با تصویر
 خیال یک عاشق دل خسته ی همیشه در صحنه وارد رابطه می شویم ،

بالاخره جایی شو که 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 قطعاً 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 می‌خواهیم اما آغوشی نیست آن زمان‌ها ، 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

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

از خلوت های که پیش می آیند فرار نکنیم ، به آدم های درون رابطه مان هم اجازه دهیم خلوت های خودشان را داشته باشند ، ما نمی توانیم از آدم ها 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 می خورد و هم خودمان خسته می شویم و هم طرف مقابل دچار سوء برداشت می شود ، تمام رابطه های صمیمانه احتیاج به تلاش دارد اما تا این تلاش ها مساوی نباشند ، رابطه نمی تواند محکم و واضح برود و حرکت کند وقتی تلاش های 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 پرتوقع تر شود و تلاش های 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 آدم هایی

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 پرسند 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 پرسند 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

برای دوستان و رابطه های صمیمانه مان زیبا و دلگرم کننده است اما باید حواسمان به مقدار مهرورزی و مقدار تلاش هایمان باشد ، تلاش های زیادی ، رابطه ها را از تعادل خارج می کند و محبت زیاد رابطه را خفه می کند و رابطه نمی تواند با درک متقابل و تلاش یکسان جلو برود ، اگر مدت هاست که برای رابطه تان تلاش می کنید اما احساس می کنید که دیده نمی شود و یا احساس می کنید که اگر رابطه را رها کنید کسی از شما خبری نمی گیرد و فراموش می شوید ، 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 می کنند .

وقتی توقع داریم صمیمیت همیشگی باشد

ما وقتی وارد رابطه هایمان می شویم می خواهیم همه چیز همیشگی باشد ، همیشه کنارمان بماند ، همیشه درکم کند ، همیشه خوشحال باشیم ، وقتی ما با آدم ها در رابطه قرار می گیریم ، یعنی با جهانی ناپایدار و متلاطم وارد رابطه می شویم ، ما همه آدم هستیم و جهان درونی ما مملو از غیرقابل پیش بینی ها و موقت هاست . پس همه شبیه به هم احساس ها و طبعاً رفتارهای موقت را تجربه می کنیم که بستگی به حال دنیای درونی مان دارد و این یعنی در رابطه با آدم ها همیشگی وجود ندارد

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

زیبایی رابطه ها هم در همین است ، وقت ما محدود است و آدم ها در رابطه هایشان تغییر می کنند و رویای همیشگی بودن را به چالش می کشند.

هیچ چیز همیشگی نیست اما در رابطه های موفق و طولانی مدت بودن ها و حضور داشتن آدم ها بیشتر از نبودن هایشان است ، آدم ها نمی توانند همیشه در کنار هم بمانند ، چون به خلوت احتیاج دارند ، گاهی حتی به انزوا احتیاج دارند گاهی خشمگین هستند و می خواهند تنها باشند ، گاهی خسته هستند و می خواهند حضور کمتری در رابطه داشته باشند ، در نهایت آدم ها نمی توانند همیشه تمام و کمال در رابطه باشند ، اما قطعا در رابطه های موفق آدم ها در مواقع درستی در رابطه حضور دارند و سعی می کنند برای رابطه تلاش کنند ، می توانند همیشه نباشند ، اما در لحظه های سخت به ما کمک میکنند ، آنقدر دور نمی شوند که احساس کنیم معلق شده ایم و آنقدر خلوت می دهند که یاد بگیریم در رابطه باشیم و مستقل بودن و تنها بودن را تجربه کنیم .

توهم همیشگی بودن یک ویژگی در آدم‌ها و رابطه‌ها ، 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 ، همیشگی‌ها وجود دارند ، مثل باقی افسانه‌ها که چون نمی‌خواهیم قبول کنیم حقیقت ندارند روز به روز بیشتر افسانه‌سرای 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 سرخورده‌تر می‌شویم که چرا برای ما همیشگی نیست ، توهم مسری‌ست ، مواظب سرایت توهم به معنی زندگی و رابطه‌هایمان باشیم ، توهم‌های 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

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 می‌بایست 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

لازم نیست حتما طرف مقابل آدم بدی باشد تا بتوانیم جرات پیدا کنیم و از رابطه بیرون بیایم ، لازم نیست در حرف ها و داستان های مان به دنبال هرچه بدتر نشان دادن طرف مقابلمان باشیم ، آنقدر بزرگ باشیم که حقایق بیایند و در جانمان بنشینند و کمی ظرفیت درونی مان را تغییر دهند ، پذیرش حقایق به ما کمک می کند تا واقعی تر تمام شدن رابطه ها را درک کنیم ، اگر به ما یاد می دادند که گاهی رابطه ها کار نمی کنند و برای این کار احتیاج به حمله و خشم نیست ، امروز راحت تر می توانستیم با آدم ها وارد رابطه شویم ، بدون کوله باری از خشم های دفن شده از آدم های رابطه های قبلی و بدون توهم این جمله «یا دوست است و یا در گروه دشمن است.»

هر خدا حافظی و تمام شدنی به معنای این نیست که طرف دشمن ما شده است اگر روابطی که داریم در ذهنمان به دو دسته تقسیم می شوند یعنی دوست ها یعنی خوب ها و دشمنان همان بد ها ، قطعا همچنان شبیه به یک کودک به دنیا نگاه می کنیم و این نوع نگاه ما را در نوسان عشق و نفرت از آدم ها قرار می دهد.

آدم ها همه بخشی از تجربه های ما هستند ، تجربه های خوشایند و دوست داشتنی تجربه های ناخوشایند اما مفید و تجربه یا خشی و معلق که

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

وقتی سریع وارد رابطه‌ی جنسی می‌شویم

تصور کنید بدن شما خانه‌ی آدم درونی شماست که قرار است از او محافظت کنید ، قطعاً وقتی آدمی در شما زندگی می‌کند باید بتوانیم نسبت به آسیب‌هایی 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 رابطه‌ی 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 درونی‌تان 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

صمیمیت و امنیت است که بقای رابطه را تضمین می کند ، اگر بدانیم چقدر برگرداندن امنیت به فضای خانه مان سخت است ، مخصوصا اگر شخصی قبل ترها زخمی مان کرده باشد دیگر به راحتی اجازه نمی دهیم قبل از صمیمی شدن و احساس امنیت کسی وارد خانه شود ، اگر می خواهید 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 رابطه ی جنسی اشاره می کند که بسیار زود اتفاق افتاده ، زودتر از واضح شدن صمیمیت و امنیت در رابطه ، اگر می خواهید وارد رابطه های صمیمانه ی 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 آدم های اطرافتان مرز می کشد و آنها نمی توانند از مرز شما جلو تر بیایند ، مگر اینکه بتوانند اعتماد شما را جلب کند در رابطه ای که اکنونش مبهم و آسیب زننده است رابطه ی

جنسی هیچ چیز را تغییر نمی دهد ، فقط همه چیز را مبهم تر و شما را زخمی می کند ، قبل از رابطه ی 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 کرده ایم ، سرزنش نکنیم سرزنش باعث می شود 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 رابطه ای 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 آدم هایی می شویم که تنهاتر و تنهاتر مان کرده اند ، یعنی وقتی به گذشته و رابطه ای که با آن آدم داشتیم نگاه

می کنیم متوجه می شویم چقدر با او تنها بوده ایم ، همه ی ما رابطه هایی را تجربه کرده ایم که طرف مقابلمان با ما بوده است اما انگار که هیچ حضوری نداشته ، انگار که نمی دیده و یا حس نمی کرده و این غم بزرگی را به وجود می آورد.

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 می کنند رابطه های آسیب زا هستند ، درست است که تنهایی بخشی از هستی است و ما ناگزیر با آن مواجه می شویم اما قرار نیست مدام در معرض تنهایی قرار بگیریم .

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

ما وارد رابطه ها می شویم که از حجم تنهایی که داریم کم شود ، ما وارد رابطه ها می شویم که بی نیاز از التماس کردن و بی نیاز از تحسین شدن ، درک شدن را حس کنیم ، باید روزی یاد بگیریم که اگر رابطه ای نمی تواند به ما چیزی اضافه کند حداقل ما را تنهاتر نکند و این یکی از سخت ترین درس های ما از رابطه های ما است .

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 دل بستگی است که در رابطه به دست می‌آوریم ، وقتی وارد رابطه با آدمی می‌شویم 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

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

می شدیم ، 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 کرده ایم که گیج است ، که در رابطه ای دیگر است ، غمش را حس کنیم و متوجه شویم چقدر این رابطه خستش می کند و از درون پیرش می کند و بهتر است به صورت خودمان نگاه کنیم ، به چه قیمتی می خواهیم او را برنده کنیم .

وقتی دنیا را به دو دسته تقسیم می کنیم

تا زمانی که در ذهنمان دنیا و آدم ها را به دسته های خوب ها و بد ها تقسیم می کنیم نمی توانیم رابطه های بالغانه و پایدار را تجربه کنیم .

وقتی ما در ذهنمان دسته ی خوب ها و بد ها داریم یعنی در بیشتر مواقع دو حالت رفتاری اغراق شده را انجام می دهیم یا در حال دوست داشتن ، عشق ورزی و محبت کردن افراطی هستیم یا در حال تخریب ، بدگویی ، قهر و جداشدن و قطعاً هر رفتار افراطی روزی رابطه های ما را خراب می کند .

هر رفتار افراطی یعنی حتی محبت افراطی برای رابطه خطرناک است ، همانطور که خشم های افراطی ، جدا کردن آدم ها به خوب و بد هیچگاه

به ما اجازه نمی دهد که بالغانه برخورد کنیم و تصمیم های درستی بگیریم ، این جدا کردن همیشه ما را تحت فشار قرار می دهد 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 تصمیم های عجولانه مملو از عشق یا مملو از خشم و تنفر می گیریم ، این نوع تصمیم ها آرام آرام آدم های اطرافمان را خسته می کند و احتمال اینکه در سال های آینده هیچ رابطه ی صمیمانه ای برای خودمان باقی نگذاریم ، زیاد است .

ما همه به رابطه های صمیمانه احتیاج داریم و رابطه ها را آدم ها تشکیل می دهند و اگر بزرگسال هستیم بهتر است با این حقیقت کنار بیاییم که آدم ها مجموعه ای از رفتارهای دوست داشتنی و دوست نداشتنی هستند . تقسیم بندی آدم ها به شدت به ما آسیب می زند ، چون هر رفتاری که ما را از حقیقت دور کند به ما آسیب می زند و قسمت تلخ ماجرا آنجاست که نمی فهمیم و نمی توانیم بسنجیم که چقدر رفتار خودمان کودکانه است و ابراز خستگی هم می کنیم که چقدر آدم ها بد شدن و چقدر محبت ما را بی پاسخ می گذارند و چقدر آدم ها تغییر کرده اند .

رابطه های صمیمانه هم مشمول قانون بقا هستند یعنی هر چقدر انعطاف پذیری ما در رابطه ها نه منفعل بودن و درماندگی و برده شدن

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 درونتان .

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

نمی توانم شبیه یک احمق با تو برخورد کنم و به تو بگویم همه چیز درست می شود ، من نمی توانم به تو دروغ بگویم که قرار است همیشه احساس خوشبختی کنی ، من نمی توانم چیزی را تغییر دهم که در دستان من نیست ، اما میتوانم یک کار انجام دهم ، من می توانم در تمام لحظه ها همراهت باشم و از تو حمایت کنم ، من می توانم در تمام غم ها ، خشم ها و ناامیدی ها کنارت باشم تا تو با خیال راحت تجربه کنی ، من مسئولیت تو را قبول می کنم ، در هر شرایطی که باشی در هر موقعیت سختی که باشی سخت ترین موقعیت ها را تصور کن ، تلخ ترین از دست دادن ها ، از دست دادن پدر و مادر ، فرزند و برادر ، تمام سرمایه ی زندگی ، زیبایی ات ، تمام برچسب های دنیا را تصور کن ، تمام قضاوت های بی رحمانه مردم را ببین ، تو بیوه ، ورشکسته ، زشت ، اجاق کور ، لنگ ، سطح پایین ، بی کلاس و همه ی قضاوت ها را تصور کن ، تمام این ها را تصور کن ، تمام آن لحظه هایی که از ترس نمی توانستی راه بروی ، آن ترس را حس کن ، حالا به چشم های من نگاه کن ، تو دوام خواهی آورد چون من دوستت خواهم داشت برای همیشه ، چون تمام سختی ها ، برچسب ها و ترس ها فقط بخشی از اتفاق هایی هستند که برای تو افتاده و من مسئولیت تمام تو را قبول می کنم ، تو برای من جدا از هر آنچه برایت

اتفاق افتاده و جدا از هر آنچه دیگران فکر می کنند وجود داری و ارزشمند هستی ، تو برای من کامل و زیبایی با تمام تجربه های سخت و زخم های خوب نشده ات ، تو برای من من هستی ، دوام خواهیم آورد...

وقتی در آدم ها احساس تنهایی را برمی انگیزیم

گاهی درست همان آدم هایی تنهایمان می کنند که هیچ گاه حدسم نمی زدیم می توانند اینقدر بی تفاوت و سرد برخورد کنن ، برانگیختن احساس تنهایی در دیگران کار سختی نیست همین که بدون دلیل محو شویم ، همین که بی دلیل خبر نگیریم ، گرم سلام نکنیم و احساس خاص بودن را از آدم ها بگیریم آن ها را در رابطه مان تنها کرده ایم ، 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 آدم ها .

وقتی آنها در رابطه ها تنها شوند درد شروع می شود و هر شخص به درد با روش شخصی خودش پاسخ می دهد ، یکی سرد می شود و او هم بدون توضیح محو می شود ، دیگری حمله می کند و با خشم رابطه را تمام

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

راه های کم کردن درد متفاوت است ، در نهایت اگر رابطه ای به هر دلیلی جلو نمی رود 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 بی پناهی و تنهایی کند یعنی بسیار گیج و غمگین شده است ، ما در مقابل رابطه و احساس های فرد مقابلمان مسئول هستیم ، بیایید آدم ها را بیشتر از آنچه تنها هستند ، تنها نکنیم .

ما همه از درون شبیه به یکدیگر درد می کشیم ما همه برای دیده شدن و حس شدن وارد رابطه ها می شویم ، می خواهیم خاص دیده شویم و دوست داشتنی باشیم ، می خواهیم مورد پذیرش قرار بگیریم و تنهایی مان را کمتر کنیم ، اگر بدانیم همه ی ما در نهایت با تمام تفاوت ها بسیار شبیه به یکدیگر درد می کشیم دیگر درد دیگری اضافه نخواهیم کرد ، مخصوصا درد تنهایی را .

ما همه به اندازه‌ی کافی آدم‌هایی را داشته‌ایم که ما را ندیده‌اند و باما سرد بودن که ما در کنارشان حتی تنها تر هم شده‌ایم ، پس بیایید در رابطه هایمان شفاف تر و همدل تر 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 نمی گیره

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

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 کافیت 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 حمایت‌گر ، اما ذهن ما به بسیاری از آدم‌ها اجازه نزدیک شدن نمی‌دهد چون منتظر

اتفاق عشق در نگاه اول است ، اتفاقی که تضمین کننده ی ماندگاری هیچ رابطه‌ای نیست ، اما قطعاً 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 کافیت 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 لزوماً در برابر همه کس نکند ، در برابر کسی که الان با او هم صحبت است می‌کند . 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 کاملاً باز و عرضه شده خواهد

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

به عقیده ی من تفاوت ذاتی میان بدن و روحیات نیست ، ما بدنمان را تسلیم می کنیم حتی بیرون از هر رابطه ی جنسی ، از طریق نگاه و تماس ، شما بدنتان را تسلیم من می کنید ، من دستم را به شما وا می گذارم ، وجود هر یک از ما برای دیگری به منزله ی بدن است ، اما از نظر روحی و فکری چنین نیست ، هر چند که اندیشه ها گونه ای از بدن هستند ، این تسلیم شدن باشکوه است ، رابطه ها شفاف بخش 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 می کند ، قدرت درونی را بیدار می کند ، بیشتر تعارض های درونی را حل می کند و ما را در مقابل درد تنها روبرو شدن با مشکلات همراهی می کند ، دوست داشتن خود درونی مان و دوست داشتن آدم ها ما را از راز نگهداشتن دور می کند ، ما شبیه کسی می شویم که حس می کنیم و آن ها هم در کنار ما شبیه کسی می شوند که دوست دارند باشند .

مکت

ما تمام آنچه لازم است را داریم ، ما آنچه می تواند 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 رami شناسد و برای همین دردها طراحی شده است ، فقط کافیت اجازه دهیم و به عبور جریان درد ایمان بیاوریم و ذهنی که می تواند آگاه و روشن شود ، همین ها برای گذر کافیت ، 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 انسان هاست ، در ما است و برای اینکه بتوانیم با ناراضی بودنمان کنار بیاییم به آینده فکر می کنیم به برنامه ها و هدف ها ، ما برای کم کردن نارضایتی مان بیشترین کاری که می کنیم فرار از همین لحظه است ، غافل از اینکه نارضایتی کم نخواهد شد ، با هیچ دستاوردی کم نخواهد شد ، مگر با پذیرش اکنون .

اگر بتوانیم در همین لحظه با خودمان و تمام آنچه داریم و نداریم آرام بگیریم به احتمال زیاد حجم نارضایتی درونی مان کم می شود ، برای زندگی کردن همین کافیست ، بدن و ذهنی که می تواند روشن شود و از وابستگی و تحریف بیرون بیاید ، این ها برای لمس زندگی کافی است اما در بیشتر مواقع ما می خواهیم زندگی کنیم می خواهیم 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 نمی شود ، ما با بدست آوردن های زیاد راضی نخواهیم شد ، زندگی محل به دست آوردن نیست ، محل پذیرش و همراه شدن است ، گاهی در میان شلوغی های زندگی مان بایستیم و فقط چند لحظه در اکنون قرار بگیریم ، در اکنون می توانیم 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 می داند چطور مرا از سختی ها و درد ها رد کند ، ذهنی دارم که روشنگری را می تواند بیاموزد و می تواند به من کمک کند که از بند تحریف ها و دروغ هایی که به

خودم می گویم رها شوم و به نظر می رسد اکنونی وجود دارد که می توانم
گاهی در آن استراحت کنم و اجازه دهم که زندگی لمس شود ، با تمام
داشته ها و ناکامل بودن ها ، همین کافیت ...

فصل پنجم

رابطه می تواند بستر چه اتفاق هایی باشد ؟

رابطه ها بعد از پایان شروع ، تازه راهشان آغاز می شود ، رابطه ها شروع می شوند با کششی زیبا و هیجان انگیز ، آنچه بیشتر در فیلم ها و متن ها و ادبیات به آن پرداخته شده همین شروع رابطه است ، علایم شروع رابطه را هم همه می دانیم ، قلبی که تندتر می زند ، دستی که منتظر لمس شدن است و چشم هایی که همه چیز را رنگین تر می بیند ، غم ها و خشم هایمان کم رنگ تر می شوند و انگار قلبمان صحبت می کند و می گوید برو جلو ، جلو تر.

تمام وجودمان پر می شود از حس کشفی عمیق ، کشف فردی دیگر ، اوایل این کشف بسیار خاص است ، هر ویژگی که از طرف کشف می کنیم بی نقص و هیجان انگیز است ، کشف ذهنش ، احساساتش ، بدنش ، نوع نگاهش به زندگی.

اوایل همه چیز درست شبیه همان تصاویری است که در اغلب فیلم ها می بینیم مشکل ها هر اندازه که باشند در کنار آن فرد خاص فراموش

می شود ، ما محو جادوی عشق می شویم و این عشق است ، درست است عشق .

در بسیاری از فیلم ها و داستان ها و ادبیات وقتی دو نفر بهم می رسند و این دنیای کشف و شهود شروع می شود ، فیلم تمام می شود ، بعد از مدتها تلاش طرف را به دست آورده و اکنون فیلم با پایان خوش تمام می شود در اوج یک بوسه ی زیبا و یک هم آغوشی بی نظیر ، اما حقیقت این است که ما بر شروع رابطه متمرکز شده ایم 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 تکیه گاه میشود و گاهی خسته است و باید تکیه کند ، توهم عشق روزی آن ها را خسته می کند خسته از شروع ها و در ماندن در میانه ی روابط ، قضیه این است که ما تلاش می کنیم کشف کنیم اما نه خودمان را بلکه شخص دیگری را و قطعا هر روزی که بیشتر به فرد مورد علاقه و دنیایش نزدیک می شویم ، نقص های بیشتری را در دنیای او کشف می کنیم ، اوایل رابطه این نقص ها هم زیباست چون می خواهیم طرف ما را کامل به دنیای خصوصی اش راه

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 راحت تر 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 واقعی تر 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 ، قضاوت‌ها و نفرت‌های آدم‌ها صبورتر می‌شویم ، فروتن می‌شویم و در هیچ

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

کشف آدم ها ، ارزیابی کردن ، قضاوت کردن و پیدا کردن نقص های آنها از خودمان آسان تر است و چقدر هم آسان تر است که زبان مان نقد و قضاوت را برای دیگران انجام دهد نه خودمان .

این بزرگترین مانع است که باعث کم شدن صمیمیت می شود و عمق دوست داشتن را تحت شعاع قرار می دهد ، زمانی که به فردی نزدیک می شویم کانالی از صمیمیت به وجود می آید و آرام آرام ما را در این کانال احساس هایی به غیر از عشق که او را هم تجربه می کنیم بعد از مدتی خشم ها ، غم ها و دیگر احساس هم می خواهند وارد این کانال شوند ، دیده شوند و حس شوند .

حقیقت این است که در تمام ما احساس های خفته ای وجود دارند که منتظر یک کانال صمیمیت هستند تا خودشان را به ما نشان دهند و از بدن ما بیرون بیایند ، این احساس های خفته از گذشته های دور جا مانده اند احتمالا از آدم هایی که نتوانستیم احساس هایمان را با آنها صاف کنیم ، در میانه ی راه و بعد از تجربه ی عشق رابطه ی واقعی شروع می شود و این به آن معنا نیست که دیگر عشقی وجود ندارد بلکه به این معناست که

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 ، قبل‌ها 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 می‌برد 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 ببریم 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 مثلاً ما جذاب به نظر نرسیم ، اما در حقیقت طرف ما را آنگونه می‌بیند که خودش دوست دارد در واقع فردی که ما با او ارتباط داریم ، براساس فیلترهای فکری و جهان بینی که دارد

اطلاعاتی را از ما دریافت می‌کند ، هر آدمی براساس تجربیات و اتفاق‌هایی که پشت سر گذاشته است نوعی جهان‌بینی از آدم‌ها 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 کاملاً متفاوت در ذهن طرف مقابلتان داشته باشد و دقیقاً به همین علت است که در ادامه‌ی رابطه ، تغییرات شروع می‌شود ، چون هر دو طرف بر اساس برداشت‌های 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

از همان عینکی رد شده است که بر چشم هایشان زده اند ، در نهایت این آگاهی کوچک به ما کمک می کند که عینک هایمان را چک کنیم و ببینیم در میانه ی رابطه هایمان چه برداشت های مشترکی از آدم های متفاوتی که با آن ها در رابطه بوده ایم داریم .

آگاه شدن به عینک هایمان به بقای رابطه کمک می کند ، گاهی دقت کردن به همین جزئیات باعث می شود فیلترهای حقیقت تغییر کند و آدم ها را متفاوت تر برداشت کنیم .

در میانه ی رابطه احساس های قدیمی که مربوط به آدم روبرویمان نیست وارد کانال صمیمیت می شود ، در میانه ی راه عینک ما شروع به دادن اطلاعاتی می کند که تحریف شده اند و ضرورتاً حقیقت فرد مقابل را به ما نشان نمی دهد و این تحریف ها آرام آرام کار خودشان را می کنند ، اگر مثلاً در جهان بینی ما این جملات وجود داشته باشد که آخر هر رابطه قرار است من تنها بمانم یا مثلاً من آدم نچسبی هستم یا مثلاً قرار است همه به من ضربه بزنند ، قطعاً ما رابطه را به سمتی می بریم 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 بینی های درونی مان قضاوت می کنیم ، اگر بدانیم که

احساسات قدیمی همیشه وارد رابطه‌ای جدید می‌شوند و اگر بدانیم که ترس‌های ما واقعی نیستند، احتمالاً به خودمان و آدم‌ها فرصت بیشتری می‌دهیم، از تصویر ذهنی دیگران در مورد خودمان کمتر پشیمان می‌شویم و راحت‌تر با تعارض‌های آدم‌ها کنار می‌آییم و به احتمال بسیار زیاد در میانه‌ی راه از این تلاطم‌ها 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 آدم‌ها با نقش بازی کردن‌ها و نقاب‌های شان ممکن است در شروع رابطه موفق‌تر باشند، درست است ممکن است در شروع رابطه بسیار موفق باشند، اما رابطه‌های عمیق محل‌لو رفتن ما هستند، 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 در نظر 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 رابطه‌مان به آخر برسد به دنبال خالی کردن خشم و تنفر بر روی آدم

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 رابطه ها می تواند وسوسه ای برای تجربه ی شخصی دیگر و رابطه ای دیگر وجود داشته باشد

کشف بدن و ذهن آدمی جدید همیشه هیجان انگیز است و گاهی وقتی هیجان کشف یک آدم تمام می شود ، صدای وسوسه ها بلندتر می شود ، وقتی می پذیریم وسوسه ی آغاز کردن رابطه ها وجود دارند و متوجه حضور آن در درونمان می شویم ، قدرتمندتر می شویم و بیشتر متوجه می شویم چطور به وسوسه ها پاسخ دهیم ، پذیرش وجود بخشی در ما که مدام می خواهد ما را در رابطه هایمان بی قرار کند سخت است اما به ما قدرتی می دهد که بدانیم قرار نیست همیشه وسوسه هایمان را تبدیل به عمل کنیم ، در نهایت بودن در رابطه های صمیمی عمیق زمانی امکان پذیر است که آنقدر بزرگسال باشیم تا بتوانیم وسوسه ها 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 وسوسه های گاهی برانگیختگی بدنی رخ می دهد و قطعاً این انتخاب شخصی است

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

وسوسه شدن در دستان مان 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 رابطه‌ای 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 صمیمی تر شدن و دل دادن دوباره به یک آدم معمولی تکراری .

شاید راز رابطه‌های صمیمانه‌ی طولانی در همین است ، آگاهی به معمولی بودن خودمان و یارمان و دل دادن به آن . آدم‌های موفق در روابط طولانی سعی می‌کنند نارضایتی‌هایشان 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 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 نمی‌دانیم چقدر رابطه‌ی 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 بود که کردم ، چرا این حرف را زدم و همین گفتگوهای درونی تنبیه دایمی هستند برای ما و متأسفانه ممکن است در هر رابطه تکرار شوند .

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

، 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 ترس هایشان 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

شدن همچون سیکلی خسته کننده ادامه پیدا می کند ، آگاهی از ترس های مان امنیت مان را در هر نوع رابطه ای زیاده تر می کند .

رابطه می تواند مستعد گوش نکردن و درک نشدن باشد

بودن در رابطه های طولانی تمرین می خواهد ، تمرین درست گوش دادن ، درست نگاه کردن به تمام غم ها و دردهایی که در رابطه بالا می آید و بعد استفاده نکردن از تمام نقطه ضعف هایی که دوستان به ما نشان می دهد .

درست رفتار کردن را تمرین کنیم و مهم تر از همه درک کردن ، درک اینکه تمام ما گمشدگانی هستیم که به رابطه ها پناه می آوریم تا آرام تر شویم ، تا دیده شویم ، تا دوست داشتنی 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 می خواهد ، آدم ها که به ما نزدیک می شوند می خواهند دیده شوند و به ما اعتماد می کنند ، ممکن است بعد از مدتی نسبت به احساس های طرف مقابل کم توجه تر شویم ، برای رابطه های صمیمی بهتر است حواسمان به این آفت باشد و آن را از یاد ببریم و بدانیم همیشه در هر جایی از مسیر رابطه ای ما به پرسش این سوال که

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 می کند 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 می کند همان دوست داشتن مخصوص را به طرفش نشان می دهد .

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

مادرانی را می شناسم که با هر روز صبحانه چیدن ، دوست داشتن را نشان می دهند یا با اتو کردن لباس ها و یا با صدها تماس تلفنی و چک کردن فرزندان.

اگر روش های مخصوص دوست داشتن آدم های اطرافتان را می بینید به روش های آنها احترام بگذارید ، همه به روش شما نمی توانند ابراز احساسات کنند ، آدم ها به روش هایی که زخمی شده اند ، امن ترین روش

دوست داشتن را انتخاب می کنند تا کمترین احتمال طرد شدگی را در رابطه تجربه کنند .

اگر آنقدر عمیق می توانید به آدم ها و نحوه ی عشق ورزی شان نگاه کنید پس می توانید درک کنید که چرا اینقدر جمله ی دوست دارم را در هزار رفتار و کلمه می پیچند و به شما تحویل می دهند .

اگر این آدم هایی که به هزار روش به شما می گویند دوست دارم ، اما با زبان نمی گویند و شما را در آغوش نمی کشند ، پدر و مادر تان هستند احتمالا شما خشم دایمی را نسبت به آنها و این عدم توانایی شان در ابراز احساس هایشان حس می کنید .

کمی با فهمیدن دلیل این رفتارها آزرده گیتان کمتر می شود و راحت تر دنیای زخم خورده ی درون آنها را حس خواهید کرد .

بهتر است بدانیم در مسیر رابطه ها افراد رفتارهای متفاوتی برای ابراز احساس هایشان از خود نشان می دهند ، 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

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 می‌ماند 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

کم کم فرسوده و نا امید می شود ، در کودکان و نوزادان گاهی مرگ اتفاق می افتد ، بدون هیچ دلیل علمی ، گاهی قلبشان دیگر ادامه نمی دهد گاهی از همان کودکی نقص مشخص وجود دارد و کودک در شرایط سختی بزرگ می شود ، 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 نمی آورد ، تمام می شود ، گاهی نقص دارد و تلاش های شما برای زنده نگه داشتنش بی فایده است ، گاهی هم بزرگ می شود اما به سختی و به زجر .

خب تفاوتی بین مثال من با آدم های واقعی وجود دارد در این است که آدم های واقعی به دنیا آمدند و قرار است زندگی کنند ، این زندگی دست ما نیست نحوه ی زندگی در دست ماست ، اما آدم خیالی که من مثالش را زده ام را ما خودمان به وجود می آوریم ، وقتی می بینیم مرده است باید خاکسپاری را شروع کنیم ، وقتی می بینیم نقص جدی دارد که ما را زجر می دهد می توانیم تمومش کنیم ، رابطه ها شبیه آدم هستند ، گاهی حالشان خوب است ، گاهی بد ، اما رابطه ی خوب و سالم حال ما را بهتر می کند ، رشد می کند و اجازه می دهد ما هم رشد کنیم ، آدم به وجود آمده در رابطه باید رشد داشته باشد و قوی شود ، نمی تواند تا

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 ، بستریک رابطه شبیه محیطی برای رشد کودک است کودک که به سمت بلوغ و دوام آوردن رشد می‌کند .

گاهی در رابطه‌ها دیوار احساسی ایجاد می‌شود

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 می‌کنم 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 مرزبندی‌ها 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 احتمالا به تجربه های تلخ آنها از صمیمیت‌ها قبلیشان برمی‌گردد ، بسیار آدم‌هایی را دیده‌ایم که دلشان پر می‌کشد که پدرشان را در آغوش بکشند و یا مادرشان را بی بهانه ببوسند ، اما چون والدین ،

بسیار سرد و دفاعی برخورد کرده‌اند ، آنها هم همانگونه بزرگ شده‌اند و درست شبیه پدر و مادرهایشان رفتار را تقلید کرده‌اند و آنها هم سعی نمی‌کنند دیوار را بشکنند ، اگر این آدم‌ها را دوست دارید به آنها نزدیک شوید ، احتمالاً به خاطر دیوار دفاعی شان در طول زندگیتان به شدت از آنها دلخور و سرخورده شده‌اید ، 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 دقیقاً 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 خدا حافظی ها روبرو می شویم ، یک رویارویی سخت !

ناکام ماندن در به دست آوردن بعضی هدف ها اتفاقی دردناک و اجتناب
ناپذیر است ، ما نمی توانیم در به دست آوردن تمام اهدافمان کامیاب و
موفق باشیم ، ناکام شدن در هر شرایطی اضطراب زا ست ، امتحانی که
فکر می کردیم قبول می شویم اما نشدیم ، کودکی که فکر می کردیم به
دنیا می آید اما نیامده ، درسی که فکر می کردیم تمام می شود اما نشده ،
مدرکی که می خواستیم ، خانه ای که در انتظارش بودیم ، همسری که
می خواستیم با او زندگی کنیم اما ..

ناکام شدن ها اضطراب زا ست ، این را همه مان حس کرده و می دانیم
اما گاهی واکنش ما به این ناکام شدن ها افراطی و کودکانه است حقیقت
این است که هرکسی در زندگی شخصی اش به نوعی ناکامی را حس
می کند ، یکی با از دست دادن سرمایه اش دیگری شاید با نرسیدن به آدم
مورد علاقه اش .

زندگی پر از ناکامی هایی ست که موقت هستند و در مقابل همین زندگی
پر از فرصت هایی که هدف های دیگری را سر راه ما قرار می دهد 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 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 و گو

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

مورد آنها حرف بز نیم چقدر سبک تر می شدیم ، ناگفته هایی که وقتی نگاهشان می کنیم دردی ظریف و بغض کوچک را در گلویمان حس می کنیم ، ناگفته هایی که گیر کردند و گاهی با تبدیل شدن به سکوت های طولانی خودشان را نشان می دهند ، گاهی با اشک هایی که پنهانی بر بالش فرو می ریزند و شاید گاهی هم با کنار کشیدن ها دیده می شوند ، در نهایت ناگفته ها همان حرف هایی هستند که مخاطبشان از دسترس خارج است یا نیست یا نمی خواهد که باشد.

همه ی آدم ها حق انتخاب دارند این جمله ی مهمی ست ، نباید فراموش کنیم که آدم ها می توانند تصمیم بگیرند که نباشند ، این آدم ها می توانند پدر یا مادر ما باشند ، خواهر یا برادر ما باشند ، می توانند دوستان صمیمی ما باشند ، آدم ها وقتی تصمیم می گیرند که نباشند یا تصمیم می گیرند که برای این رابطه تلاش نکنند دیگر تلاش شما تلاش یک طرفه است و نتیجه ی تلاش یک طرفه همیشه خوشایند نیست .

در این نوع رابطه ها ناگفته ها زیادتر هستند ، این ناگفته های از طبیعت روابط هستند ، در تمام رابطه ها تمام حرف ها گفته نمی شود ، شنیده نمی شود و دیده نمی شود ، 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 رابطه‌ها 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 ناکامی‌ها همان لکه‌های خاصی می‌شوند که معنای کل بوم یک نقاش را تغییر می‌دهند ، ناکام شدن بخشی از زندگی است ، ناکام شدن در هدف‌هایی که فکر می‌کردیم 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 راه‌گزیری وجود ندارد ،

در حقایق آنچه بسیار مهم است پذیرش است و گاهی ما معنای پذیرش را با درماندگی اشتباه می گیریم ، 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 می داند که هر آنچه سخت است و بخشی از رشد است برای ما لازم است ، این نگرش صبر ما را بیشتر می کند و انگیزه ی ما را هم برای اتفاق های پیش بینی ناپذیر زندگی بیشتر می کند ، اما بسیاری از ما گاهی در خود مچاله شدن و قربانی بودن را با پذیرش اشتباه می گیریم ، اینکه ما احساس کنیم بیچاره و درمانده ایم و چون هیچ کاری از دستان بر نمی آید ، به گوشه ای بخزیم و در خودمان فرو رویم اصلا به معنای پذیرش نیست ، این که ما فکر کنیم چون در بخشی از هدفهایمان ناکام شده ایم 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 نمی آورند مگر به شکل وابسته و همیشه نیازمند .

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 ناامیدی و کمرختی 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.

خدا حافظی

یک : خدا حافظی آمادگی می‌خواهد ، روزی آماده می‌شویم که خدا حافظی کنیم ، خدا حافظی با هر چه و با هر کس که به آن بیشتر عشق ورزیدیم ، 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 می‌ایستیم 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 آدم‌ها این را امتحان می‌کنند اما زودتر از آنچه فکر می‌کردند ناامیدی را تجربه می‌کنند ، برای آدم درونی‌مان به دنبال آغوش نگردید و قبل از تمام این جستجوها آغوش دارد ، قبل از تمامی دست و پا زدن‌ها او ما را دارد ، کنارش که بایستیم او قدرت پیدا می‌کند

، از اشتباهاتش نترسد ، در خدا حافظی ها گیر نکند و از تجربه های جدید فرار نکند .

کنارش که بایستیم او احساس بی پناهی نخواهد کرد و همین بی نیازی کیفیت رابطه ی ما را تغییر می دهد .

دو : ما برای خدا حافظی احتیاج به زمان داریم ، ما برای قبول اینکه باید با بعضی آدم ها ، موقعیت ها و شرایط خدا حافظی کنیم ، به زمان احتیاج داریم زمان باید بگذرد ، ذهن ما باید هزاران داستان متقاعد کننده بسازد تا آرام آرام به لحظه ی خدا حافظی نزدیک شویم ، به هر حال چه تصمیمی بگیریم چه هم چنان خودمان را معلق نگه داریم ، لحظه های خدا حافظی فرا می رسد ، امروز اگر نه ، چند سال دیگر .

حقیقت این است که فرار کردن به ما کمک نمی کند ، در خدا حافظی ها دردی وجود دارد ، دردی پنهان .

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

بزرگتر خواهیم کرد ، خداحافظی ها را شروع کنید ، خداحافظی از
 خاطراتی که دیگر امورشان فایده ای ندارد ، خداحافظی از رابطه هایی که
 تمام شده اند ، از آدم هایی که دیگر نیستند ، از جوانی ای که تمام شد ،
 از فرزندان که دیگر شبیه گذشته اش نیست ، از خانه ای که باید تعویض
 شود ، از لباسی که سال هاست نگهش داشته ایم و نمی دانیم چرا
 نمی توانیم از آن دل بکنیم ، خداحافظی ها را که شروع کنیم چند وقت
 غمگین خواهیم بود اما بعد از اون داستان های جدیدی را تجربه خواهیم
 کرد ، خاطره ای دیگر خواهیم ساخت ، با آدم های دیگری آشنا خواهیم
 شد با زیبایی های میانسالی مان مواجه خواهیم شد ، بعد دیگری از
 فرزندان را کشف خواهیم کرد ، خانه ی دیگری خواهیم داشت و
 لباس های جدیدی را جایگزین خواهیم کرد ، دل بکنیم ، دل بکنیم و
 دوباره دل ببازیم .

سه : ما ناگهان خداحافظی نمی کنیم

آدم ها ناگهان خداحافظی نمی کنند ، ناگهان دلسرد نمی شوند و ناگهان
 رابطه را تمام نمی کنند ، جایی در مسیر رابطه ، اتفاق هایی می افتد ،
 دردهایی را تجربه می کنند که هر درد آن ها را به تصمیمشان نزدیک تر
 می کند و روزی ناگهان تصمیمشان را با ما در میان می گذارند ، آدم ها

آرام آرام خسته می شوند ، آرام آرام دلسرد می شوند ، از تمام تلاش هایی که کرده اند و دیده نشده است ، آرام آرام دوست داشتن شان کم و سپس تهی می شوند ، تهی می شوند از هر آنچه سعی می کردند بگویند و نشان دهند ، برای بعضی از آدم ها این تمام شدن با سر و صدای بلند ، هیاهو و داد و بیداد است و برای برخی دیگر فقط رفتن است ، می روند ، می روند بی آنکه توضیحی باشد و توضیح بخواهند .

حقیقت این است که ما در رابطه ها می مانیم ، چون بخشی از ما احساس می کند ارزشش را دارد ، بخشی از ما حس می کند که هم آدم روبرو با ارزش است ، هم خود درونی مان و بعد جریانی از دوست داشتن و صمیمیت به وجود می آید جریانی که کم کم تبدیل به جوانی ظریف و نحیف می شود اسم این جوانه رابطه است ، بسیاری از ما تلاش می کنیم که این جوانه ها را به وجود آوریم اما بعد فکر می کنیم این جوانه قرار است خودش روزی درختی تنومند و زیبا شود ، هیچ درختی بدون رسیدگی و آب و خاک رشد نکرده است و همیشه درخت ها زمانی جوانه هایی آسیب پذیر بودند .

رابطه ای صمیمانه و عمیق رابطه هایی هستند که هر دو طرف مسئولیتی مساوی را قبول می کنند ، رابطه ای صمیمانه ، من و تو ندارد ، ما دارد ،

فروتنی و همدلی دارد ، نخواهید توانست رابطه‌ی اصیل و عمیق را تجربه کنید ، اگر نتوانیم به آدم‌ها شبیه به آدم نگاه کنید ، اگر سخت‌تان است به رابطه‌تان ، دوست داشتن بدهید ، اگر سخت‌تان است ، خودتان را هم سطح دیگری ببینید و هر دو به مقدار مساوی به جوانه‌ی رابطه‌ی عشق بورزید ، حمایت کنید ، آبیاری کنید و گاهی تکیه‌گاه‌ش 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 بگویید شما هم مسئول هستید و به او کمک خواهید کرد اگر رابطه‌تان را دوست دارید و احساس می‌کنید بی‌رحمی داشته‌اید ، اگر بی‌توجه بوده‌اید ، 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 ، خستگی‌هایشان را بتکانید ، قبل از آنکه دیر شود .

چهار : حرف‌های ناگفته می‌تواند خدا حافظی را شروع کند

و گاهی همین حرف‌های نگفته‌اند که رابطه را تمام می‌کند ، همین جواب ندادن‌های ساده ، همین ندیدن‌های ساده و همین خبر نگرفتن‌های

گاه و بی گاه ، همین امروز و فردا کردن های انباشته شده ، آخر روزی برمی گردیم و می بینیم انقدر دور شده ایم که دیگر حتی در خاطراتمان هم با هم آشنا نیستیم . غریبه شدن های ساده روزی کار رابطه را می سازد ، بعضی از آدم ها را باید نگه داشت ، کسانی که در سخت ترین شرایط با ما ماندن ، کسانی که با ما مهربان بودند و ما را تنها نگذاشتند ، کسانی که آنقدر ارزشمند هستند که گاه گاهی بد اخلاقی هایشان ، سرد شدن هایشان و تنش هایشان را در رابطه نادیده بگیریم ، اگر از این آدم ها در زندگیتان هستند و کمی آزرده خاطرتان کرده اند ، بروید یک لیوان چای داغ بریزد و آن ها را به یک گفتگوی صمیمانه دعوت کنید ، اگر ارزشش را دارد برای این رابطه گذشت کنید و برسید حالشان چطور است ، گاهی حرف نزدن و با گفتگو مشکل را حل نکردن باعث می شود رابطه سرد شود ، خدا حافظی ها در بستری از حوادث و نا گفته ها و حل نکردن ها شروع می شود ، اگر مایلید رابطه سرد نشود با مهارت در مورد مشکل رابطه صحبت کنید تا دوباره رابطه به جریان خودش برگردد.

پنج : خدا حافظی احتیاج به زمانی برای سوگواری دارد

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

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

ما همه آدم هایی را از دست داده ایم و از دست خواهیم داد ، فقدان آنهایی که دوستشان داشته ایم در ما حس خالی شدن به وجود می آورند و برای فرار از این حس ، سعی در پر کردن این جای خالی می کنیم ، هر کس به روش خودش با این خالی شدن کنار می آید ، یکی در کار غرق می شود ، دیگری در درس ، یکی به جمله های مثبت و تکرار هر روز آن پناه می برد ، یکی بچه دار می شود ، یکی ازدواج می کند ، یکی با دیگری دوست می شود ، یکی الکل می خورد ، یکی ...

هر روز که می گذرد به روشی که برای پر کردن این چاله ی احساسی انتخاب کرده ایم بیشتر عادت می کنیم ، آنقدر عادت میکنیم که فکر می کنیم این رفتارها جزئی از ما هستند ، در صورتی که این رفتارها پوشش هایی 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 می توانیم این پوشش ها را کنار بزنیم و اجازه بدهیم آن حفره ی خالی دیده شود ، به هر حال دیر یا زود مجبور می شویم سری به آن چاله

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 پر حجم 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

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

شش : در رابطه های راه دور احتمال خداحافظی بیشتر است

در رابطه های راه دور احتمالا اوایل حرف های زیادی دارید که بزنید اما کم کم احساس می کنید که دیگر چیزی برای گفتن ندارید ، صمیمیت کمرنگ می شود و شما رابطه را غمگین کننده می بینید ، کسی که دوستش دارید از شما دور می شود ، شما غمگین می شود ، یک جای خالی حس می کنید ، 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 کرده اید ، آیا در صحبت هایتان جزئیات را وارد می کنید ، 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 می تواند رخ دهد

دوستان صمیمیت شما را متناسب با ابراز احساسات شما پاسخ دهد و یا می تواند سردتر رفتار کند و ناآگاهانه به شما بگوید که خیلی تمایلی به ادامه ی صمیمیت ندارد ، اگر برای ادامه ی 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 می دهد ، آدم ها غیر قابل پیش بینی هستند ، فاصله ها می توانند آدم ها را تغییر دهند و شما با تصویری قدیمی از او سال ها 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 رابطه های صمیمانه ، دیدن و نگاه کردن به چشم ها و معاشرت کردن است .

وقتی بُعد فیزیکی رابطه قطع شود ، رابطه بسیار سخت تر جلو می رود ، البته هر چه رابطه قدیمی تر باشد ، احتمال بقای رابطه بیشتر است اما در رابطه های دو یا سه ساله وقایع در رابطه می تواند با بُعد فیزیکی به خطر بیفتد .

از دست دادن

یک : از دست دادن یک واقعیت است

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

منبعی که آن را به وجود آورده مهم نیست ، مهم حس کردن آهی ست که در درون بدن حرکت می کند ، این قسمت در تمام انسان ها مشترک است و تجربه ی همین قسمت به بزرگ تر شدن مان کمک می کند ، اگر یک خاطره از دلشکستگی تان را به یاد بیاورید و وارد خاطره شوید و خودتان را ببینید ، شاید با خودتان مهربان تر شوید ، ببینیم در خاطره هایتان چقدر از دست دادن اسباب بازی مورد علاقه تان سخت بوده و به خودتان برای از دست دادن های امروزتون فرصت دهید و ایمان داشته باشید که این نیز می گذرد .

از دست دادن ها همیشه سخت بوده است ، چه در کودکی و چه در این سن و سال ، از دست دادن ها قلب ما را شکسته اند و ما با این از دست دادن ها بزرگ شده ایم ، دندان های شیری مان را از دست داده ایم و دندان دیگری به دست آورده ایم ، معلم کلاس اول را از دست داده ایم و معلم دیگری را به دست آورده ایم ، کودکی مان را از دست داده ایم و

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

دل شکستگی‌ها ، برداشت‌های ما از اتفاق‌هاست 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 هرچقدر برداشت‌های ما عمیق‌تر می‌شود ، دلشکستگی‌هایمان رنگ و روی دیگری می‌گیرد ، 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 دلشکستگی‌ها ، 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

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 کمک‌کننده است ، ما کم‌کم عادت میکنیم که زخم‌ها 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

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 ، دل‌کندن 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 دست‌بکشی 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

بینیم ، در دنیا همه چیز ناپایدار است ، ناپایداری و موقت بودن قانون اصلی دنیاست پس اگر همه چیز ناپایدار است ، نمی توانیم 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 می شویم ، چون متوجه میشویم با نیروی فراتر از خودمان دست به گریبان شده ایم که غیرقابل پیش بینی است . ناپایداری بخشی از واقعیت دنیاست و در این ناپایداری زندگی می کنم پس قرار است پایداری ها 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 ، این ها واقعیت هایی است که بهتر است مدام به خودمان یادآوری کنیم ، دیدن واقعیت ها در هر شرایطی شفابخش است حتی اگر دردآور باشد ، درد گذر می کند و شفا جریان می یابد ، ما نمی توانیم در دنیا زندگی کنیم و توقع داشته باشیم واقعیت های دنیا در زندگی ما وارد نشود ، ما برای هر به دست آوردنی ، چیزی را از دست می دهیم ، برای به دست آوردن

خانه‌ی بزرگ‌تر ، احتمالاً 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 دادن‌هایمان بچسبیم و هر روز بیشتر احساس درماندگی کنیم ، در نهایت انتخاب با ماست .

چهار : از دست دادن تنهایی را بیدار می‌کند

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

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 ارتباط‌ها 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 ارتباط‌هایمان 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 مرهم‌ها 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 اتفاق‌های غیرقابل پیش‌بینی همراه شویم هیچگاه نه در تنهایی دردناکش غرق می‌شویم و نه با لذت‌های کوتاهش در رویا فرو می‌رویم

دو : تمام از دست دادن‌ها ، تمام ناکامل ماندن‌ها و به نتیجه نرسیدن‌ها
 ما را به تنهایی پرتاب می‌کند و زندگی به ما یادآوری می‌کند که اکنون
 وقت دیدن خودمان و نزدیک شدن به مهم‌ترین آدم زندگیمان است ،
 وقتی تمرین آرام بودن و در صلح قرار گرفتن با بخش‌گریز 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 رابطه‌هایی
 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 تصمیم‌های 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

ضعف نبوده است بلکه یک احساس اصیل و بیدار کننده است که وقتی در بدن حس می شود ذهن را روشن تر و تصمیم هایمان را شفاف تر می کند ، 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 مهارت های ماندن در رابطه های صمیمانه را تضعیف می کند ، این تنها ماندن سالم نیست اما ما قطعا در مسیر زندگیمان تنها بودن را تجربه خواهیم کرد ، 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 نزدیک ترین آدم ها به ما .

ما احتیاج داریم که بترسیم و تنهایی را حس کنیم ، شما وقتی می توانید تنهایی را تجربه کنید از رابطه ها به عنوان پناهگاه استفاده نمی کنید و به آدم ها به صورت افراطی نمی چسبید و از آن ها توقع نخواهید داشت ، حس کردن تنهایی در مقاطعی از زندگی به ما کمک می کند بر روی رفتارهای پر خطایی که در تجربه های قبلی زندگیمان به دست آورده ایم کار کنیم و به ما کمک می کند آرام بودن را تمرین کنیم . آرام بودن و کنار آمدن با نبودن آدم ها.

مکث

زمانی که خدا حافظی 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 خدا حافظی ام و راضی ام از نبودنت و از بودنم ، از اینکه تصمیم گرفتم برای بی‌تفاوتی تو تلاش نکنم ، از اینکه در نهایت تصمیم گرفتم خدا حافظی را شروع کنم ، موفق نشده‌ام کامل خدا حافظی کنم ، تصویرت هنوز همراهم هست ، در تصویرت می‌خندی و سیگار می‌کشی و مهمتر از همه مرا می‌بینی ، 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

بسیار تفاوت دارد و شبی که پذیرفتم تو با تصویرت فرق داری شب عجیبی بود ، آن شب تنهاترین و بی پناه ترین آدم روی زمین بودم ، آن شب فکر می کردم می میرم ، ایمان داشتم که دیگر نمی توانم در دنیا دوام بیاورم ، اما شب های زیادی گذشت و من زنده ماندم و تو همچنان بی تفاوت .

به نظر می رسد 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 گرفته ام ، از اینکه جای تلاش برای بدست آوردن را متوقف کردم و اجازه دادم زندگی فرصت های دیگری را نشانم دهد .

فقط گاهی که دلم تنگ می شود به ستاره ها نگاه می کنم و برایت آرزوهای خوب می کنم و با خودم فکر می کنم که چقدر حتی بی تفاوتی ات را دوست داشتم ، به خاطر تمام روزهایی که نبودی و ندیدی ممنونم و به خاطر بزرگترین درسی که به من دادی همیشه سپاسگزارت خواهم بود اینکه نخواهم مُرد اگر رابطه ای تمام شود .

طلاق ، از دست دادنی دردناک و طولانیست

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 سخت‌تر 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 ذهنی‌اش را در مورد خودش و آینده‌اش به صورت موقت از دست داده است ، هر فردی که

جدا می شود و طلاق می گیرد در بحرانی موقت اما طولانی قرار می گیرد که احتیاج به همدلی و همراهی اطرافیانش دارد ، افرادی که جدا می شوند ، احتیاج به خلوت و تنهایی دارند و از این انزوا و تنهایی خود خواسته شان نترسید ، آرام آرام خودشان به جمع برمی گردند و با افراد کمی معاشرت می کنند ، این شروع بازگشت به دوستی ها و رابطه های اجتماعی است ، اگر به خانه و به نزد افراد خانواده شان برگشته اند بهتر است اتاقی جدا به آن ها 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 آدم ها احترام بگذارید ، فردی که جدا شده است چه فرزند دلبد شما باشد چه خواهد یا برادرتان ، احتیاج به احترام دارد و احترام آن ها را با همدردی های کودکانه و محبت های افراطی و دلسوزی هایی مادرانه پایمال نکنید ، بهترین کاری که می توانید 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 فرصت های جدید فقط می تواند فشار را در آنها بیشتر کند ، آدمی که

تازه جدا شده است شبیه به فردیست که دست و پایش شکسته است و به صورت موقت در گِج 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 هدف‌های گِج و کوتاه مدت به شما نشان دهند ، شما پریشان نشوید و نرسید از این نوسان خلق و عدم انسجام در تصمیم‌گیری ، بیشتر این علایم بعد از 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 انگیزه‌های سطحی آن‌ها را وادار به تغییر کنید ، آدم‌ها برای عبور از بحران‌ها احتیاج به زمان دارند نه فشار ، پرخاشگری‌ها 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 از گاهی بی دلیل احساس خشم و درماندگی کند و این خشم را به شما

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 ، هدف های کوتاه مدتی که رها می شوند ، خشم های که دلیل منطقی ندارند ، بی حوصلگی و مقاومت در شرکت کردن در مهمانی ها مخصوصا مجالس عروسی ، میل به انزوا و گریه ، بی خوابی و آه و ناله کردن ، حساسیت و زودرنجی بخشی از فرآیند بهبود است ، صبور باشید و همدل .

زمان آرام آرام شکستگی را جوش می دهد و آنها دوباره به مسیر زندگی بر می گردند و می توانند بدونند و رها از گذشته و بحرانی که پشت سر گذاشته اند وارد رابطه ها شود ، از این نوسان ها نترسید و آن ها را هم نترسانید فقط کنارشان بایستید و به آنها یادآوری کنید که حضور دارید ، در سکوت ، همین کافی ست .

مکث

اگر می توانستم به عقب باز گردم به هیچ اتفاق زندگیم دست نمی زدم و اجازه نمی دادم تمام اتفاق ها همان طور که رخ داده بودند دوباره رخ دهند ، اجازه می دادم ، دردها همون دردها باشم و آدم هایی که ملاقات می کنم همان ها باشد و اجازه می دادم دوباره شبیه به همان موقع تصمیم

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 ، اتفاق‌ها بد یا خوب نیستند ، تصمیم‌های ما درست یا اشتباه نیستند ، اتفاق‌ها رخ می‌دهند چون باید رخ دهند و تصمیم‌ها گرفته می‌شوند ، چون باید گرفته شوند.

تصمیم‌های ما ، ما را آرام آرام به بلوغی می‌رسانند که بتوانیم در راستای محافظت از خودمان رفتار کنیم ، مسیر زندگی هر کدام از ما ، ناهمواری‌های زیادی داشتند ، تجربه‌های تلخ و ناکامی‌های زیاد ، تصمیم‌های ناخوشایند و از دست دادن‌های 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

بدهیم اتفاق‌ها رخ دهند و گذشته را کاملاً 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 .

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 ، ظرفیت های درونی ما را بیشتر می کند و اگر بخواهیم در دنیای واقعی با حقایق رابطه هایمان کنار بیاییم باید بر روی ظرفیت درونی مان کار کنیم ، در هر رابطه قرار گرفتن یک چالش است اینکه آدم روبروی شما چه احساسی را در شما بوجود می آورد و شما چگونه پاسخ می دهید ، بقای رابطه ی شما را پیش بینی می کند و اگر شبیه کودک در رابطه مان برخورد کنیم دیر یا زود خسته می شویم و یا خسته اش می کنیم .

ظرفیت درونی یک کودک برای تحمل کردن تفاوت ها و احساس های متفاوت پایین است ، ظرفیت یک کودک نمی تواند تعارض های آدم ها را ببیند و رد شود ، ظرفیت یک کودک ، باعث می شود یا در رابطه اش خشمگین و پرتوقع شود یا سریع لگد بکوبد و رابطه را ترک کند ، در نهایت یک کودک هیچگاه صمیمیتی عمیق را نمی تواند حس کند ، چون همیشه نیازمند است دنیا بر اساس ظرفیت کوچک اش و ظرفیت

کوچک درونش با او رفتار کند ، حقیقت این است که دنیا با هیچ کس شبیه ظرفیتش برخورد نمی کند ، دنیا در حال گذر است و این ما هستیم که باید با هر تجربه و با هر رابطه ، سن درونی مان را بیشتر کنیم و ظرفیت های مان را بیشتر تحمل کردن نخستین شرط بزرگ شدن است . شرایط ، آدم ها ، احساس های متعارض آدم ها و البته احساس های متعارض خودمان را تحمل کنیم ، بزرگتر که می شویم متوجه خواهیم شد که ما همزمان و در یک لحظه می توانیم از کسی که به شدت دوستش داریم خشمگین هم شویم ، بزرگتر که می شویم احساس های متضاد دیگر غیر قابل تحمل نیستند بزرگتر که می شویم ، می توانیم چندین احساس را با هم تجربه کنیم و می توانیم رابطه هایمان را محکم تر و پایدارتر کنیم ، همه چیز از تحمل کردن شروع می شود ، تحمل که کنیم همه چیز آماده می شود ، ظرفیت بزرگ می شود ، دیگر سیاه و سفیدی وجود ندارد و مطلق نگاه نمی کنیم ، قضاوت هایمان کمتر می شود و آدم ها قابل تحمل تر می شوند و در نتیجه رفتارهای ما نوسان کمتری پیدا می کنند ، 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 می شود ، دوستش داریم و بخشی از ما عمیقا

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 سال‌ها 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 رابطه‌های 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 بی‌قرار است و هزاران جمله‌ی شبیه به این .

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 کاملاً علمی و قابل درک هستند ، در نهایت عمیق ترین تعارض های ما نسبت به اعضای خانواده خودمان است .

احساس های ما نسبت به اعضای خانواده ما هیچگاه تمام نمی‌شود و آنها بخش های همیشگی از ما و نا هشیارمان هستند ، فرار و توجیه بیهوده است ، اگر بن بست با یکی از اعضای خانواده تان تجربه می کنید ، اجازه ندهید ذهن تان به خرافات پناه برد ، با یک درمانگر صحبت کنید تا نیروی علم و آگاهی در شما جریان پیدا کند ، گاهی فرد مقابلمان از بیماری روحی و یا گره های عمیق روانی رنج می برد 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 تلاش های بیهوده برمی داریم و در نهایت فاصله مان را با او تنظیم می کنیم و گهگاهی در فاصله ی ناکامی و غم ، ما نسبت به رابطه ای که درست نمی‌شود عشق خواهیم ورزید و محبت خواهیم کرد .

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 رابطه‌های 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 رابطه‌ها ، عمیق‌ترین و مهم‌ترین خاطره‌های 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 نزدیک‌ترین 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 ، هرچقدر غمگین و یا ترسیده باشد ، در نهایت بخشی از ما آنها را دوست دارد ، من فکر می‌کنم بزرگترین درس ما در رابطه‌هایمان ، دیدن و حس کردن عشق و خشم نسبت به مهمترین افراد خانواده مان است ، اینکه چقدر در تمام سال‌ها

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 نقش‌هایشان 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 رابطه‌ی هایمان را قطع نکنیم ، در مقابل رابطه‌های 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 چگونه پاسخ می‌دهند ، شما نسبت به ارضای حس‌های خودتان مسئول هستید ، با دیدن خشم و عشق ، فاصله‌هایتان را تنظیم کنید ، اما هرگز خودتان را در اندوهی بی پایان قرار ندهید ، قطع ارتباط به صورت کامل با یکی از

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 موقعیت‌ها اکنون تان را گنگ می‌کند 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 ناکامی‌ها ، انتظارها و نا تمام ماندن‌ها 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 نداشته‌ها و داشته‌های مان بیچد ، 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

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 عمیق تر 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 می کند به جای در انتظار بودن تلاش کنیم ، اگر تلاش ها به جایی نرسید ، استراحت کنیم و آرام بگیریم و اگر لازم بود دوباره تلاش کنیم و اگر با تمام تلاش ها نشد و به دست نیاوردیم جریان زندگی را بپذیریم ، پذیرش ، درد هایمان را آرام می کند و ذهنمان را متمرکز تر .

قرار نیست همیشه همان بشود که ما می خواهیم ، 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 نمی توانیم 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

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 می کند ، شما را ناراضی و آشفته
می کند ، وقتی در ذهن شما انتظار شروع می شود لذت و دیدن لحظه ها
کم می شود .

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
پراز 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 می شود ، آزمایش دیدن و تلاش برای
درک کردن زخم ها ، رفتارها.

وقتی این رابطه شروع می شود ، سختی ها هم شروع می شود ، 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

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

احتمالا آدم های بهتری هم هستن ، شاید تا آخر دنیا آدم هایی 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 پرسیم چرا ، چه چیزی ما را راضی نمی کند ، چه انتظاری از آدم ها و روابط داریم ، عشق را چگونه تجربه می کنیم و چرا در رابطه هایمان ، اینگونه سردرگم می شویم ، 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 آدم ها و رابطه‌ی ما با آنهاست ، اگر بدانیم آدم درونی مان چقدر دوست داشتنی و خاص است ، هیچ گاه این گونه او را با رابطه های متفاوت تنبیه نمی کنیم ، در نهایت او لایق بودن در رابطه‌ای با دوام و پایدار است ، تصویرهای افسانه‌ای از عشق ها و دوست داشتن ها بی نقص را از ذهنتان

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 می توانید به جلو برویم اما حسرت و نگرانی بهتر بودن و یا بهتر داشتن را نداشته باشیم .

تمرین کنیم تفاوت ها را بپذیریم

مهم نیست حقیقت چیست ، مهم نیست زندگی چه معنایی دارد ، مهم این است که ما با جهان درونی مان چطور جهان بیرون از خودمان را می بینیم و تفسیر می کنیم ، ما همه با تمام شباهت هایی 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 تفاوت هاست که ما را به چالش می کشد و همین تفاوت ها در رابطه هاست که می تواند ما را در رنج قرار دهد .

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 می کنیم پس قرار است بتوانیم با تفاوت های هم کنار بیاییم ، فروتنی از تحمل همین تفاوت ها شروع می شود ، 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 وظیفه ی ماست که به این تفاوت ها احترام بگذاریم ، بسیاری از ما به دنبال آرامش هستیم اما یکی از مهم ترین اصول زندگی کردن را نمی خواهیم رعایت کنیم و پیریشان به دنبال آرامش هستیم ، اصل احترام و سکوت ، افرادی دنیا‌های درونی آرام تری دارند که آشفتگی و تفاوت ها را به عنوان بخشی از زندگی پذیرفتند و مدام تلاش نمی کنند دیگران را تغییر دهند و آنها را شبیه به آنچه خودشان می پسندند ، کنند . آدم ها با هم متفاوت هستند ، هم در نگرش و هم در رفتار و این به معنی حمله و توهین به ما و

نگرش‌های ما نیست ، اگر شخصی شبیه به ما تفسیر نمی‌کند به این معنا نیست که به ما توهین می‌کند ، در رابطه‌هایمان 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 تلاطم‌های جهان درونی مان ، این فروتنی‌ها ما را به جهان درون می‌برد ، جهانی بی انتها ، به جهانی که قانون‌های خودش را دارد و وقتی یک بار وارد می‌شویم دیگر

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 راه‌های 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 سنگ‌های سنگین و آسیب‌زننده 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 دنیای 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

تمرین سکوت برویم ، سکوت کنیم تا فروتنی را بیشتر بیاموزیم ، سکوت کنیم تا پذیرش آدم‌ها و دردها را بیاموزیم ، سکوت کنیم تا به آدم درونی مان 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 ، هیچ کس 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 بودن‌ها 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

دهید شبیه خودش باشد ، تلاش برای شبیه دیگران بودن ، تلاشی اضطراب آور 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 می کند .

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

به روش خودتان ناب باشید ، اصالت شما را غیر قابل تکرار می کند ، 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 می توانیم این ویژگی های خاص خودمان را در برخورد با اتفاق ها و تجربیات زندگیمان پیدا کنیم ، فقط کافیت 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

نخواهد شد ، هر شخص با هر دید گاهی ، 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 رشدتان 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 نابتان را پیدا کنید ، آنگاه درونتان را از تلاشی بیهوده برای شبیه دیگری شدن ، خلاص خواهید کرد .

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

نیست که ژنراتورشان از چه چیزی تغذیه می کنند ، مهم فقط رسیدن و اطمینان یافتن از این توهم ذهنی ست که مرا نگاه کن ، بهت ثابت کردم و چقدر این توهم در آینده ای نزدیک آنها را اندوهگین خواهد کرد ، به ویژه هنگامی که هر یک از هدف های خود را برای اثبات شخص خاصی تنظیم می کند ، اما جالب اینجاست که در بیشتر مواقع ، آدمی که در ذهنمان با او رقابت می کنیم حتی روحش هم از این ماجرا خبر ندارد ، دست یافتن و رسیدن به هدف ها ، هیچ وقت آدمی را خوشحال نمی کند که اگر اینگونه بود قطعاً جایی یا لحظه ای آرام می گرفتیم ، اما آرام نمی شویم ، راضی نیستیم و هر روز آرزو می کنیم ، چیزهای بیشتری داشته باشیم فقط روزی در صورتی آرام خواهیم شد که اهدافی که انتخاب می کنیم 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 می رسد و در طول مسیر از لحظه لحظه ای درگیر شدن با هدف هایمان لذت می بریم ، روزی از این همه آدم ذهنی که باید به هر کدام از آنها را چیزی ثابت

کنیم ، خسته می شویم ، انگار تلاش می کنیم به هدف ها دست پیدا کنیم تا احساس غرور و موفقیت کنیم ، چه تلاش بیهوده ای ، 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 تشویق ها در دوران بزرگسالی ما را راضی می کرد که در جایی می ایستادیم و لذت می بردیم و دیگر نگران این همه اثبات کردن نبودیم ، پس چرا کافی نیست ، بهتر است به دنبال تشویق کننده 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 می شود و خشم و نفرت و حسادت ، اصلی ترین منبع سوخت ژنراتور می شود ، 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 قصه ها نکنید ، اجازه دهید از زندگیتان بیرون برود ، موفق و خوشحال و خوشبخت باشید ، حالا به زندگی خودتان برگردید ، سوخت ژنراتورتان را عوض کنید و نفس بکشید ، یک نفس عمیق ، آرام آرام عشق وارد بدنتان می شود و راضی نگه داشتن آدم درونی تان از همه چیز و

همه کس مهم تر می شود ، حالا هدف هایتان را مشخص کنید و لذت ببرید از کسی که هستید ، هدفی که برایش تلاش می کنید 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 می کنیم ، بی نیاز از اینکه تلاش کنیم تا تصویر ذهنی دیگران را در مورد خودمان درست کنیم ، بی نیاز از تعریف ها ، تخریب ها ، بی نیاز از پاسخ ها و پرسش ها ، 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 آدم ها ، هیچگاه قادر به دیدن تصویر درستی از ما نیستند و این بخشی از زندگی و روابط است ، راحت باشید و نگران تصویر آدم ها از خودتان نباشید ، آنها هیچگاه شما را نزدیک به آنچه هستید نخواهند دید .

دو : وظیفه ی ما در رابطه نشان دادن غلط ها و اشتباهات دیگران نیست

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 تنهایی‌ها 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

همه‌ی ما به خلوت‌های کوتاه نیاز داریم تا کمی از آدم‌ها و رابطه‌ها و مسئولیت‌ها دور شویم ، این خلوت‌های 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 شدن‌های بسیار طولانی باشید ، اگر بسیار زیاد از آدم‌ها و رابطه‌ها و معاشرت‌ها دور می‌شوید ، یعنی به نوعی فرار می‌کنید نه خلوت می‌گزینید ، 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 مهارت‌هایمان پایین است ، تمرین کنیم و برای رابطه‌های بهتر

تلاش کنیم ، خلوت سالم ، با فرار همیشگی از آدم ها فرق دارد ، اگر آدم فرار هستید از خودتان پرسید آیا دوست دارید معاشرت های عمیق و دلبستگی های سالم را تجربه کنید ، جواب این سوال شما را تغییر خواهد داد ، ما در معاشرت ها متوجه می شویم که آیا رفتارهای ناسازگارانه و مخرب صمیمیت داریم یا نه ، اگر مدام فرار کنیم نمی توانیم متوجه رفتارهایمان شویم ، شبیه به شخصی که در کلبه ای دور افتاده زندگی می کند و آرام آرام از یاد می برد که چطور با مردم شهر تعامل کند .

تمرین کنیم حال خودمان را پرسیم

یک : چهار دیوار نمی تواند از افراد داخل خودش محافظت کند ، امنیت خانه را افراد داخل خانه به وجود می آورند ، چه فرقی می کند از طلا باشد یا قصری زیبا ، داخل خانه که پریشان باشد خانه امن نخواهد بود و مفهوم خودش را از دست می دهد چه داستان ها که از اتفاق هایی که پشت این در و دیوارهای به ظاهر محافظ افتاده است نشنیده ایم ، در بسیاری از خانه ها ، آدم های داخل خانه به خودشان آسیب می زنند و در آسیب زندگی می کنند ، هر چقدر هم که شکل و اندازه ی خانه تغییر کند ، چیزی در درون خانه تغییر نمی کند ، آسیب ، آسیب است و گاهی

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 خانه‌ها چه شکلی هستند و چقدر چشمگیر هستند ، حال افراد داخل خانه چطور است ، گاهی باید حال آدم درونی مان را بررسییم ، بینیم حالش خوب است ، بررسییم 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 ، دوست 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 ، قطعاً جواب ما به این سوال

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 باشیم 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 آدم‌ها تغییر می‌کند ، آدم‌هایی با ما وارد رابطه می‌شوند که با خودشان مهربان هستند و با ما هم مهربان

خواهند بود ، آدمی که با خودش مهربان است ، اشتباه های خودش را می پذیرد و جلو می رود ، خودش را قضاوت نمی کند ، می داند زندگی مسیری پیش رونده است که هر لحظه آن تجربه ای برای بزرگ تر شدن است ، آدمی که با خودش مهربان است نه با خودش خشونت دارد و نه اجازه می دهد 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 می گیرد ، آدمی که خودش را تنبیه می کند به شدت قضاوت گر است ، به همین علت در هر لحظه دیگران را با خودش مقایسه می کند 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 می کند .

آدمی که خودش را کتک می زند ، همیشه دلیلی دارد تا عصبانی باشد و چقدر وقتی می خواهیم عصبانی باشیم ، بهانه ها سرسری هستند ، و چقدر به راحتی این خشم ها را بر روی خودمان و آدم های اطرافمان می توانیم تخلیه کنیم ، تخلیه ای که برای لحظه ای یا ساعتی ما را راحت می کند ،

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

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 می شویم ، در واقع به شدت به خودمان آسیب میزنیم ، چون در حقیقت با آدم درونی خودمان وارد جنگ می شویم ، شبیه بازی قدرت است و چه بیهوده تصور می کنیم که اگر وارد این بازی شویم و طرف مقابل را مثلاً شکست دهیم ، حالمان بهتر خواهد شد .

آدم هایی که درگیر جنگ های نامرئی ثابت کردن می شوند ، از آرامش درونی دور هستند ، چون با خود درونی شان رابطه ای آسیب زا دارند ، تصور کنید فرزندی دارید و برای اینکه به دیگران نشان دهید که چقدر لایق و موفق هستید مدام او را تحت فشار قرار می دهید که در مسابقه ها مقام اول را کسب کند ، بهترین نمره را بیاورد تا تصویر شما را در مقابل دیگران هر روز قدرتمندتر ، بهتر و موفق تر کند ، روزی فرزند شما از این همه فشار خسته خواهد شد و دیگر در کنار شما احساس سرزندگی نخواهد کرد ، ما زمانی وارد این بازی ها می شویم که فرزندان را برای

آنچه هست ، دوست نداریم ، بلکه برای آنچه به دیگران نشان می دهد ، دوست داریم ، ما فرزندان 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 تصویریمان 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 می رساند 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 ، آدم های درگیر جنگ هستند ، وارد جنگشان نشویم ، از این جنگ های نامرئی ژنتیکی فاصله بگیرید ، آن دوره ای که انسان ها 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 مدال ها و مدارک و عکس ها و یادگاری های که محصول این جنگ ها بوده است احساس

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 نمی‌بیند ، ممکن است تلاش‌های گاه و بیگاه ما به طور موقت ، تفسیرهای طرف را تغییر دهد ، اما باز فرد به تحریف های شخصی‌اش بر می‌گردد ، برای رابطه ای که مدت‌ها ، دستخوش تحریف شده است ، توضیح و تلاش برای نیت رفتارها و حرف‌ها فایده‌ای ندارد .

شخصی که سال‌هاست شما را آن طور که 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 آدم‌ها یا تفسیر شخصی‌شان کار ما نیست ، کار تجربه و زمان است ، اجازه دهیم زمانی برای درگیری و تصمیم‌گیری با تصویر ذهنی‌شان داشته باشیم و مهم‌تر از همه اجازه دهیم با تجربه تر شوند .

تمرین کنیم از خودمان فرار نکنیم

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

بین سرزنش کردن خودمان و فرار از خودمان رابطه ای عمیق وجود دارد ، در درون ما بخش های وجود دارند که شاید نخواهیم آنها را بپذیریم و یا قبول کنیم ، ما نقطه ضعف هایی داریم اگر قبول خود واقعی مان بدون نقاب هایمان اتفاقی ساده و راحت بود که اینقدر نسبت به انتقادها و دیدن درونمان مقاومت نشان نمی دادیم ، 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 همه ی ما پیش آمده است که وقتی گذشته مان مرور می کنیم از بعضی حرفها و واکنش های خودمان عصبانی می شویم ، از خودمان در بعضی موقعیت ها متنفر می شویم و به خودمان فحش می دهیم که چرا آن را انجام داده ام ، چرا آن تصمیم را گرفتم ، با چه عقلی آن حرف را زدم ، چراغ هایی که انتها ندارند ، کلمه ی چرا کلمه ای سرزنشی ست ، زمانی که ما مدام این کلمه را در مورد خودمان به کار می بریم ، به شدت آدم درونی مان را تنبیه می کنیم و این تنبیه کردن ما را از درک کردن درونمان دور می کند و این یعنی فرار کردن از

شناخت خودمان ، هرچه بیشتر فرار کنیم ، بیشتر و محکم تر تنبیه می کنیم و چقدر آدم درونی مان با هر بار کتک خوردن از ما دور خواهد شد ، شبیه مادری که فرزندش را برای اشتباهاتی که کرده است کتک می زند و سرزنش می کند ، بیایید فکر کنیم که مادر قصد تربیت فرزندش را دارد و می خواهد او درست ترین رفتار و تصمیم را داشته باشد ، آیا روشی که انتخاب کرده است فرزندش را از او دورتر نمی کند ، آیا با این تنبیه کردن ها فرزندش می تواند احساس کند که دوست داشتنیست ، آدم درونی ما باید تجربه کند و بزرگ شود ، باید زمین بخورد ، باید حرف های اشتباه بزند ، تصمیم های نابجا بگیرد ، و واکنش های 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 ضعف های فرزند خود را می بیند و صبر می کند تا تجربه ها تغییرات را به وجود آورد و او را پخته تر کند ، از خودتان دور نشوید با همه ی نقطه ضعف ها دوست داشتنی هستید و آنقدر خاطراتان را با سرزنشی عمیق مرور نکنید ، صبور باشید ، تجربه هایتان به موقع به کمک شما خواهند آمد .

تمرین کنیم مقایسه نکنیم

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 می کند ، همه چیز خیلی آرام شروع می شود ، زمانی که اصلا حواسمان نیست ، اول با افکاری وارد می شود که صدایشان را به زور می شنویم جایی در درون ذهن ما کسی نجوا می کند ، این شروع مقایسه ی خودمان با آدم های دیگر است ، این شروع دیدن داشته های دیگران و نداشته های خودمان.

شروع دور شدن از دوست داشتن خود درونی ما ، خود واقعی ما ، اینجاست که یاد می گیریم خودمان را شرطی دوست داشته باشیم ، دیگر نمی توانیم 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 می شود کاملاً شبیه دیگران شد و دقیقاً شبیه آنها زندگی کرد ، ما در همین نقطه او را از دست می دهیم و دیگر قادر نخواهیم بود او را عمیق دوست داشته باشیم ، چون داستان ناراضی بودن از او شروع شده است و ما نمی توانیم ناراضی باشیم و عشق بورزیم .

بعد از اینکه مقایسه کردن ما را از خودمان دور می کند به سراغ آدم های اطرافمان می رود و چهره ی آنها را تغییر می دهد ، دیگر از آدم های اطرافمان هم راضی نیستیم چون شبیه دیگران نیستند و کم کم از زندگی هم ناراضی می شویم چون شبیه زندگی دیگران نیست ، چون زندگی برای دیگران بهتر زیباتر و سخاوتمند تر است ، اما برای ما نه .

مقایسه کردن یک روزه ما را از خودمان دور نمی کند ، سال ها طول می کشد 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 می دهند که شبیه تر شو ، بیشتر به دست بیاور ، بیشتر نشان بده .

وقتی دوستش ما نسبت به خودمان کم شود ، عشقمان به آدم ها و دنیا کم می شود ، عشق که کم شود ، درک ما از محیط و آدم ها کم می شود و وقتی درک کردن کم شود ، حسادت بهترین دوستان ما خواهد شد و نشان دادن داشته هایمان بزرگترین هدف زندگیمان می شود ، 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 شده اید دوباره برای نزدیک شدن تلاش

می کنید 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 راحت تر از صحبت کردن با آشناترین آدم‌هاست ، درست است که معمولاً عمیق‌ترین زخم‌ها 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 آشناترین‌ها پیدا می‌کنیم ، بهتر می‌توانیم رابطه‌هایمان 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 آشناترین‌هایمان 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

و صمیمی مان ، به سمت دوستان و غریبه‌هایی می‌رویم که می‌دانیم چالش‌های کمتری برای مان خواهند داشت ، شاید این تصمیم کمک‌کننده 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 عمیقاً 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 رابطه‌ای 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

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

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

افرادی که با خود مهربان هستند با دیگران هم به درستی مهربان هستند ، افرادی که خود را فدای دیگران می کنند 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 می کنم 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 می کنند و سریعاً به آنها وابسته می شوند و هر لحظه از آنها توقع برگشت محبت دارند ، به شدت حمایت می کنند و انتظار حمایت دارند ، این خشم سرکوب شده به صورت دگرآزاری و خود آزاری خودش را بروز می دهد ، در بعضی موارد رفتارها و سرد شدن های غیرقابل پیش بینی از این افراد می بینید ، چون از عدم برگشت محبت خشمگین شده اند ، 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 می شویم دیگران را راضی نگه داریم چون اگر ناراضی باشند یعنی ما خوب نیستیم در این

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 می‌کنیم و برچسب‌هایی که بر آنها می‌گذاریم ، 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

را دوست داشته باشید ، اگر زخم خورده اید ، بلند شوید ، خاک ها را بتکانید ، هنوز در جاده هستید ، این زخم ها به شما کمک می کند که تحملتان بالاتر رود و دنیا را واقعی تر ببینید پس برای ادامه ی مسیری که از آن شماسست تلاش کنید ، دنیا شبیه هیچ فیلم و کارتون تخیلی نیست ، دنیا دقیقا شبیه تمام ضربه هایی است که می خوریم ، اگر ضربه ها اجازه می دهند واقعیت روشن تر شود پس لازمه ی ادامه ی مسیر هستند .

تمرین کنیم که احساس ارزشمندی به وجود آوریم

فقط این را می دانم که هر کسی که کشتم ، حس کردم از ذات خودم دورتر شدم .

دیالوگی از فیلم کاپیتان میلر - تام هنکس ، نجات سرباز رایان

کشتن آدم ها 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 آدم ها را آرام آرام و بی صدا می کشیم ، وقتی احساس دوست داشتنی بودن و با ارزش بودن را از کسی بگیریم ، آن فرد به سمت نابود کردن تمام

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 کاملاً نقطه ضعف‌های طرف دستان 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 دوستان 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 دوستان 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 دوستان داشته باشند بدون نگرانی از کشته شدن آدم بزرگی

هستید ، کشتن و کشته شدن فقط با اسلحه و تفنگ نیست ، ارزش را که از او بگیرید از انسان بودن دور می شویم ، باید مطمئن شد که آدم ها هنوز در رابطه با ما احساس با ارزش بودن می کنند ، باید مطمئن شد که خودشان هم از درون ارزش شان حس می کنند ، رها و با آزادی استقلال را نفس می کشند ، ما را بدون داشتن ترس بدون کنترل و بدون داشتن ذره ای احساس طردشدگی دوست دارند ، ارزش را دریابیم ، کشتن آدم ها بسیار ساده تر از آن است که فکر می کنیم .

مکث

فردایی وجود ندارد همه چیز در اکنون ، طولانی ، مدام تکرار می شود و بخشی از رفتارهای ما هم در این اکنون همیشگی تکرار می شود ، مهم نیست در کدام رابطه و در چه موقعیتی اکنون ، اکنون است و تنها چیزی که می تواند رفتارهای ما را تغییر دهد حضور و مشاهده است ، اینکه بتوانیم خودمان و رفتارها و انتخاب هایمان را مشاهده کنیم و متوجه شویم چطور تکرار می کنیم و چه چیزی را تکرار می کنیم گاهی مکث کنیم ، به خودمان ، افکارمان و تمام آن رفتارهایی که مدام تکرار می شوند نگاه کنیم ، شاید در این مکث ها بخش هایی را ببینیم که هیچگاه حواسمان به آنها نبوده است ، تمام رابطه ها و اتفاق های زندگی آنقدر خودشان را

در شکل و اندازه‌های متفاوت تکرار می‌کند 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 دوست‌داشتنی‌مان را جا می‌گذاریم و دیگر سراغی از او نمی‌گیریم، ما جایی در میان خاطراتمان با سرزنش‌ها، با بی‌مهری دیدن، با از دست دادن، متوجه می‌شویم که دوست‌داشتنی 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 تنبیه‌مان کند، تنبیه کند قبل از آن که دیگران سرزنش کنند، ما جایی در گذشته‌ی 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

ظرفیت آن سن و سال برداشت می کند که چون دوست داشتنی نبوده این گونه سرزنش شده است ، این گونه طرد شده و در یک لحظه تصمیم می گیریم 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 و آدم درونش را ببخشید ، ببخشید و دیگر خودتان را برای جریان هایی که به شما ربطی ندارند تنبیه نکنید ، آدم هایی که با شما یا بی شما ، سرزنش گر و غمگین هستند ، همیشه سرزنش گر و غمگین باقی خواهند ماند ، شما مسئولیتی ندارید که احساس های 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 عمیقاً شما را دوست دارد و منتظر می ماند ، وقتی ما تلاش می کنیم و خودمان را پیدا می کنیم ، با مهربانی بیشتری با آدم ها ارتباط برقرار می کنیم و این باعث می شود 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 آدم هایی که نیستند زندگی نکنیم

اگر چند خانه آن طرف تر افرادی زندگی کنند و شما از وجود آنها بی خبری 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 می بینیم و آدم هایی که در جهان درونی ما وجود ندارند گاهی به میانجی واسطه هایی ، به زندگی ما راه پیدا می کنند ، ما با دیدن آدم ها با وارد رابطه شدن با آنها و با فکر کردن به آدم ها آنها را وارد جهان درونی خودمان می کنیم ، ما به آدم ها معنا می دهیم و در این معنا دادن است که آنها در دنیای ذهنی ما هویت پیدا می کنند ، در همین مرحله است که ما برای هر رفتار آنها به دنبال یک واکنش می گردیم ، پس آدم ها زمانی ما را درگیر خودشان می کنند 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 آدم های نامرئی نکنید ، بهتر است واسطه ها را قطع کنید ، این واسطه ها می توانند آدم هایی باشند که از افراد در کوچه پایین تر خبر می آورند ، واسطه می تواند صفحات مجازی باشند ، واسطه می تواند دوست مشترک باشد ، واسطه می تواند به هزار شکل و رنگ باشد ، آدمی در جهان ما وجود ندارد وقتی علایمی از حضورش نیست ، نمی توانید آدم درونی تان را درگیر

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 می‌آیند 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 کرده‌اید و انتقام گرفته‌اید ، آدم‌ها وجود نخواهند داشت اگر معنا نداشته باشند جهان درونی ما مقدس است ، اجازه ندهیم غیرواقعی وارد شوند ، واسطه‌ها را قطع کنید و از زندگی خودتان با هرچه که دارید و هر آنچه هستید لذت ببرید .

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 شده‌اند 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 بیاییم 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 بنشینند 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

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 می توانیم هر طور که دوست داریم تصویر او را در ذهن دیگران کوچک نشان دهیم ، حقیقت این است که گاهی رابطه‌های ما کار نمی کند و قطعاً این غم انگیز است ، یادمان نرود که آدم‌ها رابطه‌ها را شروع نمی کنند 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 می شود ، 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 نمی شوند ، آدم‌ها ارزشمند هستند ، چون زمانی با ما در رابطه بودند ، اگر برای خود ارزش قائل باشیم و خود را قابل احترام بدانیم ، آن گاه برای انتخاب‌هایمان هم ارزش قایل می شویم و آنگاه به آدم‌هایی که با ما در رابطه بودند با احترام نگاه می کنیم و برای آنها نیز ارزش قائل می شویم ، 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 می دهیم ،

احترام به رابطه‌هایی که تمام شده اند ، احترام به خود و انتخاب هایمان است .

تمرین کنیم تحت فشار قرار ندهیم

چقدر خوب است که نمی توانیم افکار دیگران را بفهمیم و بدانیم ، چقدر دنیا محل آزاردهنده‌ای می‌شد اگر می توانستیم 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 .

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 مطمئن 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

، اما منظور من رفتارهای افراطی در رابطه هایی که در آن ها به اندازه ی رفتارهایمان نسبت به طرف مقابلمان احساس خوشایند نداریم است ، قرار نیست ما به همه ی آدم ها محبت کنیم و سعی کنیم در ذهن آن ها آدم های مهربان و دوست داشتنی باشیم ، قرار است با همه ی آدم ها با احترام برخورد کنیم ، قطعاً آگاهی از احساس های واقعی مان نسبت به فرد مقابل ، رابطه ی ما را با وی تنظیم می کند ، یعنی به جای در اجبار قرار دادن خودمان برای محبت کردن اغراق آمیز 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 آدم ها انتظار داریم چون فکر می کنیم برای آن ها محبت ها و فداکاری های زیادی کرده ایم ، در صورتی که در افکار و احساس هایمان آنها را لایق این همه تلاش نمی دیدیم ، مشکل اینجاست که ما با ایده ی همیشه مهربان بودن و همیشه خدمت کردن بزرگ شده ایم ، ما به اشتباه فکر می کنیم دوست داشتن و محبت کردن یعنی خدمت کردن تام و تمام ، فداکاری و مدام تحسین کردن ، اگر احساس خاصی ندارید رفتارهای اغراق آمیزتان را کم کنید و فاصله تان با با احترام بیشتر کنید و توقع نداشته باشید ، ببینید که چقدر راحت ما هم می توانیم شخصی را دوست نداشته باشیم و این حق را هم به دیگران بدهیم که ما

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 می ترسیم و یا دیگران را قضاوت می کنیم تا ذهنمان درگیر جهان بیرون از خودمان شود ، درگیر آدم ها و تصوراتشان از ما می شویم تا ببینیم چقدر خودمان ، خودمان را قضاوت می کنیم ، نمی شود 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 می خواهد ، 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 داستان های ما می گوئیم ما از قضاوت آدم ها می ترسیم یا می گوئیم به ناحق مورد قضاوت قرار گرفته ایم ، عادت کرده ایم که راحت ترین راه ها 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 بی دریغ می خواهد ، با درونمان که مهربان تر شویم ، متوجه می شویم که چقدر سخت گیرانه ،

چقدر قضاوت گر با خودمان رفتار کرده‌ایم و وقتی خود درونی تان را پیدا می‌کنید و می‌بینید 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 ، جهان که درهایش زمانی باز می‌شود که رنج ها به انتهای خودشان می‌رسند و رسیدن به این جهان

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 آدم‌های 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 ، مثلاً شخصی که سرطان دارد و سعی می‌کند تا زمانی که زنده از الگویی برای مبارزه کردن و تسلیم نشدن باشد ، شخصی است که خودش معنایی به درد و زندگی‌اش داده است ، معنای شخصی مبارزه با سرطان و نشان دادن این روند به دیگران یا مثلاً 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

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 کاملاً بی‌معنا هستند ، هیچ وقت کسی نبوده که برای ما اتفاق‌های 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 اتفاق‌ها را چطور تحلیل کنیم ، بسیاری از آدم‌ها ، حرف‌هایشان رنگ و بوی جنگ و دشمنی دارد یعنی دنیا به سان جنگ جویی بی‌رحم 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

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 خورده‌اند 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 بی‌گاه 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 دوره‌ای 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 است ، ما در زندگی مان در حال تجربه‌ی نوسانی درد و خوشی هستیم و در این

فواصل احتمالا زمانی هم بدنمان آرام می گیرد و می توانیم آرامش را لمس کنیم ، اگر بدانیم که در زمان های درد قرار است گذر کنیم و از خودمان کشفی داشته باشیم ، احتمالا راحت تر طاقت خواهیم آورد و بی تابى نمى کنیم ، اگر دوست داشتید معناهاى برای دردهایتان بیابید کلمه ی چرا را از ذهنتان پاک کنید ، کسى جوابی برای اینکه بفهمد چرا برای شما این اتفاق افتاده است ندارد ، بگردی به دنبال این و اگر این اتفاق ها 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 می کند که رد شوید بدنتان و ذهنتان ، همان جهان پنهان در پشت دردها و رنج ها است ، به آن اطمینان کنید .

تمرین کنیم در ذهنمان با آدم ها درگیر نشویم

بسیاری از ما از صبح که از خواب بیدار می شویم تا آخر شب در ذهنمان با هزاران نفر حرف می زنیم ، وصل می کنیم ، دعوا می کنیم و حتی عشق می ورزیم ، در ذهن هر کدام از ما آدم هایی وجود دارد ، اسم هایی هستند که زنده هستند و ما به این زنده بودن رسمیت می بخشیم ، چون با آنها حرف می زنیم ، ممکن است در ظاهر هیچ رفتاری نشان ندهیم اما در

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 بیهوده‌ترین و غم‌انگیزترین نوع امید است ، هنگامی ما وارد رابطه‌های نامرئی ذهنی و حرف‌های 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 آدم‌هایی 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 مدت‌هاست که از آن رویداد به صورت جسمی عبور کرده است ، مثلاً بدن سه سال پیش از اتفاقی گذر کرده و امروز سه سال پیرتر شده

است ، اما در ذهن ما هنوز گفتگوها با آن آدم تمام نشده است ، هنوز ما به خانه اش می رویم ، هنوز با او بحث می کنیم یا در آغوشش می کشیم و یا محکومش می کنیم ، بدن فقط یک زمان را می تواند پردازش کند ، اما ذهن در سه زمان ، گذشته ، حال و آینده می تواند شناور باشد و این شناور شدن اگر زیاد شود بدن به شدت گیج می شود ، 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 راحت تر 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 تفاوت هایشان را بپذیریم ، برای اینکه تفاوت هایشان را بپذیریم باید بر روی ظرفیت تحمل مان کار کنیم

، برای اینکه تحمل را تمرین کنیم باید قسمتی از غرور و منیت مان را کم کنیم ، وقتی غرور را کم کنیم فروتنی می آموزیم و دوست داشتن از اینجا و درست در همین نقطه شروع می شود ، هنگامی که عشق به انسان ها ، حیوان ها و دنیا را تمرین می کنیم ، محال است آگاهانه به آن ها ضربه بزنیم ، در این آموختن و جلو رفتن روزی متوجه می شویم ، می توانیم با انسان ها و حیوان ها در آشتی باشیم ، می توانیم دوستشان داشته باشیم و تفاوت هایشان عذابمان ندهد ، می توانیم هر دین و مذهب و تفکری را عمیقاً درک کنیم و انسان ها را جدا از تمام تعصبات و عقایدشان در آغوش بکشیم ، آشتی بودن با دنیا نوعی خودشناسی است ، شناخت و دیدن خودمان در تکه تکه های دیگران و بعد عشق ورزیدن به همان قسمت های آشنای خودمان در دیگران و در نهایت دوست داشتن دیگران زمانی که عشق ورزیدن را تمرین می کنید ، متوجه می شوید 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 دیدگاه ها و حتی حیوان ها زندگی کنید و آنها را وارد زندگی شخصی تان کنید ، اما می توانید عمیقاً آن ها و دنیا هایشان را درک کنید و دوستشان داشته باشید و مهم تر از همه با کلمات و رفتارها

آزارشان ندهیم چون بخشی از ما در تمام انسان‌ها ، حیوان‌ها و گیاهان دنیاست ، بخشی به نام من هم می‌خواهم زندگی کنم ، دوست داشتن حیوان‌ها شروع خوبی برای آشتی کردن با تفاوت‌هاست .

تمرین کنیم که آدم‌ها را مسئول پر کردن کمبود هایمان ندانیم

سال‌های زیادی باید بگذرد ، روزها و شب‌های زیادی باید بگذرد ، تا متوجه شویم هیچ آدمی مسئول پر کردن کمبودها و حفره‌های احساسی ما نیست ، سال‌های 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 ، آدم‌ها نمی‌توانند 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 کاش‌ها ، دردهای ما

هستن ، دردهای عمیق که گاهی به اشتباه فکر می کنیم با آدم ها می توانیم آنها را کاملاً 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 آدم ها پناه ببریم زمین میخوریم ، اجازه دهید آدم ها در رابطه با شما خودشان باشند نه پدری حمایت کننده و همیشه مهربان و نه مادری که بی قید و شرط دوستان دارد ، ما فقط یک بار پدر و مادر داشته ایم ، حقیقت هرچه که بوده همان است ، حفره های عاطفی دردناک هستند اما کشنده نیستند ، نترسید همه ی ما حفره های عاطفی داریم ، همه ی 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 نزیم که شاید رابطه ی جدیدمان جای خالی پدر و مادر را پر کند ، آدم ها 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 آدم ها جاهای خالی تان را پر کنند ، جلو بروید و از باقی راه با تمام کمبود هایتان لذت ببرید جلو بروید و به ادامه ی زندگی بگویید سلام .

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 قطعاً 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

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 **مکش**

تصور کنید با بدنی شفاف و زلال روبروی جریان زندگی ایستاده‌ای و
نظاره گر تمام جریان ها هستید ، اجازه دهید جریان ها و اتفاق ها از شما
عبور کنند ، اجازه دهید اندوه عبور کند ، خشم عبور کند ، درد عبور
کند ، اجازه دهید هوشیاری تان تبدیل به نظاره گری انعطاف پذیر شود ،
شفاف که باشید به چنگک ها و خشم های دیگران گیر نخواهید کرد ،
نظاره گر که باشید بدون نگرانی از افکار و واکنش ها 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
آنجایی ست که درکش نمی کنی ، چه ایرادی دارد در مقابل جهانی که
درکش نمی کنیم سکوت کنیم ، همیشه تا بوده خشم بوده و قضاوت ،
اگر هم خشم نبوده ، دفاع بوده و ترس .

تغییر از درون ما شروع می شود ، شاید بتوانیم تبدیل به همان سکوتی
شویم که همه ی ما بسیار به آن نیازمندیم ، سکوتی سرشار از حضور و

پذیرش ، اجازه دهیم عبور کند هم جهان از ما و هم ما از جهان درونی
دیگران .

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 سخت تر جلو برویم ، که چیزی ما را نگه دارد تا بیشتر از این خودمان را کشف نکنیم ، شاید عجیب باشد اما آگاهی از ظرفیت ها و ارزش ها ما را می ترساند ، دیدن قدرت درونی ترسناک است و گاهی وزنه هایی از قضاوت ، تخریب و خشم به ما کمک می کند که آرام تر جلو تر برویم که مسیر کشف درونی مان سخت تر شود ، عشق هایی که جز عذاب چیزی ندارند ، روابطی که شما را در توهمی از دوست داشتن قرار می دهند ، آدم هایی که جز قضاوت چیزی ندارند و دوست داشتن هایی که جز تخریب به شما چیزی نمی دهند این ها همه وزنه هایی برای پاهای شما هستند ، مسیر را نگاه کنید با ارزش تر از این حرفا هستید ، در سوگواری های ناتمام تان نمانید ، اجازه دهید با دوست داشتن دوباره ی خودتان پاهایتان جانی دوباره بگیرند ، وزنه ها را رها کنید ، تنها نیستید ،

بدنی دارید که به شما کمک می کند ، پاهایی دارید که لایق سبک تر شدن هستند ، ذهنی دارید که هنوز برای بقا تلاش می کند و چشم هایی دارید که کاری بزرگتر و با ارزش تر 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 آمده اید ، پیدا کردن این ارزش با شماست نه آدم های دیگر .

دو : ما دوست داریم متفاوت به نظر برسیم ، دیگران هم همینطور
 هر اتفاقی که برای ما می افتد برای ما خاص است ، برای ما متفاوت تر از ما اتفاق های دیگران است ، تنهایی که حس می کنیم متفاوت تر از تنهایی دیگران است ، غمی که حس می کنیم ، خفه کننده تر است ، زخمی که خورده ایم ، دردناک تر از دیگران است ، شادی که حس می کنیم و لذتی که می بریم هم در ذهن ما متفاوت تر است ، هیچ کس 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

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 می‌کنیم 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 می‌کنیم ، 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 دوست خواهم داشت شبیه همان اوایل که داشتم کشف ات میکردم ، شبیه همان اوایل راه ، یادت هست من دوست داشتم ، ازت راضی بودم ، لازم نبود شخص خاصی باشی تا ببینمت ، لازم نبود کار خاصی انجام دهی ، لازم نبود شبیه آدم‌های موفق و

خوشبخت باشی تا مورد پذیرشم قرار بگیری ، هر رفتار و هر کلمه ی تو
 برایم جذاب بود ، تو خودت بودی و من دوست 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 بودن را
 فراموش می کردم که شنیدمت ، آن شب که احساس کردم بخشی در
 درونم غمگین تر از ظاهرم است ، همان شب که احساس کردم بخشی در
 درونم مرا صدا می زند و می گوید صبر کن آرام تر ، من همین جا هستم
 ، دلم گرفته است ، بغلم کن ، یادم هست صدایت را شنیدم ، از بی پناهی
 گفתי ، 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 می کردم
 ، برای هر انتخاب و تصمیم ، و تو هر بار بیشتر گیج میشدی و از من
 دورتر ، گفתי از اینکه به آدم ها پناه بردی ، از اینکه مجبور می شدی شبیه
 به دیگران باشی تا تو را بپذیرند ، از سختی ها گفתי و از همه سخت تر

از بی من بودن گفתי ، 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 ، سرزشت نخواهم کرد 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 ، لحظه‌ی خودم بودن نزدیک است ، اگر بخواهید با آن
 بخش فراموش شده تان حرفی بزنید چه می‌کنید ، 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 ، نگاهی
 کنید تا دیگر این قدر دست و پا نزنند ، به خودتان نگاه کنید تا آرام گیرد.

آدم‌ها 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 ،

تنها در مقابل این جهان است که هیچ گاه احساس درماندگی نخواهیم کرد ، جهان درونی ما بخشی از هویت ماست ، بخشی از اراده ای ست که شاید مدت هاست آن را گم کرده ایم ، آدم ها اما جهان بیرون از شما هستند ، جزیی از جریانی که نمی توانید و نباید سعی کنید که تغییرش دهید ، ببینید آدم ها در جهان درونی شما چه تلاطمی ایجاد می کنند 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 می خواهید 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 گوشه ای پرت می کنید و به نجوای آدم ها گوش می دهید ، 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 می کند ، آدم ها همیشه در نوسانی از حالت های خُلقی هستند ، امروز احتیاج به بت و قهرمان دارند و حالشان خوب است و شما

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 ، آدم‌ها را بزرگ و کوچک می‌کنیم ، آدم‌ها هم با ما همین کار را می‌کنند ، یک بازی فریبنده و گمراه کننده .

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 بی تفاوتی و بی مسئولیتی 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

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 قطعاً 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 ، رابطه‌های 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

تحقق پیدا نمی کند و چرا هیچکس مرا درک نمی کند ، چرا همه در مسیر رابطه مرا ناراحت می کند .

وقتی نخواهیم محدودیت ها و ناکامل بودن آدم ها را بپذیریم یعنی نمی خواهیم برای روابط بالغانه تلاش کنیم و نمی خواهیم نقص ها را بپذیریم ، در روابط سریع واکنش نشان ندهیم و سریع با تجربه ی بحران ها از رابطه محو نشویم ، مبهم نباشیم و کم تحمل رفتار نکنیم ، در همه ی روابط ناکامل بودن و سو تفاهم وجود دارد ، با انسان بودن و ناکامل بودن خودتان و طرف مقابلتان راحت باشید ، این کمک می کند 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 بی انتها به نظر می رسید ایستادم ، ایستاده ام و تو را نظاره می کنم ، تو را در درونم ، اکنون که به حضورت آگاه شدم گهگاهی می ایستم و تماشایت می کنم ، به گذشته فکر می کنم که چقدر همیشه در مسیر زندگی به دنبال تماشاگرانی بودم ، به دنبال آدم هایی که مرا ببیند ، تحسین کنند ، تشویق کنند و بگویند آفرین ، چه مسیر سختی بود ، چقدر ناامید شدم از اینکه آدم هایی خاص و مهم

مرا ببیند ، عجیب است که چقدر همان‌هایی که احتمالا باید می‌دیدند ندیدند ، تلاش در جاده‌ای برای پیدا کردن تماشاگر و خالی بودن این مسیر از چشم‌ها 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 تماشاگر هستم ، تماشاگری که بی‌دریغ می‌تواند عشق بورزد ، تشویق کند و ناگهان انتهای جاده مشخص شد و من خودم را دیدم ، در انتهای یک نیاز ، نیاز به دیده شدن و تماشاگر داشتن ، دیگر دل‌گیری از آدم‌هایی 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 ناامید 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 زندگی‌ات را درک کند ، تو

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 تصویر است 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 کنترل گر وارد رابطه شود .

الگوی دوست داشتن همراه با تنبیه

همین اطلاعات ، دنیای درونی ما را می سازد ، دیدن رفتارهای اطرافیان و نتیجه گیری نا هوشیار از ما و تکرار و انجام آنها به صورت نا هشیار ، به مرور زمان آن دیکتاتور درونی نسبت به تغییر این برداشت ها و مفاهیم شخصی مقاوم تر می شود و شروع به مقابله می کند ، در واقع تمام تلاشش را می کند تا الگوهای قدیمی اش را عوض نکند ، با کمی تفکر در مورد رفتارهای تکراری و نتیجه گیری های تکراری خود ما نسبت به آدم ها می توانیم این الگوها را ببینیم ، مثلاً شخصی که همیشه فکر می کند دیگران به شدت به او و موقعیت های او حسادت می کنند با فردی که همیشه در انتهای رابطه هایش یک نتیجه گیری تکراری دارد ، آدم ها همیشه منتظر هستند تا به من ضربه بزنند این فرد هم از من سواستفاده کرده ، این طور آدم ها که این جملات را تکرار می کنند یعنی دیکتاتور درونی هیچگاه نمی خواهد 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 گذشته ای سفر کرد که این الگوها آنجا تشکیل شده اند ، پس همیشه دنبال مقصر بیرونی می گردد ، مثلاً باید به خاطره ی پدری برگشت که هیچگاه از ما راضی نبوده و تنبیه

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 نتیجه‌گیری‌هایمان 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

با ماست ، انگار که در درون ما بخشی است که نمی تواند از آسیب آن
 خاطره در امان باشد و می خواهد با ما ارتباط برقرار کند که ما بتوانیم
 بفهمیم و به او کمک کنیم و ما هم چون نمی خواهیم به آن خاطره
 برگردیم به روش خودمان از آنها فرار می کنیم ، 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 می کنیم ، راه های 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 می کند و آرام آرام ، خستگی عجیبی را
 در بدنمان حس خواهیم کرد ، هیچ کدام از آن کابوس های شبانه ،
 اضطراب های ناگهانی ، همیشه نگران یک خبر بد بودن ، همیشه نا آرام
 بودن ، هیچ یک از این ها اتفاقی نیست ، این ها زبان بدن ما هستند ، حرف
 می زنند و می گویند ، در درون من خاطره ای و حادثه ای است که در
 موردش حرف نزده اید و این من را می ترساند ، کمکم کن ، اگر این
 علائم را دارید احتمالا از یک خاطره ی تلخ فرار می کنید 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

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 می کند که به خودمان و خاطره نزدیک تر شویم ، این روش برای تمام خاطره های تلخ کار نمی کند ، به همین علت اگر تجربه ای حادثه ای 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 می گذارد نسنجید و هیچ وقت لذت های خودتان را با دیگران مقایسه نکنید ، در واقع در دنیای مجازی چیزی که قرار است بیشتر دیده شود ، خوشبختی واقعی پشت عکس ها نیست ، بلکه نشان دادن چیزی است که احتمالا آدم های بیشتری را دعوت به تماشا می کند ، لذت بردن از زندگی و حس کردن خوشبختی تان به درون خودتان ارتباط دارد ، آن آدم درونی به هیچ تصویر و مقایسه ای احتیاج ندارد تا لذتش را بسنجد ، بگذارید به شیوه ای خودش دنیا را حس کند نه با فشار تصاویری که از دنیاهای مجازی به او

وارد می کنید ، در تبلیغات برای اینکه به فروش یک محصول کمک کنند یک ویژگی ذاتی انسان را تحریک می کنند ، حس حسادت و ایجاد تصویری که اگر این را داشته باشید زندگیتان بهتر می شود ، این تحریک حسادت مخاطب های بیشتری جذب می کند و کالا بیشتر فروخته می شود ، حالا فکر کنید سازندگان این دنیا های تصویری از طریق چه حسی در شما سود می برند ، اگر کمی عمیق تر وارد این شبکه های مجازی شوید موجی از مقایسه و تلاش برای برتر نشان دادن ، خوشحال تر بودن و خوشبخت تر بودن در کاربران پیدا می کنید ، قضیه به همین سادگی که در عکس ها می بینید نیست ، ایرادی ندارد که عکس ها را ببینید و از زیبایی عکس ها و متن ها لذت ببرید ، اما اجازه ندهید ساده انگارانه خوشبختی و آرامش درونی تان با مقایسه ی خودتان با عکس های دیگران کم شود ، زرنک تر از این حرفا باشید ، قوی تر وارد دنیا های به تصویر کشیده شده شوید ، آدم ها از درون بسیار درگیر از آنچه نشان می دهند هستند ، خط اصلی این دنیا ها چقدر جذاب تر نمایش دادن واقعیت هاست ، همه ی آدم ها از درون شبیه هم حس می کنند اما بعضی ها توانایی بیشتری دارند که در دنیای مجازی تصویر زیباتری از واقعیت را نشان دهند ، کسی که توانایی بیشتری دارد ، مخاطبان بیشتری

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 ، خوشبختی‌اش 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 دغدغه‌هایمان وجود نخواهد داشت و روزی دست و پا زدن‌هایمان 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 اشتباه‌های ما را تکرار خواهند کرد ، اینکه زنده بودیم و نفهمیدیم زندگی رویا نیست و تمام این سختی‌ها و مشکلات جزئی از زندگی بوده است ، این

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 پوشانیدیم و به آن آدم‌ها لبخند زدیم ، احتمالاً آیندگان هم همین سیکل را تکرار می کنند و فقط تعداد کمی از آدم ها هستن که متوجه خواهند شد زندگی چیزی فراتر از نگاه ما نیست ، ما تصمیم می گیریم که تصویر زندگیمان را پر ملال بینیم یا تصمیم می گیریم از هر اتفاق و مشکلی

تابلوی زیبا از تجربه‌های شخصی بسازیم و از بودن آنها لذت ببریم و احتمالاً اگر دوباره به ما شانس می‌دادند که به زندگی برگردیم، دیگر این فرصت را با ناله، مقایسه، حسرت، ناامیدی و درماندگی از دست نمی‌دادیم، احتمالاً کمتر از آدم‌ها و تصاویری که به ما نشان می‌دهند ناراحت می‌شدیم، احتمالاً کمتر ذهنمان را درگیر تجزیه و تحلیل رفتارهای معنادار دیگران می‌کردیم و احتمالاً بیشتر از آفتاب و ماه، از سایه و نور، از درخت‌ها و پرنده‌ها لذت می‌بردیم، احتمالاً اگر دوباره همین زندگی اکنون مان را به ما می‌دادند جور دیگری تحویلش می‌دادیم، روزی زندگی را به کودکی دیگر تحویل می‌دهیم، مطمئن 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 واقعاً 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

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 می کنیم و بعد احساس می کنیم بخشی از وجودمان آرام شده و حالا می توانیم 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 قوی تر و بی نقص تر باشد ، بهتر بفهمد و بهتر تصمیم بگیرد ، آن وقت دلمان قرص می شود و به جنگ اتفاق ها می رویم ، به هر حال روزی می رسد که به همه ی آدم ها 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 تکیه گاهی برتر از خودمان وجود ندارد ، حالا حمایتگری بزرگ کنارمان نیست به غیر از خودمان ، آنگاه تصمیم می گیریم که با خودمان و تمام نقص هایمان کنار بیاییم و یا به دنبال یک تصویر و تکیه گاه دیگر بگردیم ، فکر می کنم که شکستن تصویر آدم ها از ، از دست دادن آنها سخت تر است ، به هر حال آنهایی که با خودشان تنها می شوند به خود درونی شان نزدیک تر می شوند و مجبور می شوند آرام آرام با خودشان کنار بیایند ، وقتی با آنچه هستیم کنار می آییم دیگر حتی اگر نیازی به تکیه گاهی

بیرونی هم داشته باشیم ، به آن وابسته نیستیم ، حالا در درون مان قدرتی را حس می کنیم درست در کنار نقص هایمان ، در کنار تمام نقطه ضعف های 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 شکست های گاه و بیگاه ، اجازه دهید تصویرها و تکیه گاه 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 آدم ها کمرنگ شوند نیروی درونی شما مجبور می شود خودش را به شما نشان دهد .

ما همه نجات یافتگانی فراموش کار هستیم

ما همه نجات یافتگانی فراموش کار هستیم ، یادمان می رود از چه مشکل ها و سختی هایی رد شده ایم ، از چه آدم های اشتباهی ، از چه تحقیرهایی ، از چه اشک هایی ، از چه سو تفاهم هایی رد شدیم ، ما یادمان می رود 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 می کند ، گاهی بخشی از ما ، ما را از آینده میترسانند ، از راه هایی که

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 ، آشفته‌گی
رخ دهد آن را جمع می‌کند و راه‌حلی پیدا می‌کنیم ، قضیه این است که
در بیشتر مواقع اگر ما در اکنونمان دچار بحران یا آشفته‌گی 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 فرزندان 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 آشفته‌گی 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

بحران نشان دهیم ، اما در بیشتر مواقع ما قبل از وقوع اتفاق می ترسیم و بعد از اتفاق ها یادمان می رود که چطور گذشتیم ، آدمی در درون شماست که شما را از آشفتگی رد می کند با تمام ترس هایی که به او وارد کرده اید ، با تمام سرزنش ها ، با تمام غر زدن ها و ناراضی بودن ها از او ، اما باز هم او شما را رد کرده است ، آدمی در درون ماست که بخشی بزرگ از هویت درونی مان است ، این بخش به ما کمک می کند که در لحظه ی 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 اتفاق ها 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 می کند ، در بی نهایت ، تضاد ها معنای خودشان را از دست می دهند ، انگار مرز باریکی که بین تضادها وجود دارد در پایان تجربه ی حسی از بین می رود و این زیباترین قسمت در رابطه های صمیمانه ی عمیق است ، در رابطه ای که عمیقا صمیمانه است از هر دو طرف در نهایت صداقت ، نقطه ضعف های یکدیگر را

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 می‌افتد .

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

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 ضعف های مان برای زخمی
کردن استفاده کند و چه با پذیرش مان به ما امنیت دهد تجربه ی بی نظیری
داشته ایم ، هر ضربه ما را از توهم وای چقدر سخت و غیرقابل تحمل
است بیرون می آورد و هر تجربه ی امنیت به ما لذتی عمیق را می چشاند
و در ادامه به مرور زمان می توانیم تصمیم بگیریم اگر آسیب می زند و
نمی تواند صداقت را هضم کند ، رابطه را کنترل یا قطع می کنیم و اگر ما
را پذیرا باشد ، صمیمیت ، امنیت زیبا و اصیل را تجربه خواهیم کرد ،
صادق بودن هزینه دارد ، هزینه اش 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 می کند ، وقتی
صادق می شوید 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

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 پیدا است ، 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 رابطه‌هایمان است ، که تجربه می‌کنیم ، بخش‌های پراکنده و نامنسجم که در رابطه‌هایی پنهان هستند ، ما قطعاً 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 رابطه‌های 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 رابطه‌ها 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 آدم‌ها 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 رفتارهای آسیب زننده در خودتان تلاش کنید و رابطه‌ها را امتحان کنید، جهان پر از آدم‌های ناامید است که ترجیح می‌دهند قبل از فرا رسیدن مرگشان، بمیرند با رابطه نداشتن.

نا امید شدن از روابط یک نا امید شدن بی نتیجه 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 تجربه‌ی 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 از گاهی که نا امید می‌شویم یادآوری خوبی است، زندگی پر از اتفاق‌هایی است که

هر لحظه حقیقتی را به ما یادآوری می کند و اگر هر بار اجازه دهیم که این یادآوری در درونمان به گردش درآید ، بزرگتر می شویم و ظرفیت درونی مان بیشتر می شود ، ما احتیاج داریم در معرض اتفاق های غیرقابل پیش بینی قرار بگیریم تا یادمان بماند زندگی چقدر غیرقابل پیش بینی است ، ما احتیاج داریم آرام آرام با اتفاق ها تصادف کنیم ، احتیاج داریم آنقدر اتفاق ها را تجربه کنیم تا شکل یادآوری به یک درک تغییر کند ، درکی عمیق از زندگی که با تمام اتفاق هایش می تواند زیبا و دلنشین باشد ، ما در این جهان به دنیا آمده ایم ، 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 زندگی شان را قبول کردند و لحظه های ناب و عمیقی را تجربه کرده اند ، میلیون ها آدم دیگر هم بعد از ما می آیند و می روند ما مسئول خودمان هستیم ، مسئول روبرو شدن با چالش ها و اتفاق های زندگی مان هستیم ، روزی در همین یادآوری های ناگهانی ، زندگی ، اتفاق ها و از همه مهمتر مسئولیت خودمان را درک خواهیم کرد ، به این جریان پیر اعتماد کنیم و یادآوری هایش را با آغوش باز بپذیریم .

تمام می شود جمله ای که به آن نیاز داریم

تمام می شود ، گاهی جمله ای تمام می شود همان حقیقتی است که به شدت نیاز داریم که بدانیم تمام می شود ، که حس کنیم تمام می شود ، که صبر کنیم تا همه چیز تمام می شود ، همه چیز جمله ای تمام می شود شبیه یک چاقوست ، چاقویی که گاهی درمان می کند و درد را بیرون می آورد و گاهی خودش زخم می زند و تبدیل به درد می شود ، کاملاً قابل درک است که چرا ما در بعضی شرایط از این جمله زیاد استفاده می کنیم «غمّت تمام می شود یا این روزهای سخت تمام می شود» ، اما نمی خواهیم قبول کنیم که این جمله برای همه چیز صدق می کند ، شادی هم تمام می شود ، روزهای خوب هم تمام می شود ، همه چیز موقت و ناپایدار است و این حقیقت تلخ اما آرام بخش است و آگاه باشیم تصویر یکی از خوشبختی و شادی زندگی آدم ها در رسانه ها به نمایش گذاشته می شود حقیقی نیست ، در خوشبختی ها و شادی هایش که تبلیغ نمایش داده می شود ، یک حقیقت بزرگ دیده نمی شود ، این که این احساس ها بسیار ناپایدار هستند ، تمام می شود ، لبخند هم تمام می شود ، درست همانطور که اشک تمام می شود ، اما تصاویر و فیلم ها و دنیای مجازی انگار که شعارهای نامرئی را مدام تکرار می کنند ، بین همیشه خوشبختم

، خب البته باید هم این شعارها را بدهند ، بیشترین رویا و توهمی که ما داریم این است که روزی برای همیشه خوشبخت باشیم ، نگاه می کنیم تا ببینیم دیگران چه دارند و چه می کنند شاید که بتوانیم شبیه آن ها هم خوشحال باشیم ، خوشبختی هیچ گاه به آن معنا که نشان داده اند 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 ارزش تر آن هستیم که در فریب و گمراهی زندگی دست و پا بزنیم ، ناپایداری دنیا را ببینیم و زندگی کنیم ، ناپایداری آدم ها ببینیم و وارد رابطه شویم و تجربه کنیم ، ناپایداری شادی را ببینیم و آماده باشیم با تمام این تمام شدن ها هم بتوانیم همراه شویم آنها را حس کنیم و اجازه دهیم در بدن مان پیچد ، احساس ها برای آمدن و رفتن هستند و در فاصله ی این آمدن ها و رفتن هاست که خوشبختی واقعی جاریست ، تمام می شود ، گاهی این جمله دردناک ترین جمله است و گاهی مرهم ترین جمله ، اما در هر صورت شفا بخش ترین ذکر است ، تصمیم با ماست که با جمله ی تمام می شود چه کار کنیم ، می توانیم همچون درمانده ای که می داند همه چیز تمام می شود زندگی را برای خودمان از قبل تمام

شده در نظر بگیریم و خودمان را به مردگی بزنیم ، می توانیم هم همراه شویم با هر آنچه که هست و هر آنچه که حس می کنیم .

حرکت کردن در ذات ما است ، پس درمانده رفتار نکنیم

حرکت کردن و به جلو رفتن در ذات ماست ، همانطور که ماشین ها را ساخته ایم که ما را با سرعت بیشتری به جلو می برند ، همانطور که دوچرخه ها را ساخته ایم ، همان طور که فناوری را ساخته ایم تا به همه چیز سرعت ببخشد ، حرکت کردن در ذات ماست ، اما چرا گاهی اینقدر ناتوان و خسته خود را تصور می کنیم ، گاهی ما خود را ناتوان می بینیم ، چون اتفاق های سختی در زندگیمان افتاده است که برای آنها آماده نبوده ایم ، هنوز نتوانسته ایم برای اتفاق ها معنا پیدا کنیم و هنوز می پرسیم چرا من ؟ گاهی حوادث سخت زمانی هم چون سیلی به گوش ما می خورد که ما حالمان خوش بوده است که منتظر خبر بدی نبوده ایم که دل به دل دنیا داده بودیم و زندگی می کردیم و ناگهان همه چیز عوض می شود عزیزی می رود ، خبر تصادفی می دهند ، ورشکست می شویم ، فرزندان مریض می شود و گاهی ...

اندوه می آید ، درست زمانی که هیچ کس آمادگی اش را ندارد ، اینجاست که ما شک می کنیم که ما ظرفیت روبه رو شدن با تلخی ماجرا

را نداریم ، اینجاست که فکر می کنیم دیگر توان نداریم ، کم آورده ایم و گاهی وقتی در این شرایط هستیم تصمیم می گیریم که از اندوه بیرون نیایم که با زندگی قهر کنیم ، که با آدم ها تلخ باشیم و زمین و زمان متوقع و عصبانی باشیم و هر روز بیشتر احساس می کنیم 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 می کنم ، از این حال و هوا بیرون بیا ، زندگی واقعی تر از آن چیز است که منتظرش هستیم ، زندگی در هر لحظه و هر ثانیه در حال گذر است و منتظر کسی نمی ماند ، در درون همه ی ما میلی به حرکت کردن وجود دارد ، چون در همین به جلو رفتن ها دردها را تجربه کرده ایم و گذر کردن را آموخته ایم ، 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 داستان خود را در بند گیر افتاده احساس می کنید ؟ 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

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 پیچد ، شما متوجه بخشی خواهید شد که بیشتر و قوی تر از قبل در درونتان به شما افتخار می کند .

در هر ناامیدی فرصتی برای تغییر است

یک : در هر ناامیدی فرصتی وجود دارد

شبيه جوانه‌ی كوچك كه اگر آن را در میان خرابه‌ای ببینیم ، تصویر آن خرابه معنا پیدا می‌کند و اگر آن را نبینیم تصویر خرابه تا همیشه تلخ و تیره در ذهن ما باقی خواهد ماند ، گاهی دیدن یک جوانه‌ی كوچك می‌تواند آخر داستان را جور دیگری تمام کند ، وقتی از آدم‌ها و موقعیت‌ها عمیقاً ناامید می‌شویم ، انگار كه آواری بر سرمان می‌ریزد و ما در میان خرابه‌های به جا مانده از پیش‌بینی‌هایمان گیر می‌کنیم ، آیا می‌شود انسان باشیم و ناامیدی را تجربه نکنیم ، ناامیدی ناشی از رشد ماست ، بخشی از بزرگ‌تر شدن ماست ، ناامیدی‌ها دید ما را از شرایط آدم‌ها تغییر می‌دهند و به ما یاد می‌دهند كه به دنبال جوانه‌ها بگردیم ، ناامید شدن‌ها دست ما را می‌گیرند و به ما می‌گویند حالا بدون این شرایط

جلو برو ، حالا بدون این رابطه ، حالا مسیر رفتن را عوض کن ، حالا اگر شبیه قبل نمی توانی جلو بروی ، راه دیگری را پیدا کن و بعد به جوانه‌ای کوچک که نحیف و ظریف تازه سر بر آورده اشاره می کند و می رود و در این مسیر پر فراز و نشیب ، آرام آرام ظرفیت درونی ما پرورش می یابد و ما را برای باقی مسیر آماده تر می کند ، نا امیدی ها تمام می شوند و می روند و همیشه قبل از رفتن ایشان با ما حرف می زنند ، حرف هایشان همیشه راهی را به ما نشان می دهد تا ما از موقعیت ها و آدم ها نا امید نشویم ، نمی توانیم بخش هایی از قدرت درونی مان را پیدا کنیم آن جوانه های ظریف ما را به سمت قدرت هدایت می کنند ، هیچگاه نا امید شدن تان را جریانی همیشگی در نظر نگیرید ، ما نا امید می شویم تا دوباره از نو با هویتی مستقل تر و قوی تر شروع کنیم ، نا امیدی بخشی از قد کشیدن ماست ، شاید فکر کنید نا امید شدن طعم پوچی و تمام شدن می دهد ، اما اینطور نیست ، نا امیدی شبیه به دارویی تلخ است که بعدها اثرات آن دیده می شود ، دارویی تلخ اما هوشیار کننده ، فقط باید قورت دادن را طاقت بیاوریم ، اگر در ناامیدی هستید ، اگر از آدم ها و شرایط مایوس شده اید ، صبر داشته باشید ، تلخیش را طاقت بیاورید ، تمام می شود ، چشم هایتان که نا امیدی را تجربه کنند ، آرام آرام جوانه ها را

پیدا می کنند ، به خودتان فرصت بدهید ناامیدی می رود ، فقط قبل از رفتنش ، حرف هایش را گوش دهید ، او مسیری جدید را به شما نشان خواهد داد ، دل به راه جدید بزنید و تا از ناامیدی بعدی لذت ببرید .

دو : از ناامید شدن فرار نکنید

از این که خسته شویم ، از این که تلاش های ما به نتیجه نرسد ، از اینکه زندگی طبق پیش بینی های ما جلو نرود ، از اینکه شبیه به تصورمان رفتار نکند ، گاهی ادامه ی مسیرها ممکن نیست و نادیده گرفتن این مساله آسیبی ست که خودمان انتخابش می کنیم ، از لحظه ای به بعد در بعضی رابطه ها و هدف ها ، شواهدی وجود دارند که باید جدی شان بگیریم و تصمیم بگیریم که آیا می خواهیم 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 می خواهیم چشم هایمان را ببندیم و همچنان منتظر معجزه باشیم و یا بلند شویم و مسیرهای دیگری را امتحان کنیم ، ناامید شدن ما را نجات خواهد داد ، ناامید شدن به ما کمک می کند که بهتر ببینیم و بهتر تصمیم بگیریم ، قطعاً ناامید شدن دردناک است اما این است که بعد از ناامید شدن ، اتفاق های جالبی می افتد زمانی که متوجه می شوید دیگر ادامه دادن به این مسیر آرامش

بخش و با رشد برای ما همراه نیست ، چشم هایمان مسیرهای دیگری را خواهد یافت ، آدم های دیگری را ملاقات خواهی کرد و با هدف های جدیدتری آشنا خواهی شد ، نا امید شدن اجتناب ناپذیر است ، فرار نکنیم و پذیرای حقیقت باشیم ، گاهی ادامه ی 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 رابطه ای دیگر حرکت کنیم ، ما همه نا امیدی های زیادی را در رسیدن به اهداف و به انسجام رسیدن رابطه های مان تجربه می کنیم ، 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 می کند هم تحمل ما را در سختی ها بالا می برد ، اما نباید از یاد برد که امید واهی می تواند ما را به گمگشته ای 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 استادای ما هستند ، همان هایی که ما را ندیدند و اندوه را در قلب ما به جای عشق و توجه کاشتند ، همان هایی که فکر می کردیم آشنا ترین دنیایمان هستند ، اما از غریبه ها هم سردتر برخورد کردند و کمتر توجه

کردند ، همان‌ها استاد‌های ما هستند ، همان‌هایی که تلاش ما را برای کم کردن فاصله‌ها 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 آدم‌ها ، استاد‌های ما هستند ، ما بزرگترین درس‌های زندگی‌مان را از سخت‌ترین رابطه‌هایمان خواهیم گرفت ، درس‌هایی برای هر چه نزدیک‌تر شدن به خودمان ، آدم‌هایی 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 آدم‌ها 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 سخت‌ترین تجربه‌ها
شروع میشود**

به جریان دنیا اعتماد کنید و از آدم‌هایی که تجربه کرده اند گلایه نکنید ، گاهی آدم‌ها بزرگترین استاد‌های ما می‌شوند ، استاد‌هایی 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 استاد‌هایی گران بها به شما درس‌هایی تکرار نشدنی را بیاموزد.

مکث

در درست ترین زمان ممکن ایستاده اید ، در درست ترین 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 .

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 تصمیم گیری و شک در دیگر بخش های 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 می توانید 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 پیش بینی باشد ، قرار نیست تصمیم ها هیچ تغییری در وضعیت ما ایجاد نکند ، تصمیم ها در شفافیت گرفته نمی شود و گاهی شبیه دل به جاده زدن است ، تصمیم ها گاهی شبیه دل به جاده زدن است مانند حال و هوای ابری که می دانیم شاید ببارد ، شاید برف و بوران شود اما احتیاج داریم به جاده بزنییم و حرکت کنیم ، شبیه رفتن در مه ، در مسیری که ما را از گذشته ای که به آن عادت کرده ایم جدا می کند اما دقیقا نمی دانیم آیا مسیر به سمت پیش بینی ما می رود یا

نه ؟ ما نمی توانیم 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 اتفاق های دنیا به کام ما باشد ، اتفاق های تلخ و تجربه های دردناکی وجود داشته اند و وجود خواهند داشت ، اتفاق ها لزوماً خوب نیستند ، اما قطعاً مفید هستند ، در هر اتفاق فرصتی برای شروع جدید و تصمیم های جدیدتر وجود دارد حتی در سخت ترین و دردناک ترین اتفاق ها.

فصل هشتم

زمان همان عنصر اصلی رشد در رابطه هاست

به زمان اعتماد کنید ، تمام آن هایی را که برای بی تجربگی از دست داده اید و تمام آن رابطه هایی را که نتوانستید داشته باشید به شما کمک می کنند تا رابطه ی اکنون تان را بهتر و بالغانه تر مدیریت کنید ، آدم هایی هم هستند که به موقع وارد می شوند ، هم سرعت تجربه ی شما .

اکنون

اکنون همان آینده است ، از درد که رد شدید به یک در می رسید ، دری که قرار است به اکنون باز شود ، در که باز شود ، شما از گذشته و توهم های آینده و نگرانی ها رد می شوید و وارد اکنون می شوید ، در این اکنون کسی منتظر شماست ، کسی که از دور نمی شناسید ، آرام آرام در جاده ی اکنون که جلو بروید به آن فرد نزدیک می شوید و بالاخره روزی شانه به شانه ی او قرار می گیرید و او برمی گردد و شما صورتش را می بینید و شما از دیدن خودتان شوکه می شود ، او خود شماست ، جایی در اکنون منتظر رسیدن شماست ، از گذشته ها و دردهای همیشگی معلق در خاطره هایتان که رها شوید ، متوجه می شوید رویاپردازی فقط

توهم آینده را به شما می دهد ، آینده ای نیست ، آینده یک کلمه ی گنگ وابسته به اکنون است و ما چقدر ساده این وابستگی را نمی بینیم ، از اکنون رد می شویم 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 چشم های 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

آدم های درون خاطره هایتان ، دردهایی که به این خاطره ها وصل هستید ، رویاهایی که به شما امید معجزه در آینده می دهند ، رابطه های مشکل داری که در شما به جای صمیمیت ، توهم صمیمیت به وجود می آورند ، آدمایی که رویایی از بودن به شما می دهند 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 خاطره ها جدا نشوید ، یکمی که نفس کشیدید و سوگواری کردید به سمت در بروید ، پشت

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 می‌رسیم و با بی تجربه‌ای از دستشان می‌دهیم ، به بعضی‌ها دیر می‌رسیم و از دستشان می‌دهیم ، به بعضی‌ها هرگز نمی‌رسیم ، و با نداشتن شان باید کنار بیایم ، همه‌ی ما آنقدر از دست دادن‌ها 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 نداشته‌ها و داشته‌هاست ، 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 رابطه‌های بهتر و پایدارتری در اکنون مان قرار بگیریم ، زندگی ترکیبی بی نظیر از نداشته‌ها و داشته‌هاست و این یعنی اکنون .

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 جزئی از اکنون است نه در آینده وجود دارد و نه در گذشته ، آرامش جزئی از لحظه ای است 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 ، مثلاً 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 علائم 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

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 شروع می‌شود و تا
تجربه‌ی احساس بعدی ادامه دارد ، به محض رخ دادن احساس خاصی ،
حالت آرامش از بین می‌رود و بدن آماده‌ی تجربه‌ی 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 موقعیت‌ها 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 ، قطعاً خسته و زخمی خواهیم شد ، آرامش را در
هیچ چیز و هیچ کس و هیچ نوع رابطه‌ای نمی‌توان جستجو کرد ، آرامش
حالتی است که گاه گاهی در بدن ما به وجود می‌آید ، عمیق است اما

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 می شود ، نفس هایمان تنظیم می شود ، عضلات بدنمان شل می شود و فکر ما در اکنون قرار می گیرد ، وقتی در حالت آرامش هستیم افکار مربوط به گذشته و آدم های داخل آن در آسمان ذهنمان می آید اما ما هوشیارانه اجازه می دهیم عبور کنند و در آن ها گیر نمی کنیم و به نگرانی های آینده هم بی اعتنا می شویم و فقط به اینکه در اکنون چه چیزی وجود دارد تمرکز می کنیم ، مثلاً چه صدایی ، چه بویی ، معمولاً در آرامش فکرمان خاموش است و فقط گوش ها و چشمهایمان ، درگیر جزئیات روبرویمان می شود ، جهان بیرون از ما به راحتی و با تمام وجودمان حس می شود و ما هیچ احساسی نداریم و فقط عمیقاً در جهان حضور داریم .

مکث

از دورترین فاصله تو را نگاه می کنم ، نزدیک نمی شود که نه تو آزرده شوی و نه من ، دردهای مشترک ، دردهای عمیق مشترک ، بهتر است در فاصله ای دور از هم به یاد هم باشیم و برای هم آرزوهای خوب کنیم ، آرزوی اینکه حال دلمون خوب باشد ، بی هم ، بی غم ، اما فقط خودمان

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 کاملاً قطع کردن دردناک تر ، بیا از همین دور برای هم دستی تکان بدهیم و امیدوار نباشیم به معجزه ، برای هر دوی ما نجات‌دهنده‌ای 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 گذشته‌های ما در خاطره‌های پراکنده ما ثبت شده‌اند ، 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

در طول زمان تغییر می کند ، گذشته های 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 گرفته ایم و احترام برای کسی که امروز هستیم ، زمانی که با گذشته مان آشتی می کنیم ، بیشتر در اکنون خواهیم بود و هرچه که بیشتر در اکنون باشیم بیشتر از حسرت ها و اتفاق های تلخ قدیمی فاصله خواهیم گرفت ، سرزنش و حسرت را که کنار بگذاریم ، بدنمان آرام تر در اکنون زندگی می کند ، اجازه دهیم بدنمان آرام بگیرد و در اکنونی زندگی کند که قرار نیست نگران اتفاق هایی باشد که تمام شده اند و یا می خواهند رخ دهند ، بدن ما در یک لحظه یک زمان را می تواند تجربه کند ، اما ذهن ما ابرقدرتی ست که می تواند در سه زمان حرکت کند و پرش داشته باشد ، اگر آشفته گی 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 رهاش 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

سخت می شود ، صبح بیدار می شویم و همان رفتار دوباره و دوباره تکرار می شود ، روزی چشم هایمان را باز می کنیم و احساس می کنیم سال هاست که با خودمان خلوت نکرده ایم ، سال هاست کارهایی که دوست داشته ایم را انجام نداده ایم و یا اگر انجام داده ایم آنقدر این کار دوست داشتنی تکرار شده ، تبدیل به عادت می شود که لذتش را از دست داده است ، هر از گاهی ، عادت هایمان را تکانی بدهیم تا از شکل عادت خارج شوند و دوباره در میان این تکان ها لذت هایشان را ببینیم و حس کنیم ، عادت های ما شبیه یک خنثی کننده ی فکر عمل میکنند ، انگار که وقتی در روز وارد رفتاری که به آن عادت کرده ایم می شویم ، فکری که باعث می شود ما اکنون را حس کنیم و بر آن تمرکز کنیم کار نمی کند ، ما احتیاج داریم هر از گاهی را وارد زندگی روزمره ی خود کنیم تا عادت ها را تکان بدهد و دوباره برگردیم به لمس زندگی در ازدحام این همه عادت .

هر چه که عادت هایمان را به هم بزند یک فرصت است حال می خواهد 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 می کند که مدت هاست از آن بی خبر بودیم

، 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 ، می‌لغزد.

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 می‌کنیم ، 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

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 نمی‌تواند به صورت سالم با آدم‌ها و جامعه در تعامل باشد، در تنهایی درون فردی، فرد با درون خودش احساس گم‌گشتگی و سردرگمی می‌کند، در این اجزای مختلف وجود او از هم فاصله می‌گیرند و بخش‌هایی از هویت درونی او تکه تکه شدند و او نسبت به این آشفتگی درونی ناآگاه است، او نتوانسته احساس‌ها و خواسته‌های درونی‌اش 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 هیچ‌گاه ما را ترک نمی‌کند، فقط گاهی ما با درگیری‌هایی که داریم حواسمان از توجه به

این ترس عمیقی که در ما وجود دارد پرت می شود ، ترس از حس کردن این تنهایی ، تنهایی وجودی چیزی شبیه حس کردن یک دلهره ی آنی است که حتی در خشک ترین روابط صمیمانه و در بهترین خود شناسی ها در مورد خودمان ظاهر می شود ، چیزی شبیه هشدار کوتاه گذرا می آید و می رود و در فاصله ی حس کردن های کوتاه اما عمیق این تنهایی ما به زندگی روزمره مان برمی گردیم ، روبرو شدن با تمام تنهایی ها اضطراب آور است ، اما اضطراب در رویارویی با تنهایی وجودی بسیار زیاد است ، بهتر است به جای کلمه ی رویارویی نوعی آگاهی را به کار ببریم ، در هر آگاهی اضطرابی نهفته است و بعد از تجربه ی اضطراب ، خود آگاهی اتفاق می افتد ، در تنهایی وجودی ، فرد احساس غربت می کند ، در بعضی مواقع از اصطلاح در خانه نیست هم استفاده می کنند ، یعنی فرد احساس می کند دیگر در جایی آرام ، مطمئن و امن نیست.

در این حالت اشیاء از مفهوم خود تهی می شوند و فرد احساس می کند دیگر با جهان ، رابطه ی خاص ندارد ، جهان امن نیست و فرد خودش را تنهای تنها حس می کند ، هر چه رابطه ی ما با درونمان بهتر شود ، این تنهایی کم رنگ تر می شود و ما به شناخت درون و ذهنمان نزدیک تر می شویم ، این نوع تنهایی در بسیاری از فیلم ها به تصویر کشیده شده

است ، مثلا در فیلم زیبای صد و بیست و هفت ساعت ، داستان واقعی کوهنورد روایت می شود که مدت پنج روز به علت افتادن تخته سنگی بر روی بازویش در میانه ی کوه اسیر می شود ، فیلم تنهایی او را به زیبایی به نمایش می گذارد ، اینکه تنهایش با تمام ترس ها و خطرهای دیگری زندگی اش فرق می کند ، او در می یابد که هیچ کس در این جهان کنارش نیست و نمی تواند به او کمک کند ، تصویر او از جهان تغییر می کند و خودش را کاملا جدا از همه چیز حس می کند ، یا مثلا در فیلم زندگی پای ، داستان پسری روایت می شود که بعد از غرق شدن کشتی با ببری بر روی اقیانوس تنها می شود ، 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 می کند ، ترس بالا می آید ، احساس هایی شبیه خشم و نفرت را تجربه می کند و بعد با تنهایی اش آشتی می کند یا مثلا در فیلم دیگری به نام دور افتاده با بازی تام هنکس ، زندگی فردی به تصویر کشیده می شود که بعد از سقوط هواپیمایش در جزیره ای دور افتاده و خالی از سکنه چهار سال زندگی می کند ، در تمام این فیلم ها تنهایی انسان به عمیق ترین نوع ممکن دیده می شود ، این همان تنهایی وجودی است که به ذات در ما وجود دارد و گاهی با دیدن عمق تنهایی مان در جهان پر

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 می‌کند که فراموش نشدنی است و تجربه این تنهایی به خود آگاهی منجر می‌شود که روابط ما را برای همیشه دستخوش تغییر می‌کند ، اما در اغلب مواقع ما هیچ شناختی بر این بُعد وجود خود نداریم ، قبل از اینکه تنهایی را بشناسیم از آن فرار می‌کنیم ، چون به شدت مضطرب هستیم ، برای فرار از این اضطراب دنیا و آدم‌ها و اشیا و حیوان‌ها به عنوان ابزارهای برای دفع اضطراب نگاه می‌کنیم ، به همین علت است که معمولا سال‌ها دست و پا می‌زنیم که رابطه‌های ابزاری را سرپا نگه داریم و سال‌هاست که تنهایی را حس می‌کنیم اما به روی خودمان نمی‌آوریم و باز هم تلاش می‌کنیم 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 می‌کنیم و همیشه شکست می‌خورند هم تغییر پیدا می‌کند و می‌توانیم صمیمیتی واقعی را حس کنیم ، صمیمیت شفافبخش که نه از سر نیاز و رفع تنهایی است ، بلکه به خاطر حس کردن آدمی دیگر ، درست با همین ترس‌ها و تنهایی‌ها در کنار

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 روشن تر 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

بوده که توهمی از طوفانی بودن دریا به شما می‌داده است ، حالا که آرام‌تر شده‌اید و شناوری خودتان را حس می‌کنید 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 می‌کنید ، 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 نمی‌کنید ، 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 می‌کند 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 می‌کند و واقعیت را تحریف نمی‌کند ، تجربه‌ی حس ترسناک تنهایی ، تجربه‌ی سختی است ، این تجربه در شرایط خاصی اتفاق می‌افتد ، یا فرد در معرض تجربه اش به صورت

اتفاقی قرار می‌گیرد 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 رابطه‌هایمان به دنبال درمان این تنهایی بوده ایم، فرد متوجه می‌شود هیچ کس قادر نیست تنهایی وجودی ما را از میان بردارد، انسان‌ها تنها معجزه‌های موقت در زندگی موقت ما هستند که شبیه به خود ما از تنهایی وجودی ترسیده‌اند 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

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 شفاف‌بخش خواهد بود ، همیشه بین ما و آدم‌ها ، 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 لمس شدن‌ها 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

یکدیگر هستیم ، ما بدون هم نمی توانیم نفس بکشیم ، ما برای یکدیگر ساخته شده ایم ، ما یک نفر هستیم و بدون هم حتی یک شب هم نمی توانیم دوام بیاوریم و هزاران جمله شبیه به این در فیلم ها 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 می دهد هیچگاه تغییر ندهد ، بلاهتی عمیق و ژنتیکی ، شرط هر تغییر ، قبول وجود مشکل است ، ما می توانیم ببینیم که چقدر برای هر کدام از ما سخت است که قبول کنیم نقاط ضعف داریم ، چه برسد به قبول کردن یک بلاهت تاریخی ، فیلم ها ادامه خواهند داشت و تبلیغ آدم هایی که تمام تلاش شان ، نشان دادن زندگی بی نقص و رابطه ی ماورائی شان است و هم ادامه خواهد داشت ، اما اگر روزی از افسانه ها و رویاپردازی ها خسته شدید ، سری به آدم هایی بزنید که با تنهایی شان حتی در صمیمی ترین رابطه هایشان روبرو شدند و اجازه ی خلوت به خودشان و اطرافیانشان داده اند ، سری به آدم هایی بزنید که نه با مهربانی زیاد رابطه شان را خفه می کنند و نه با وابستگی زیاد به رابطه لطمه می زند ، سری به رابطه هایی بزنید که شبیه لیلی و مجنون نیستند و به هم نچسبیده

اند و توقع عجیبی از یکدیگر ندارند و در آخر سری بزنییم به تحقیقات هلن فیشر .

دو : فاصله‌ی ما با دنیای روانیمان تنظیم می‌شود

فاصله‌ها همیشه به معنای دور شدن نیستند ، همیشه به معنای طرد شدن و حتی به معنای خداحافظی نیستند ، گاهی رابطه‌هایمان 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 درک کردن و قضاوت نکردن کمتر می‌شود ، اما در نهایت وجود دارد ، در صمیمی‌ترین رابطه‌ها هم فاصله‌هایی وجود دارد و با رخ دادن اتفاق‌هایی ، 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 ، رابطه‌ی 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

نزدیکتر شویم بخشی که گهگاهی لابه‌لای تلاش‌های ما برای نزدیک شدن به آدم‌ها در رابطه‌هایمان گم می‌شود، گاهی درست زمانی صدای این بخش درونی را می‌شنویم که خسته از دست و پا زدن‌ها 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 فاصله‌مان 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 رابطه‌هایمان، حالا بهترین و نزدیک‌ترین رابطه را تجربه خواهیم کرد، 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 رابطه‌های بیرونی ما هم تاثیر می‌گذارد، فاصله‌ای ایجاد می‌کنیم با آن‌هایی 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 فاصله‌مان را تنظیم می‌کنیم، رابطه‌ای که با درونمان داریم تمام رابطه‌های ما را در خارج از دنیای درونی‌مان متعادل و واقع‌بینانه خواهد کرد. تمام

دور شدن ها ، تمام شدن ها و خداحافظی ها برای نزدیک تر شدن به خودمان است ، از اتفاق های زندگیمان ، با بی حوصلگی رد نشویم .

سه : با ترس هایمان روبرو می شویم

لمس عمیق ترین ترس های زندگی با تنها شدن امکان پذیر است ، وقتی در تنهایی با بخش های آسیب دیده و وابسته ی درونی مان آشنا می شویم دیگر توقع ما را از آدم ها کم می کنیم ، چون این رویارویی حقیقتی را به یادآوری می کند که هیچ کس غیر از خودمان مسئول ترمیم آسیب های ما نیست و هیچ کس غیر از خودمان ظرفیت تحمل این نقطه ضعف ها را ندارد ، آدم ها و روابط خوب میتواند تا حدودی تحمل تنهایی ذاتی که با ما به دنیا آمده است را راحت تر کنند فقط همین ، گاهی بودند در موقعیتی که ما را به تنها شدن دعوت می کند بسیار بیدار کننده است و این بیدار شدن های گاه و بیگاه ما را از خواب های چندین ساله دور می کند ، پناه بردن به آدم ها با وارد رابطه شدن متفاوت است ، گاهی ناهوشیارانه از رابطه ها به شکل ابزاری استفاده می کنیم ، 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 گرفته ایم محبت کنند و اگر خارج از این بایدهای خود ساخته ی ناهشیارانه باشد به شدت عصبانی ، ناامید

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 می کنیم

اقیانوسی از تنهایی در درون هر کدام از ماست ، ما به یکدیگر نزدیک می شویم 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 جمع ها وارد می شویم و آدم ها را به خودمان نزدیک می کنیم و یا خودمان را به آنها نزدیک می کنیم ، متوجه هستیم که این اقیانوس در درون ما است ؟ آیا حواسمان هست که آدم ها 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 ؟ آدم ها درمان نیستند ، فقط می توانند تا حدودی مرهم و گاهی اوقات شریک لحظه های ما باشند تا کمی از حجم اقیانوس همیشه خاکستری کم شود ، اگر تمام دنیای خودمان را در آدم ها خلاصه کنیم روزی که آنها ساحل تنهایی ما را ترک می کنند و روزی که خود را تنها می بینیم به شدت احساس خفگی و درماندگی می کنیم ، از خودمان خواهیم پرسید حالا بدون او چگونه زندگی کنم ؟ حالا به چه امیدی جلو بروم ؟

همه ی انسان ها شبیه ما اقیانوسی از تنهایی دارند ، ما تنها به دنیا آمده ایم و تنها هم می میریم ، پس قرار بوده تنها بار زندگی و مسئولیت ها را به دوش بکشیم ، قرار بوده گاهی آدم هایی باشند که به ما کمک کنن ،

پس چرا با از دست دادن آنها اینقدر احساس درماندگی می کنیم و فکر می کنیم آنها باعث این تنهایی هستند ، هیچ کس مسئول تنهایی ما نیست ، در درون ما تنهایی به ذات وجود دارد ، آدم ها با جدا شدن از ما ، ما را دعوت به دیدن اقیانوس درونی مان می کنند ، تنها شدن ها ما را نمی کشند ، با رفتن آدم ها ما به اقیانوس خودمان نگاه می کنیم که از ابتدا در درون ما بوده و خواهد بود ، رفتن آدم ها فقط تنهایی را به روی مان می آورد ، اگر انسان ها ظرفیت تحمل این اقیانوس را نداشتند هیچ وقت به وجود نمی آمدند ، برای در غم گیر کردن و تلاش نکردن مان به دنبال مقصر نگردیم ، آدم ها مقصر نیستند ، آدم ها نشانه هایی برای کشف کردن اقیانوس هایی از تنهایی ، اندوه ، رشد ، عشق ، تلاش و امید هستند ، آدم ها معجزه هستند معجزه های دردناک که موقتاً در اختیار ما هستند تا تمرین دل نبستن کنیم .

پایان