

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 آنها داده شود و مدام با کنترل کردن آنها نگرانی خود را به آنها یادآوری نکنید. آنها خودشان بیشتر از شما نگران و مضطرب هستند. به درک آدمها احترام بگذارید. فردی که جدا شده است؛ چه فرزند دلبنده شما باشد چه خواهر یا برادر تان احتیاج به احترام دارد و احترام آنها را با همدردی های کودکانه و محبت های افراطی و دلسوزی های مادرانه، پایمال نکنید. بهترین کاری که میتوانید انجام دهید گوش دادن و درک کردن آنها است. لازم نیست حتماً 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 میتواند فشار را در آنها بیشتر کند. آدمی که تازه جدا شده است شبیه به فردی است که دست و پایش است و به صورت موقت در گچ هستند، پس نمیتواند بدون درد و اندوه هدف های رنگارنگ و پایداری را دنبال کند. جدا شدن فرآیندی غم انگیز و دردناک است که در فرد احساس های تلخی را بیدار میکند و هر چقدر شما بگویید چقدر دنیا و زندگی شیرین و لذت بخش است، تلخی غم کم نمی شود. این تلخی با صبوری خود فرد و گذشت زمان کمرنگ تر میشود. به افرادی که جدا شده اند فرصت بدهید که سوگواری کنند، که آشفته باشند و پریشانی شان را با هدف های گیج و کوتاه مدت به شما نشان دهند. شما پریشان نشوید و نترسید از این نوسان خلق و عدم انسجام در تصمیم گیری. بیشتر این علائم بعد از مدتی از بین میروند. طلاق آسیب های درونی زیادی به فرد وارد می کند و عزیز شما هم از این آسیب ها مستثنا نیست. سعی نکنید با سرزنش و فشار و یا ایجاد انگیزه های سطحی آنها را وادار به تغییر کنید. آدمها برای عبور از بحران ها احتیاج به زمان دارند نه فشار. پرخاشگری ها و رفتارهای نوسانیشان را بزرگتر از حد معمول جلوه ندهید و با آنها نوسانی برخورد نکنید. فردی که در بحران جدایی به سر میرد 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 هایی که دلیل منطقی ندارند، بی حوصلگی و مقاومت در شرکت کردن در مهمانی ها مخصوصاً 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 میگردند و میتوانند بدون رها از گذشته و بحرانی که پشت سر گذاشته اند وارد رابطه ها شوند. از این نوسان ها نترسید و آنها را هم نترسانید. فقط کنارشان بایستید و به آنها یادآوری کنید که حضور دارید در «سکوت». همین کافی است.

مکث: اگر میتوانستیم به عقب بازگردیم به هیچ اتفاق زندگی ام دست نمی زدیم و اجازه می دادیم تمام اتفاق ها همان طور که رخ داده بودند دوباره رخ دهند. اجازه می دادیم دردها همان دردها باشند و آدمهایی که ملاقات میکنیم همان ها باشند و اجازه می دادیم دوباره شبیه به همان موقع تصمیم بگیریم. اجازه میدادیم دوباره انتخاب ها و تصمیم هایم 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 اتفاق ها. مهم همین است. مهم مسیر و اتفاق ها است نه بار معنایی خوب و بد و یا اشتباه و درست. در هر اتفاق و در هر تصمیمی در زندگی تجربه ای از رشد وجود دارد. اتفاق ها بد یا خوب نیستند. تصمیم های ما درست یا اشتباه نیستند. اتفاق ها رخ میدهند چون باید رخ دهند و تصمیم ها گرفته میشوند چون باید گرفته شوند. تصمیم های ما، ما را آرام آرام به بلوغی میرسانند که بتوانیم در راستای محافظت از خودمان رفتار کنیم. مسیر زندگی هر کدام از ما ناهمواری های زیادی داشته است؛ تجربه های تلخ و ناکامی های زیاد، تصمیم های ناخوشایند و از دست دادن های غم انگیز، البته بخش هایی از لذت و آرامش هم همراهش بوده است اما هر آنچه تجربه کرده ایم، لازم بوده است. به نظرم خیلی مهم نیست این مسیر به کجا می رسد، حتی مهم نیست چه اتفاقی بعد از آن می

افتد. آنچه مهم است، تلاش ما برای نزدیک شدن به خود و رشد درون است. فکر میکنم اگر اجازه بدهیم اتفاق ها رخ دهند و گذشته را کاملاً همان طور که رخ داده کامل و بی نقص ببینیم، متوجه رشد خودمان خواهیم شد. اگر دوام آورده ایم، پس در مسیر رشد هستیم. برای من حسرتی در کار نیست. به مسیر زندگی ام که نگاه میکنم آ که در هر زمان و در هر اتفاق به اندازه رشد همان زمانش تصمیم گرفته و جلو رفته است. ما قرار است به اندازه رشدمان اتفاق ها را تحلیل کنیم و تصمیم بگیریم. پس نمی توانیم با تجربه و رشد امروزمان خودمان را در گذشته مان سرزنش کنیم. به نظرم زیباترین بخش مرور گذشته مان هم همین است، اینکه متوجه شویم انتخاب ها و تصمیم های ما بر اساس رشد درونی آن لحظه بوده نه این لحظه، و ما در هر اتفاق جدید با رشدی عمیق تر، تصمیم خواهیم گرفت. همین کافی است تا از ادامه مسیر زندگی تان لذت ببرید، اینکه اکنون در دستان شما است و فرصت دیگری برای تصمیم دیگری دارید با رشد اکنون تان.

فصل ششم | رفتارهایی که به درک کردن آدم ها کمک می کند

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 میکند و اگر بخواهیم در دنیای واقعی با حقایق رابطه هایمان کنار بیاییم باید روی ظرفیت درونی مان کار کنیم. در هر رابطه قرار گرفتن یک چالش است. اینکه آدم روبه روی شما چه احساسی را در شما به وجود می آورد و شما چگونه پاسخ میدهید، بقای رابطه شما را پیش بینی میکند و اگر شبیه کودک در رابطه مان برخورد کنیم، دیر یا زود خسته میشویم و یا خسته اش میکنیم. ظرفیت درونی یک کودک برای تحمل کردن تفاوت ها و احساس های متفاوت پایین است. ظرفیت یک کودک نمی تواند تعارض های آدمها 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 درونش با او رفتار کند. و 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 هایمان را بیشتر کنیم. تحمل کردن نخستین شرط بزرگ شدن است. شرایط، آدمها، احساس های متعارض آدمها و البته احساس های متعارض خودمان را تحمل کنیم. بزرگتر که میشویم متوجه خواهیم شد که ما هم زمان و در یک لحظه میتوانیم از کسی که به شدت دوستش داریم، خشمگین هم شویم. بزرگتر که میشویم احساس های متضاد دیگر غیر قابل تحمل نیستند. بزرگتر که میشویم میتوانیم چندین احساس را با هم تجربه کنیم و چیز از تحمل کردن می توانیم رابطه هایمان را محکم تر و پایدارتر کنیم. همه چیز از تحمل کردن شروع میشود. تحمل که کنیم، همه چیز آماده میشود. ظرفیت بزرگ میشود، دیگر سیاه و سفیدی وجود ندارد و مطلق نگاه نمیکنیم. قضاوت هایمان کمتر میشود و آدمها قابل تحمل تر میشوند و در نتیجه رفتارهای ما نوسان کمتری پیدا می کنند. بیشتر ما در انتظار تغییر رفتار و یا شخصیت فردی در رابطه های خانوادگی مان، خواهر، برادر، پدر و مادر هستیم. این انتظار از عشق ما نسبت به آنها ناشی می شود. دوستش داریم و بخشی از ما عمیقاً میخواهد رابطه ای 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 جلو نمی رود. یادمان باشد در رابطه های خونی، هیچ گاه عشق از بین نمی رود. عشق و خشم، غم و ترس همیشه کنار هم باقی خواهند ماند اما گاهی ممکن است یک احساس بیشتر و بزرگتر نسبت به دیگر احساس ها بیدار شود و تجربه شود. یعنی ممکن است احساس خشم و تنفر بسیار زیاد باشد و سالها بتواند عشق را کم رنگ کند. در بیشتر مواقع وقتی این رابطه ها به بن بست میرسند، شدت درد زیاد میشود چون ما به صورت ناهشیار میل زیادی به داشتن یک رابطه عاطفی عمیق داریم و

از طرف دیگر ناکام مانده ایم. یادتان باشد ناکام ماندن در داشتن رابطه صمیمانه با اعضای خانواده با ناکامی در رابطه های دیگر فرق دارد. گاهی چون نمیخواهیم قبول کنیم که احتمالاً مشکلی درونی در ما و یا فرد مقابل وجود دارد به خرافات پناه میبریم. هر کجا که ما احساس ناتوانی میکنیم میل به پناه بردن به نیروهای بزرگ تر و توجیه بن بست بیشتر می شود. حتماً دعایی هست که هر وقت به من میرسد دعوا می شود. حتماً طلسمی وجود دارد که این قدر بیقرار است و هزاران جمله شبیه به این جایی که علم وجود دارد. طلسم، جادو و خرافات وجود نخواهد داشت. ما زمانی سر تسلیم در مقابل خرافات فروود خواهیم آورد که قدرت علم را نمی شناسیم و در استفاده کردن از آن ناتوانیم. 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 مان است. احساس های ما نسبت به اعضای خانواده مان هیچگاه تمام نمیشود و آنها بخش هایی همیشگی از ما و ناهشیارمان هستند. فرار و توجیه بیهوده است.

بن بست با یکی از اعضای خانواده تان تجربه میکنید، اجازه ندهید ذهنتان به خرافات پناه ببرد. با یک درمانگر صحبت کنید تا نیروی علم و آگاهی در شما جریان پیدا کند. گاهی فرد مقابلمان از بیماری روحی و یا گره های عمیق روانی رنج میبرد و تلاش مدام 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 بر میداریم و در نهایت فاصله مان را با او تنظیم میکنیم و گهگاهی در فاصله ناکامی و غم ما نسبت به رابطه ای که درست نمی شود عشق خواهیم ورزید و محبت خواهیم کرد.

گاهی دور شدن به همان اندازه نزدیک شدن دردناک می شود

بخشی از ما همیشه پدر، مادر، خواهر و برادرانمان را دوست خواهد داشت و مبارزه با این احساس بسیار ما را خسته و درمانده خواهد کرد. گاهی در رابطه های خونی مان عمق درد بسیار زیاد است، به همین علت شاید تصمیم به قطع رابطه و با خشم برخورد کردن تنها راه خلاصی از این دردها به نظر برسد. اما رابطه های خونی ما هیچگاه قطع نخواهند

شد چون این رابطه ها عمیق ترین و مهمترین خاطره های ما را در بردارند و حتی با مرگ شخصی از اعضای خانواده، این رابطه و خاطرات او در ذهن ما همچنان ادامه دارد. بزرگترین و دردناک ترین تعارض های ما با مهمترین و نزدیکترین افراد خانواده مان بوده است و خواهد بود و قطع رابطه و با خشم طرد کردن و یا خاموش شدن هیچ دردی را در درون ما کم نخواهد کرد. در نهایت بخشی از ما فارغ از آنچه در رابطه اش با آنها تجربه کرده باشد، آنها را دوست دارد. هر چقدر هم خشمگین باشد، هر چقدر غمگین و یا ترسیده باشد، در نهایت بخشی از ما آنها را دوست دارد. من فکر میکنم بزرگترین درس ما در رابطه هایمان دیدن و حس کردن عشق و خشم نسبت به مهمترین افراد خانواده مان است. اینکه چقدر در تمام سال ها رفتارهایی در آنها بوده که به ما آسیب زده و چقدر جدا از تمام آسیبه‌ها، آنها برایمان عزیز هستند. بسیاری از ما از خانواده های خود ناامید شده ایم و فهمیده ایم که آنها نقش هایشان را به درستی ایفا نکرده اند. مانند پدری که هیچ گاه پدران صبور و حمایت گر نبوده و یا مادری که مادر نبوده است. اما اگر اکنون بزرگسال هستیم بهتر است بدانیم که ما قادر خواهیم بود با این آدمها جدا از نقش هایشان ارتباط داشته باشیم. هر چند اندک و هر چند کوتاه. اما ما که خود میدانیم بخشی از ما همیشه در گیر خانواده خواهد بود، میدانیم که بخشی از ما همیشه آنها را دوست خواهد داشت، پس رابطه هایمان را قطع نکنیم. در مقابل رابطه های خونی تان صبور و آگاه باشید. نه با خشم انتقام بگیرید و نه خاموش شوید. بخشی از شما همیشه عشقی عمیق نسبت به خانواده اش دارد، با عشق مبارزه نکنید. عشق احتیاج به دیده شدن دارد.

گاهی خودتان محبت کنید فارغ از اینکه آنها چطور پاسخ میدهند. شما نسبت به ارضای احساس هایتان مسئول هستید. با دیدن خشم و عشق فاصله تان 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

اگر هر روز منتظر کسی یا چیزی هستید که بیاید و به زندگی تان معنا بدهد یعنی هر روز را از دست داده اید و هیچ روزی را حس نکرده اید. منتظر بودن برای آدم ها و موقعیت ها 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 ناکامی ها، انتظارها و ناتمام ماندن ها، در اختیار ما است. آنچه همه ما احتیاج داریم کمی استراحت است. استراحت در میان تمام خستگی ها و نرسیدن ها و نداشتن ها و این استراحت آرام جانمان خواهد شد اگر اجازه دهیم که (اکنون) در دل تمام نداشته ها و داشته هایمان بیچد. اگر هر روز در انتظار روز بعد باشیم اگر هر روز که بیدار میشویم انتظار داریم که معجزه ای اتفاق بیفتد، اگر هر روز با خودمان تکرار کنیم که امروز بهترین روز است و بهترین خبرها در راه است و بهترین اتفاق ها قرار است رخ دهند خودمان را گول میزنیم. جریان زندگی شبیه یک آدم احمق نیست که هر چه ما بخواهیم و آرزو کنیم را برای ما فراهم کند. با مثبت اندیشی های افراطی و پوچ و با در انتظار ماندن مدام برای آدمها و معجزه ها جریان زندگی را در سطح یک آدم نادان پایین نکشیم. زندگی خیلی بزرگتر و عمیق تر در حال گذر است درست در همین لحظه! بهتر است به جای در آرزو ماندن ها و مثبت اندیشی های پوچ، کمی در اکنون زندگی مان مکث کنیم و اکنون را حس کنیم تا واقعیت وارد جریان ذهنمان شود. جریان واقعیت به ما کمک میکند به جای در انتظار بودن تلاش کنیم. اگر 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 (نیاورديم) جریان زندگی را بپذیریم. پذیرش، دردهایمان را آرام میکند و ذهنمان را متمرکزتر. قرار نیست همیشه همان بشود که ما میخواهیم. قرار نیست دنیا منتظر آرزوهای ما باشد و هر چه را که خواستیم به ما بدهد. آن قدر بزرگسال باشیم که بتوانیم بپذیریم آنچه را که نمیتوانیم تغییر دهیم. و آن قدر بصیرت داشته باشیم که بتوانیم از هر آنچه اکنون در اختیار داریم لذت ببریم. جریان

زندگی برای آنهایی که شبیه کودکان همیشه در آرزوی برآورده شدن آرزوها و تفکراتشان هستند، محل غمگین کننده ای است. جریان زندگی ترکیبی بی نقص از اکنون و نداشته های ما است.

۲. (انتظار) برای داشتن هر چیز بهتری شما را از درون فرسوده می کند. شما را ناراضی و آشفته می کند. وقتی در ذهن شما انتظار شروع شود، لذت و دیدن لحظه ها کم می شود. این لحظه و هر چه که دارید و هستید کافی است. اگر این الگوی (همیشه به دنبال بهتری بودن) وارد رابطه های صمیمانه ما شود، فرسایش درونی زیادی را تجربه خواهیم کرد. برای رابطه هایتان تلاش کنید. آدمها همه پر از تعارض و نقص هستند. وقتی به آنها نزدیک شوید و با آنها صمیمی شوید این چاله های احساسی را در آنها خواهید دید. درست در همین لحظه آزمایش های ما شروع می شود. آزمایش دیدن و تلاش برای درک کردن زخم ها، رفتارها و نقص ها. وقتی رابطه شروع میشود، سختی ها هم شروع میشود. این قسمتی از رابطه است. چه تصویر و رویایی از رابطه دارید؟ چه رویایی از آدمها 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 رابطه بهتر اگر تبدیل به یک عادت شود، عادت خفه کننده ای است. اینکه هربار با کسی وارد رابطه شوید بخشی از شما می گوید شخص بهتری هم هست، برو نفر بعدی، احتمالاً آدمهای بهتری هم هستند، شاید تا آخر دنیا آدمهایی باشند که حاضر باشند با ما وارد رابطه شوند و یا ما بخواهیم آنها را تجربه کنیم، اما اگر این وسوسه همیشه در درون ما وجود دارد، باید از خودمان پرسیم چرا؟ چه چیزی ما را راضی نمیکند؟ چه انتظاری از آدمها و روابط داریم؟

عشق را چگونه تجربه میکنیم؟ و چرا در رابطه هایمان اینگونه سردرگم میشویم؟ چیزی بیرون از ما و رابطه خودمان با خودمان برای کشف کردن وجود ندارد. همه جواب ها در خود ما است. اینکه ما خودمان را دوست نداشته باشیم و برای خودمان ارزش قائل نشویم تبعاتی به دنبال دارد که یکی از آنها، راضی نبودن مدام از آدمها و رابطه هایمان با آنها است. اگر بدانیم آدم درونی مان چقدر دوست داشتنی و خاص است هیچگاه اینگونه او را با رابطه های متفاوت

تنبيه نمى كنيم. در نهايت او لايق بودن در رابطه اى بادوام و پايدار است. تصويرهاى افسانه اى از عشق ها و دوست داشتن هاى بى نقص را از ذهنتان بيرون كنيد و اجازه دهيد آدم درونى تان آرامش را حس كند. اگر با همينى كه هستيم رضايت را تجربه نكنيم، هيچ بهتر بودنى براى ما كافى نخواهد بود. هيچ بهتر بودنى. احساس كفايت به معناى عدم تلاش براى بهتر شدن نيست، بلكه به معناى پذيرفتن و دوست داشتن خود همان گونه كه هستيم، است. تنها در اين صورت است كه ميتوانيد به جلو برويد اما حسرت و نگرانى بهتر بودن و يا بهتر داشتن را نداشته باشيد.

تمرين كنيم تفاوت ها را پذيريم

مهم نيست حقيقت چيست. مهم نيست زندگى چه معنائى دارد. مهم اين است كه ما با جهان درونى مان چطور جهان بيرون از خودمان را ميبينيم و تفسير ميكنيم. ما همه با تمام شباهت هاى كه داريم، بسيار با هم متفاوت هستيم؛ متفاوت در نگاه و ديدگاه، در رفتار و واكنش، در تفسير و تحليل. ما موجوداتى بسيار شبيه و در عين حال بسيار متفاوت هستيم و اين زيبايى ما است. زيبايى دنيا و آدم هاى كه در آن هستند. درست همين تفاوت ها است كه ما را به چالش ميكشد و همين تفاوت ها در رابطه ها است كه ميتواند ما را در رنج قرار دهد. تفاوت هاى ما و ديگرى سر آغاز برداشت هاى متفاوت و در نهايت رفتارهاى متفاوت و واكنش هاى متفاوت است. آنچه براى ما آرامش بخش است براى ديگرى نيست. آنچه براى ما سخت است براى او نيست. آنچه براى ما زيبا است براى او نيست. آنچه براى ما نوعى ابراز علاقه است براى او نيست. ما همه با تمام تفاوت ها در يك جهان در كنار هم زندگى ميكنيم. پس قرار است بتوانيم با تفاوت هاى هم كنار بياييم. فروتنى از تحمل همين تفاوت ها شروع مى شود. از اينكه گاهى سكوت كنيم و با خودمان فكر كنيم برداشت ها و ديدگاه هاى متفاوتى وجود دارد، ديدگاه هاى ما رفتارهاى ما را شكل ميدهد، پس ما مدام در معرض رفتارهاى متفاوت هستيم و اين وظيفه ما است كه به اين تفاوت ها احترام بگذاريم. بسيارى از ما به دنبال آرامش هستيم اما يكي از مهم ترين اصول زندگى كردن را نميخواهيم رعايت كنيم و پريشان به دنبال آرامش هستيم.

اصل احترام و سکوت افرادی دنیاهای درونی آرام تری دارند که آشفستگی و تفاوت ها را به عنوان بخشی از زندگی پذیرفته اند و مدام تلاش نمیکنند دیگران را تغییر دهند و آنها را شبیه به آنچه خودشان می پسندند کنند. آدمها با ما متفاوت هستند؛ هم در نگرش و هم در رفتار و این به معنای حمله و توهین به ما و نگرش های ما نیست. اگر شخصی شبیه به ما تفسیر نمی کند به این معنا نیست که به ما توهین می کند. در رابطه هایمان کمی صبورتر باشیم و گاهی یاد بگیریم که تفاوت ها را ببینیم و واکنشی نشان ندهیم. چرا نمیتوانیم دنیا را همان گونه که هست بپذیریم؟ دنیا و آدمها به علت همین تفاوت ها دوست داشتنی و زیبا شده اند. حالتی را تصور کنید که در آن آدمها همیشه هم عقیده و هم نگرش با ما باشند، به نظرتان چقدر میتوانیم شباهت را تحمل کنیم؟ ما هم در شباهت های بسیار زیاد خسته میشویم و هم در تلاش برای تغییر تفاوت ها.

تمرین کنیم فروتن باشیم

ما به دنیا می آییم تا فروتنی را بیاموزیم. چون فروتنی تنها راهی است که مجبور میشویم «سکوت» را تمرین کنیم. اگر میخواهید به درونتان بیشتر نزدیک شوید، سکوت کنید. حتی اگر میخواهید به درون دیگران نزدیک تر شوید و آنها را درک کنید، گاهی سکوت کنید. سکوت که میکنیم، فروتنی شروع میشود. فروتن در مقابل تمام اتفاق ها و هرج و مرج های اطرافمان و فروتن در مقابل تمام تلاطم های جهان درونی مان. این فروتنی ما را به درون می برد به جهانی بی انتها. به جهانی که قانون های خودش را دارد و وقتی یکبار واردش میشوید. دیگر نمیتوانید از احساسی که در شما به وجود می آید دل بکنید و دوباره سعی میکنید که باز گردید. «سکوت» کمک میکند نسبت به نقطه ضعف های خودمان صبورتر باشیم و نتیجه این صبر پذیرش و درک بیشتر تعارض ها در آدمهای اطرافمان است. سکوت ما را آماده میکند تا بیشتر حس کنیم درد و رنج را در خودمان و دیگران حس کنیم. حس کنیم که چقدر از درون همه شبیه به هم هستیم و شبیه به هم رنج میکشیم، فقط راه های فرار از درد و رنجمان متفاوت است. درد بخش مشترک

زندگی برای همه آدمها است. در زندگی دردهایی وجود دارد که اگر در مقابلش مقاومت کنیم، تبدیل به رنج هایی سنگین و چند ساله می شوند. تنها راهی که می تواند از تبدیل شدن دردها به سنگ هایی سنگین و آسیب زننده جلوگیری کند، پذیرش آنها است. اینکه اجازه دهیم آنها عبور کنند و گیر نکنند به جهان درونی مان. برای این کار ما احتیاج به «سکوت» داریم؛ سکوتی طولانی همراه با آگاهی در دنیایی زندگی میکنیم که همیشه دردهایی از زندگی از آدمها و روابط به ما وارد میشود، ناکامی بخشی از زندگی است، با حقایق زندگی مقابله نکنیم. بیایم اول آنها را ببینیم و بپذیریم و سپس به سراغ تمرین سکوت برویم. سکوت کنیم تا فروتنی را بیشتر بیاموزیم. سکوت کنیم تا پذیرش آدم ها و دردها را بیاموزیم. سکوت کنیم تا به آدم درونی مان نزدیک تر شویم. او ما را نجات خواهد داد.

تمرین کنیم که نگران پیشرفت و موفقیت دیگران نباشیم

۱. 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 آنگونه زندگی میکنید که خودتان کشفش کرده اید، هیچ کس نمیتواند شبیه شما شود. تقلید و دست و پا زدن برای شخص دیگری شدن، همیشه اضطراب آور است. اما خودتان بودن با تمام نقص ها و ناکامل بودن ها همیشه لذتبخش است. در همه آدمها بخشی خاص و منحصر به فرد وجود دارد که مخصوص به خود او است؛ که ویژگی زیبای او است. اگر میدانستیم چقدر در هر کدام از ما زیبایی و خاص بودن وجود دارد هیچ گاه تلاش نمیکردیم که شبیه دیگری باشیم، که شبیه دیگری دنیايمان را تغییر دهیم. هیچکس نمی تواند 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 آن دیگری است و چقدر این سنجش آدم درونی تان را از احساس با ارزش بودن و خاص بودن دور می کند.

۲. 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 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 دیگری است. ما می توانیم ویژگی های خاص خودمان را در برخورد با اتفاق ها و تجربیات زندگی مان پیدا کنیم. فقط کافی است 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 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 دیدگاهی در نهایت مورد قبول بخشی از مردم قرار خواهد گرفت. هر تفکری، متفکران شبیه به خودش را پیدا خواهد کرد. دنیا هیچ گاه پُر 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 حتماً 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 ویژگیه ای نابتان را پیدا کنید، آنگاه درونتان را از تلاش بیهوده برای شبیه دیگری شدن خلاص خواهید کرد.

تمرین کنیم که منبع هدفمان «عشق» باشد

همه ما ژنراتوری درونی داریم که به ما کمک میکند تا به اهدافمان دست یابیم. اینکه سوخت ژنراتور از کجا می آید مهمترین علت لذت بردن و یا نبردن است. گاهی بسیار تلاش میکنیم که به هدفی دست پیدا کنیم؛ برای مثال به منصب و موقعیتی T چون میخواهیم به (آدم) ی در ذهنمان ثابت کنیم که به این هدف دست پیدا کرده ایم. باید ایستاد و به مخزن ژنراتور نگاهی انداخت. این ژنراتور از چه چیزی تغذیه میکند؟ از خشم نفرت و یا حسادت؟ برای بسیاری از

انسان ها مهم نیست که ژنراتورشان از چه چیزی تغذیه میکند، مهم فقط رسیدن و اطمینان یافتن از این توهم ذهنی است 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 به شخص خاصی تنظیم میکنند. اما جالب اینجا است که در بیشتر مواقع آدمی که در ذهنمان با او رقابت میکنیم، حتی روحش هم از این ماجرا خبر ندارد. دست یافتن و رسیدن به هدف ها هیچ وقت آدمی را خوشحال نمیکند که اگر اینگونه بود قطعاً جایی و یا لحظه ای آرام می گرفتیم. اما آرام نمیشویم، راضی نیستیم و هر روز آرزو میکنیم چیزهای بیشتری داشته باشیم. فقط روزی در صورتی آرام خواهیم شد که اهدافی که انتخاب میکنیم تنها برای خودمان 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 میرسند و در طول مسیر از لحظه لحظه درگیر شدن با هدف هایمان لذت میبریم. روزی از این همه آدم ذهنی که باید به هر کدام از آنها چیزی را ثابت کنیم خسته میشویم. انگار تلاش میکنیم 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 میکرد که در جایی می ایستادیم و لذت میبردیم و دیگر نگران این همه اثبات کردن نبودیم پس چرا کافی نیست؟ بهتر است است به دنبال تشویق کننده ای غیر از خودمان نگردیم و هر از گاهی سوخت ژنراتورمان را بررسی کنیم. گاهی بعد از تمام شدن یک رابطه، این رقابت ذهنی بیشتر میشود و خشم و نفرت و حسادت اصلی ترین منبع سوخت ژنراتور می شوند. شما لایق رها شدن هستید، چرا هنوز در ذهنتان با آدم قبلی زندگی میکنید؟ 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 باشد، حالا به زندگی خودتان برگردید. سوخت ژنراتورتان را عوض کنید و نفس بکشید، یک نفس عمیق. آرام آرام عشق وارد بدنتان میشود و راضی نگه داشتن آدم درونی تان از همه چیز و همه کس مهم تر می شود. حالا هدف هایتان را مشخص کنید و لذت ببرید از کسی که هستید هدفی که برایش تلاش میکنید و تشویقی که قرار است از درون حس کنید.

تمرین کنیم سکوت کنیم

۱. سکوت گاهی از سر بی نیازی است.

بی نیاز از اینکه توضیح دهیم برای آنچه هستیم و آنطور که رفتار میکنیم. بی نیاز از اینکه تلاش کنیم تا تصویر ذهنی دیگران را در مورد خودمان (درست) کنیم. بی نیاز از تعریف ها و 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 آدمها هیچگاه قادر به دیدن تصویر درستی از ما نیستند و این بخشی از زندگی و روابط است. راحت باشید و نگران تصویر آدمها از خودتان نباشید. آنها هیچ گاه شما را نزدیک به آنچه هستید نخواهند دید.

۲. وظیفه ما در رابطه نشان دادن غلط ها و اشتباهات دیگران نیست.

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

تمرین کنیم خلوت داشته باشیم نه اینکه فرار کنیم

همه ما به خلوت هایی کوتاه نیاز داریم تا کمی از آدمها و رابطه ها و مسئولیت ها دور شویم. این خلوت های کوتاه به ما کمک خواهند کرد که ذهن و درونمان را آرام کنیم و به خودمان توجه کنیم و ببینیم آیا حواسمان به خودمان بوده است یا نه. اما مواظب دور شدن های بسیار طولانی باشید اگر بسیار زیاد از آدمها و رابطه ها و معاشرت ها دور میشوید یعنی به نوعی فرار میکنید، نه خلوت می گزینید. فرارها در نهایت ما را تنها خواهند کرد. همه ما به معاشرت هایی احتیاج داریم و لازم است بدانیم آیا مهارت های بودن و ماندن در رابطه را دارا هستیم یا نه؛ که اگر مهارتمان پایین است، تمرین کنیم و برای رابطه های بهتر تلاش کنیم. خلوت سالم با فرار همیشگی از آدمها فرق دارد. اگر آدم فرار هستید از خودتان پیرسید آیا دوست دارید معاشرتهایی عمیق و دلبستگی هایی سالم را تجربه کنید؟

جواب به این سوال تلاش های شما را تغییر خواهد داد. ما در معاشرت ها متوجه میشویم که آیا رفتارهای ناسازگارانه و مخرب صمیمیت داریم یا نه. اگر مدام فرار کنیم نمیتوانیم متوجه رفتارهایمان شویم شبیه به شخصی که در کلبه ای دور افتاده زندگی میکند و آرام آرام از یاد میبرد که چطور با مردم شهر تعامل کند.

تمرین کنیم حال خودمان را پیرسیم

یک در و چهار دیوار نمیتواند از افراد داخل خودش محافظت کند، امنیت خانه را افراد داخل آن به وجود می آورند. چه فرقی میکند خانه 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 نشیده ایم. در بسیاری از خانه ها، آدمهای داخل خانه خودشان آسیب می زنند و در آسیب زندگی میکنند، هر چقدر هم که شکل و اندازه 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 خانه ها را عوض میکنند به این امید که شاید این در و دیوار

امنیت را به آنها بدهد و حالشان را بهتر کند. بدن و ذهن ما هم دقیقاً شبیه همین خانه و افراد داخلش عمل می کند. واقعاً چه فرقی میکند بدن چقدر تغییر کند و چقدر زیبا بپوشیم وقتی ذهن نمیتواند زیبا کار کند. چه فرقی میکند آدمها چگونه زندگی را به تصویر میکشند. چه فرقی میکند خانه ها چه شکلی هستند و چقدر چشمگیر هستند. حال افراد داخل خانه چطور است؟ گاهی باید حال آدم درونی مان را بپرسیم. ببینیم حالش خوب است؟ بپرسیم تا مطمئن شود که حواسمان است. 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 میخوم و تو را از این بازی خانه های زیباتر و باشکوه تر 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 غم انگیز رابطه ما با خودمان بسیاری از مواقع شبیه مثال بالا است. بسیاری از ما، رابطه ای به شدت سرزنشی و مخرب با آدم درونی مان 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 رابطه دوست داشتنی را با فردی دیگر تجربه کنیم؟ مگر میشود آدم درونی مان را کتک بزنیم و به دیگران عشق بورزیم؟ تجربه یک رابطه امن و دوست داشتنی در عمیق ترین سطح آن مستقیماً به تجربه رابطه ما با آدم درونی مان بر می گردد. هر نوع خشونت در دنیای بیرونی به نوعی ادامه رابطه خشونت بار خودمان با خودمان است. به همین علت است که پایان خشونت در رابطه تنها با اصلاح رابطه خودمان و آدم درونیمان ممکن است.

در حقیقت هم فردی که مرتکب خشونت میشود و هم کسی که قربانی خشونت است با خود و درونش به شدت نامهربان است. این افراد از مدت ها قبل خشونت را در رابطه با آدم درونی شان شروع کرده اند و آن را در رابطه با

دیگری بازتولید می کنند. اگر با آدم درونی مان مهربان باشیم، رابطه های بیرونی ما با آدمها تغییر می کند. آدم هایی 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 خود را می پذیرد و جلو می رود. خودش را قضاوت نمی کند. میداند زندگی مسیری پیش رونده است که هر لحظه آن تجربه ای برای بزرگتر شدن است. آدمی که با خودش مهربان است، نه با خودش خشونت دارد و نه اجازه میدهد در هر سطحی مورد خشونت قرار گیرد. آدمی که با خودش مهربان نیست، شبیه مادر و پدری بد اخلاق و سخت گیر است که برای کوچکترین اشتباه، خودش و دیگران را به باد ناسزا و تحقیر می گیرد. آدمی که خودش را تنبیه میکند به شدت قضاوت گر است. به همین علت در هر لحظه، دیگران را با خودش مقایسه میکند تا بسنجد چه رفتاری درست است. چه چیزی را به دست آورد و چه تصویری از خودش نشان دهد تا از دیگران عقب نماند و در صورت عدم موفقیت در دستیابی به این هدف خود را سرزنش میکند. آدمی که خودش را کتک می زند همیشه دلیلی دارد تا عصبانی باشد و چقدر وقتی میخواهیم عصبانی باشیم بهانه ها سرسری هستند و چقدر به راحتی این خشم ها را بر روی خودمان و آدمهای اطرافمان می توانیم تخلیه کنیم. تخلیه ای که برای لحظه ای یا ساعتی ما را راحت میکند اما در بلندمدت موجی از سرزنش، پشیمانی و بازگشت دوباره کلافگی را به سمت ما می آورد.

تمرین کنیم که اثبات نکنیم

۱. اگر در دام اثبات کردن خودمان برای دیگران گرفتار شویم وارد سیکلی بی انتها خواهیم شد. وقتی ما وارد بازی اثبات کردن میشویم، در واقع به شدت به خودمان آسیب میزنیم. چون در حقیقت با آدم درونی خودمان وارد جنگ میشویم. شبیه بازی قدرت است، و چه بیهوده تصور میکنیم که اگر وارد این بازی شویم و طرف مقابل را مثلاً شکست دهیم حالمان بهتر خواهد شد. آدمهایی که درگیر جنگ های نامرئی ثابت کردن میشوند، از آرامش درونی دور هستند؛ چون با خود درونی شان رابطه آسیب زایی دارند. تصور کنید فرزندی دارید و برای اینکه به دیگران نشان

دهید که چقدر لایق و موفق هستید مدام او را تحت فشار قرار میدهید که در مسابقه ها مقام اول را کسب 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 میشویم که فرزندان را برای آنچه است دوست نداریم، بلکه برای آنچه به دیگران نشان میدهیم دوست داریم. ما فرزندان را شرطی دوست داریم و این مثال درست شبیه رابطه ما با درونمان است. یک رابطه سرد و شرطی. درون ما اگر مدام درگیر ارضا کردن خواسته های ما برای نشان دادن هر چه بهتر تصویرمان به دیگران باشد، احساس فشار خواهد کرد. داستان اثبات کردن داستان تلخی است. ممکن است در کوتاه مدت تصویر خوبی از ما برای دیگران به جا بگذارد اما در دراز مدت ما را به فرسودگی عجیبی میرساند و احساس لذت را از ما میگیرد. چون برای اثبات کردن است و نه برای لذت بردن، برای تصویر بهتر است و نه برای راحت تر زندگی کردن. بسیاری از آدمهای اطراف ما، آدمهای 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 به دست آورند، تمام شده است. در دنیایی که پیش رو داریم قدرت ما را آرام نخواهد کرد، رقابت ها انتها ندارند 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 هایی که محصول این جنگ ها بوده است احساس غریبی خواهیم کرد و از خودمان میپرسیم پس چرا با تمام این ثابت کردن ها از خودم راضی نیستم؟

۲. اجازه دهیم آدمها با برداشت های شخصی خودشان جلو بروند و سعی نکنیم تفسیرشان را تغییر دهیم.

کسی که مدت طولانی، رفتارها و حرف های شما را تحریف میکند و تفسیرهای شخصی اش بسیار با دنیای شما تفاوت دارد یعنی شما را آنطور که هستید نمیبیند. ممکن است تلاش های گاه و بیگاه ما به طور موقت تفسیرهای طرف را تغییر دهد اما باز فرد به تحریف های شخصی اش بر میگردد. برای رابطه ای که مدت ها دستخوش تحریف

شده است توضیح و تلاش برای نیت رفتارها و حرف ها فایده ای ندارد. شخصی که سال ها است شما را آن طور که هستید ندیده است یعنی سال ها است با خود شما در رابطه نیست، بلکه با تصویری ذهنی از شما در رابطه است. اجازه دهیم با تفسیرهایشان جلو بروند. توقف آدمها با تفسیرهای شخصی شان کار ما نیست، کار تجربه و زمان است. اجازه دهیم زمانی برای درگیری و تصمیم گیری با تصویر ذهنیشان داشته باشند و مهمتر از همه اجازه دهیم با تجربه تر شوند.

تمرین کنیم از خودمان فرار نکنیم

هر چه بیشتر سعی کنیم از خودمان فرار کنیم، بیشتر خودمان را سرزنش میکنیم. بین سرزنش کردن خودمان و فرار از خودمان رابطه ای عمیق وجود دارد. در درون ما بخش هایی 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 این قدر نسبت به انتقادها و دیدن درونمان مقاومت نشان نمیدادیم. ما در اغلب مواقع با رفتارهایی که داریم در حال فرار هستیم. فرار میکنیم تا نقطه ضعف هایمان را نبینیم و هر چقدر بیشتر از خودمان فرار میکنیم بیشتر خودمان را در ذهنمان سرزنش میکنیم. برای همه ما پیش آمده است که وقتی گذشته مان را مرور میکنیم از بعضی حرف ها و واکنش های خودمان عصبانی میشویم. از خودمان در بعضی موقعیت ها متنفر میشویم و به خودمان فحش میدهیم که چرا آن کار را انجام داده ام؟ چرا آن تصمیم را گرفتم؟ با چه عقلی آن حرف را زدم؟ چراهایی که انتها ندارند. کلمه چرا کلمه ای سرزنشی است. زمانی که ما مدام این کلمه را در مورد خودمان به کار میبریم؛ یعنی به شدت آدم درونی مان را تنبیه میکنیم و این تنبیه کردن، ما را از درک کردن درونمان دور میکند و این یعنی فرار کردن از شناخت خودمان. هر چه بیشتر فرار کنیم، بیشتر و محکم تر تنبیه میکنیم 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 میزند و سرزنش می کند. بیا یاد فکر کنیم که ما در 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 نمیکند؟ آیا با این تنبیه کردن ها فرزندش می تواند احساس کند که دوست داشتنی است؟ 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 شما است که شبیه مادری تنبیه کننده در کنار او باشید و یا مادری که ضعف های فرزند خود را میبیند و صبر میکند تا تجربه ها تغییرات را به وجود آورند و او را پخته تر کنند. از خودتان دور نشوید با همه نقطه ضعف ها، دوست داشتنی هستید و این قدر 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 ها است. مقایسه کردن اول ما را از خودمان، بعد ما را از آدمهای اطرافمان و بعد هم ما را به شدت از دنیا و واقعیت زندگی دور میکند. همه چیز خیلی آرام شروع می شود. زمانی که اصلاً حواسمان نیست. اول با افکاری وارد میشود که صدایشان را به زور می شنویم. جایی در درون ذهن ما کسی نجوا میکند. این شروع مقایسه خودمان با آدمهای دیگر است. شروع دیدن داشته های دیگران و نداشته های خودمان. شروع دور شدن از دوست داشتن خود درونی مان، خود واقعی مان. اینجا است که یاد میگیریم خودمان را شرطی دوست داشته باشیم. دیگر نمیتوانیم خود واقعی مان را ببینیم که بدون هیچ تلاشی زیبا است و شبیه هیچ کس دیگری نیست. حالا ما او را به شرطی دوست خواهیم داشت که شبیه دیگران شود، شبیه دیگران به دست آورد و شبیه دیگران دیده شود. و این بزرگترین دروغ ما به خود واقعی مان است. مگر میشود کاملاً شبیه دیگران شد و دقیقاً شبیه آنها زندگی کرد. ما در همین نقطه او را از دست میدهیم و دیگر قادر نخواهیم بود او را عمیق دوست داشته باشیم. چون داستان ناراضی بودن از او شروع شده است و ما نمیتوانیم ناراضی باشیم و عشق بورزیم. بعد از اینکه مقایسه کردن ما را از خودمان دور میکند، به سراغ آدمهای اطرافمان میرود و چهره آنها را تغییر میدهد. دیگر از آدمهای اطرافمان هم راضی

نیستیم، چون شبیه دیگران نیستند و کم کم از زندگی هم ناراضی میشویم چون شبیه زندگی دیگران نیست، چون زندگی برای دیگران بهتر، و زیباتر و سخاوتمندتر است اما برای ما نه. (مقایسه کردن) یکروزه ما را از خودمان دور نمی کند. سال ها طول میکشد و به همین علت امروز به جای یک نجوای کوچک سروصدای زیادی در ذهن ما به وجود آمده است. این سروصداها مدام به ما هشدار میدهند که شبیه تر شو، بیشتر به دست بیاور و بیشتر نشان بده. وقتی دوست داشتنمان نسبت به خودمان کم شود عشقمان به آدمها و دنیا کم میشود. عشق که کم شود، درک ما از محیط و آدمها کم میشود و وقتی درک کردن کم شود، حسادت بهترین دوستان خواهد شد و نشان دادن داشته هایمان بزرگترین هدف زندگی مان میشود. مقایسه کردن آهسته شروع شده است، صبور باشید. آرام افکارتان را نگاه کنید. فقط ببینید که چگونه مقایسه شما را از دوست داشتن خودتان دور کرده است. همین دیدن کافی است چون محال است خودتان را ببینید و دلتان نلرزد. وقتی ببینید که دور شده اید دوباره برای نزدیک شدن تلاش میکنید و خودتان را با همه داشته ها و نداشته ها دوست خواهید داشت.

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

گاهی صحبت کردن با غریبه ها هزاران بار راحت تر از صحبت کردن با آشناترین آدمها است. درست است که معمولاً عمیق ترین زخم هایی که در زندگی تجربه کرده ایم، از صمیمی ترین و آشناترین افراد بوده است اما بهترین و دوست داشتنی ترین لحظه های ما هم با آنها بوده است.

اگر بدانیم که احساس های متفاوت زیادی نسبت به آشناترین ها پیدا میکنیم بهتر میتوانیم رابطه هایمان را مدیریت کنیم. خشم ها و ناامیدی های ما در مورد آشنایان، عمیق و دردناک است. درست همان طور که دوست داشتنمان گرم و بی دریغ است. اینکه چقدر از آشناترین هایمان آسیب دیده ایم، رازی است که فقط خودمان به آن آگاه هستیم اما اینکه چقدر ما هم آنها را زخمی کرده ایم، رازی در دل آنها است. به علت همین خشم های زیاد و دوست داشتن

های عمیق است که رابطه با آشنایان صمیمی سخت تر از رابطه با دوستان چندساله و یا چندماهه ما است. و شاید گاهی به جای تلاش برای آشنایان قدیمی و صمیمی مان به سمت دوستان و غریبه هایی میرویم که میدانیم چالش های کمتری برایمان خواهند داشت. شاید این تصمیم کمک کننده باشد و به ما آن چیزهایی را بدهد که از یک رابطه صمیمانه میخواهیم اما رابطه های ما با افرادی که با آنها رابطه خونی داریم و یا با آنها بزرگ شده ایم با فرار و انکار کردن پایان نمی یابد. پایان نمی یابد چون این آدمها همان هایی هستند که ما عمیقاً نگرانیشان هستیم و دوستشان داریم. خانواده و افراد خانواده نوعی رابطه را به وجود می آورند که با دیگر روابط ما در زندگی متفاوت است. عمیق ترین احساس های ناخوشایند و گرم ترین احساس های خوشایند به همین آدمها بر میگردد. شاید گاهی نتوانیم رابطه مان را با آشنایی قدیمی درست کنیم اما اگر بدانیم که در تلخ ترین احساس ها باز هم بخشی در ما است که آنها را دوست دارد؛ ممکن است جایی در مسیر رابطه پر تلاطممان با آنها، آرام بگیریم. شاید روزی متوجه شویم جدا از رفتاری که آنها با ما دارند، ما آنها را دوست داشته ایم و دوست داریم. ممکن است هیچگاه نتوانیم رابطه عمیق صمیمانه و بی آسیبی را با آنها تجربه کنیم اما شاید بتوانیم در فاصله ای مناسب بایستیم و گاهی عشق را از دور احساس کنیم و شاید همین مرهم شود. مرهمی بر رابطه ای که نزدیکی اش تلخ است و قطع شدن کامل آن، تلخ تر. رابطه های خونی با دیگر روابط ما تفاوت دارند. شاید این رابطه ها هیچگاه ترمیم نشوند اما می توانیم 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 نمی توانیم 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 نمی ترسد از اینکه طرف ضربه و یا آسیبی بخورد و یا تلافی کند و..... این افراد روابط سودمندی دارند و در رابطه هایی که تحقیر و توهین، کتک، رنج، شکنجه داشته باشد باقی نمی ماندند. افرادی که با خود مهربان هستند با دیگران هم بدرستی مهربان هستند. افرادی که خود را فدای دیگران میکنند، از درون خیلی خودشان را دوست ندارند. در بعضی موارد رفتار به ظاهر فداکارانه پوششی است برای پنهان کردن این ذهنیت که من خودم را دوست ندارم پس تلاش میکنم تا رفتاری داشته باشم که دیگران به من بگویند دوست داشتنی هستم. اما در واقعیت آنها به شدت خشمگین هستند و سعی در سرکوب این خشم دارند. به دیگران به صورت افراطی محبت میکنند و سریعاً به آنها وابسته میشوند و هر لحظه از آنها توقع برگشت محبت دارند. به شدت حمایت میکنند و انتظار حمایت دارند. این خشم سرکوب شده به صورت دگرآزاری و خودآزاری خودش را بروز میدهد. در بعضی موارد رفتارها و سرد شدن های غیر قابل پیش بینی از این افراد میبینید چون از عدم برگشت محبت خشمگین شده اند. اگر منبع عشق را بیرون خودمان جست وجو کنیم، باید همیشه کسانی باشند تا ما را تایید کنند و به ما بگویند چقدر با ارزش هستیم. مجبور میشویم 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 بدی هایی که انجام داده ایم ببخشیم. بخشش که آغاز شود ادامه جاده دیده می شود. جاده ای که هنوز مسافرش هستیم و هنوز ادامه دارد. بار گناه را که

بر زمین بگذاریم، قدم هایمان سبک تر میشود. انسانها تا همیشه ادغامی از انتخاب های تلخ، حماقت های عمیق و شرارت های وجودی هستند. بسیاری از نقدهایی که از دیگران میکنیم و برچسب هایی که بر آنها میگذاریم، دقیقاً همان چیزهایی است که در درون خود ما هم وجود دارد و دیدنش در دیگران ما را آزار میدهد. گاهی باید تحملمان را بالاتر 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 تحملمان کار کنیم و بلند شویم. نفس عمیقی بکشیم هم خودمان را ببخشیم و هم دیگران را و به جاده برگردیم. ادامه 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 میکنند که تحملتان بالاتر رود و دنیا را واقعی تر ببینید. پس برای ادامه مسیری که از آن شما است تلاش کنید. دنیا شبیه هیچ فیلم و کارتون تخیلی نیست. دنیا دقیقاً شبیه تمام ضربه هایی است که ما میخوریم اگر ضربه ها اجازه میدهند واقعیت روشن تر شود پس لازمه ادامه مسیر هستند.

تمرین کنیم که احساس ارزشمندی به وجود آوریم

کشتن آدمها فقط با اسلحه به دست گرفتن و بمب انداختن بر سر آنها نیست. فقط در جنگ و یا به قتل رساندن نیست. بعضی وقتها ما آدمها را آرام آرام و بی صدا میکشیم. وقتی احساس دوست داشتنی بودن و با ارزش بودن را از کسی بگیریم، آن فرد به سمت نابود کردن تمام احساس های خوبش قدم بر می دارد. وقتی احساس ارزشمند فردی را تخریب کنیم آن شخص کم کم به خودش شک میکند. بعد از مدتی خودش را دوست نخواهد داشت و دیگر به خودش رحم نمی کند و در شک و سرزنش درونی محو می شود. حس با ارزش بودن، حس عجیبی است و عجیب تر از آن زمانی است که ناهشیارانه با کینه ای که معلوم نیست از کجا آمده و خشم قدیمی این کار را با عزیزترین آدمهای زندگی مان انجام میدهیم. گاهی در رابطه هایمان زمانی که کاملاً نقطه ضعف های طرف دستان آمده،

شروع به کشتنش میکنیم. هرچه بی ارزش ترش کنیم او به ما وابسته تر 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 رابطه ای 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 ساده ای است، کافی است دوستان داشته باشند و ما هم خشم و کینه ای قدیمی داشته باشیم. 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 شوید. باید مطمئن شد که آدمها هنوز در رابطه با ما احساس با ارزش بودن میکنند، باید مطمئن شد که خودشان هم از درون ارزششان را حس می کنند. رها و با آزادی، استقلال را نفس میکشند، ما را بدون داشتن ترس، بدون کنترل و بدون داشتن ذره ای احساس طردشدگی دوست دارند. ارزش را دریابیم. کشتن آدمها بسیار ساده تر از آن است که فکر می کنیم.

مکث

فردایی وجود ندارد. همه چیز در اکنون طولانی مدام تکرار میشود و بخشی از رفتارهای ما هم در این اکنون همیشگی تکرار میشوند؛ مهم نیست در کدام رابطه و در چه موقعیتی. اکنون، اکنون است و تنها چیزی که میتواند رفتارهای ما را تغییر دهد حضور و مشاهده است. اینکه بتوانیم خودمان و رفتارها و انتخاب هایمان را مشاهده کنیم و متوجه شویم «چطور» تکرار میکنیم 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 اتفاقات زندگی آن قدر خودشان را در شکل و اندازه های متفاوت تکرار می کنند 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 می شود و تکرار شکسته میشود.

تمرین کنیم با خودمان و دیگران قهر نکنیم

یکبار در خاطره ای دور، خود دوست داشتی مان را جا میگذاریم و دیگر سراغی از او نمیگیریم. ما جایی در میان خاطراتمان با سرزنش، با بی مهری دیدن، با از دست دادن متوجه میشویم که دوست داشتی نیستیم و آن لحظه در همان خاطره مدفون شده به خودمان قول میدهیم دیگر هیچ وقت اشتباه نکنیم و آن وقت است که شکنجه گری را در ذهنمان پر و بال میدهیم تا تنبیه مان کند. تنبیه کند قبل از آنکه دیگران سرزنش کنند. ما جایی در گذشته مان تنبیه کردن خودمان 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 گذشته ای 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 میکند که چون دوست داشتی نبوده، اینگونه سرزنش شده است. اینگونه طرد شده و در یک لحظه تصمیم میگیریم که دیگر خودمان را دوست نداشته باشیم. به خاطره هایتان برگردید، خود جامانده تان را پیدا کنید. او را در آغوش بکشید و ببخشیدش. زندگی و آدمهای درونش را ببخشید. ببخشید و دیگر خودتان را برای جریان هایی که به شما ربطی ندارند تنبیه نکنید. آدمهایی که با شما یا بی شما سرزنشگر و غمگین هستند، همیشه سرزنشگر 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، احتمالاً 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 میکنیم و خودمان را پیدا میکنیم با مهربانی بیشتری با آدمها ارتباط برقرار میکنیم و این باعث میشود در نهایت

در رابطه هایمان هم همدل تر برخورد کنیم و از قهر کردن استفاده نکنیم. بلکه با گفت و گویی 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 خبر باشید، 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 و آن را میبینیم و آدمهایی که در جهان درونی ما وجود ندارند، گاهی به میانجی واسطه هایی به زندگی ما راه پیدا می کنند. ما با دیدن آدمها، با وارد رابطه شدن با آنها و با فکر کردن به آدمها، آنها را وارد جهان درونی خودمان می کنیم. ما به آدمها معنا میدهم 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 میگردیم. پس آدمها زمانی ما را درگیر خودشان میکنند که به جهان درونی ما وارد شوند و معنایی خاص برای ما پیدا کنند. به آدمهایی هویت دهید و معنا ببخشید که واقعاً وجود دارند. آدم درونی تان را در گیر آدمهای نامرئی نکنید. بهتر است واسطه ها را قطع کنید، این واسطه ها میتوانند آدمهایی باشند که از افراد دو کوچه پایین تر خبر می آورند، واسطه میتواند صفحات مجازی باشد، واسطه میتواند دوست مشترک باشد، واسطه میتواند به هزار شکل و رنگ باشد. آدمی در جهان ما وجود ندارد وقتی علائمی از حضورش نیست. نمیتوانید آدم درونی تان را درگیر آدمهایی کنید که نیستند. به آدمهایی که نیستند هویت ندهید. به رفتارهای نامرئی 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 پرسید آیا وجود این فرد در جهان درونی من لازم است؟ اگر نیست، او و معنایش را در ذهنتان حذف کنید. جهان درونی در دستان شما است؛ چون متعلق به شما است. 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 جهاتتان میشوند و تا سال ها معنایی برای خود در ذهن شما پیدا میکنند. بدون اینکه خودشان از این مسئله آگاه باشند. اما زمانی به خود می آید و متوجه میشوید سال ها با افرادی درگیر بوده اید که هیچگاه واقعاً حضور نداشته اند اما شما در ذهنتان در خانه شان رفت و آمد میکردید، در ذهنتان با آنها عشق بازی کرده اید، جنگیده اید و انتقام گرفته اید. آدمها وجود نخواهند داشت اگر معنا نداشته باشند. جهان درونی ما مقدس است، اجازه ندهید غیر واقعی ها وارد شوند. واسطه ها را قطع کنید و از زندگی خودتان با هر چه 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 بوده ایم 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 است. اما ما نیاز داریم بیاموزیم که با تمام شدن ها 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 رابطه ای که به جایی نمیرسد، هر دو طرف غمگین میشوند که به پایان نزدیک شده اند و به نظر میرسد روبه رو 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 ما بنشینند و به داستان های 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 کرده ایم. ما هنوز بسیار کودکانه در داستان آدمهای خوب و آدمهای بد گیر کرده ایم. داستان افسانه ای و غیر واقعی که هر کسی که در نزدیکی ما است و ما با او رابطه دوستانه داریم جزء آدمهای خوب است و آنکه از دایره امن ما بیرون است، رفته است، آدم بدی است. ما به اشتباه تصور میکنیم چون او آدم بدی است، اجازه داریم

تخریب کنیم و میتوانیم هر طور که دوست داریم تصویر او را در ذهن دیگران کوچک نشان دهیم. حقیقت این است که گاهی رابطه های ما کار نمی کنند و قطعاً این غم انگیز است. یادمان نرود که آدمها رابطه ها را شروع نمیکنند که تمام کنند. یادمان نرود که در تمام شدن ها 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. آدم ها با کوچک شدن تصویرشان در ذهن ما و دیگران به واقع کوچک نمی شوند. آدمها ارزشمند هستند چون زمانی با ما در رابطه بوده اند. اگر برای خود ارزش قائل باشیم و خود را قابل احترام، بدانیم آنگاه برای انتخاب هایمان هم ارزش قائل میشویم و آنگاه به آدمهایی هم که با ما در رابطه بوده اند، با احترام نگاه میکنیم و برای آنها نیز ارزش قائل میشویم. آدمهایی که دیگر با ما در رابطه نیستند لایق احترام هستند هم در ذهن ما و هم در تصویری که از آنها به دیگران ارائه میدهیم. احترام به رابطه هایی 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 آزاردهنده ای میشد اگر میتوانستیم تمام افکار و بخش های پنهان دیگران را ببینیم و بفهمیم. چقدر خوب است که پنهان میکنند و پنهان میکنیم. ما توان روبه رو 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 بازپرسی نکنیم. به این فکر کنیم که چقدر آرامش بخش است که دیگران از تمام دنیای ما و تمام افکار ما خبر ندارند و چقدر زیبا است اگر این حق را برای دیگران هم قائل شویم. رابطه ها محل سکوت و پذیرش هستند نه کنترل و بازجویی آدمی که کنار ما است 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 بهانه 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 داشتن از آدمها ما را نیازمند می کند.

وقتی ما توقع داشته باشیم، تمام تفکرات و احساس های ما بزرگتر از واقعیت میشوند، یا بسیار خشمگین یا بسیار پر مهر و یا بسیار منتظر و چشم قطعاً در هر رابطه ای که رفتارها و واکنشها آمیخته به کلمه «خیلی» شود، رابطه از تعادل خارج شده و در نوسان قرار می گیرد. بعد از مدتی اگر آدمها را تحت فشار قرار ندهیم، آرام آرام خودشان میشوند و رفتارهایشان به ما نشان میدهد 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 شده ایم که حتماً باید دیگران را دوست بداریم و مطمئن شویم که دیگران هم ما را دوست دارند. تظاهر به عشق و دوست داشتن و محبت های بی مورد محبت بی جا و تظاهر به دوست داشتن با احترام فرق دارد میتواند رابطه های ما را در معرض خشم و طرد کردن های اغراق آمیز قرار دهد. اگر بدانیم که همه ما از درون شبیه به هم هستیم کمتر خودمان را در اجبار قرار میدهم که با همه بسیار مهربان و دوست داشتنی برخورد کنیم. اینکه نسبت به نوع بشر احساس عمیقی از عشق و پیوستگی داشته باشیم بسیار مطلوب است اما منظور من رفتارهای افراطی در رابطه هایی است که در آنها به اندازه رفتارهایمان نسبت به طرف مقابلمان احساس خوشایند نداریم. قرار نیست ما به همه آدمها محبت کنیم و سعی کنیم در ذهن آنها آدمهای مهربان و دوست داشتنی باشیم. قرار است با همه آدمها با احترام برخورد کنیم و قطعاً آگاهی از احساس های واقعی مان نسبت به فرد مقابل رابطه ما را با وی تنظیم می کند.