

چگونه می توانیم

درک بهتری از روابط داشته باشیم؟

فریبا مجد تیموری / کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

سبک های عדיده ای که در مواجهه با یک محدودیت یا مشکل وجود دارد و چالش پذیر بودن شخصیت فرد قابل دسترسی و پویایی است. و این که چگونه فردی از کسب تجربیات مفید و لذت بخش کافی در مانده می شود می تواند ناشی از وجود برخی برنامه های پنهان ذهنی وی باشد.

اگر انسانها در جریان مشاهده ی خود قادر به شناسایی برنامه های پنهان و آشکار ذهن خود شوند و قدرت این برنامه ها و کلیشه ها را در تنظیم نگرش ها، انتخاب ها و عمل کردهایشان پیش بینی کنند، به خود فرصت خواهند داد که تغییر در آن ایجاد نمایند که سازو کار مناسبی برای بازده رفتاری در مقابل با دیگران فراهم آورد.

همچنین به این مطلب آگاهی می یابند که دیگران نیز ممکن است درگیر برنامه های ذهنی و باید و نبایدهای ناشناخته ای از خود باشند که به روابط، آهنگی غیرمنطقی و ناموزون می بخشد و خلافی از این اسارت

جریان زندگی را در جاده ای سرشار از تجربه های شاد هدایت می نماید و حالا او آماده ارتباط با آدمیان پیرامون و انتقال شعاع های مثبت و مهربان وجودش به دیگری است. آنچه موجب بهبود و رشد اعتماد به نفس در آدمی است، همان توسعه ی تجربه های کارآمد و موفق در تکامل با دیگران، از عهده بر آمدن نسبت به انتظارات و وظایف حرفه ای، خانوادگی است یکی از مهمترین موضوعاتی که زندگی را از روزمرگی، بیهودگی و بی قضایی خارج می سازد و فرد را متقاعد می سازد که زندگی با معنا و ارزشی را تجربه کند با زخوردی است که از تجربیات روابط بین فردی و درک مفید بودن برای جهان بشری و سایر مخلوقات بدست آورده است.

ادراک تجربه مفید بودن مبتنی بر قابلیت های فراشناختی فرد در جریان نظارت برخورد و پذیرش و احترام به خود کنترل محدودیت ها و استفاده از تنوع وسیعی از راهکارهای خود بهبود بخشی است که با استفاده از

شیوه ی تفکر و طرز تلقی هر فرد تمام ابعاد زندگی را تحت الشعاع قرار میدهد. والگوهای رفتاری وی را شکل میدهد؛ بنابراین اولین گام در ایجاد یک رابطه انسانی مثبت و کارآمد مواجهه و مشاهده "خود" به عنوان ناظری است که از عیب جوئی و محاکمه خود اجتناب نموده است. تنها به تماشای هر آنچه که هست و آنچه که گذشته است می نشیند و از این طریق فرصت تحول را بدون مقاومت، بدون احساس شرم و یا سرکوبگری فراهم می نماید. این آشنایی و بازبینی خود به روشنگری و آشتی با خود، پذیرش و باور توانایی ها، قابلیت ها، احترام به آرزوها، آرزوهای، درک و تحمل محدودیت ها، ناکامی ها و رنجها می انجامد و کسی که با خود آشتی است همیشه فرصتی تازه، برای شدن در خود فراهم می بیند و این نگرش مثبت و خلاق موجب رشد فرایندهای تفکر خلاقانه برای رهایی از چالش ها با خود را در وی تسهیل می نماید. تفکر مثبت و خلاق

با همه ی قلبتان. ساده و بی آرایش اگرها و بایدها را دور بریزید و فقط همانی باشید که هستید آنرا ببینید باور کنید و بی ادعا اظهارش نمایید.

سعی نکنید چیزی را تغییر دهید اغلب به نقش و تأثیر خودتان و میزان تلاشتان در مهرورزیدن فکر کنید و به آن آگاه باشید. بیایید به خاطر بسپاریم که این نیازها و انتظارات ما از یک رابطه نیست که آن را تعریف و پیش بینی می کند بلکه آمادگی و ظرفیت های لحظه حال طرف مقابل ارتباط است که سبک پاسخ دهی به نیاز ما را تعیین می کند پس هوشمندانه و سازگارانه است که انعطاف پذیر و صبور باشیم و در خلق لحظه های شاد و پر بار بیشتر بیاندیشیم. آیا بر وجود دیگران آماده باریدن است و به اندازه دیگران غنی شده است چگونه می توانیم درک بهتری از روابط داشته باشیم؟ زمانی که با تأمل، به تماشای وجود خود و دیگری نشستیم و انتظار خود را از جریان یک رابطه براساس توانایی ها و قابلیت های فرد مقابل برآورد کردیم. فراموش نکنیم اگر تصمیم گرفتید لطیف و بارنده باشید و حیات شور زندگی را بر دیگران جاری کنید دریایی شما را فرا می خواند و با حجم عظیم بخار خود، وجودتان را غنی و پر بارتر از قبل می سازند از بخشندگی نهراسید و باریدن معنی بودنتان تا ابدیت خواهد بود و اثر وجودی و ارزشمند شما هرگز پایانی نخواهد داشت.

جاری میشوند و در این جاری شدن همراه باشید و در لحظه، "حال" را که پیامد تحول و رهایی از تنیدگی های تجربه های پیش است را لمس خواهید کرد. و این حیات تازه ای است که امتداد می یابد و تمامی خلقت و هر آنچه که پیرامون ماست از موهبت وجود خود بهر مند می سازد. کشف وجود خود و باور دارایی هایمان درک تازه ای را از هدف خلقت زمان ایجاد می کند کشف این که چه می کنیم و برای چه آمده ایم. حالا می توانیم به راستی زنده باشیم در زندگی با یکدیگر آنچه را نیاز داریم به هم هدیه کنیم و هر بار مهیا شویم تا گام بعدی را برداریم. و بودنمان را با دیگران سهیم باشیم که با هربار بخشیدن چند برابر غنی تر و برتر خواهیم شد و این قانون لطیف مهرورزیدن است.

به آسمان نگاه کنید و به ابرها بیا ندیشید که چگونه در جریان بودنشان جمع می شوند و به تدریج آماده و مهیای باریدن می گردند. ابرها به فرمان پروردگار می بارند، باران را آب را حیات و زندگی را جاری می نمایند اما هرگز تصور کرده اید که ابری به زیر پای خود نظری اندازد در جایی که می بارد از آن زمین تمنای جبران داشته باشد هرگز چنین نبوده است. بیایید یک بار دیگر ابر وجودمان را به تماشا بنشینیم و عشقی را که خداوند در ابتدای خلقت در وجودمان به ودیعت نهاده بذل نماییم و شور زندگی و مهربانی و لطف را جاری شویم که پروردگار مهربان هر روزه با همه موهبت هایش به ما بخشیده و ابر وجودمان را غنی و پر باران ساخته است که هر چه بی ادعای و بی منت جاری شویم ظرف وجودمان گستره ای به وسعت بی نهایت خواهد یافت و برای ما نیز همچون ابرها همواره دریاهایی است که دوباره از فرازشان عبور خواهیم کرد و غنی و لبریز خواهیم شد. مهم نیست چه کسی هستی؟ و یا چه شغلی دارید؟ مهم این است که: همه ما هر روزه فرصت های بیشماری در اختیار داریم تا زندگی اطرافیان را از طراوت و شور زندگی خود متأثر سازیم. چه آنانی که می شناسیدشان و چه آنان که برایتان بیگانه اند به وجودتان اجازه دهید که خودش را با صمیمیت ظاهر کند از طریق کلمات، چشمان اعمال و رفتار و حتی

مهیا نمی شود مگر با نظارت دقیق و توسعه ی دانش و آگاهی نسبت به آن در اینجا نیز عملکرد مفید که به ارتقای وفاداری زندگی فرد می انجامد کمک به فرد مقابل است تا قادر به شناخت درون مایه های پنهان ذهن خویش گردد. و روابط انسانی لذت بخش و عادلانه به دور از بایدها و نیاید های کور برای طرفین مهیا شود. به خود و دیگران فرصت عشق ورزیدن می دهیم و از افسردگی و تنهایی و خشم و شرم رها می شویم بودنمان با بود دیگری معنا می یابد و شادی زمانی زیباترین تجربه هستی است که در فرصت سازی برای شاد زیستن دیگران شریک باشیم زمانی که بتوانیم خودمان را از صمیم قلب دوست داشته باشیم و به خود اعتماد کنیم قادر خواهیم بود همه آنها را که در دنیای ما جای دارند دوستان و همراهان صمیمی خود بدانیم و در مسیر تعالی انسانیت یکدیگر را مدد و یاری کنیم و این احساس مفید بودن برای خود و دیگران به زندگی ما رنگ نور و معنا میدهد و ما را در این میثاق، همراهی وفادار می سازد. پیش از آنکه شروع به مشاهده ی خود و گوش کردن به صدای درون کنید لحظه ای تأمل کنید و صمیمانه از خودتان تشکر کنید که می خواهید وقت تحت کنترل خود را به این امر اختصاص دهید زیرا اغلب مردم وقتشان را صرف تفکر و کشف و شهود خویش نمی نمایند. اکنون شهامت و جسارتتان را تحسین نمایید و به خود آفرین بگویید که جرأت چنین رویایی را با این دستگاه عظیم و پیچیده ی خلقت داشته اید. حالا لبخند بزنید و امیدوار و مطمئن باشید گنج عظیمی دست خواهید یافت که سود سرشار آن از وجود منبع آن (خودتان) همچون شعاع های خورشیدی که از پس ابر سر برون آورد ساطع شده و گرمای حیات بخش آن دنیای آدمیان پیرامون شما را از نور، روشنی و دانش سرشار خواهد ساخت و جریان مقدسی از روابط انسان های خود آگاه را به تعالی شکل خواهد داد.

آن زمان که قادر شدید خود و دیگری را بدون قضاوت، عیبجویی و شرم نگاه کنید بندی را گشوده اید که احساسات و عواطف و ادراکات تازه ای فرصت رهایی می یابند و