

اصل پنجم: قدردانی از افرادی که درس‌های مهمی در زندگی به ما می‌آموزند

هر فردی در زندگی، پندی به ما می‌آموزد. ما اغلب، فقط از افرادی قدردانی می‌کنیم که باعث آرامش ما شده یا نسبت به ما مهربان بوده‌اند اما از احترام گذاردن به تجاربی که از افراد مشکل‌آفرین و ناپاب یاد گرفته‌ایم، غفلت می‌ورزیم؛ گرچه هم‌نشینی با آنان، درست نبوده و حتی آسیب‌زاست اما می‌توانند در پختگی ما مؤثر باشند. تمام کارها با گذشت زمان، فراموش می‌شوند و اگر ما به خود، به دیگران و به کمک نیروی برتر، ایمان و اعتماد داشته باشیم، حتی ناخوشایندترین وقایع نیز بهبودپذیر خواهند بود.

اصل ششم: قطع رابطه به هنگام ضرورت در برگیرنده‌ی بلوغ هیجانی و توانایی اجتناب از کارهای ناسالم و نامؤثر است

رابطه‌ی تهدیدآمیز یا آسیب‌زا باید قطع شود. این عمل برای بسیاری از افراد کار سختی است چون شرطی شده‌ایم که هرگز شکست نخوریم. اعتقاد به این‌که باید با هر فردی ساخت چراکه در زندگی، شرایطی وجود دارد که خارج از کنترل ماست، عاقلانه نیست. در مواردی که تمام راه‌ها به بن‌بست ختم شده و ادامه‌ی رابطه، واقع‌بینانه نیست، قطع آن، بهترین واکنش به‌شمار می‌آید. قطع رابطه به‌نحو مؤثر، به‌معنی رهایی از احساس گناه، نگرانی، شک، پشیمانی، خشم، ناکامی و احساس ناخوشایندی است. موارد بالا، احساساتی هستند که شما را از برقراری رابطه‌ی معنادار، مثبت و مناسب باز می‌دارند.

اصل هفتم: گذشت، باعث بهبود رابطه می‌شود

گذشت و ایثار، دو کار بسیار دشوار است. اگر سعی نکنیم مورد عفو دیگران قرار گرفته یا آنان را عفو کنیم، همواره دچار مشکل و دردسر شده و این، علت اصلی قطع رابطه یا فقدان رشد آن خواهد بود. درباره‌ی گذشت، سوء برداشت‌هایی وجود دارد. بسیاری فکر می‌کنند که گذشت یعنی ضعیف بودن و یا صحنه گذاردن بر عمل زشت دیگران؛ حال آن‌که گذشت به‌معنی گذشت از حق خود در آسیب رساندن به دیگران است و باعث می‌گردد بیش از پیش قدرتمند بوده و بر خود تسلط یابیم. آسیب رساندن به دیگران در هر سطحی، کار آسانی است. تحت تأثیر احساسات خود واقع‌شدن یا حمله به سایر افراد، نیروی چندانی نمی‌طلبد. آسیب رساندن به خود از طریق عدم اعتماد به نفس، خشونت و گناه، کار بسیار راحتی است. شخصیت واقعی فرد از طریق نحوه‌ی برخورد او با موضوع گذشت آشکار می‌گردد. توانایی مهار کردن غرور و خودخواهی برای فرصت‌دهی به دیگران جهت برقراری ارتباط دوباره، نشانگر ظرفیت عاطفی بالایی است که سود بیشتری در پی دارد. در مرحله‌ی اول، فرصت برقراری دوباره‌ی رابطه‌ی مثبت، صریح و بی‌غل‌وغش را به شما ارزانی می‌دارد و مسائل پنهانی را که مخفیانه موجب خرابی رابطه می‌گردد، آشکار می‌سازد. همچنین می‌تواند رابطه را به پیشرفت‌های جدید رسانده و محترمانه، آن را به پایان برساند.

تهیه و تنظیم: دکتر مازیار رستگار

دست‌های گرم رابطه

بگومگو و دعوی من با تو،
علامت بیماری بگومگو و دعوی خودم با خودم
است.
هنوز با خودم آشتی نکرده‌ام،
پس هنوز با تو می‌جنگم.

بی‌اعتنایی به تو،
موجب شلختگی خودم می‌شود.
من خودم را هنگامی پیدا می‌کنم
که به تو نگاه کنم.
در این هنگام است که چراغ وجود حقیقی من،
روشن می‌شود.

از همان لحظه که دیگر خودم را بهتر از تو
ندانستم، احساس حقارت برطرف شد،
چون احساس حقارت می‌کردم،
خودم را بهتر از تو می‌دانستم.

هنگامی که به تو عشق می‌ورزم،
با خودم آشتی می‌کنم
و خودم را نیز دوست می‌دارم.
در این جا و اکنون زندگی می‌کنم
و با لحظه‌ی حال می‌مانم.
دیگر حسرت گذشته‌ها را نمی‌خورم
و در انتظار آینده نیز نمی‌مانم.
من،
بدین‌سان،
زندگی خود را به رقص درمی‌آورم.



علی برزگر