

خانه تکانی ذهن

چه خوب است پیش از فرارسیدن نوروز و خانه‌تکانی، خانه‌های وجودمان را از ناراحتی، دل‌خوری، فشار روانی، حسد، کینه‌ورزی، انتقام و تمام احساسات منفی و بد که ما را از همه دور می‌کند، پاک سازیم و دست‌کم با خودمان صادق باشیم.

بیان مشکلات، احساسات، درونیات، ابراز عشق، محبت و مهم‌تر از همه، گذشت در برابر اشتباهات دیگران، بالاترین درجه‌ی یاری‌رساندن به خودمان و دیگریست و برای آزادادن فردی که ما را آزرده خاطر کرده، لزومی ندارد از ابراز مهربانی به او کم کنیم؛ می‌توانیم ابراز محبت‌مان را تغییر شکل بدهیم؛ به‌صورتی که برای خودمان و طرف مقابل‌مان قابل درک باشد و با این رفتار به او بفهمانیم که قلب مهربان ما کمی تیره شده است.

همواره باید بدانیم مطرح کردن عشق، محبت، دوستی، مهربانی، صفا، صمیمیت و... کار هرکسی نیست و تنها اشخاص شجاع، محکم و استوار، با اعتمادبه‌نفس، پذیرا، درک‌کننده و یک انسان به معنای واقعی کلمه، قادر به انجام آن می‌باشند؛ پس بهتر نیست پیش از آغاز سال جدید، با بیرون‌ریختن تمام احساسات منفی و جای‌دادن تمام احساسات مثبت و دوست‌داشتنی، قلب پاک، شفاف و پر از محبت‌مان را به تمام آنان که دوست‌شان داریم، عرضه کنیم؟



وجیهه بشارت‌زاده

روان‌شناس، مشاور، مدرس دانشگاه

یکی از عواملی که موجب می‌شود قادر به بیرون‌ریختن امیال واقعی خود نباشیم و نتوانیم به‌درستی دیگران را دوست‌بداریم و دوست‌مان بدانند، احساس بخل در مورد محبت است. اگر فردی ما را آزرده کند، عکس‌العمل‌های اغلب ما، دوری و امتناع از محبت به او و خالی کردن فشار نسبت به آزارش و... می‌باشد.

به این طریق، می‌خواهیم او را تنبیه کرده و شخصیت خود را حفظ کنیم و درواقع به او اجازه ندهیم بار دیگر ما را مورد آزار قرار دهد. اما غافل از این هستیم که درنهایت کسی که ضرر می‌کند، خود ما هستیم چون با هریک از این عکس‌العمل‌ها، جلوی ابراز محبت‌مان را سد کرده‌ایم و مدتی را با حس تنفر، دل‌خوری، ناراحتی، بدخواهی و دوری از طرف مقابل گذرانده‌ایم و شاید درواقع، هیچ‌کدام از این رفتارهای ما، نیت واقعی ما را به‌طرف مقابل‌مان انتقال ندهد و او چون متوجه هیچ‌یک از احساس‌ها و رفتارهای ما نمی‌شود، پس آسیبی هم نمی‌بیند و درحقیقت، این ما هستیم که طی این‌مدت، عذاب کشیده و محبت را هم از دست داده‌ایم.



ارزی که نهان خواهی، پاکس درمیان منه. «سعری»