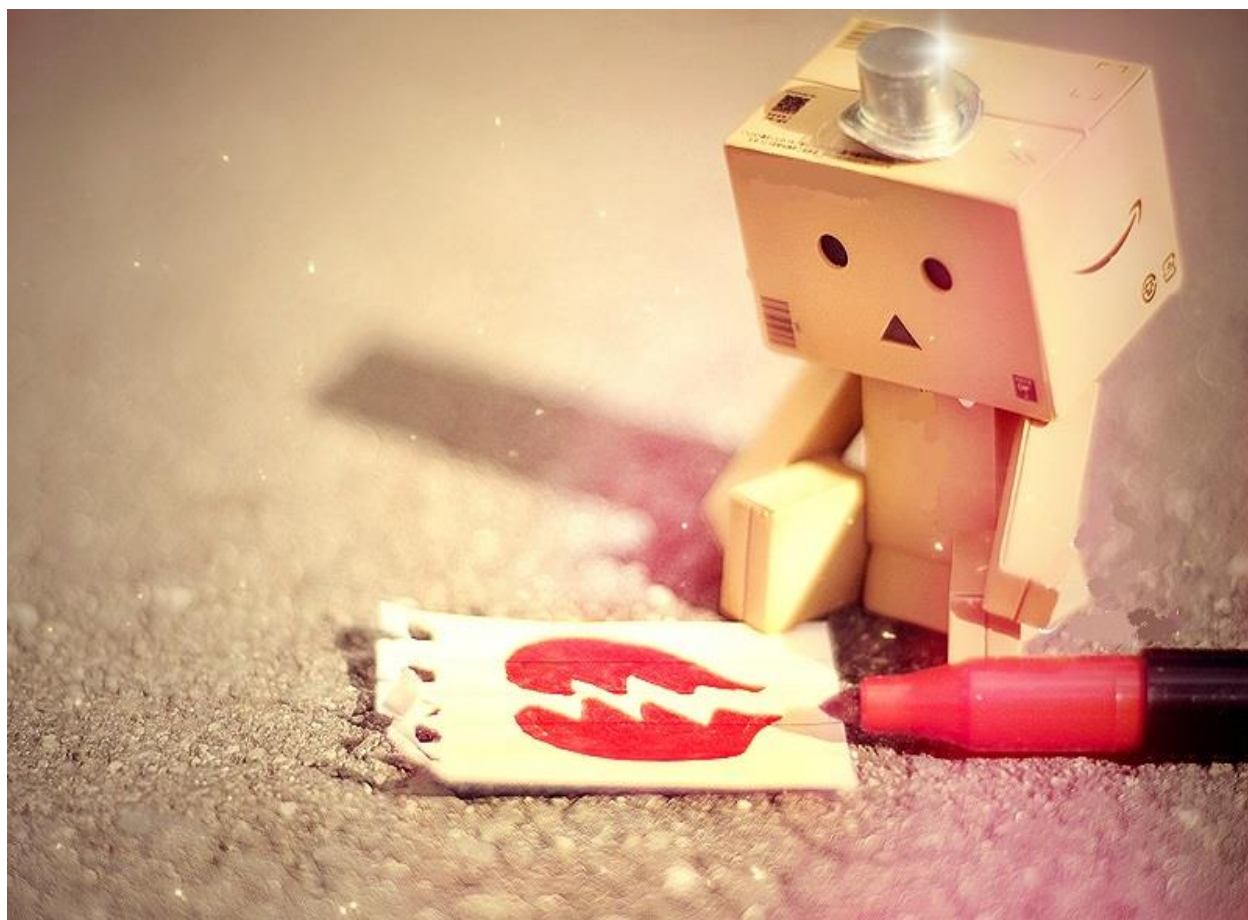


# فراموش کردن شکست عشقی مخرب

راهنمایی برای جدا شدن از یک رابطه عاطفی

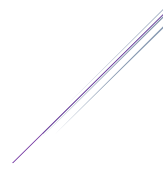


دکتر نیکی بشارتی

[www.besharatibooks.ir](http://www.besharatibooks.ir)

مجوز انتشار

کپی، پرینت، استفاده مجدد، انتشار، ترکیب متن و هر گونه استفاده از این کتاب آزاد بوده و نیاز به هیچگونه مجوزی نیست.



## فهرست مطالب

|    |       |  |
|----|-------|--|
| ۴  | ..... | مقدمه                                  |
| ۱۰ | ..... | ترس از تنها رها شدن                    |
| ۱۵ | ..... | چگونه خود را دوست داشته باشیم          |
| ۱۵ | ..... | رازهایی برای دوست داشتن خود            |
| ۲۰ | ..... | مدیتیشن را به عاداتی روزانه تبدیل کنید |
| ۲۵ | ..... | استفاده از آینه و تکنیک عشق به خود     |
| ۲۸ | ..... | علائم هشدار دهنده پایان یک رابطه       |
| ۳۵ | ..... | جدا شدن از کسی که دوستش دارید          |

## مقدمه

این کتاب برای کسانی نوشته شده که به پشت سر گذاشتن یک رابطه قدیمی و بازسازی زندگی جدید نیازی مبرم دارند. توصیه‌ها و برنامه گام به گام شما را در پیمودن این راه دشوار همراهی می‌کند. به نظر اغراق آمیز نیست اگر وابستگی در روابط انسانی را رایج‌ترین نوع اعتیاد بدانیم. خیل عظیم فیلم‌ها و سریال‌هایی که روزانه به این مسئله جهان شمول می‌پردازند گواهی بر این ادعاست. من و شما در این تجربیات تنها نیستیم و عقل حکم می‌کند در مواجهه با این موقعیت‌های فلج‌کننده تجربیات گرانبهای دیگران را نادیده نگیریم.

داستان زیر مربوط به دوران کودکی و روابط دخترتری در دوران بزرگسالی است که از مجله روانشناسی امروز<sup>۱</sup> انتخاب شده است او با وجود این همه مشکلات روحی موفق به پشت سر گذاشتن بحران جدایی شده است، پس چرا شما نتوانید. زندگی امروز او نه تنها موفقیت آمیز بلکه کاملاً مسرت بخش نیز است. سالم، شادمان و قوی است. خود او همه کارهایی که در ادامه خواهید خواند را انجام داده است. کاملاً متوجه هستم که چه مسیر دشواری در پیش داریم. اما باور کنید این کار به تلاشش می‌ارزد.

وقتی از همسرم جدا شدم، تاییست و چهار ساعت فکر می‌کردم کار صحیحی انجام داده‌ام. مدت‌ها بود روی شادی به خودم ندیده بودم. جرو بحث‌ها دیگر غیر قابل تحمل شده بود و به این نتیجه رسیده بودم او در حال خیانت به من است. هر چند سال‌ها با انتقادات شوهرم سر کرده بودم، اما از وقتی که به دلیل ورشکستگی شرکتی که در آن کار می‌کردم بیکار بودم اوضاع بدتر شد....

رئیس معرفتی نامه خوبی برایم نوشت. در چند روز اول تلاش کردم نگاه مثبتی به قضایا داشته باشم. رزومه خودم را ویرایش کردم، یک دست لباس مناسب برای مصاحبه شغلی خریدم و دنبال کار گشتم. در این اوضاع و احوال هر شب همسرم به خانه می‌آمد و انتظار یک خانه تمیز و شام گرم و تازه داشت. به گفته او من کلاً در خانه بودم و هیچ کاری نمی‌کردم. به هیچ وجه حوصله جروبحث نداشتم. تصمیم گرفتم چند روز آینده را بیخیال پیدا کردن کار شده و خود را مشغول تمیز کردن خانه و آشپزی کردم. بعد از آن به غذاهای ساده من و اینکه لباس‌ها شسته نشده بود گیر

<sup>۱</sup> www.psychologytoday.com

داد. فردا را صرف شستن لباس ها و پختن یک غذای مفصل کردم. غرولندهای او دوباره شروع شد که "چرا درست و حسابی دنبال کار جدید نمی گردی و خود را با خانه بازی سرگرم کرده ای".

این اوضاع مسخره چیز تازه ای نبود. اما بدون وجود شغلی که سرم را گرم کند اعصابم روز به روز ضعیف تر می شد. خودم به اندازه کافی در مورد اوضاع مالی و شغلی استرس داشتم و دیگر نیازی به نطق های یک نفر دیگر در مورد آشپزی و لباس شستن نداشتم.

چند روز بعد به نظر خودم کاری کردم کارستان. صبح به یک مصاحبه شغلی رفتم و وقتی برگشتم کف خانه را حسابی برق انداختم. بعد بچه ها را از مدرسه برگرداندم و در راه برگشت غذای آماده مورد علاقه شوهرم را خریدم. تصور کنید چه حس خوبی داشتم. دنبال کار گشتم، خانه را تمیز کردم، به کارهای بچه ها رسیدم و قرار بود بخاطر شام مورد علاقه اش او را شگفت زده کنم. اطمینان داشتم سعادت و خوشبختی را به رابطه مان برمی گردانم.

وقتی به خانه برگشت، بلافاصله گفت کف سالن پذیرایی خراشیده شده است. به گفته او من این خرابکاری را عمداً به بار آورده بودم تا دیگر کسی از من انتظار کار کردن نداشته باشد. اصلاً باورم نمیشد. سعی کردم توضیح بدهم که چنین قصدی نداشتم ام. یاد انتقاداتی افتادم که مادرم در دوران کودکی از من میکرد. او همیشه میگفت من عمداً خرابکاری می کنم، تا دیگر کسی از من مسئولیتی نخواهد. اصرار کردم که قضیه این نبوده است. او شروع به بد دهنی کرد و من هم همین کار را کردم. درست مثل همیشه بحث و جدل بالا گرفت و هردو تهدید کردیم که این رابطه مزخرف را یکبار و برای همیشه تمام خواهیم کرد.

روز بعد به او گفتم که همه چیز تمام شده و او باید برود. شروع کرد به مسخره کردن و بخاطر قضایای دیشب مرا سرزنش کرد. هر وقت بحث و جدل ما جدی می شد **مقصر** من بودم. بیشتر اوقات حرفش را قبول می کردم، اما این دفعه اهمیتی نداشت که چه کسی مقصر بود. فقط می خواستم که رابطه را تمام کنم.

وسایلش را در داخل یک جعبه ریختم و با یک یادداشت که "لطفاً وسایلت را بردار و برو" آن را روی میز آشپزخانه گذاشتم. بجای اینکه با من بحث کند جعبه را قاپید و با عصبانیت از خانه بیرون رفت. یک حس آسودگی ناگهانی به سراغم آمد که در تنهایی ام خوشحال بودم.

اما صبح روز بعد به سختی توانستم سرم را از روی بالش بلند کنم. اول فکر کردم که مریض شده ام اما زود متوجه شد که وضعیت جسمانی ام مشکلی ندارد. به زحمت از تختخواب بیرون آمدم تا بچه ها را به مدرسه ببرم. کمی احساس ناراحتی می کردم در طول روز، سعی کردم خودم را مشغول نگاه دارم تا با چشم انداز سرنوشت مزخرفم روبه

رو نشوم. هر ساعتی که میگذشت بیشتر و بیشتر به تلفن خیره می شدم. غروب که شد هر چند دقیقه یک بار به تلفن نگاه می انداختم.

پسرها مشغول بازی بودند و من به آشپزخانه رفتم تا غذایی خوشمزه درست کنم. به جای شلوار جین و تی شرت که معمولاً می پوشیدم، دامن و بلوز پوشیدم، آرایش مفصلی کردم و موهایم را به یک سمت شانه زدم. تمام شب بیدار بودم که شوهرم به خانه بیاید و با دیدن غذای گرم، خانه مرتب و تمیز، همسر دوست داشتنی و بچه های آرام با من آشتی کند. جالب است! این مدت سعی می کردم از دست این رابطه خلاص شوم. این چه فکر مسخره ای بود که از سرم گذشت؟

چند روز گذشت و خبری از او نشد. از خواب و خوراک افتاده بودم. احساس گیجی اضطراب و افسردگی می کردم. و دیوانه وار به او می اندیشدم. به جای تمرکز روی دعوای اخیر دوران خوب رابطه را در ذهنم مرور می کردم. از دوری او به استیصال رسیدم و فکر کردم که عجب اشتباه و حشتناکی مرتکب شده ام. سعی کردم با او تماس بگیرم تا باهم صحبت کنیم. به هیچ کدام از تماس ها و پیغام های من جوابی نداد.

یک روز به طور غیرمنتظره وارد خانه شد، دنبال یک سری از وسایلیش گشت و احوال پسرها را پرسید. مکالمه خیلی آرام شروع شد اما ناگهان از دهان پرید، "خواهش میکنم برگرد". اشکم سرازیر شد و به او التماس کردم که برگردد. بدون اینکه تحت تاثیر قرار بگیرد شروع کرد به مسخره کردن و سپس به سمت در رفت به دنبالش دویدم و سعی کردم بازوهایم را به دورش حلقه کنم و دوباره شروع به التماس کردم. مرا با قدرت هل داد و از در بیرون رفت. روی پله ها نشستم. احساس حقارت می کردم و بی اختیار بغضم ترکید. اگر نمی توانستم او را برگردانم زندگی ام تباه می شد.

صبح روز بعد، مصمم شدم که خانه را مرتب کنم، به دنبال شغل جدیدی بگردم و شام بی نظیری آماده کنم. به جای اینکه از او بخواهم برگردد باید در عمل نشان می دادم که چقدر در حرفهایم جدی هستم. باید یک همسر خوب، مادر خوب و نان آور خوب می شدم تا بتوانم دلش را بدست آورم. می خواستم که زندگی ام را از سر بگیرم و همسرم را دوباره بدست آورم.

به بچه ها غذا دادم و سپس به مدرسه فرستادم. الان وقت رسیدگی به خانه بود. همه چیز تمیز بود، اما باید همه جا را برق می انداختم.

بعد از شستن ظرف ها، یک اسفنج جدید آوردم و شروع کردم وقتی داشتم کف آشپزخانه را می ساییدم متوجه شدم که کاملا تمیز است. در کودکی همیشه از کف تا سقف خانه را برق می انداختم تا دل مادرم را بدست آورم. اما او در هر صورت یک ایراد پیدا می کرد. وقتی ازدواج کردم هم درست همین وضعیت برقرار بود. از خودم پرسیدم، "تا چه اندازه تمیز بودن کفایت می کند؟" اصلا نمی دانستم.

به ساییدن ادامه دادم. اشک از گونه هایم جاری شد. "الان به اندازه کافی تمیز شده است؟ به اندازه کافی خوب است؟" غرغرایم به هذیان و سپس به جیغ و داد مبدل شد، "کی به اندازه کافی تمیز خواهد شد؟ کی به اندازه کافی خوب خواهد شد؟ کی من به اندازه کافی خوب می شوم؟" سپس ناگهان روی کف زمین پخش شدم.

متوجه شدم نمی دانم کیستم و چه می خواهم، دیگر قادر نبودم زیر این بار سنگین کمر راست کنم. نمی دانستم که **به اندازه کافی تمیز یعنی چه** و آیا اندازه کافی تمیز بودن برای من مهم است یا نه. خانواده های خوشبختی را می شناختم که کاملا در خانه های به هم ریخته شان راضی بودند و هیچ کس بخاطر این قضیه مواخذه نمی شد. شاید من هم می خواستم یکی از این آدم ها باشم. شاید دوست داشتم آدمی باشم که مرتب بودن خانه برایش اهمیتی ندارد. شاید برایم اهمیت داشت ولی میخواستم به یک نفر دیگر پول بدهم تا این کار را برایم انجام دهد. اما الان روی کف زمین پهن شده ام و کف زمینی که کاملا تمیز است را می سابم. نه اینکه واقعا نیازمند تمیز شدن است. بلکه می خواستم تایید کسانی را بدست آورم که هیچگاه من را تایید نکرده بودند.

### چه کار کردم؟ به چه چیزی فکر می کردم؟ از چه مدت دیگر عقیده ای برای خودم نداشتم؟

ناگهان به یکی از اولین خاطره هایم در سه یا چهارسالگی برگشتم: پریدن از یک خواب وحشتناک. "آدم بدها" من را دزدیده بودند. همیشه کابوس می دیدم موجوداتی شرور با لباس تیره من را از رختخواب بیرون می کشند.

صدا می شنیدم که خانواده ای که سرپرستی موقت من را بر عهده گرفته بودند از عهده این کار برنخواهند آمد. گاهی خانواده اصلی خودم را نیز می دیدم و با برادر بزرگترم ادوارد بازی می کردم. نمی دانستم که زندگی با خانواده اصلی ام بهتر است یا خانواده ای که سرپرستی من را برعهده گرفته اند. خود را متعلق به هیچکدام از این دو خانواده نمی دانستم. همیشه منتظر بودم دیگران به من بگویند چه باید کرد و کجا باید رفت.

در هفت سالگی، یک روز به اتاق ملاقات خیریه رفتم. مادرم و برادر کوچکم کنار هم نشسته بودند و ادوارد در یک گوشه مشغول بازی بود. رفتم کنار او نشستم و او یکی از اسباب بازی هایش را به من داد. صحبتی با هم نکردیم ولی گاهی به هم لبخند می زدیم. چشمانش کمی اندوهگین بود و من به او احساس نزدیکی می کردم. نمی دانستم که این

آخرین باری است که او را می بینم. کمی بعد مادرم از همه حقوق مربوط به من صرف نظر کرد تا خانواده جدید سرپرست قانونی من شود.

سال ها بود که برای دیدن مادرم به آن انجمن خیریه می رفتم، در راه بازگشت تصور می کردم که زندگی من بیرون از برزخ سرپرستی موقت چگونه خواهد بود. وقتی سند های قانونی امضا شد مشتاقانه در این فکر بودم که من هم بالاخره یک کودک معمولی می شوم. آن شب برای شام بیرون رفتم و شروع زندگی جدیدم را جشن گرفتیم. من در هشت سالگی دوباره به دنیا آمده بودم. خیلی خوشحال بودم.

اما حباب خوش خیالی من زود ترکید اوضاع خانه به هیچ وجه خوب نبود. پدر خوانده من معتاد به الکل بود. و وقتی مادر خوانده ام بوی الکل را استشمام می کرد از شدت خشم دیوانه می شد. وقتی پدرم به مادرم هیچ واکنشی نشان نمی داد، مادرم تهدید می کرد که خودش را در رودخانه غرق خواهد کرد و یا همه قرص های خوابش را در حمام خواهد خورد. با وحشت می شنیدم که مادر خوانده ام (تنها کسی که داشتم) می خواهد خودش را بکشد. حتی وقتی که صحبت از خودکشی های عجیب و غریب نبود، بحث آن قدر ادامه پیدا می کرد که پدرم از خانه بیرون می رفت. پس از آن مادرم خشمش را سر ما خالی می کرد. ما سعی می کردیم همه چیز را مرتب کنیم تا چیزی در خانه نباشد که او را عصبانی کند.

البته گاهی والدینمان با هم خوب بودند و به ما خوش می گذشت. جروبحث های وحشتناک را از یاد می بردیم، به سینما می رفتیم و شب ها با همدیگر بازی می کردیم. اما خیلی زود پدرم به سراغ الکل برمی گشت و جیغ های مادرم آرامش را از ما می گرفت. دوبار آشوب برقرار می شد. وقتی ۱۰ ساله شدم دیگر می دانستم که یک شب خوب تنها توفقی کوتاه در میان بحث و جدل های همیشگی است. در ۱۲ سالگی متوجه شدم که هیچ چیز آن گونه که بنظر می آید نیست و فهمیدم که از هیچ چیز سر در نمی آورم.

تاثیر والدین در تجربیات اولیه زندگی مرا بسوی مردهایی می کشاند که یا مانند مادرم بد رفتار بودند یا مانند پدرم حضور نداشتند. در ۱۸ سالگی وارد رابطه شدم که نه تنها مورد بد رفتاری قرار گرفتم بلکه با خطر جانی هم روبه رو شدم. کتک خوردن تا حد بی هوشی و زندانی شدن در کمد لباس به مدت دو روز از نمونه ماجراهایی بود که در این رابطه بر من گذشت. وقتی از کمد لباس بیرون آمدم سعی کردم فرار کنم و او با اتومبیل خودم به دنبالم افتاد. زندگی ام دقیقاً شبیه فیلم های ترسناک شده بود.



بالاخره توانستم از او جدا شوم. بلافاصله با یکی از دوستان قدیمی ام رابطه برقرار کردم. مردی که اولین همسرم شد. دوباره به دنبال یک زندگی عادی دست نیافتنی بودم که بتواند مرا به یک فرد معمولی بدل کند. فکر می کردم اگر کسی به اندازه کافی مرا دوست بدارد، می توانم فردی عادی و خوشبخت شوم.

همان طور که به سقف خیره شده بودم، فهمیدم دلیل چسبیدن من به این ازدواج و رابطه بی روح این است که از رژه رفتن این خاطرات وحشتناک در جلوی چشمانم اجتناب کنم. الگوهای آشفته این روابط (دوره های تکرار شونده جدایی و دوباره از سر گرفتن رابطه) مرا از مواجهه با مشکلاتم دور نگاه می داشت.

مشکلات عمده من عبارت بودن از تنها شدن، بدرفتاری دیدن و سوگواری کردن پس از جدایی ها. اکنون این افکار، احساسات، خاطرات و کارهای انجام نشده به مشکلات فعلی یعنی جدایی از همسرم و از دست دادن کارم افزوده شده بودند. نمی توانستم با این حجم انبوه مشکلات ترسناک مواجه شوم. به کمک فوری احتیاج داشتم. با یک مشاور تماس گرفتم و تا می توانستم از بیچارگی هایم گفتم. اگر چه برای چند هفته وقتش پر بود برای فردای آن روز به من وقت داد.

یک ساعت زودتر به مطب او رفتم. در پارکینگ نشستم و از خودم پرسیدم آیا کار درستی کرده ام. در نهایت سر وقت مقرر وارد اتاق او شدم. فردی ریزنقش، لاغر و جوان بود لبخندی جسورانه بر لب داشت. با خودم گفتم از این آدم فسقلی چه برمی آید. به صندلی اشاره کرد و از من پرسید که به چه علت پیش او آمده ام. وقتی داشتم در مورد اشتباهی که کرده بودم توضیح می دادم صدایم شروع به لرزیدن کرد. حدود نیم ساعت با حق هق صحبت کردم. خانم مشاور ناگهان از من پرسید چه بلایی بر سر صورتت آمده؟

**صورتتم؟** زندگی من داشت می پاشید و او نگران صورتم بود؟ سعی کردم توجهی نکنم و به صحبتم ادامه دهم اما او مدام در مورد وضع ظاهری من اظهار نظر می کرد. لباس هایم درهم برهم بود و موهای چسپناکم روی صورت درب و داغانم ریخته بودند. به او جوابی ندادم. نمی دانستم چه باید بگویم. او گفت: "در واقع کسی که جلوی من نشسته برای خودش ارزش و احترام قائل نیست. نه اینکه احترام کمی قائل باشد. اصلا عزت نفس ندارد."

به او گفتم اهمیتی به عزت نفسم نمی دهم، من فقط می خواهم زندگی مشترکم را برگردانم. داستانم را ادامه دادم. اول آن همه مشتاق جدایی بودم و حالا این جورری به هم ریخته ام و همه چیز اشتباه به نظر می آید. با ناله گفتم، "به من بگوید چکار کنم!"

او یک دقیقه ساکت ماند و بعد خودش را جلو کشید و گفت، "واکنش شما چیزی است که به آن ترس از تنها رها شدن می گویند."

## ترس از تنها رها شدن

قبلا هیچگاه این کلمات را نشنیده بودم. اما به طور غریزی می دانستم که ترس از تنها رها شدن ریشه همه مشکلات زندگی من است. اگر روی وضعیتی که من دارم سم گذاشته اند، شاید درمانی هم برای آن وجود داشته باشد. هنوز به این مشاور اطمینان نداشتم اما دوست داشتم بیشتر بشنوم. او یک سری کتاب در مورد آسیب دیدن بدرفتاری، وابستگی به افراد ناسالم، و خانواده های الکلی به من داد. با اینکه شک داشتم این کتاب ها جوابی برای سوال های من داشته باشند به او قول دادم که به آنها نگاهی بیندازم.

مطالعه کتاب ها اثر شگفت انگیز داشت. قبل از آن هیچوقت به سراغ کتاب های روحیه بخش نرفته بودم. فکر نمی کردم هیچکدام بتوانند حرفی برای قلب شکسته من داشته باشند. من بعنوان یک کودک پرورشگاهی و پس از آن بعنوان یک فرزند خوانده همیشه نسبت به بقیه احساس متفاوت بودن می کردم چیزی که مشاورم آن را **منحصر بفرد بودن** می نامید. برای نخستین بار در زندگی ام متوجه شدم که ممکن است بتوانم زندگی در هم ریخته ام (چیزی که به نظر غیر قابل تغییر می آمد) را سروسامان بدهم.

هیچ وقت فکر نمی کردم که شاید همسر هم بخشی از مشکلمان باشد. هنوز این پیش فرض را داشتم که همه مشکلات ازدواج ما تقصیر خودم است. اما به قول مشاورم "دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید". مشکلات و آزارهای والدینم با مشکلات خودم ترکیب شده بود. به گفته او ما برای خودمان شریک انتخاب می کنیم که به اندازه خودمان درهم شکسته باشد و در رقص ناموزون زندگی مان همگام باشد. با این تفاسیر طرفین درگیر یک رابطه نمی توانند از نظر سلامت روانی تفاوت چندانی باهم داشته باشند. افراد سالم با انسان های ناسالم همگام نمی شوند.

با این حال، مشتاقانه فکر می کردم که در این کتاب ها مطلبی خواهم یافت که به من کمک کند تا با پدر فرزندانم و مردی که دوستش داشتم دوباره رابطه برقرار کنم و زندگی مشترکمان را از سر بگیریم.

این کتاب ها را خواندم و برایش چندین نامه نوشتم. گاهی عصبانی می شد. گاهی خوشش می آمد. بعد از این قبیل نامه نگاریها گاهی ساعت ها با هم حرف می زدیم. این صحبت ها معمولا به اتاق خواب ختم می شد. گاهی اوقات

پیش من می آمد. هر دو احساس گیجی می کردیم و با هم می گریستیم. گاهی اوقات مسابقه داد و فریاد و جیغ کشیدن راه می انداختیم و کارمان به بد و بیراه و حتی خشونت می کشید. اوضاعمان خیلی نابسامان بود. اما هر بار که با هم مواجه می شدیم خوشحال بودم که فارغ از همه اتفاقات هنوز کاملاً از هم جدا نشده ایم. هنوز منتظر یک نفر دیگر بودم که به تردیدهای من پایان دهد.

مشاورم نتوانست زندگی مشترک را به من برگرداند. او مرا تشویق می کرد رابطه ام با همسر را جز مواردی که مربوط به بچه ها می شد قطع کنم. مرا تشویق به نوشتن یادداشت های روزانه و نامه هایی کرد که هرگز ارسالشان نخواهم کرد. از من خواست که به کلیت زندگی ام نگاهی دوباره کنم و تمام بدرفتاری، تنها رها شدن ها و سرزنش های دیگران را مرور کنم. اگر واقعا قصد داشتم که از چرخه باطل بدرفتاری بیرون بیایم و فرزندان سالم تربیت کنم، باید همه زندگی ام را بررسی و مشکلات را مشخص میکردم بعد از آن تازه می توانستم فکری به حال مشکلات بکنم. برای رسیدن به این هدف باید با رنج و درد روبرو می شدم.

ماه اول، تاریک ترین دوره زندگی من بود. بعید می دانستم بتوانم از عهده خودم بر بیایم. به محض فاش شدن درونیاتم، فهمیدم که درب یک جعبه دردناک پر از غم و اندوه را باز کرده ام. به سختی می توانستم تصور کنم که این فعالیت های آزار دهنده، نتیجه خوبی در برداشته باشند. اوضاع باز هم بدتر شد. همسر در مورد رابطه با یکی از همکارانش به راحتی صحبت می کرد و در اتومبیل او یک نامه عاشقانه پیدا کردم.

یک روز به محض اینکه از سرکار برگشتم او هم برای دیدن پسرها آمد. آنها در حیاط پشتی مشغول بازی بودند و من رفتم تا کفشم را عوض کنم. ناگهان با نعره های او مواجه شدم. با حالتی حق به جانب پرسید که چرا به او سلام نکرده ام. همان جا نشستم و بدون اینکه جوابش را بدهم مشغول عوض کردن کفش هایم شدم. عصبانی تر شد. به سمت من آمد و به صورتم سیلی زد.

واکنشی نشان ندادم اما به سرعت و با تحکم گفتم، "برو بیرون". فردایش با یک وکیل ملاقات کردم. درخواست طلاق دادم. او به این حکم اعتراض کرد و دادگاه یک روز را برای دادرسی تعیین کرد.

می دانستم که می خواهد من را در روز دادگاه منصرف کند. فکر میکرد من قادر به انجام چنین کاری نیستم و من قدیمی واقعا از عهده چنین کاری بر نمی آمدم. مشکل این بود که تا به حال از خودم دفاع نکرده بودم و مطمئن نبودم از عهده این کار برمی آیم. روز موعود فرا رسید. وقتی از پله های دادگاه بالا می رفتم شروع به لرزیدن کردم به زحمت خودم را به بالای پله ها رساندم.

وقتی نوبت ما شد، وکیل من را به جایگاه شهود فراخواند و از من در مورد بد رفتاری ها مورد به مورد سوال کرد. در ابتدا صدایم به زحمت قابل شنیدن بود. ولی ناگهان حرف مشاورم یادم افتاد "هیچ کس حق ندارد با کس دیگری بد رفتاری کند" هیچ وقت این را نمی دانستم. همیشه فکر می کردم دلیل اینکه دیگران با من اینگونه رفتار می کنند این است که خودم آدم نالایقی هستم. وقتی جمله بالا را همانند یک سرود چند بار در ذهنم تکرار کردم انگار چیزی در درون من تغییر کرد. در اعماق وجودم می دانستم حق با مشاورم است. صدایم قوی تر و بلندتر شد. برگشتم و مستقیم به چشمان همسر من نگاه کردم.

در کمال تعجب، وکیل او در گوشش چیزی زمزمه کرد و در نهایت از درخواستش انصراف داد و قاضی به من گفت که بنشینم و حکم دائمی را به نفع من صادر کرد.

با اشتیاق از دادگاه بیرون آمدم. این یک شروع جدید بود. می دانستم که از آن روز به بعد هیچ کسی با من بد رفتاری نخواهد کرد. بالاخره کنترل زندگی خودم را به دست گرفتم و گفتم "دیگر کافی است، نمی توانی با من چنین رفتاری داشته باشی!" مشخص شدن حریم ها و محدوده ها به اولویت زندگی من بدل شد و همه چیز را بهتر کردم.

گرفتن طلاق کار آسانی نبود دو سال به طول انجامید. اما هنوز به دیدار مشاورم می رفتم، در جلسات گروهی پشتیبان شرکت می کردم. کتاب می خواندم و قوی تر می شدم. در اولین تعطیلات مشکلاتم کمی عود کرد، اما به سیستم پشتیبانی ام پناه بردم. این وضعیت را پشت سر گذاشتم و به راهم ادامه دادم.

در تمام زندگی از عدم اطمینان متنفر بدم و بدنبال کسی می گشتم که برایم امنیت را به ارمغان آورد. همیشه بدنبال کسی بودم مرا دوست بدارد و به این ترتیب یک فرد عادی بشوم. اکنون یاد گرفته بودم که خودم باید برای خودم اطمینان فراهم کنم و مسئول عادی شدن زندگی ام خودم هستم.

کار دشواری بود. اما نه تنها با گذشته ام مواجه شدم، بلکه رویکردم را نسبت به زمان حاضر تغییر دادم و برای آینده برنامه ریزی کردم.

یاد گرفتم که چطور برای خودم دوست، علاقه و سرگرمی پیدا کنم. به محض اینکه کمی زمان صرف خودم کردم و متوجه شدم چه چیزهایی را دوست دارم و از چه چیزهایی خوشم نمی آید، توانستم صدای خودم را در روابطم پیدا کنم. هر چه بیشتر روی خودم کار کردم و سالم تر شدم، اطرافیانم هم سالم تر شدند.

هر چه بهتر با خودم رفتار می کردم، بهتر با من رفتار می شد. یاد گرفتم تا با خودم صادق باشم. دیگر نمی خواستم دست به هر نوع شیرین کاری بزنم تا شاید از من خوششان بیاید. از خودم می پرسیدم، "آیا من او را دوست دارم؟"

اگر جواب منفی بود با او خداحافظی می کردم. برقراری و حفظ رابطه برای من کار آسانی نبود و در چند سال اول ترس من از تنها رها شدن با نیروی تمام در کار بود. به رابطه هایم به عنوان تجربه آموزنده نگاه می کردم و وقتی رابطه به پایان می رسید شروع به تجزیه و تحلیل مسائل مرتبط با آن رابطه می کردم. این تلاش ها به من کمک کرد تا بفهمم چه بخشی از زندگی ام نیازمند توجه بیشتر است.

در این مسیر به تصمیمی رسیدم که قبلا برایم تصور ناپذیر بود: ترجیح می دادم تنها باشم به جای آنکه هر رفتاری را از سوی دیگران قبول کنم. دیگر نمی خواستم مورد بی توجهی قرار بگیرم، فحش بخورم یا در ته فهرست اولویت های افراد جا داشته باشم. دیگر نمی خواستم رفتارهای زننده دیگران را صرفا بخاطر حضورشان در کنارم تحمل کنم. سال ها می ترسیدم که کسی مرا دوست نداشته باشد. اما اکنون مطمئن بودم که به آنچه عزمم را جزم کرده ام خواهم رسید. پس چرا باید به چیزی کمتر از لیاقتم رضایت بدهم کم کم به این نتیجه رسیدم که شایسته بهترین ها هستم. کمی زمان لازم بود تا در مورد توانایی های خودم به عنوان یک مادر احساس اعتماد بنفس کنم. سعی کردم در رابطه با فرزندانم نیز رفتارهای سالم و ناسالم را از هم تفکیک کنم. در خانه حد و مرزهایی برای هم تعیین کردیم. به همدیگر اهمیت می دادیم و در وقت لازم کنار هم بودیم. دیگر در مورد چیزهای احمقانه مثل تمیز بودن کف آشپزخانه نگران نبودیم؛ نگرانی اصلی ما خوانده بود. امروز بچه ها بخاطر شکستن حلقه باطل **بدر رفتاری و تنها رها شدن** از من سپاسگزارند. آنها هیچوقت بدون گفتن "دوستت دارم مادر" گوشی تلفن را نمی گذارند و وقت سلام و خداحافظی همیشه من را در آغوش می کشند. هر وقت نیازمند مشاوره باشند به سراغ من می آیند. آنها به من اطمینان دارند و من هم به آنها اطمینان دارم. این مردهای جوان خارق العاده باعث سرافرازی من هستند.

در تلاش برای التیام قلب شکسته ام، بدنبال خانواده اولم گشتم. در تمام روابطی که مورد بد رفتاری قرار گرفتم، قلبم همیشه برای برادرم ادوارد می تپید. مطمئن بودم که اگر او در کنار من بود، هیچ آسیبی به من نمی رسید. شاید خیلی رمانتیک بود. اما او مثل نیمه دیگر وجودم بود که جایی در این دنیای بزرگ گم شده بود. همیشه فکر می کردم که اگر با هم بودیم زندگی برای هر دو ما بهتر می شد.

مدتی بدنبالش گشتم و در نهایت متوجه شدم ادوارد چند سال پیش از دنیا رفته است. با دو برادر دیگرم رابطه برقرار کردم. این ضایعه که هیچگاه برادرم ادوارد را نشناختم با من بود. اما بالاخره از رنج های گذشته التیام یافتم. در مشاوره یاد گرفتم که نگاهی دوباره به روابطم با دو پدر و مادرم بیندازم. یاد گرفتم که آنها را بپذیرم و در نهایت آنها را ببخشم. آنها را بخشیدم تا بتوانم ادامه بدهم و التیام یابم.

با درک ضرب المثل "دیوانه چو دیوانه ببیند خوشش آید" و با مشاهده افرادی که به من جذب می شدند و افرادی که من به آنها جذب می شدم فهمیدم که بری اصلاح زندگی خودم به چه چیزهایی باید توجه کنم. بارها فکر میکردم که اکنون دیگر آماده برقراری رابطه با فلان فرد مناسب هستم و سپس مسائل و مشکلات زیادی در این رابطه پیش می آمد. با نگاه به مشکلات فرد مقابل متوجه می شدم که چه چیزهایی در زندگی خودم هنوز نیازمند وقت گذاشتن هستند. گاهی اوقات خیلی ناامید می شدم. اما هدف من این بود که خودم را به آن درجه از آمادگی برسانم که بتوانم یک رابطه سالم داشته باشم.

در حال لذت بردن از زندگی مجردی خودم بودم که مردی را دیدم و عاشقش شدم. او هم مثل خودم بود. یک پدر که از همسرش جدا شده بود و با دختر کوچکش زندگی می کرد. او مردی صادق، رک، مهربان و دلسوز بود و فکر میکرد من هم همین صفات را دارم. هر دو زندگی مستقل خودمان را داشتیم و ترجیح می دادیم به جای یک زندگی پرماجرا و مهیج تنها باشیم.

برای ما دو نفر، تنها راه ممکن برای تغییر تعهد در مورد زندگی و فرزندان این بود که شخصی را پیدا کنیم که زندگی مشابهی را از سر گذرانده باشد. هیچ کدام ما فکر نمی کرد فردی را بیابیم که بتواند ارزش زندگی و کودکان ما را درک کند، فردی که مشتق استقلال و روراست بودن با خود باشد و در عین حال از عهده زندگی مشترک بربیاید. کمی بعد، ما این خصوصیات را در همدیگر پیدا کردیم.

الان بیش از ۱۲ سال است که زندگی مشترک و شادمانی را باهم تجربه می کنیم. البته می شود به بحث های جدی با هم نیز اشاره داشته باشیم. ولی ما هیچ وقت، به هم بد دهنی نکردیم. او اهمیت به تمیز بودن خانه نمی دهد؛ شادمانی من مهمترین دغدغه اوست و بدون قید و شرایط مرا دوست دارد. ما پدر و مادر های خوبی برای فرزندانمان هستیم و به هم عشق می ورزیم.

## چگونه خود را دوست داشته باشیم

وقتی بخشش صورت گیرد و به بدی ها اجازه دور شدن از بدن داده شود، علاوه بر اینکه بار سنگینی از دوش ما برداشته می شود درهای دوستی و محبت به خود نیز گشوده خواهند شد. می خواهم برای آنهاییکه در مبحث عشق به خود فعالیت داشته اند، همچنین برای آن گروهی که تازه کار هستند راه هایی را برای فراگیری بهتر این موضوع مطرح کنم. عشق به خود و عاشق شدن انسان نسبت به خودش، خصوصیت بسیار زیبا و جذابی است که می توان آن را با یادگیری پرواز مقایسه کرد تصور کنید چقدر هیجان انگیز بود اگر همه ما قدرت پرواز داشتیم پس بیاید دوست داشتن را از همین حالا آغاز کنیم. بسیاری از نداشتن اعتماد به نفس کافی رنج می برند به همین دلیل برای بسیاری از ما سخت می نماید که خود را دوست داشته باشیم زیرا در درونمان به آفاتی مبتلا شده ایم که مانع می شوند تا آنگونه که هستیم خود را ببینیم و دوست داشته باشیم. معمولاً ما عشق به خود را با قید و شرط خاصی در نظر میگیریم و سپس در ارتباطات اجتماعی نیز دوست داشتن دیگران را مشروط می کنیم. همه می دانیم که پیش از اینکه خودمان را دوست داشته باشیم و در درونمان عشق جوشش کند نمی توانیم دیگران را دوست بداریم.

## روش هایی مطمئن برای دوست داشتن خود

### ۱- مهمترین نکته دست برداشتن از انتقاد جوئی از خود و دیگران است.

اگر بدون توجه به اینکه چه روی داده به خود بگوئیم همه چیز مرتب است به سادگی خواهیم توانست در زندگی تحول ایجاد نمائیم. هنگامی که خود را بد و نادرست حس می کنیم بدون شک مشکل بزرگی به وجود آمده باشد، اما همه ما در حال تغییر هستیم هر روز برایمان روز جدیدی است و کارها را به شکلی تقریباً متفاوت با روز قبل انجام می دهیم یادمان باشد قدرت همانا توانایی ما در کنار آمدن و همسو شدن با فرآیند زندگی است.

آنهايي که در خانواده های ناآرام و نامتعادل رشد یافته اند معمولاً تعريف خاصی فراتر از مسئولیت پذیری دارند که سبب قضاوت های نادرست و نامعقول درباره ی خودشان می گردد. آنها در میان ترس و نگرانی از آینده و فشار های روحی و جسمی بسیار رشد یافته اند. برداشت آنها از این نوع تربیت آن است که باید مشکلی در من وجود داشته باشد. شما نیز لحظه ای درباره ی کلماتی که خود را با آنها مؤاخذه می کنید فکر کنید. از جمله صفاتی که بعضی مردم خود را با آن توصیف می کنند می توان نادان، دختر بد، پسر بد، بی فایده، بی توجه، احمق، زشت، بی ارزش، کثیف و ... نام برد. آیا اینها کلماتی هستند که شما برای توصیف خود از آنها استفاده می کنید؟

همواره باید به ارزش و ملاک انسانی خود احترام بگذاریم، چرا که اگر تصور کنیم به اندازه کافی خوب نیستیم راه را برای نابودی و بیچارگی خویش گشوده ایم و بیماری و درد را به بدنمان راه داده ایم. با این کار سودهایی را که باید بدست می آوردیم به تاخیر انداخته و در عوض با غذا خوردن بیش از اندازه، مصرف مواد مخدر، الکل و خیلی چیزهای دیگر از بدنمان سوءاستفاده می کنیم.

همه ی ما به دلیل نوع خلقت خود، یعنی انسان بودن، هیچگاه آرامش و امنیت کامل نخواهیم داشت. بیائید دیگر ادعای کامل بودن نکنیم. دعوی تکامل عامل ایجاد فشاری مضاعف است که مانع از نگاه صحیح ما به تغییر نقاط مورد نیاز می گردد.

به جای چنین برخوردهایی می توانیم افق های سازنده ی درون و شخصیت منحصر به فرد مان را کشف کنیم و خود را به سبب دارا بودن تواناییهایی که ما را از دیگران جدا می سازد تحسین نمائیم. هر کدام از ما برای زندگی در این کره خاکی اصول مشخصی دارد، اما زمانیکه خود را مورد سرزنش قرار دهیم در واقع آن اصول را به بیراهه کشانده ایم.

## ۲- باید از ترساندن خویش دوری کنیم.

بسیاری از ما خود را با افکار دلهره آور مجازات می کنیم. اما بدین ترتیب تنها باعث نامساعدتر شدن شرایط شده و مشکلی کوچک را به مساله ای غیر قابل حل تبدیل می کنیم. این شیوه ای بسیار تاسف آور است که همواره در پی یافتن خطا و اشتباهی در زندگی باشیم.



چه تعداد از شما در حالی که از یک اشتباه کوچک، داستان وحشت آوری در ذهن خود ساخته اید به رختخواب می روید؟ مثال این افراد مانند کودکی است که در تاریکی اتاقش تصور می کند اژدهای وحشتناکی در زیر تخت پنهان شده و می خواهد او را بخورد. پس واضح است که با وجود این افکار نمی تواند به راحتی بخوابد. شما نیز به عنوان یک کودک به پدر و مادر خود نیاز دارید تا آرامتان کنند، ولی هم اکنون از منظر شخصی بالغ می دانید که خود قادر به آرام کردن اعصاب و روان خویش هستید.

افراد بیمار از این روش بسیار استفاده می کنند. اکثراً به آخرین مرحله ی بیمارستان و حتی مراسم تدفین خود فکر می کنند. آنها تمام قدرت و نیروی فکری خود را صرف فکر به نظرات دیگران در مورد بیمارستان می کنند. حتی گاهی از طریق رادیو، تلویزیون و روزنامه در مورد آن بیماری اطلاعات جمع می کنند. گاهی اوقات تا جایی پیش میروند که نام خود را در لیست قربانیان بیماری جستجو می کنند.

شاید این روش در روابط اجتماعی نیز بکار گرفته شود. دوستی که قرار بود فلان ساعت تماس بگیرد به علتی تماس نمی گیرد و شما بلافاصله نتیجه می گیرید که وی شما را دوست ندارد و در برقراری روابط اجتماعی مایوس و نا امید می شوید. بدین سبب گوشه گیر شده و دیگران را پس میزنید.

نظیر این موارد در مسائل کاری اشخاص نیز روی می دهد. شخصی درباره شغل دیگری نظری می دهد اما نفر دوم سعی دارد قضیه را منفی تلقی نموده و به خود بقبولاند که آن شخص قصد تضعیف یا خرد کردنش را داشته است. همواره توجه داشته باشید اینها نوعی تلقین منفی است که همانند یک دور باطل اثر مخرب دارد.

پس چه بهتر در همان ابتدا با این نوع تفکرات به مبارزه برخیزید. اگر می بینید همواره عادات، افکار و موقعیت های منفی را در ذهنتان مرور می کنید، بدنبال تصویری ذهنی که بیانگر فکر یا حادثه ای مثبت است باشید و آن را جایگزین افکار منفی نمایید. تصاویر مثبت ذهنی می توانند منظره ای زیبا، غروب خورشید، گلها، ورزش و به طور کلی هر آن چیزی که دوست دارید باشند. این تصورات را به عنوان دریچه نجات از تفکرات منفی و ناراحت کننده در نظر بگیرید و در زمان مورد نیاز خود را به کمک آنها از افکار مزاحم رهایی بخشید. به خود بگویید "نه! دیگر نمی خواهم به آن موضوعات فکر کنم، می خواهم به غروب خورشید، شهر زیبای پاریس،

اسکی روی آب و ... فکر کنم." اگر به استفاده ازین روش ادامه دهید سرانجام عادات نادرست را فراموش خواهید کرد. اما همیشه به یاد داشته باشید که این کار نیاز به تمرین فراوان دارد.

### ۳- با خود مهربانانه، صبورانه و بزرگوارانه برخورد کنید.

صبر ابزار بسیار قدرتمندی است. اغلب ما از انتظارات نادرست و برآورده نشدن سریع آرزو، آمال و خواسته هایمان رنج می بریم. می گوئیم "من حالا می خوامش" زیرا انتظار و صبر لازم برای بدست آوردنش را نداریم. در صف بودن یا پشت ترافیک گیر کردن به سرعت ما را آزرده می کند. می خواهیم همین خوبی ها و جواب تمام سوالاتمان را در یک لحظه به دست آوریم. حتی بسیاری مواقع ناآگاهانه به دلیل نداشتن صبر و استقامت برای اطرافیان نیز مشکل ایجاد می کنیم. بی صبری عامل منفی و مانع یاد گیری است. می خواهیم جواب مسائل و سوالات را بدون درک و فهم کافی بدست آوریم و یا بدون گذراندن مراحل ضروری ترقی آگاه ترین فرد شویم.

تصور کنید ذهن شما یک باغ کوچک است که در ابتدا پوشیده از کثافات و عوامل مزاحم در رشد گیاه است در این باغچه خارهای تنفر از خود و کوه هایی از ناامیدی، خشم و ناراحتی وجود دارد. درخت قدیمی ترس، باید حرس شود. وقتی این عامل مزاحم حذف و وضعیت خاک روحتان برای کشت مناسب شد، می توانید دانه های امید و اعتماد را بکارید خورشید به آنها خواهد تابید و شما هم با عشق و محبت آن را سیراب خواهید نمود.

در ابتدا به نظر اتفاق قابل توجهی رخ نمی دهد ولی نباید دست از کار بکشید، بلکه باید همچنان به مراقبت از آن ادامه دهید. اگر صبور باشید گیاهان رشد کرده و به بار خواهند نشست دقیقاً مشابه همین وضعیت برای ذهنتان روی می دهد افکار و عقاید مورد پسندتان را برگزینید آنها همراه صبر رشد می کنند و سرانجام باغی انبوه از تجربیات مورد نظرتان را خواهید داشت.

## همه ی ما اشتباه میکنیم

اشتباه حین فراگیری امری عادی است. همانطوری که گفتم بسیاری از ما به قصد تعلیم و یادگیری پیش میرویم ولی متأسفانه به خود شانس یادگیری نمی دهیم. زیرا اگر مطلب را در همان چند دقیقه ی اول به خوبی فرا نگیریم بلافاصله نتیجه گیری می کنیم که قابلیت یادگیری نداریم.

یادگیری مستلزم زمان است. هنگامیکه قصد شروع فعالیتی دارید ممکن است در ابتدا احساس کنید در کارتان مشکلی وجود دارد. برای درک بهتر موضوع لحظه ای دستهایتان را در یکدیگر قفل کنید. خواهید دید که در این تمرین یک راه بیشتر وجود ندارد. وقتی دست های خود را در هم قفل کردید دقت کنید کدامین شست بالای دیگری است. حالا دستهایتان را باز کرده به صورتیکه شست دیگر بالای شست اولی باشد و آنها را ببندید، به نظر کمی عجیب می آید. حتی ممکن است فکر کنید اشتباه انجام داده اید. ولی این حرکت را چندبار تکرار کنید، حال چه احساسی دارید؟ دیگر به نظر زیاد عجیب نیست چون به آن عادت کرده اید.

این دقیقاً همان حسی است که برای یادگیری مطالب جدید روی می دهد. در ابتدا ممکن است عجیب و تا حدودی متفاوت باشد، اما متأسفانه ما سریعاً نسبت به آن قضاوت می کنیم. در حالیکه فقط با مقدار کمی تمرین برایمان طبیعی خواهد شد. ما قصد نداریم یک روزه عاشق واقعی خود شویم بلکه هر روز میزان بیشتری از عشق را برای خود تعریف می کنیم تا اینکه سرانجام در طی دو یا سه ماه پیشرفت کنیم.

در حقیقت خطاها و اشتباهات، پله های پیشرفت هستند آنها نقش یک معلم را برای ما دارند و از این جهت بسیار با ارزش خواهند بود. خود را به سبب یک اشتباه سرزنش و مواخذه نکنید. اگر امیدوار و آرزومند به پیشرفت باشید می توانید از خطاها درس گرفته و از آنها به عنوان سکوی پرتاب و ترقی سود بجوئید.

بعضی ها پس از مدت زیادی تمرین، متعجب می شوند چرا هنوز افکاری که نباید به ذهنشان خطور کند به فکرشان می آید. موفقیت نیازمند یادآوری های مکرر و زیاد است نه اینکه کنار کشیده و دست روی دست گذاشته و بگوییم "فایده این کارها چیست؟". همزمان با یادگیری روش های جدید باید با خود با احترام و مهربانی برخورد کنیم. مثال ذهن به عنوان یک درختچه را همیشه بیاد داشته باشید. زمانی که علف های هرز یعنی افکار منفی در کنار آن رشد کرد باید با سرعت هر چه تمامتر آنها را وجین کنید.

#### ۴- پیاموزیم با افکار و ذهنمان مهربان باشیم.

باید از زیر سوال بردن خود به سبب افکار منفی پرهیز کنیم. به افکار باید از جهت سازنده و عاملی برای سربلندی بنگریم نه اینکه تنها به افکار مخرب و خرد کننده خود توجه کنیم. نباید خود را به سبب کسب تجربیات منفی سرزنش کرد، بلکه می توان از آنها درس عبرت گرفت. مهربانی با خود یعنی کنار گذاشتن تمام سرزنش ها، تقصیرکاری ها، مجازات ها و دردهای پنهانی.

برای دست یافتن به قدرت درون آرامش ضروری است. زیرا اگر عصبی و هراسان باشید انرژی بدن تلف شده و از حرکت سودمند آن جلوگیری می شود. چند دقیقه در روز برای کسب آرامش فکر و ذهن کافی است هر لحظه که بخواهید می توانید، چند نفس عمیق کشیده، چشمهایتان را بسته و ناراحتی ها و عوامل مزاحم را از ذهنتان دور سازید. همزمان با بازدم، حواستان را جمع کنید و به آرامی بگویید "من تو را دوست دارم، همه چی مرتب است". حتما متوجه خواهید شد که چقدر آرامتر می شوید زیرا به خود فهمانده اید که دیگر لازم نیست به زندگی از دریچه ی ترس و ابهام نگاه کرد.

#### مدیتیشن را به عاداتی روزانه تبدیل کنید

به شما توصیه می کنم ذهن خود را آرام کنید و به شعور باطنی درون دقت نمائید. متاسفانه جامعه، مدیتیشن را اسرارآمیز و غیرقابل دسترس جلوه داده است در حالیکه این کاریکی از قدیمی ترین، با سابقه ترین و ساده ترین فعالیت های بشر است. کل کاری که باید انجام داد این است که ابتدا خود را آرام نموده و سپس کلماتی مانند عشق، آرامش یا جملات مشابه را بسیار آرام در ذهن مرور کرد مدیتیشن متد قدیمی و موثری است که من هم در کلاسهایم از آن استفاده می کنم می توانیم بگوئیم "خودم را دوست دارم، خودم را بخشیدم یا من بخشیده شد؛" و سپس صدای درونمان گوش دهیم. عده ای تصور می کنند لازمه مدیتیشن، توقف فرآیند تفکر است حال آنکه در عمل ما نمیتوانیم تفکر را کاملاً متوقف کنیم بلکه تنها قادریم این فرآیند را آرام کرده و کنترل آن را به دست بگیریم تا به میل ما جریان یابد.

گروهی عادت دارند افکار منفی خود را بر روی کاغذ بنویسند و سپس آنها را نابود کنند زیرا تصور می نمایند بدین ترتیب راحت تر می توان اینگونه افکار را از خود دور کرد. اگر بتوانیم روند حرکت افکار یعنی دگرگونی ها و شکل گیری افکار را در ذهنمان درک کنیم و آنها را از دید وسیع تری بنگریم تا عمق و حقیقت آنها بر ما آشکار شود و آنگاه با میل و تصمیم خود فکر مورد نظرم را انتخاب کنیم، خواهیم توانست از شعور و قدرت درونمان آگاهانه و درست استفاده کنیم.

می توانید مدیتیشن را در هر مکان و هر زمانی انجام دهید تا به آن عادت نمائید. باید آن را به عنوان وسیله ای برای نزدیکی و توجه بیشتر به قدرت برتر بپذیرید. چراکه بدین ترتیب خواهید توانست با خود و شعور درونتان مرتبط شوید. این تمرین را می توانید در حالت های گوناگون انجام دهید. عده ای مدیتیشن را در حین دویدن یا راه رفتن انجام می دهند اما در هر شکلی که این تمرینات را انجام می دهید خود را بواسطه ی اشتباهات احتمالی سرزنش نکنید.

### نتایج امیدوار کننده را تجسم کنید

تجسمات نیز بسیار پراهمیت هستند. بوسیله تخیل و تصور، تصویری شفاف و مثبت ایجاد می شود که سبب گسترش و تقویت تلقین ها می گردد نکته بسیار پراهمیت در این مبحث لزوم همخوان بودن تخیل و تصور مورد نظر با نوع شخصیت شما است چرا که در غیر این صورت موثر نخواهند بود.

برای مثال خانمی که دچار سرطان بود سلول های مدافعی را تصور می کرد که با حمله به سلول های سرطانی سبب مرگ شان میشدند سرانجام شک کرده بود که آیا این نوع مثبت سازی را درست انجام داده است یا نه از او پرسیدم "مگر تو قاتلی؟" زیرا من شخصا دوست ندارم تصور کنم در بدنم جنگ روی داده است به او پیشنهاد کردم تا تجسم خود را به مدلی آرام بخش تر و سازگارتر با خودش تغییر دهد مثلاً تصور نابودی سلول های سرطانی بوسیله ی نورخورشید و یا تصور جادوگری که با جادوی خود سلول های مزاحم را نابود می کند، در ذهن خود ایجاد نماید من زمانی که سرطان داشتم تجسمم این بود که آبی پاکیزه و سرد تمام سلول های بیماری زای بدنم را می شوید و از بین می برد در هر حال افکار باید طوری باشند که بر نیمه خودآگاه کمتر صدمه بزنند و تاثیرات منفی بگذارند.

آیا می دانید با دلسوزی های نابجا نسبت به بیمار، و ناتوان فرض کردن بیماران، در حقیقت به آنها بی عدالتی کرده اید؟ باید وانمود کنید که آنها خوب هستند به آنها امواج سود بخش و مثبت ارسال کنید ولی همواره به یاد داشته باشید مداوا به خود آنها بستگی دارد و علاج بیماری تنها توسط خودشان نه شخص دیگری امکان پذیر است. همه ی ما دارای تخیلات و افکار مثبتی هستیم که نوید دهنده آینده ایی روشن هستند. پس باید این تمرین را برای مدتی انجام دهید تا به اثراش پی برید.

### ۵- قدم بعدی این است که از خود تعریف کنید.

انتقاد سبب نابودی روح می شود در حالیکه تشویق و تحسین آن را شکل می دهد قدر نیروهایتان که در اصل خدای درونتان هستند را بدانید. همه ی ما محصول شعوری بی کران هستیم. زمانی که خود را سرزنش می کنید، در اصل سبب کوچک جلوه دادن قدرت خالقتان شده اید. برای آغاز باید از موضوعات کوچک شروع کرد. مثلاً به خود بگوئید فوق العاده هستید و آن را بدون وقفه حتی روزی یک دقیقه تکرار کنید. اگر وقفه ای در آن بیافتد هیچ اثری نخواهد داشت. باور داشته باشید پس از چندی بسیار آسانتر خواهد شد. دفعه بعد که خواستید کار تازه و متفاوتی بکنید، یا چیزی که تا به حال تنها آن را به صورت تئوری یاد گرفته اید آغاز نمائید، ابتدا خود را به قدرت هستی مرتبط کرده، از او کمک بخواهید و سپس فعالیت خود را آغاز کنید.

یادتان نرود که بی توجه به لیاقت یا عدم لیاقت تان، همیشه خواستار خوبی ها هستید. قبلاً یادآور شدم که فکر عدم لیاقت حتی اگر به مرحله عمل نیز نرسند بر ضمیر ناخودآگاه اثر گذاشته و باعث می گردد دریافت خوبی به سادگی امکان پذیر نشود. این معضل همان است که مانع دست یابی ما به خواسته هایمان می شود. چگونه امکان دارد در حالیکه فکر می کنیم لیاقت خوبی را نداریم در زندگی موفق بوده و نسبت به خود مثبت نگر باشیم.

در زمینه قانون لیاقت که شکلی از قانون بازگشت است فکر کنید. آیا احساس می کنید به اندازه کافی خوب، باهوش و زیبا هستید؟ چرا در این دنیا زندگی می کنید؟

همه ما می دانیم که بنا به دلایل معینی در این دنیا زندگی می کنیم که نمی تواند صرفاً خرید خانه، ماشین، ویلا و از این قبیل کارها باشد. برای اینکه خود را ارضا کنید چه کرده اید؟ آیا به انجام تلقین و تخیل اعتقاد

دارید؟ آیا به بخشش اعتقاد دارید؟ چه مقدار انرژی نیاز دارید تا خود را تغییر داده و زندگی را به آن صورتیکه دوست دارید شکل دهید؟

## ۶- عشق به خود یعنی حمایت از خود

به دوستانتان مراجعه کرده و از آنها تقاضای کمک کنید. طبق قوانین اخلاقی وقتی انسانی به کمک نیاز دارد و این کار صورت گیرد در واقع از خود حمایت کرده است. در صورتیکه بسیاری از مردم به کمک دیگران و حمایت آنها تمایل ندارند، چون نوعی اعتماد به نفس کاذب دارند. آنها نمی توانند از دیگران تقاضای یاری بخواهند زیرا نفس مطمئنه به آنان اجازه این عمل را نمی دهد. به جای اینکه همه کارها را خودتان انجام دهید و بعد به سبب ناموفق بودن نسبت به خود خشمگین شوید، سعی کنید از دیگران کمک بخواهید.

گروه های حمایتی در شهرها و مکان های مختلف وجود دارند. تقریباً برای هر مشکلی یک برنامه ی دوازده مرحله ای وجود دارد و در برخی نواحی انجمن ها و سازمان های شفا دهنده ی وابسته به مراکز مذهبی نیز یافت می شوند اگر نتوانستید گروه مرتبط به مشکل خود را بیابید می توانید شخصا اقدام به تشکیل یک گروه خودیاری نمائید. این کار چندان هم دلهره آور نیست. دو یا سه نفر دوست هم عقیده که مشکلی واحد دارند دور هم جمع می شوند، یک دستورالعمل تدوین نموده و از آن استفاده می کنند. اگر این حرکت را با خلوص نیت آغاز کنید گروه شما بزودی افراد بسیاری را جذب خواهد کرد اگر تعداد اعضاء افزوده شد و با مشکل کمبود جا مواجه شدید به هیچ وجه نگران نباشید. جهان همواره شما را حمایت خواهد کرد.

کار مشترک و تلاش گروهی می تواند بسیار سودمند باشد، زیرا نقش آغازگری آن از اهمیت بالایی برخوردار است. پیشنهاد میکنم افرادی که دارای عقاید یکسان هستند اوقات بیشتری را با هم سپری کنند. هنگامیکه عده ای برای هدف مشترکی با هم فعالیت می کنند تمام ناملایمات، دردها، عصبانیت ها و مشکلات خود را با هم در میان می گذارند تا بتوانند در جهت حل آن و ترقی یکدیگر قدم بردارند. بدین ترتیب علاوه بر دست یافتن به نتایج مورد نظر، از بیان مشکلاتشان با دیگران و جدال و شکایت بی مورد اجتناب می کنند. به بیان دیگر با وجود اینکه هرکس به تنهایی قادر به پیشرفت و ترقی است اما همگام بودن با افرادی که دارای

طرز فکر یکسانی هستند، شرایط پیشرفت را مساعدتر و قدم‌ها را استوارتر می‌سازد در واقع هر نفر در یک گروه همانند یک استاد عمل می‌نماید. بنابراین پیشنهاد می‌کنم اگر در موضوعی نیاز به فعالیت و تلاش بیشتر دارید، دسته جمعی فعالیت کنید.

## ۷- مراقب بدنتان باشید

تصور کنید بدن یک خانه بسیار زیبا و دوست‌داشتنی است که برای مدتی در آن سکنی خواهید گزید. قاعدتاً از خانه خود مراقبت نموده و همواره آن را تمیز و مرتب می‌کنید، غیر از این است؟ پس دقت کنید در این خانه چه چیزهایی قرار می‌دهید. مواد مخدر و الکل دو روش بسیار فراگیر جهت تخریب این خانه هستند. این دو راه حل‌های شایعی برای فرار از واقعیات زندگی می‌باشند. مصرف مواد مخدر بدین معنی نیست که شخص بسیار ناموجه و ناجور است بلکه نشان می‌دهد او هنوز راه حل منطقی و درست تامین نیازهای خود را نیافته است.

ماده مخدر با لحنی فریبنده به ما می‌گوید "بیا با من بازی کن تا ساعات خوبی را باهم بگذرانیم" درست است چند لحظه‌ای به شما لذت می‌دهد ولی سبب دوری از واقعیات خواهد شد و از آنجا که این موضوع در ابتدا مشخص نیست در نهایت باید برای آن هزینه گزاف و وحشتناکی پرداخت. با مصرف مواد مخدر، سلامتی روحی و روانی شما به شدت به خطر می‌افتد، و به همین دلیل اکثر اوقات احساس نارضایتی میکنید. ماده‌ی مخدر بر سیستم دفاعی بدن تاثیر می‌گذارد و حتی می‌تواند سبب بروز تعداد بی‌شماری بیماری گردد. معمولاً پس از چند بار مصرف به آن عادت کرده و محتاج خواهید شد و آنگاه تازه تعجب می‌کنید که علت آغاز مصرفش چه دلیل احمقانه‌ای می‌توانست باشد. استرس‌ها و فشارهای عصبی شدید ممکن است علت شروع مصرف ماده‌ی مخدر باشد ولی ادامه مصرف، داستان متفاوتی است.

سرگرمی‌هایی را برگزینید که برایتان جالب باشند. نسبت به سرگرمی‌ها و تمرینات مورد علاقه‌تان افکار و برداشت‌های مثبت ایجاد کنید. البته اغلب ممکن است به سبب تحریکات دیگران موانعی بر سر راه قرار گیرد اگر خواهان تغییر هستید باید مانند گذشته خود را بخشیده و از انباشت خشم و انزجار در درونتان جلوگیری کنید. بکار بردن تلقین و تائید به همراه تمرین و تفریح، نسخه بسیار مناسبی برای بازنویسی افکار منفی است.



## ۸- استفاده از آینه می تواند در یافتن دلایل ناتوانی ما در دوست داشتن خود، بخصوص عشق به خود موثر باشد.

چندین راه برای تمرین با آینه وجود دارد. دوست دارم هر روز مقابل آینه بروید و به خود بگویید "دوستت دارم! امروز چه کاری می توانم برایت انجام دهم؟ چگونه می توانم خوشحالت کنم؟" سپس جواب صدای درونتان را گوش دهید و پاسخ های داده شده را اجرا کنید. ممکن است در مراحل اولیه جوابی دریافت نکنید. زیرا تاکنون عادت داشته اید همواره با خود نامهربان و خشن برخورد کنید و هنوز نمی دانید در جواب به مهربانی و عاطفه چه باید گفت.

تمرین بخشش در مقابل آینه از زیباترین تمرینات است. خود و دیگران را عفو کنید. علاوه بر این در شرایطی که اوضاع برای صحبت مستقیم با دیگران نامساعد است می توانید با آنها در مقابل آینه سخن بگوئید. کدورت های قدیمی را با مردم، پدر و مادر، رئیس، دوستان و غیره برطرف نمائید. می توانید هر نوع عقیده و فکری را بدون ترس از کسی یا چیزی در مقابل آینه بیان کنید و حتماً به یاد داشته باشید که در پایان آرزوی خوشبختی و عشق نمائید زیرا هدف اصلی این تمرین چیزی نیست مگر عشق و محبت.

آنهايي که در دوست داشتن خود دچار مشکل هستند اکثراً همانهایی هستند که هیچگاه قادر به بخشش خود و دیگران نیستند عدم بخشش، راه عشق را مسدود خواهد نمود. زمانی که کسی یا چیزی را می بخشیم و به آن اجازه می دهیم تا با عشق و علاقه از ما دور شود، نه تنها بار سنگینی از دوشمان برداشته ایم بلکه درهای خویشتن دوستی و محبت را نیز بر روی خود گشوده ایم. آنگاه خواهیم گفت "آخی، عجب باری از دوشم برداشته شد" البته که این طور شده، زیرا باری را حمل می کردیم که در صورت عدم تلاشمان باید آن را تا پایان عمر به دوش می کشیدیم. دکتر جان هریسون عقیده دارد بخشش خود، والدین و دیگران توام با التیام بخشیدن و آرام کردن دردها و مشکلات گذشته اثر شفا بخش بسیار بیشتری از انواع آنتی بیوتیک ها دارد.

مثلاً برای آنکه کودکان را از دوست داشتن پدر و مادرشان بازداریم زمان زیادی لازم است ولی زمانی که موفق شدیم، باز مدت بیشتری نیاز است تا آنها را متقاعد به بخشیدن پدر و مادرشان کنیم. وقتی که نبخشیم و

اجازه دور شدن افکار مزاحم و پوچ را ندهیم، خود را در گذشته محدود کرده ایم زمانیکه در گذشته گرفتار شویم، نخواهیم توانست در حال زندگی کنیم و اگر در حال نباشیم، در این صورت چگونه می توانیم آینده ای روشن خلق کنیم؟ تجربیات و افکار بی فایده و بیهوده گذشته صرفاً سبب خلق تجربیات و افکار بی فایده تر و بیهوده تری در آینده می شوند.

تلقین مثبت در مقابل آینه خصوصیات بارز بسیاری دارد زیرا بدین شکل بهتر می توان حقایق حیات را آموخت. وقتی این تمرین را انجام می دهید شاید بلافاصله پاسخ بشنوید که "با کی داری شوخی می کنی، برو بابا تو که لایق اینجور چیزا نیستی!" باور داشته باشید که این پاسخ درست نیست.

همواره به یاد داشته باشید که قادر به انجام تغییر نخواهید بود مگر زمانیکه دقت کنید چه چیزی مانع حرکت به سوی هدفتان است. کشف موانع پیشرفت به منزله دست یابی به کلید آزادی است باید آن جواب منفی را به یک تلقین مثبت تبدیل کنید مثلاً بگوئید "می دانم شایستگی تمام خوبی ها را دارم و به تجربیات و لحظات مفید اجازه می دهم تا زندگی مرا در برگیرند" چنین سخنی را آنقدر تکرار کنید تا در ذهنتان به عنوان روش جدید زندگی ثبت شود.

## ۹- مرحله آخر دوست داشتن خود است

منتظر نمانید تا آن را حتماً بطور کامل بفهمید و سپس اجرا کنید. عدم موفقیت و عدم یادگیری و چند شاخه شدن افکار، نوعاً به عادت ارتباط دارد. اگر بتوانید هم اکنون در خود ایجاد آرامش و اتحاد فکری نمائید و اگر بتوانید خود را دوست داشته باشید و به خود احترام بگذارید، آنگاه زمانی که خوبی ها و لذت ها به سراغتان می آیند به سادگی خواهید توانست از آنها بهره لازم را ببرید. زمانیکه خود را دوست داشته باشید، دیگران را نیز دوست خواهید داشت.

نمی توان افکار و عقاید دیگران را تغییر داد پس آنها را به حال خود رها کنید. بسیاری از ما انرژی زیادی جهت تغییر دادن دیگران بکار می بریم حال آنکه اگر نصف آن نیرو را برای خودمان بکار می بردیم می توانستیم خود را دگرگون سازیم. زمانیکه ما تغییر کنیم دیگران نیز به شکل جدیدی با ما برخورد خواهند کرد.

نمی‌توانید درس زندگی دیگران را به جای آنها بیاموزید زیرا هرکس باید درس بخصوص و مشخص خود را فراگیرد. هر چه انجام می‌دهید ویژه خود شما است. اما در راس آن دوست داشتن خود است پس رفتار نامناسب دیگران نباید در آن تاثیرگذار باشد. اگر بر حسب مقتضیات با شخص بسیار منفی‌گرایی که حاضر به تغییر رفتار خود نیست در ارتباط هستید خود را دوست داشته باشید و مطمئن باشید این عشق و دوست داشتن توانایی‌های از آن شرایط را به شما خواهد داد.

متأسفانه گاهی اوقات ما اعتماد به نفس خویش را از دست می‌دهیم و خود را پائین‌تر از دیگران تصور می‌کنیم به طوری که روابط ما با شخص مورد نظر همانند عقاید او منفی، مخرب و بی‌فایده می‌شود. ممکن است به خود بگوییم "می‌دانستم شایسته عشق را ندارم، پس چه بهتر در همین وضعیت فعلی بمانم. بدون شک این لیاقت من است." می‌دانم این جملات به نظر بسیار ساده و گاهی بچه‌گانه می‌آیند و آنها را قبلاً نیز چندین بار تکرار کرده‌ام ولی عمیقاً و بدون هیچ تردیدی ایمان دارم که سریع‌ترین راه برای از میان برداشتن هر مشکلی، دوست داشتن و عشق است. چقدر فوق‌العاده بود اگر هر کدام از ما به این درک می‌رسیدیم که تشعشعات عشقی که از خود پراکنده می‌کنیم چه تاثیر خارق‌العاده‌ای بر اطرافیانمان حتی همان منفی‌نگرها دارد. بر همین اساس است که من سعی کردم کسب نوعی عشق بی‌پایان و جاودان را بر پایه روح بی‌انتها سرلوحه تمام کارهای خود قرار دهم.

عشق جا و مکان نمی‌شناسد، این و آن برایش مفهوم ندارد. چنین عشقی می‌تواند هدف حضور ما در زمین باشد. آغاز حرکت در رسیدن به این عشق بی‌انتها، دوست داشتن خویش و بها دادن به افکار خود است. به دنیا نیامده‌اید تا با راه و روش دیگران زندگی کنید، یا محتاج و وابسته دیگران باشید. تنها می‌توانید راه زندگی خویش را انتخاب کنید و در مسیر آن قدم بردارید. به دنیا آمده‌اید تا نیازهای خود را برآورده کنید و تا آخرین مرحله عشق پیش بروید. شما وجود دارید که بیاموزید، ترقی کنید، رحم و شفقت داشته و با فهم باشید. زیرا زمانی که زمین را ترک کنید خانه، اتومبیل و حساب‌های بانکی را با خود نخواهید برد ولی در آن زمان با ارزش‌ترین دارائی شما میزان عشقی است که به همراه دارید.

## علائم هشدار دهنده پایان یک رابطه

با تمام وجود معتقدم همه ما به نوعی می فهمیم چه وقت رابطه مان رو به پایان است اما بیشتر وقت ها این حادثه آنقدر برایمان سخت و سنگین است که به روی خودمان نمی آوریم. ما این را از درونمان احساس می کنیم و ناخودآگاه شروع به دست و پا زدن می کنیم که البته در خیلی از موارد، بیشتر باعث غرق شدنمان می شود. خیلی مسخره است ولی مردم در رابطه هایی که دیگر فایده ای ندارد، باقی می مانند؛ فقط به خاطر اینکه تنها نشوند و مجبور نباشند تفریحات و در کل، روزهای خاص را به تنهایی سپری کنند. آنها با خودشان فکر می کنند که «رابطه خوبی نیست، اما از هیچی بهتر است.» خوب است بدانید که شما موجودی هستید که در نادیده گرفتن علائم هشداردهنده و گول زدن خودتان درباره اینکه همه چیز خوب است، استعداد شگرفی دارید. اما من مطمئنم باهوش تر از آن هستید که این نشانه ها را نادیده بگیرید.

### ۱- حرف زیادی برای گفتن ندارید

افسانه حرف زدن با نگاه را فراموش کنید. حرف زدن حکم قلب رابطه را دارد؛ وقتی قلب از کار بیفتد، اعضای دیگر هم دیر یا زود از کار می افتند و این اولین نشانه رو به پایان بودن رابطه تان است؛ وقتی رابطه ای را شروع می کنید. آنقدر حرف دارید که وقت کم می آورید؛ در حالی که در رابطه ای که عمرش رو به پایان است، همه چیز برعکس شده و فاصله میان دیدارها و تلفن هایتان بیشتر می شود. زمان صحبت کردن کمتر می شود و ناامیدانه دنبال سوژه ای برای صحبت می گردید، پشت سر هم سکوت می کنید و بعد می گوئید: «خب ... دیگه چه خبر؟!». در این وضعیت هر کسی کنارتان باشد، می فهمد اوضاع زیاد خوب نیست.

### ۲- روی اعصاب هم راه می روید

مرتب به هم غر می زنید، دعوا کار همیشگی تان است و بیشتر کارها و رفتارهایتان برای همدیگر اعصاب خردکن

است؛ آن هم نه از نوع اعصاب خردی های معمولی، بلکه به معنی واقعی کلمه از دست هم «دیوانه» می شوید. خب، مسئله این نیست که شریک شما عوض شده است و دیگر مثل قبل برایتان جذاب نیست، بلکه مسئله اینجاست که بدن شما با بالا بردن فشار خون، تپش قلب و ... درست شبیه علائمی که موقع عاشق شدن حس می کردید، سعی دارد به شما چیزهایی را بفهماند. مکانیسم بسیار عجیبی است؛ خیلی از چیزهایی که در ابتدای عاشق شدن در مورد او می پرستیدید، به بزرگترین ناراحتی تان تبدیل می شود و با کمال تعجب می بینید که دیگر تحملشان را ندارید.

### ۳- پنهان کار می شوید

زندگی تان روز به روز از هم فاصله می گیرد. جالب اینکه روند خاتمه یافتن یک رابطه درست برعکس روند آغاز آن است؛ یعنی اگر در آغاز شما هر روز بیشتر محرم راز همدیگر بودید، در پایان راه هر روز از جریانات زندگی هم بی خبرتر می شوید و روزی فرا می رسد که حرف های دل و اتفاقات مهم زندگی او را همه می دانند؛ جز شما! و این واقعا تلخ ترین قسمت ماجراست.

### ۴- برای با هم نبودن بهانه می آورید

قبلا تا نزدیک صبح با هم حرف می زدید. اما الان می گوید: «وقت خواب است و خیلی خسته ام. شبت بخیر!» سخت است ولی به این فکر کنید که چرا رابطه تان به اینجا کشید. اگر شما کسی هستید که برخلاف گذشته موقع صحبت با او خوابتان می برد، یا یادتان می رود به پیام ها و تماس هایش جواب بدهید. با یکی دیگر از پیام های ناخودآگاهتان روبرو هستید. ضمیر ناخودآگاه شما خیلی باهوش تر از خودتان است، او را دست کم نگیرید.

### ۵- نسبت به رابطه خود بی توجه می شوید

دیگر صدای پیامک گوشی همراهمان شما را از جا نمی پراند. صحبت های صمیمانه طرف مقابل با یک غریبه شما را حساس نمی کند و با او بودن برایتان ذوقی ندارد. تقریباً نسبت به هر چیزی که به رابطه تان مربوط است، بی علاقه می شوید.

صحبت ها و دیدارها را به فردا و پس فردا موکول می کنید و مسائلی که در رابطه تان پیش می آید، دیگر آنقدرها برایتان مهم نیست. تعجبی ندارد، چون در خیال شما ادامه ای برای این رابطه وجود ندارد و دلیلی برای صرف انرژی

روی آن ندارید.

۶- طرف مقابل را با دیگران مقایسه می کنید

همه زوج های دیگر را خوشبخت تر از خودتان می بینید و با حسرت به تماشای آنها می نشینید که این دست خودتان نیست، هر جوانی را که می بینید فوراً طرف مقابل را با او مقایسه می کنید؛ البته مقایسه غیرمنصفانه ای است اما خودتان متوجه نیستید.

دیدن نقاط مثبت طرف مقابل سخت می شود و بدی هایش برجسته تر از همیشه. بعضی وقت ها وجدان آگاهتان به شما تلنگری می زند و کورسوی امیدی از خوبی هایش نشانتان می دهد اما این اوقات خوش، زیاد دوام ندارد.

۷- از دیدن دوست و آشنایان هم اکراه دارید

از دیدن آنها احساس گناه می کنید. شاید آنها از چیزی خبر ندارند و می دانید که آنان به آینده این رابطه امیدوارند یا شاید از وضعیت نه چندان مطلوب شما بو برده اند و شاید مجبورتان می کنند با پدیده ای که نمی خواهید، روبرو شوید یا شاید از اینکه کم کم از آنها هم جدا می شوید احساس اندوه می کنید. در هر صورت احساس خوبی ندارید.

شاید خودتان را قانع می کنید که کمی تلاش بیشتر یا یک مشاوره می تواند مشکل را برطرف کند. اگر قانع نشده اید، بهترین کار آن است که ببینید آیا فقط شما هستید که متوجه این نشانه ها شده اید یا هر دوی شما درمانده به نظر می رسید. اگر احساس می کنید بیشتر این نشانه های خطر در مورد شما مصداق دارد، کمی فکر کنید و به حرف دلتان گوش بسپارید.

اگر به نظرتان طرف مقابلتان ناراضی است، در یک مکان عمومی و در سلامت کامل، با او بنشینید و بگویید: «من متوجه شده ام که این روزها خیلی با هم دعوا می کنیم و زیاد با هم وقت نمی گذرانیم. موافقی بنشینیم مشکل را حل کنیم یا دیگر راهی برایمان نمانده است؟»

اگر رابطه شما بیشتر برایتان آزاردهنده است تا خشنودکننده، یک کاغذ و خودکار بردارید و مشخص کنید چه چیزهایی می خواهید برای به دست آوردن آنها از چه چیزهایی حاضرید بگذرید. اگر به این نتیجه رسیدی که چیزی وجود ندارد که طرف مقابل بتواند به شما بدهد یا چیزی وجود ندارد که طرف مقابل بتواند به شما بدهد یا

چیزی ندارید که بخواهید از آن بگذرید، این می تواند پیامی برایتان داشته باشد.

اگر در رابطه ای هستید که قبلا خوب بوده اما به خاطر انتقال با یک تغییر خاص یا خیانت یکی از طرفین خراب شده است، نمی توانید به عقب برگردید اما می توانید بررسی کنید که آیا طرف مقابلتان ارزش ماندن دارد و آیا شما چیزی دارید که بخواهید فدا کنید.

اگر اینطور است، این کار را انجام دهید و اگر نه، وقتش است بالغتان را وارد صحنه کنید و بدون خون و خونریزی، رابطه را تمام کنید. مهارت پایان دادن به رابطه هم به اندازه دیگر مهارت های مربوط به رابطه اهمیت دارد. اینکه ناگهان و بدون کلمه ای حرف ناپدید شوید، اصلا منصفانه نیست. دنیا خیلی کوچک است، پس اصلا فکرش را هم نکنید.

گاهی بهتر است خودمان یک رابطه نامناسب را تمام کنیم. این جور وقت ها شکست عاطفی خوردن، بسیار بهتر از ماندن در یک رابطه با یک تلخی مزمن است. باورهای غلط زیادی در مورد رابطه ها وجود دارد و خیلی از آن ها در مورد تمام کردن رابطه است. متأسفانه بسیاری از ما فکر می کنیم هر رابطه ای ارزش این را دارد که فداکارانه پایش بایستیم حتی به بهای تحقیر خودمان. در ادامه می خواهیم علامت های هشدار را مرور کنیم که موقع دیدنشان بهتر است درباره بودن یا نبودن در رابطه تصمیم بگیریم.

اگر با چنین نشانه هایی از طرف مقابلتان مواجه شدید به احتمال قوی وارد یک رابطه نامناسب شده اید. شناختن این علامت ها می تواند مثل یک چراغ قرمز عمل کند. یعنی بایستید و رابطه را جلوتر نبرید. البته همه این علامت ها با هم در یک رابطه ناسالم دیده نمی شود. اگر یک یا دو مورد هم دیده شود الزاما رابطه آسیب زنده نیست اما حداقل آن حد از سالم بودن را که از یک رابطه انتظار می رود، ندارد.

#### ۱- مصرف مواد مخدر، مواد روان گردان یا الکل

کسی که در حد اعتیاد این مواد را مصرف می کند، برای رابطه مناسب نیست. ممکن است این افراد در اوج مصرف با شما خوب و احساسی رفتار کنند، اما به اصطلاح وقت خماری شما روی دیگر سکه را خواهید دید. به این فکر

هم نباشید که رابطه می تواند آن ها را نجات دهد تجربه روان شناسان و روان پزشکان می گوید این باور غلط است.

#### ۲- سابقه درگیری های خشونت بار یا قانون شکنانه

یادتان باشد کسی که قانون را رعایت نمی کند یا با دیگران با خشونت رفتار می کند، روزی حقوق شما را هم زیر پا می گذارد و احتمال دارد در اوج عصبانیت با شما هم پرخاشگری کند.

#### ۳- مشغول کار یا تحصیل نبودن

کسی که کاری نمی کند، برای رابطه مناسب نیست. این کار می تواند تحصیل، شغل یا- برای پسرها- سربازی باشد. کسی که شغل یا تحصیل ندارد یا در راستای آن هم نیست، مثلا کنکور نیست یا به دنبال کاری هم نمی گردد، زندگی بی هدف و نامتعادلی دارد و می خواهد همه معنای زندگی را از رابطه بگیرد. این برای او و شما خطرناک است.

#### ۴- سابقه آسیب به خواهر و برادر یا دیگر اعضای فامیل

کسی که دست روی اعضای خانواده بلند می کند، روزی روی شما هم دست بلند خواهد کرد.

#### ۵- تحقیر مردم حتی اعضای خانواده و دوستان شما

کسی که با عناوین زشت یا تمسخر از اعضای خانواده و دوستان شما یاد می کند، احتمال دارد روزی تحقیر را در مورد خود شما هم به کار ببرد.

#### ۶- همیشه عصبانی بودن

کسی که همیشه از دست کسی یا چیزی عصبانی است، درواقع مسئولیت رفتارهای خودش را نمی پذیرد. او یک روز هم از دست شما بی خود و بی جهت عصبانی خواهد شد.

#### ۷- محدود و منزوی کردن شما

اگر طرف مقابلتان سعی کند شما را منزوی کند یا رفت و آمدتان را محدود کند، نشانه خوبی نیست. این محدودیت ته ندارد و می تواند شما را به زندانی همیشگی طرف مقابلتان تبدیل کند.

#### ۸- فشار به خاطر خواسته های نامعقول همیشگی

اگر طرف مقابل همیشه به جان شما تق بزند، برای این که به خواسته نامعقولش یا خارج از ارزش های شما جواب مثبت نداده اید، این علامت خطر را جدی بگیرید.

#### ۹- وفادار نبودن



اگر طرف مقابل شما همزمان با شما با یک یا چند نفر دیگر، در رابطه عاطفی باشد بهتر است رابطه را قطع کنید.

#### ۱۰- برخورد فیزیکی

اگر طرف مقابلتان با شما هرگونه پرخاش فیزیکی داشته باشد، لازم است نگاه دوباره ای به رابطه تان بیندازید (مثلا شما را هل دهد، شما را بکشد، چیزی به طرفتان پرتاب کند یا دستتان را به شدت بیچاند).

#### ۱۱- سوءاستفاده مالی

گاهی طرف مقابل از شما سوءاستفاده مالی می کند یا از امتیازهایی که دارید استفاده نامناسب می کند. یادتان باشد، هیچ رابطه سالمی شما را ملزم به راه دادن به این سوءاستفاده ها نمی کند.

#### ۱۲- متهم کردن شما

اگر طرف مقابل مدام شما را متهم به رابطه با افراد دیگری از جنس مخالفتان می کند، یادتان باشد با یک شخصیت شکاک ارتباط دارید و بخش عمده ای از رابطه تان به جواب دادن به این شک های بی اساس خواهد گذشت.

#### ۱۳- نادیده گرفتن شما

وقتی که طرف مقابلتان برای مدت زیادی شما را نادیده می گیرد، در قرارها معطلتان بگذارد و حرف های شما را بی پاسخ بگذارد، یکی از اصلی ترین دلیل های رابطه، یعنی توجه متقابل، زیر سوال می رود.

#### ۱۴- دروغ

دروغ گفتن به خصوص در مورد مسایل مهم، مشکلی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت؛ البته به جز جاهایی که واقعا استدلال قانع کننده ای پشت دروغ باشد یا مسئله پنهان شده، فضای شخصی طرف مقابلمان باشد.

#### ۱۵- گم شدن های چند روزه

وقتی که طرف مقابلمان بدون خبر قبلی چند روز سر و کله اش پیدا نمی شود یا بدون دلیل موجه سر وعده ها نمی آید یک جای رابطه می لنگد.

#### ۱۶- حق به جانب همیشگی بودن

اگر طرف مقابلتان در مشکل ها و بحث ها همیشه شما را مقصر بداند و سرزنشتان کند، جایی از رابطه مشکل دارد. یادتان باشد هر مشکلی دوطرفه است و هر کدام از طرفین سهمی در به وجود آمدن مشکل داشته اند. البته اگر همیشه هم به شما حق بدهد نشانه خوبی نیست.

#### ۱۷- دستور درباره پوشش و رفتار

در هیچ رابطه ای شما و طرف مقابلتان حق ندارید به دیگری دستور دهید که چگونه بپوشد یا رفتار کند. شما فقط می توانید پیشنهاددهنده باشید. اگر پوشش طرف مقابل با ارزش های شما سازگار نیست باید در اصل انتخابتان شک کنید نه این که با دخالت های مدام او را کنترل کنید.

#### ۱۸- تهدید به خودکشی

اگر طرف مقابلتان به شما بگوید که در صورت ترک از سوی شما، خودش را می کشد یا نمی تواند بدون شما زندگی کند، این را به حساب دوست داشتن نگذارید، این دوست داشتن بیمارگونه است و به شما و خودش ضربه می زند.

#### ۱۹- دمدمی مزاج بودن شدید

اگر می بینید طرف مقابلتان یک روز شما را به عرش اعلی می برد و روز دیگر شما را سرکوب می کند، در رابطه با او تجدیدنظر کنید.

#### ۲۰- خواسته های نابرابر

اگر طرف مقابلتان به خواسته های شما توجه نمی کند و همیشه اوضاع بر وفق مراد او می چرخد رابطه برابر نیست.

## جدا شدن از کسی که دوستش دارید

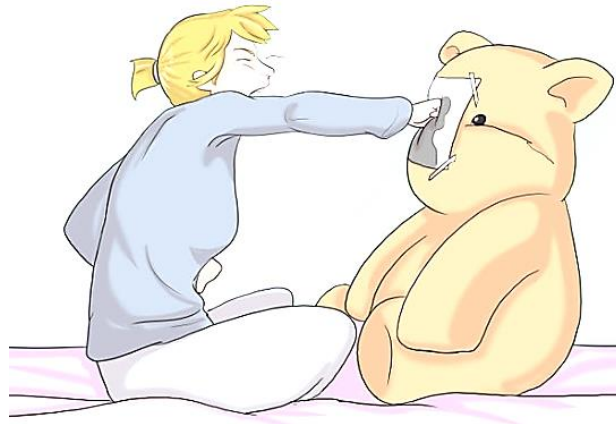
با توجه به بخش های قلبی و تقویت خودشناسی و تشخیص آسیب های احتمالی رابطه ای که در آن هستید، می توانید تصمیم نهایی را بگیرید و اگر این تصمیم جدایی باشد متأسفانه راه سختی در پیش دارید. نگران نباشید یک نور درخشان در انتهای این تونل وجود دارد. با گذشت زمان و استراتژی های مناسب پیش رو دردی که در ابتدا شدید و نگران کننده است، محو می شود و عزت نفس شما با تصمیم درستی که گرفته اید خودش را نشان می دهد.

### گام اول: اجازه دهید تمامی غم درونتان بیرون بیاید



- احساس درونتان را خفه نکنید. گریه کنید. در سطوح اولیه از جدایی احتمال دارد حس تیره روزی و بی هدفی به شما دست دهد. شما نیازمند قبول کردن این احساسات هستید تا بتوانید به راه ادامه دهید و زندگی خود را از ابتدا شروع کنید. تحقیقات نشان می دهد که قلب شکسته به مانند دردی واقعی بروی ذهن شما تاثیر می گذارد. مطالعات بیانگر واکنش مغز به قلب شکسته، شبیه واکنش نرساندن کوکائین به بدن شخصی معتاد است. به هر حال بهترین روش برای آرام کردن خود و مقابله با شکست عشقی در مواقع ابتدایی جدایی بروز دادن احساسات و غم های درونی است.
- خودداری کردن شما از گریه کردن و جلوگیری از آزاد کردن غم های درونی تان به معنی انکار جدایی شماست و این می تواند باعث انفجار ناگهانی احساسات شما شود و شک روحی شدیدی را به همراه دارد. اگر

شما از افرادی هستید که احتیاج به تخلیه فیزیکی دارید با در نظر گرفتن مکانی مشخص مانند باشگاه و استفاده از ابزارهای مخصوص مانند کیسه های باکسینگ و آدمکهای تمرینی می توانید غم و اندوه خود را تخلیه کنید و به آرامش و حس خوبی دست یابید.



- از تبدیل شدن غم و ناراحتی خود به خشم خودداری کنید. بخشی از احساس شما خشم است ولی نباید تمامی احساس درد درونی و قلب شکسته شما با خشم و عصبانیت پوشیده شود. در واقع خشم متعادل از آسیب رسیدن به شما جلوگیری می کند و انرژی های درونی شما را در جهت مناسبی کنترل می کند. در هر صورت تنها راه پشت سر گذاشتن غم و اندوه در وضعیت فعلی، قرار دادن احساسات خود در سطحی پایین تر از حس عصبی و انتقام است. خشم یک احساس ثانویه است. قرار گرفتن احساساتی در سطح زیرین خشم مانند؛ قبول نکردن، استفاده نکردن، دوست نداشتن باعث آسیب رساندن به شما می شوند ولی خشم به عنوان متد روانشناسی تسکین دهنده عمل می کند.
- مقداری زیاده روی کنید. برای خودتان بسته ای از شکلات و کاکائو مورد علاقه تهیه کنید. کیف دستی، گجت های کوچک و چیزهایی که دوست دارید را بخرید. به رستوران های جدید و غذاخوری های باحال بروید، غذاهای جدیدی تست کنید. شما برای پشت سر گذاشتن این دوره سخت نیازمند بالا کشیدن روحیه خود حتی به مقدار کمی هستید. اکثر مردم زمانی که روحیه خوبی ندارند غذاهای تکراری و ساده درست می کنند. تحقیقات نشان می دهد که تفکر افراط و زیاده روی به شرطی که بیش از حد نباشد حس شادمانی

به انسان می بخشد. انباشتن لباس ها و وسایل کهنه و تکراری حس نامطلوبی به شما می دهد. پس با تعیین محدودیتی مشخص و حفظ سلامتی خود، می توانید زیاده رویی کنید.



- به آهنگ گوش دهید. احتمال دارد شما اصرار به گوش دادن آهنگ های غمگین و با مفهوم شکست عشقی داشته باشید. برخلاف اعتقاد عموم، گوش دادن به آهنگ های غمگین احساس شما را بدتر نخواهد کرد. بعضی از آهنگ ها واقعا می توانند به شما کمک کنند تا با کسی که درد و غم های خود را بازگو می کند احساس همدردی کنید. شما با این روش احساس تنهایی نمی کنید. همچنین اگر همزمان گریه کنید و با آهنگ بخوانید، احساس درونی تان را به روشی سالم بروز داده اید.
- گوش دادن به آهنگ به صورت کاملا علمی، تاثیر روان درمانی دارد. درد ناشی از آسیب روحی شما را کاهش می دهد و استرس را از شما بیرون می کند.



- حس کرختی و بی حوصلگی طبیعی است. بعد از گریه کردن و آزاد کردن غم و اندوه، شما دچار حالت بی حوصلگی و خستگی می شوید که این یک هشدار نیست. با دوست صمیمیتان حرف بزنید. تکیه دادن به شانه های یک دوست صمیمی و یا مادری مهربان می تواند ابزار قوی برای اعتماد باشد. گفتن تمام اتفاقات روی داده و احساسات کنونی شما، راهی مناسب برای رهاسازی شما است. انتخاب کردن فردی که شما این احساسات را برایش بیان می کنید می تواند مهم باشد، شخصی که قدرت تشخیص شرایط حال شما و تصمیم گیری در رابطه با نوع بیانش در همدردی و راهنمایی شما را دارد، گزینه مناسبی است.



- دفتر یادداشتی بیاورید و شروع کنید به نوشتن. اگر احساس راحتی با دوستانتان نمی کنید و تمایل ندارید آنها در جزئیات مشکلات شما قرار گیرند، احساسات خود را به جای حرف زدن بنویسید. این تمرین می تواند به رهاسازی غم و اندوه درونی شما کمک کند. فواید ذهنی نوشتن زیاد است. این کار به روشن شدن فکر و احساس شما کمک می کند. موقعیت و احساساتان را بهتر می شناسید. استرستان کمتر می شود و می توانید از نوشتن برای اعتراف گرفتن از خودتان در مورد کارهای اشتباهی که انجام داده اید استفاده کنید.

## گام دوم: قطع کردن روابط



- از تماس های غیر ضروری خودداری کنید. این بدان معنی است که هیچگونه تماس، ایمیل و پیامی حتی بصورت تصادفی با شخصی که شما را در رابطه ای ناسالم قرار داده و حالا از شما دوری می کند، نفرستید. اگر می خواهید به آرامش برسید و از شخص مورد نظرتان جدا شوید باید به اندازه کافی فاصله را رعایت کنید تا شانس برنده شدن در این شرایط را داشته باشید. البته اگر با او و یا دوستان مشترکتان کلاس می رفتید و یا کار می کنید، کار سختی در پیش دارید. باید برخوردهایتان را محدود کنید. نیاز نیست کار و یا مسیر زندگی تان در تحصیل را بخاطر برخوردهای احتمالی با او ترک کنید اما به یاد داشته باشید که سراغش را از هیچ کسی نگیرید.

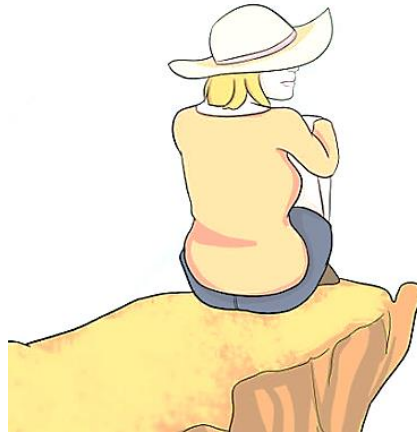
- از چک کردن صفحه های شخصی او مانند فیسبوک، توییتر، بلاگ و غیره خودداری کنید. در صورتی که وسوسه می شوید و هر روز حسابهای صفحات اجتماعی مرتبط با او را بررسی می کنید، با قطع کردن ارتباط مشترک (unfollow) با عزمی جدی فراموش کردن را ادامه دهید.

- در صورتی که قبلا در رابطه، همخوابی و ارتباط جنسی با هم را تجربه کرده اید، متاسفانه باید بگوییم شما در سطح عمیقی از وابستگی (مخصوصا خانوم ها) به دلیل ترشح هورمون oxytocin هستید. در اینگونه روابط اصرار برای بازگشت به رابطه مخرب وجود دارد و شما باید با جلساتی که با مشاور خواهید داشت مرحله به مرحله از وابستگی خود بکاهید.



- تمامی خاطرات را مخدوش کنید. شما حتی اگر روابط مستقیم را قطع نمایید، احتمال دارد بدلیل وقتی که با هم گذرانده اید خاطرات و هدایای دریافتی از هم اتاقتان را نیز لبریز کرده باشد. شما تصمیم خود را گرفته اید، ادامه دادن به این رابطه به دلیل هایی که در بخش های قبل بررسی شد ناسالم و مخرب است. شما باید تمامی هدایا را جمع کنید و آنها را به شخص مورد نظر بازگردانید. در صورتی که هدایا ارزش دلاری زیادی ندارند لزومی به این کار نیست و فقط آنها را از بین ببرید.





- خانه را ترک کنید. قدم بزنید. به مسافرت بروید. جسارت و جرات رفتن به مکانی ناشناخته را داشته باشید و یا حداقل به مکانی بروید که کمتر رفته اید. نکته اینکار بیرون رفتن از رختخواب و طلوع دوباره خورشید به زندگی شماست. دیگر مهم نیست که بخواهید در خانه بمانید و به فیلم ها و آهنگ های غمگین نگاه کنید، باید به بیرون بروید و یک خاطره جدید برای خود درست کنید، خاطره ای که روح سرزنده گی در آن خودنمایی کند. فعالیت داشته باشید. ورزش و فعالیت فیزیکی از بهترین روش های موجود در رهایی از رابطه است. کنار تختخواب ماندن و بیرون نرفتن شما را نسبت به خودتان بی میل می کند.
- با دوستانتان بیرون بروید. دوستان شما می توانند کمک زیادی به شما بکنند. احتمالاً دوستانی دارید که تجربه جدایی داشته باشند و روی شانه های شما گریه کرده اند. وقتی شما نیازمند حس پذیرفته شدن و احساس رضایت از خود را دارید، گذراندن ساعت هایی با دوستان نزدیکتان می تواند به شما خیلی کمک کند. به این نکته توجه کنید که هر گونه درخواست از جانب دوستانتان و معرفی کردن فردی مشخص برای ایجاد رابطه از سوی دوستانتان باید با پاسخ منفی شما مواجه شد. شما باید پذیرفته باشید که شرایط ایجاد یک رابطه جدید را ندارید و هم اکنون باید به خودتان توجه کنید و ارزش قائل باشید.
- در محیط کار و یا تحصیل خود افراد جدیدی را ملاقات کنید. دقت داشته باشید که اینکار تنها با هدف درک شما از وجود فیزیکی افرادی هست که می توانند ارزشی بالاتر و یا برابر با فردی که قبلاً دوست داشته اید، داشته باشند. نمی توان افکار و عقاید دیگران را تغییر داد پس آنها را به حال خود رها کنید. بسیاری از

ما انرژی زیادی جهت تغییر دادن دیگران بکار می بریم حال آنکه اگر نصف آن نیرو را برای خودمان بکار می بردیم می توانستیم خود را دگرگون سازیم. زمانیکه ما تغییر کنیم دیگران نیز به شکل جدیدی با ما برخورد خواهند کرد. پس یاد بگیرید که خود را دوست داشته باشید و برای خود ارزش والایی قائل شوید.



## موفق، سربلند و پیروز باشید

کتاب های پیشتر، راهنمایی و مشاوره تخصصی در وپسایت ما

[www.besharatibooks.ir](http://www.besharatibooks.ir)