

ویران‌سازی موانع عاطفی در قلوب انسانها

تهیه کننده: نسرين صرافان، کارشناس ارشد روانشناسی

موانع عاطفی اطراف قلبتان چه با سرکوب‌سازی نیازهایتان شکل گرفته باشد و چه با پنهان‌سازی تمایلات واقعی‌تان ایجاد شده باشد تنها باعث جدایی شما از «قدرت شفابخش عشق» می‌گردد.

با زندگی کردن در پشت دیوارها و موانع عاطفی «آزادی دوست داشتن» را قربانی کرده و زندگیتان را تحت حاکمیت ترس از طرد شدن، تنهایی و جدایی از دیگران قرار می‌دهید. بدانید این موانع عاطفی شما را نه تنها از دیگران بلکه از خودتان هم جدا کرده و حتی دوست داشتن خود را برایتان دشوار می‌سازد. با بیرون راندن عشق از زندگی، بهره‌مند شدن از یک زندگی پر احساس را قربانی می‌کنید.

□ بدانید هر چیزی را که می‌توانید احساس کنید قابل بهبود بخشیدن است.

با فقدان بهره‌گیری از احساسات تنها با ذهنیات خود درگیر خواهید شد. از طریق احساسات زندگی هیجان‌انگیزتر شده و شرایط برای بروز و تجلی نبوغ و خلاقیت فراهم می‌آید.

□ بدانید هر چه از احساسات خود بیشتر بهره بگیرید، سرزندگی بیشتری پیدا خواهید

نمود.

با نگاه به زندگی نوابغ خلاق می‌بینید که زندگی آنها سرشار از احساسات تند و آتشین است و از طریق این احساسات نویسندگان، شعراء، موسیقی‌دانان و کلیه هنرمندان توانسته‌اند بصیرت درونی ادراکات خود را متجلی کنند. تک تک ما از زیبایی درونی برخورداریم که می‌خواهد خود را به نمایش بگذارد.

از طریق پذیرش عشق با احساس امنیت درونی فرصتی برای خلق کردن و تجربه کردن موارد جدید پیدا می‌کنید.

□ بیاموزید که عشق زمانی در امان است که بدانید چگونه از آن استفاده کنید.

به مانند تمامی نیروهای توانمند کائنات، عشق نیز می‌تواند منجر به رنج و یا شادکامی و سلامت گردد.

تنها شما باید یاد بگیرید که چگونه می‌توان از عشق برای ایجاد لذتی وصف‌ناپذیر برای خود و دیگران بهره‌گیرید.

□ برای همیشه به خاطر بسپارید که هر گاه دست از دوست داشتن بردارید، بخشی از وجودتان حیات خود را از دست می‌دهد و هر گاه دوست داشتن را مجدداً برگزینید، با احساس کردن، با پیوند برقرار کردن با دیگران و دوست داشتنشان مجدداً زنده خواهید شد و زندگی را در می‌یابید.

منبع: دی آنجلیس، باربارا، چگونه عشقی پایدار بیافرینیم، ترجمه هایده غلامی،

انتشارات سایه گستر، ۱۳۸۹.