هذا ما يحدث في ذهنك عندما تقع في الحب

هو سر كبير أن عملية طبيعية كالحب يجب أن تكون صعبة حتى لو هي شائعة جداً. في الواقع، يبدو أن أكثر الأحيان، إن تعلم الحب جيدا هو واحد من أكثر التحديات الملحة التي نتخذها في حياتنا.

لماذا حب العلاقات يمكن أن يكون صعب لنخلقه ونحافظ عليه؟ هل صحيح ان هناك في الحقيقة القليل جدا من المرشحين الجيدين الذين هم على استعداد وقادرين على التواصل بصدق؟ هل من الممكن بالنسبة لنا أن ننسى الأنماط الدفاعية التي قد خدمتنا في مرحلة الطفولة ولكن الآن تجعلنا نشعر بالإحباط والعزلة؟

هذه أسئلة كثيرة أخرى تنشأ حتما بمجرد اتخاذ قرار الشروع في طريق الحب. وكلما نجد أنفسنا في هذا الطريق، كلما شعرنا بكم هائل من المخاوف.

يعتقد الكثيرون أن العكس يجب أن يكون صحيحا، وهو أنه كلما كان التواصل عميق، كلما نتطور مع شخص ما. فيكون الأمر أسهل من ما ينبغي أن يكون. وإذا لم يكن الأمر أسهل، هناك شيء خاطئ.

القرابة العميقة يمكن أن تبرز الميزات السيئة فضلا عن الميزات الجميلة – أعمق مخاوفنا وأعظم آمالنا، نكران الذات وكذلك شعورنا بالتملك، عطفنا وعدم اكتراثنا، كرمنا وتمركزنا على ذاتنا.

عندما نعمل بوعي مع هذه المشاعر والدوافع، إننا نجد أنفسنا نشعر بالمزيد من الثقة والانفتاح على بعضنا البعض. فنبدأ تدريجيا التخلي عن الدرع الذي يحمينا من الاضطرابات العاطفية.

التفكير بوضوح عن نوع العلاقة التي نريدها ونوع الشخص الذي نريد أن نشاركه خطوات مهمة في حياتنا بلا شك يساعدنا في تحقيق أحلامنا. ولكن الجانب الأكثر أهمية في خلق علاقة مثالية هو ليس العثور على شخص أحلامنا بل هو أن نكون شخص أحلامنا. الأمر يكمن في الشخص الذي سوف نصبح خلال هذه العملية.

عندما نحدد الصفات التي نسعى إلى تعزيزها في أنفسنا، احتمال جذب الشخص المناسب يزيد أضعافا وأضعافا. أن تكون محبا لا يتعلق

بالتقنية بل بجودة الوجود.

كلما ننمي صفات مثل الوجود، الكرم، الرحمة، الالتزام، الثقة، ودمج الممارسات التي تجسد تلك الصفات في حياتنا، نوعية علاقاتنا بطبيعة الحال، سوف تتعزز.