

## حضور لحظه به لحظه در رابطه

نسبت به رابطه مان مایند فول باشیم

مایند فول بودن یعنی حضور در لحظه، یعنی هوشیاری

بیشتر مواقع در روابط زوجی حضور نداریم و به نظر می رسد اسیر تکرار هستیم. آنچنان درگیر مسایل حاشیه ای می شویم که نسبت به همسر و رابطه مان هوشیار نیستیم. آداب رابطه را به جا می آوریم، تولد و مناسبت ها را جشن می گیریم، کلمات عاشقانه به کار می بریم، برنامه تفریح و سفر جور می کنیم و... ولی انگار کیفیت این خوشی ها آنچنان به جان دل نمی چسبد.

وقتی در رابطه زوجی هر لحظه اش را حضور داشته باشی، خلاق می شوی، کلمات عاشقانه نه از روی عادت و تکرار بلکه خلاقانه و از جان بر می آید. آگاه می شوی بر تمام خود، همسر و رابطه ات. آگاهی و حضور فرصتی است برای یکپارچه شدن، یکی شدن و نو شدن. انگار خون تازه ای در رگهای رابطه جریان می یابد و تو سراسر غرق در بودن می شوی.

دکتر محمدی پاشاکی

