

فقط برای امروز

۲۴ اسفند

روابط

«ترازنامه های ما نیز دارای مطالبی درباره روابط هستند.»

کتاب پایه



البته این کمترین چیزی است که می توان گفت! به خصوص سال ها پس از شروع بهبودی ، کل ترازنامه های ما ممکن است بر روابط ما با دیگران تمرکز یابد. زندگی ما از روابط ما با عزیزان، دوستان، همکاران، بچه ها و سایر افرادی که با آنها در تماس هستیم، پر شده است. نگاهی به این روابط می تواند چیزهای زیادی درباره شخصیت اصلی مان به ما بگوید.

اغلب در ترازنامه های ما رنجش هایی فهرست می شود که از برخوردهای روزمره ما با دیگران نشأت می گیرد. جهت بررسی نقش خود در این برخوردها تلاش می کنیم. آیا از سایر افراد انتظارات غیر واقع بینانه ای داریم؟ آیا معیارهای خود را بر دیگران تحمیل می کنیم؟ آیا گاهی اوقات ناگهان تحمل خود را از دست می دهیم؟

اغلب فقط با نوشتن ترازنامه مقداری از فشاری که رابطه ای آشفته می تواند ایجاد کند، رفع می شود. اما این ترازنامه را باید با انسان دیگری نیز در میان بگذاریم. از این طریق می توانیم بخشی از بیش مورد نیاز نسبت به مسئله مورد نظر و نحوه دستیابی به راه حل آن را به دست آوریم.

ترازنامه به عنوان یک ابزار این امکان را به ما می دهد تا به تدریج روابط خود را بهبود بخشیم. امروز یاد می گیریم که با کمک ترازنامه می توانیم از روابط خود با دیگران لذت ببریم.



فقط برای امروز: از نقشی که در روابط خود داریم ترازنامه تهیه می کنم.
تلاش می کنم نقش مقتدرتر و مسئولانه تری در این روابط داشته باشم.