

درس نوشته هایی از کلاس نبوغ عاطفی

در وبلاگ [سنگ لعل](#) ، یکی از دانشجویان کلاس نبوغ عاطفی درست نوشته های خودش از کلاس دکتر شیری را گذاشته اند :

تنهایی – آیا معشوق من باید تنهاییم را بر کند؟

تنهایی سه لایه دارد



تنهایی فیزیکی، تنهایی عاطفی و تنهایی فلسفی

در یک رابطه ی خوب قراره شما از نظر فیزیکی و از نظر عاطفی تنها نمونید. اما حواستون باشه جفت شما قرار نیست تنهایی فلسفی شما را پر کنه.

سلیقه ی مشابه داشتن خوبه. ولی فلان مفهوم عمیقی که شما از فلان فیلم میگیرید، فلان حس خاصی که از طبیعت میگیرید، فلان لذت خاصی که از عرفان میبرید، قرار نیست توسط همسر شما هم درک بشه (به معنی شباهت فلسفی)

▪ تنهایی فلسفی جزئی از فردیت شماست و همین تنهایی شما رو بعنوان یک شخص خاص از تمام عالم متمایز میکنه.

ممکنه افرادی باشند که شریک عاطفیشون از نظر فلسفی هم بهشون نزدیک باشه (که دیگه خوشا به حالشون) ولی مراقب باشید که گاهی بهتر است سعی نکرد با کسی که از نظر فلسفی به ما نزدیکه رابطه ی عاطفی برقرار کرد زیرا این نزدیکی به اشتباه تعمیم داده میشه به نزدیکهای عاطفی و درست از همین نقطه است که خیلی ها گزیده میشوند .
برای رابطه ی عاطفی ملاکها متفاوته...

▪ نباید همه ی زندگی خودت رو در رابطه تعریف کنی... هنر، سرگرمی، دوستان دیگه، مطالعه، و ... خیلی چیزهای شخصی دیگه باید غیر از خود ” رابطه ” باید داشته باشی. سرمایه گذاری تمام زندگیت روی طرف مقابلت، بار سنگینی به دوشش میندازه و ممکنه فراریش بده. مردم میترسند که همه زندگی تو باشند، زیر بار این مسولیت له میشوند

▪ قبل از اینکه بخوای حال طرف مقابلت رو خوب کنی، حال خودت رو خوب کن. خوشحال کردن بقیه وقتی معنا داره که خودمون خوشحال باشیم. خوشحالی ای که فقط وابسته به خوشحال بودن بقیه باشه خطرناکه.

(از کلاس صمیمیت عاطفی – دکتر شیری)