

عناصر عشق - دکتر فرهنگ هلاکویی

1. ایثار pure pure giving

با مصرف بیشتر عشق آن را بیشتر خواهید داشت.

من آماده ام وجود خودم را تجربه کنم و با تجربه ی وجود خودم حتی از خالی شدن وجود خودم هم پروایی ندارم زیرا به میزانی که من خالی ترم با سرعت بیشتری پر می شوم.

2. آزادی: عشق فرزند آزادی است.

جهان را متفاوت می بینم نه سیاه و سفید. . ت. را همانگونه که هستی می پذیرم و دوست دارم. تفاوت تو با من تفاوتی است که فرصت تازه ای به من می دهد، تنوع تازه ای به من می دهد. چالشی را در مقابل من می گذارد که از آن سپاسگزارم.

3. مسئولیت: پاسخ به نیازهای واقعی و حقیقی خود و هموار کردن راه برای دیگران.

فرد عاشق مسئول است ولی به اندازه.

دوشاخه دارد یکی وظیفه که از بیرون می آید و یکی تعهد که از عمق وجود می آید و به این معنی است که من با تو قراری را می گذارم آن زمانی که خوب و درست است و بر سر آن می ایستم آن زمانی که نه خوب است و نه درست.

4. حرمت : ما با هم برابریم , ما هر دو انسانیم, یعنی داشتن پوست روانی: تو تویی و من منم.

5. اعتماد و اطمینانTrust: ترجیح می دهم بزرگواری گول خور باشم تا کوچک واری گول زن.

6. امنیت Security : یک احساس درونی است.

اصلا امنیت مطلقى در کار نیست: همه چیز ممکن است.

7. استقلال و همبستگی: به مرحله خودکفایى رسیده باشد.

8. مراقبت مواظبت و دلسوزی.

9. آگاهی و شناخت: دانایی و آگاهی : شناخت بیشتر همراه با لذت و شادی و رضایت
نیچه: حقیقتی که با خودش شادی نیاورد دروغ است.

10. صراحت و صداقت: نه تنها فکر نمی کنم و حرف بزنم بلکه اول حرف می زنم و بعد فکر
می کنم که چه حرفی زدم. ابتدا خودم را ابراز می کنم تا ببینم که هستم و بعد متوجه می
شوم که عجب اشتباهی کردم.

عشق تلخ ترین و بدترین واقعیات را می تواند هضم کند , جذب کند, و دفع کند اما هیچ رابطه
سالمی دروغ را نمی تواند ادامه دهد.

11. بخشش: فقط یک جاده و فقط یک راه انسان را از جهنم موجود به بهشت موعود می برد
و
آن جاده بخشش است.

بخشش عنصر وجودی آدمی است که در درون خودش شفقت را با حرمت نفس که هسته آن
است در آمیخته و می تواند ببخشد و بگذرد.

12. امیدواری و خوش بینی: خوش بین نه خوش خیال کسی است که به جنبه مثبت واقعیت
نگاه می کند اما می داند که نصف لیوان خالی است , چرا خالی است, چگونه می توان آن را

پر کرد. برنامه پر کردن آن را می گذارد و راه می افتد. خوش بینی به معنای درک واقعیت / آگاهی به مسایل و مشکلات و چرایی واقعیت / طریقه حل مسایل و مشکلات واقعیت / نیت و انگیزه و هدف به جهت بر هم زدن و از میان بردنش و راه رفتن و قدم گذاشتن در یک چنین زمینه خواهد بود.

13. شور و شوق و هیجان

14. لذت و حظ و رضایت

15. فعالیت : خودش و دیگران را می سازد. می خواهد خودش و جهان را عوض کند.

16. آرامش : عشق ممکن نیست مگر با آرامش.

هفت اصل برای نگه داشتن عشق، ازدواج، دوستی، صمیمیت

1. صد در صد تعهد.

2. از ابراز عشق و محبت و نوازش نباید خودداری کرد. زن روزی 20 مرتبه و مرد روزی 12 مرتبه نوازش را می خواهد.

3. آن آدم برای شما توجه و تمرکز و نفر اول است. (در مجموع نفر اول هستید)

4. خواسته و انتظار و احتیاج را باید آشکار و مشخص بفرمایید.

5. تمام و کمال واقعیت و حقیقت را باید گفت.

6. ستایش و قدر دانی و قدر شناسی.

7. فهمیدن او/پذیرفتن و دوست داشتن او همانگونه که هست.