

فهرست مطالب

فصل یک

۷.....	استراتژی بازگشت به عشق.....
۸.....	ارزش هدفمندی
۱۲.....	زبان ناخودآگاه
۱۲.....	کنترل ضمیر ناخودآگاه.....
۱۳	ماهیت رابطه عاطفی.....
۱۳	عملکرد ناخودآگاه در روابط
۱۵	دلایل فروپاشی روابط
۱۷	سبک ارتباطی غلط
۱۹.....	محدودیت ها در ارتباط غیر مستقیم.....
۲۰	عوامل تنش زا در روابط عاطفی.....
۲۳	معیارهای ناخودآگاه
۲۹	نقش نیاز در رابطه
۳۴.....	ماهیت اعتماد به نفس
۳۶.....	ساختار اعتماد به نفس
۳۸.....	عوامل بیرونی و افسردگی
۳۹.....	ارتعاش چیست؟
۴۰.....	منطق ناخودآگاه
۴۱.....	پروسه برنامه ریزی ناخودآگاه.....
۴۲	ارتعاش منفی و خیانت.....
۴۳	ظهور علائم خیانت
۴۵	دوره ممنوعیت ارتباط
۴۷	اشتباهاتی که برای بازگشت نباید مرتکب شد.....
۵۰	تمرین اول.....

فصل دو

Error! Bookmark not defined.....عجولی در بازگشت عشق.....

Error! Bookmark not defined.....عوامل بیرونی تاثیر گذار در رابطه

Error! Bookmark not defined.....تاثیر پذیری از اطرافیان

Error! Bookmark not defined.....تاثیر گذاری غیر مستقیم

Error! Bookmark not defined.....تاثیرات مستقیم

Error! Bookmark not defined.....موانع باز دارنده

Error! Bookmark not defined.....باور های ناخودآگاه

Error! Bookmark not defined.....باور و واقعیت گرایی

Error! Bookmark not defined.....مهارت های ارتباطی ذاتی

Error! Bookmark not defined.....نقطه امن در روابط احساسی

Error! Bookmark not defined.....تعادل بین رابطه مشترک و زندگی شخصی

Error! Bookmark not defined.....تلاقی رابطه عاطفی و زندگی خصوصی

Error! Bookmark not defined.....القای احساس و افکار

Error! Bookmark not defined.....برنامه ریزی برای القا

Error! Bookmark not defined.....رویا بینی بازگشت

Error! Bookmark not defined.....بلاک شدن در شبکه های اجتماعی

Error! Bookmark not defined.....کنایه های مجازی

Error! Bookmark not defined.....آغاز ارتباط از سمت طرف مقابل

Error! Bookmark not defined.....جمع بندی فصل دوم

Error! Bookmark not defined.....القای باور های جمعی

Error! Bookmark not defined.....ترس ها

Error! Bookmark not defined.....تمرین های فصل دوم

فصل سه

Error! Bookmark not defined.....تصویر سازی

Error! Bookmark not defined.....روابط واکنشی

Error! Bookmark not defined.....چرخه بازگشت به رابطه

Error! Bookmark not defined.....مراحل افزایش اعتماد به نفس

Error! Bookmark not defined.....هدف

Error! Bookmark not defined.....هدف های اصلی

Error! Bookmark not defined.....بهای بازگشت به عشق

Error! Bookmark not defined.....باور

Error! Bookmark not defined.....هویت فردی

Error! Bookmark not defined.....جمع بندی فصل سوم

Error! Bookmark not defined.....تمرین مرحله سوم

فصل چهار

Error! Bookmark not defined.....ارتباط

Error! Bookmark not defined.....مقاومت ناخودآگاه

Error! Bookmark not defined.....استمرار در رفتار مغلوبانه

Error! Bookmark not defined.....شرطی سازی

Error! Bookmark not defined.....وابستگی یا دلبستگی

Error! Bookmark not defined.....ایمان های خود خواهی

Error! Bookmark not defined.....نظریه اثر پروانه ای

Error! Bookmark not defined.....نظریه شش درجه جدایی

Error! Bookmark not defined.....آزمایش دنیای کوچک

Error! Bookmark not defined.....محدودیت های جدایی

فصل پنج

Error! Bookmark not defined.....تمرین فصل چهارم

Error! Bookmark not defined.....قانون جذب چیست؟

Error! Bookmark not defined.....واقعیت قانون جذب

Error! Bookmark not defined.....قانون جذب و منشأ آن

Error! Bookmark not defined.....مرحله تصویر سازی

Error! Bookmark not defined.....تمرین فصل پنجم

فصل شش

Error! Bookmark not defined.....ارتباط مستقیم

Error! Bookmark not defined.....تشخیص مدت دوره ممنوعیت ارتباط

Error! Bookmark not defined..... فاکتور های لازم برای برقراری ارتباط مستقیم و پیامی

Error! Bookmark not defined..... مرحله عملی

Error! Bookmark not defined..... چهارچوب ارسال پیام

Error! Bookmark not defined..... اولین پیام در اولین اقدام

Error! Bookmark not defined..... واکنش های احتمالی

Error! Bookmark not defined..... قوانین مکالمه

Error! Bookmark not defined..... سه اصل طلایی در مکالمه

Error! Bookmark not defined..... از چه بهانه ای استفاده کنیم؟

Error! Bookmark not defined..... قدم های بعدی برای افزایش تعامل

Error! Bookmark not defined..... مکالمه تلفنی

Error! Bookmark not defined..... دیدار حضوری

Error! Bookmark not defined..... زبان بدن چیست؟

Error! Bookmark not defined..... تمرین فصل ششم

بازگشت به عشق و ازدواج، کاری از مجموعه سربرگ تازه

سخن نویسنده:

نیاز به آموزش برای ترمیم و بازگشت به زندگی، چیزی که در فضای اینترنت به شکل درست مورد توجه قرار نگرفته بود دلیلی شد برای نگارش این کتاب. وقتی شروع به تحقیق در این زمینه کردم دریافتم اگر فردی در رابطه عاطفی و یا زندگی زناشویی خود دچار مشکلات بزرگ شود تقریباً راهی برای ترمیم رابطه خود نخواهد داشت.

امروزه روش ها و تکنیک های گوناگونی در فضای مجازی برای ترمیم روابط مطرح شده، از خرافاتی سنتی مثل طلسم و دعا گرفته تا خرافات مدرن مثل نامه نوشتن به فرشته عشق یا جذب عشق با انرژی. تکلیف این روش ها و ایده ها از قبل مشخص است و نیاز به توضیح ندارد. نتیجه ی رفتن دنبال خرافات، چیزی جز اتلاف وقت و از دست دادن فرصت ها نیست.

تلاش من این بوده که تکنیک شش مرحله ای بازگشت عشق صرفاً فقط یک کتاب نباشد، بلکه یک دستورالعمل و راهنمای گام به گام جهت ترمیم رابطه طراحی کنم تا هر کسی با هر رابطه و شرایطی بتواند با جایگذاری اطلاعات و عناصر رابطه ی شخصی خود، در فرمول های کتاب موفق به جلب نظر طرف مقابل خود شود.

با نگاهی به رویکرد روانکاوی، رویکرد شناختی، رویکرد رفتاری و رویکرد های nlp شروع به نوشتن این کتاب کردم متوجه شدم این روش ها به تنهایی کافی نیستند، چون موانع مختلفی بر سر راه بازگشت به عشق وجود دارد، مثل نداشتن ارتباط و پیوند های مشترک مانند ارتباط فامیلی، شغلی تحصیلی و دوستان مشترک.

فاصله زیاد دو شریک عاطفی، یا بلاک شدن در شبکه های اجتماعی و ده ها مانع دیگر راه را برای افراد مسدود می کند. به همین دلیل تحقیقات خود را ادامه دادیم تا راه حل های مناسبی برای هر یک از این موانع پیدا کنیم و در نهایت چیزی که توانست تمام موانع را از سر راه بردارد یک تکنیک شش مرحله ای بود.

این تکنیک از ترکیب NLP، قانون جذب، قانون ارتعاش، نظریه شش درجه جدایی، نظریه اثر پروانه ای و نظریه دنیاهای کوچک به وجود آمد.

سال ها قبل در کتابی از آنتونی رابینز خواندم که دو دانشمند در پی علم جدیدی می گشتند، آنها از اینکه بعضی از افراد در زندگی و روابط خود با دیگران موفق بودند و بعضی دیگر این توانایی را نداشتند، متعجب بودند.

چگونه برخی از افراد با انسان های دیگر به راحتی می توانند ارتباط برقرار کنند و روی آنها تأثیر بگذارند و با داشتن این توانایی در کار و زندگی شخصی خود موفق شوند، ولی عده زیادی از مردم در برقراری ارتباط با دیگران ضعیف تر عمل می کنند.

آنها در پی یافتن تفاوت ها بودند. چه چیزی باعث ایجاد این همه تفاوت در بین انسان ها می شود؟ چرا بعضی از افراد به نتایج بزرگی می رسند و بعضی دیگر در مشکلات خود غرق می شوند؟ همه ی انسان ها منابع منحصر خود را در اختیار دارند، ولی چرا در استفاده از این منابع متفاوت عمل می کنند؟

استراتژی بازگشت به عشق

برای شروع روند بازگرداندن شریک عاطفی خود باید در آغاز یک استراتژی کلی سه مرحله ای را پیش بگیرید. اولین قدم تحلیل رابطه، شناخت و عیب یابی آن است. جمع آوری اطلاعات راجع به طرف مقابل و ذهنیت او دومین چیزی است که برای مقابله با مشکلات ضروری است و سومین قدم "کنترل وضعیت احساسی تان می باشد".

ماهیت هدف خود را بشناسید

بازگشت به رابطه در واقع یک نیاز روحی روانی است، نیازهای روحی روانی در دو حالت سطحی و عمیق وجود دارند. انسان های قوی و موفق کنترل نیازهای خود را در دست می گیرند، اما وقتی نیاز به انسان غلبه می کند، رفتار و واکنش های انسان توسط آن نیاز تعیین می شوند.

به عنوان مثال شخصی که کنترلی بر نیاز های جنسی خود ندارد، در روابط دچار مشکل خواهد شد، زیرا تمام ذهن او فقط درگیر ارتباط جنسی است. در نتیجه رفتاری که از خود بروز می دهد بسیار زننده و شنیع خواهد بود که هر کسی را فراری می دهد.

جایگاه ویژه عشق در زندگی انسان ها، آن را مبدل به یکی از عمیق ترین نیاز ها می کند، وقتی فردی عشق خود را از دست می دهد، احساس نیاز به عشق در او چندین برابر می شود، و بازگشت به عشق تبدیل به بزرگ ترین نیاز و هدف برای او خواهد شد.

منشاء نیاز کجاست؟

منشاء همه نیاز های روحی روانی انسان ضمیر ناخودآگاه یا ناهوشیار می باشد. ما در حالت عادی هیچ دسترسی به بخش ناهوشیار ذهنمان نداریم، اما این ضمیر میلیون ها داده و اطلاعات را در خود جای می دهد.

هر اتفاقی که تا کنون برای شما رخ داده، هر چیزی که شنیدید، هر احساسی که تا به امروز تجربه کردید، هنوز درست مثل روز اول در بخش عمیقی از ذهنتان وجود دارد. هیچ چیز از ناخودآگاه حذف نخواهد شد، حتی تمام احساسات و اتفاقات ناگوارِ سرکوب شده که ممکن است آنها را بخاطر نداشته باشیم در ضمیر ناخودآگاه مدفون شده اند.

شدت نیاز شما برای بازگشت عشقتان، بستگی به سلامت و وضعیت ناخودآگاه تان دارد، بعضی افراد در مسائل احساسی و عاطفی کاملاً کنترل احساسات خود را برعهده دارند، برخی بصورت نسبی از این کنترل برخوردار هستند و عده ای دیگر هیچ کنترلی بر احساساتشان ندارند.

اما نداشتن کنترل روی احساسات یا همان هوش هیجانی ضعیف که مفصل راجع به آن صحبت خواهیم کرد یکی از دلیل مهم شکست افراد در مجاب کردن طرف مقابل برای بازگشت دوباره به رابطه است. ما میخواهیم رابطه خود را ترمیم کنیم، پس باید به اصول و قواعد ترمیم رابطه پایبند باشیم در غیر این صورت شکست غیر قابل اجتناب است.

بخش عمده ای از مراحل بازگشت مربوط به نفوذ و برنامه ریزی مجدد ضمیر ناخودآگاه است. شما باید ضمیر ناخودآگاه خود را تربیت کنید، آن را بهبود دهید و از ضعف ها و نقص ها تهی کنید.

همچنین باید به ضمیر ناخودآگاه شخص مقابل خود نفوذ کنید، نیازها، معیارها و پیچ و خم های شخصیتی او را بشناسید و ناخودآگاهش را در جهت اهداف خودتان برنامه ریزی کنید.

سنجش توانایی ترمیم رابطه

دلیلتان برای برگرداندن رابطه از دست رفته چیست؟ آیا به خاطر وابستگی، تنهایی و احساسات افسردگی بعد از جدایی میخواهید هر طور شده طرف مقابلتان را مجاب کنید تا یک فرصت دوباره به رابطه با شما بدهد؟ یا دلایل منطقی و معیارهای درستی پشت این تصمیم وجود دارد؟

تلاش برای ترمیم یک رابطه نیاز به تمرکز و انرژی دارد، پس بهتر است از تصمیمی که می گیرید کاملاً مطمئن باشید.

ارزش هدفمندی

از لحاظ هدفمندی، انسان ها سه دسته هستند:

- افراد موفق " افرادی که همیشه در حال پیشرفت می باشند"،
- افراد متوقف " این افراد تا به برخی خواسته های خود دست پیدا می کنند، متوقف می شوند و دیگر تلاش نمی کنند"،
- افراد خنثی " افراد خنثی هستند که امیدی به آینده و پیشرفت ندارند و زندگی را همانگونه که هست پذیرفتند."

یک فرد موفق در تمام زمینه های زندگی مانند: شغل، تحصیلات، روابط خانوادگی، روابط دوستانه و روابط عاطفی همیشه در بهترین وضعیت قرار دارد. البته که رسیدن به چنین جایگاهی به هیچ عنوان ساده نیست، جایگاه یک فرد موفق ارثی نیست بلکه کاملاً اکتسابی است.

اما تبدیل شده به شخصی موفق برای همه انسان ها هدفی دست یافتنی است، نمونه های زیادی هم برای اثبات این ادعا وجود دارد، اما موضوع مورد نظر ما در این کتاب در خصوص پیشرفت و موفقیت در روابط عاطفی است، که تمرکز و تلاش زیادی را می طلبد.

در مواجهه با مشکلات روزمره چطور عمل می کنید؟

چرا زمانی که ماشینتان دچار مشکل میشود، برای درست کردن آن به همه چیز توجه می کنید؟ مکانیک ماهر باشد، لوازم اصل باشند، مکانیک صادق باشد، تخفیف بگیرید و مشکلات خودرو کاملاً برطرف شود.

اما چرا وقتی در زندگی عاطفی دچار مشکل می شوید، انقدر دقیق و حساب شده دنبال حل مشکل نیستید؟ چرا می خواهید زودتر هر طوری شده به هدف خود برسید؟ اگر در مقابل تعمیر خودروی خود اینگونه رفتار کنید چقدر احتمال دارد قطعه ای بی کیفیت خریداری کنید و یا مکانیک ناشی خودروی شما را دچار مشکلات بزرگتری کند؟

همانطور که گفتیم بزرگ ترین دلیل شکست ما در برگرداندن عشق این است که نمیتوانیم احساسات خود را کنترل کنیم، چون بصورت غریزی عمل می کنیم نه ارادی. مانند ۱۱ اشتباه خطرناک که در ادامه مطرح خواهد شد.

به خاطر ضعف در این بخش است که افراد شکست می خورند. اما اگر بازگشت عشق را مانند یک هدف جدی در نظر بگیرید و از روش درست استفاده کنید احتمال موفقیت بسیار افزایش پیدا می کند. می پرسید چطور؟ به ادامه مراحل توجه کنید.

۱. واقعیت گرایی در عمل

مهمترین تلنگری که در حال حاضر باید به خودمان بزنیم واقعیت گرایی محض است. باید شرایط حاکم بر رابطه را پذیرفت، اگر رابطه تمام شده و طرف مقابل کاملاً جدا شده است، یا تصمیم جدایی دارد با التماس یا سماجت سعی نکنیم او را برگردانیم. اشتباهات خود را بپذیریم البته قرار نیست چشم ها را رو به حقایق بندیم، تمام تصمیمات شما از این لحظه به بعد باید تصمیمات منطقی باشند نه احساسی.

۲. تصویر سازی

درصد بالایی از موفقیت در بازگشت به عشق، به تحلیل درست از رابطه بستگی دارد، صحبت با یک روانشناس بهترین گزینه برای تحلیل می باشد، اما همیشه شرایط برای این کار هموار نیست، همچنین تحلیل کامل رابطه وقت زیادی نیاز دارد، که در نتیجه هزینه های زیادی هم به وجود می آورد. بهترین کار در این شرایط خودآموزی تحلیل گری است.

یکی از ساده ترین ولی موثرترین روش های تحلیل ترکیب دو رویکرد روانشناسی می باشد، یعنی رویکرد شناختی و رویکرد رفتاری. "روانشناسی پنج رویکرد دارد، که مباحث را از پنج جهت مختلف بررسی می کند" ما برای برگرداندن رابطه، از رویکرد شناختی به تکنیک درون نگری و از رویکرد رفتاری به تکنیک مقایسه نیاز داریم.

- تکنیک درون نگری چیست؟ برای شروع باید واقعیت درون خود را بررسی کنیم، خودمان را گول نزنیم، ضعف ها، مشکلات و اشتباهات خود را قبول کنیم، مهارت هایی که برای موفقیت نیاز داریم را خوب بشناسیم.
- تکنیک مقایسه چیست؟ باید بررسی کنیم که دیگران در شرایط مشابه شرایط ما، چگونه رفتار می کنند و کدام رفتار صحیح است. (یا مثلا اگر رفتار و واکنش خود را در یک وضعیت خاص بررسی می کنیم، تصور کنیم اگر فرد دیگری در مقابل ما چنین رفتاری داشته باشد احساسمان چه خواهد بود).

۳. هدفمندی

هدفمندی چه لزومی دارد؟ باید مسیری که طی می کنید را بشناسید، بازگشت دوباره به رابطه باید یک هدف باشد نه یک رویا و آرزو. ما برای رسیدن به رویاهای خود کار مثبتی نمی کنیم حتی به نوعی این باور را در خود پرورش می دهیم که هرگز به آن نخواهیم رسید، چون بارز ترین ویژگی رویا دست نیافتنی بودن آن است.

اما اگر دلیلتان را از این کار مشخص کنید، با خودآگاهی بالا مراحل را پشت سر خواهید گذاشت. باید فکر کنید چرا میخواهید او را برگردانید؟ آیا بازگشت عشقتان واقعا به نفع شما هست؟

در پاسخگویی به این سوالات با خود صادق باشید و تعادل را حفظ کنید "اگر مطمئن شدید حضور طرف مقابل در زندگیتان تاثیر منفی ندارد، تاثیرات مثبت او را پیدا کنید و روی آن تمرکز کنید. از این هدف برای بازگشت عشق استفاده کرده و هدفمند پیش بروید. (اما فقط بدی ها یا فقط خوبی های یک شخص را نبینید، واقعیت های مرتبط با او را بپذیرید).

۴. آموزش

هیچ وقت فکر نکنید همه چیز را می دانید و به مطالعه نیاز ندارید، یادگیری برای مهارت های ارتباطی و عاطفی هیچ وقت نباید متوقف شود. باید با خودآگاهی "شناخت و تسلط کامل روی رفتار، افکار، و اعمال" به بالاترین حد ممکن از مهارت برسید.

آموزش می تواند به شما کمک کند که هوش عاطفی خود را افزایش دهید، افرادی که از هوش عاطفی خوبی برخوردارند، تمام واکنش های آن ها کنترل شده است، مثلا زود عصبی نمی شوند، زود قضاوت نمی کنند، بدون برنامه و فکر سخنی به زبان نمی آورند و کاری را انجام نمی دهند.

۵. برنامه ریزی

بازگشت به رابطه را اگر بصورت غریزی دنبال کنید، سرنوشت نامعلومی در انتظار رابطه ی عاشقانه شما خواهد بود. حتی برای این که چه حرفی بزنید، چه زمانی مجددا ارتباط برقرار کنید، چطور صحبت خود را شروع کنید، قبل از برقراری ارتباط چه سیاستی به کار ببرید، نیاز به برنامه ریزی دارد.

از خودسازی و اصلاح فردی گرفته تا پیشرفت و هدف گذاری در زندگی و همچنین رسیدگی به نیازها و معیارهای طرف مقابل نیاز به برنامه ریزی دقیق دارید، مهم تر از همه باید طبق برنامه عمل کنید. هر اتفاقی رخ دهد، هر چقدر شرایط برای شما سخت باشد، باز هم نباید از برنامه و مسیر خود خارج شوید. اما نگران نباشید اگر نمی دانید چطور برای ترمیم رابطه خود برنامه ریزی کنید، فقط کافی هست طبق شش مرحله ای که در این کتاب مشخص شده است پیش بروید.

با اصطلاح نفوذ به ناخودآگاه آشنا شدیم اما باید دقیق تر بدانید ناخودآگاه چیست؟

پیشرفت سده های اخیر در زمینه فیزیولوژیایی باعث پیشرفت گسترده روانشناسی شده، و رویکردهای زیست شناختی تاثیر زیادی در جهش و پیشرفت روانشناسی نوین داشتند. مغز انسان فقط ارگان ها و اندام بدن را مدیریت نمی کند بلکه همه چیز را کنترل می کند. حتی خاطرات، احساسات، افکار، باورها و هر چیز دیگری که شما احساس می کنید. برای همین آسیب های مغزی بر روح و روان انسان تاثیر مستقیم دارند.

مغز را میتوان به یک ابر کامپیوتر تشبیه کرد، در نتیجه باید ذهن انسان را به عنوان پیچیده ترین هوش مصنوعی یا پیچیده ترین نرم افزار دنیا در نظر گرفت. ناخودآگاه نظریه ای است که برای درک بهتر عملکرد ذهن مطرح شده و سایر یافته های روانشناسان بزرگ بر روی این نظریه سوار می شوند تا معنی و مفهوم کارکرد ذهن را به تصویر بکشند.

ذهن انسان به سه بخش: خودآگاه یا هوشیار *consciousness*، نیمه خودآگاه یا نیمه هوشیار *semi-conscious* و ناخودآگاه یا ذهن ناهوشیار *unconscious* تقسیم میشود. ناخودآگاه انسان از روز تولد تا لحظه مرگ در حال برنامه ریزی شدن است، اتفاقاتی که انسان ها در طول زندگی خود از بدو تولد تا لحظه ی مرگ تجربه می کنند شخصیت و کاراکتر آن ها را می سازد، به همین دلیل شخصیت امروز ما با شخصیت یک سال پیشمان متفاوت است و امروز ما تا حدودی شخص دیگری هستیم.

عواملی چون: احساسات، افکار، باور، تجربیات، کمبودها و نیازها نقش مهمی در شکل گیری نوع تیپ شخصیتی ایفا می کند. انسان همیشه با توجه به برنامه ریزی ناخودآگاه به عوامل بیرونی واکنش نشان می دهد. مثلا اگر ۱۰۰ نفر را در یک موقعیت مشابه قرار دهیم، ممکن است ۱۰۰ نوع واکنش و نتیجه متفاوت بدست آوریم.

زبان ناخودآگاه

شباهت زیادی بین مغز و ذهن با کامپیوتر و سیستم عامل های کامپیوتری وجود دارد. دقیقاً مانند زبان کامپیوتری که اعداد باینری یا همان (۰ و ۱) هستند، و راه ارتباطی انسان و کامپیوتر را ساده می کنند، ناخودآگاه نیز زبان ارتباط ما با مغز و ذهن است.

ناخودآگاه انسان یک زبان مشخص دارد (زبان تصویری). اگر کسی برای شما حمله یک خرس به انسان را تعریف کنید، ناخودآگاه شما قدیمی ترین یا ماندگارترین تصویری که از خرس در ذهن دارید را به شما نشان خواهد داد. ضمیر ناخودآگاه یک پایگاه داده تصویری است که برای هر چیزی یک تصویر مرتبط در آن وجود دارد و تمام اتفاقات یا احساسات با یک تصویر مشخص در ذهن شما ذخیره شده اند. شاید تجربه کرده باشید یک حرف یا یک اتفاق، احساسی از گذشته را برای شما تداعی کند.

شناخت زبان ناخودآگاه به شما این امکان را می دهد، بتوانید از آن به عنوان یک ابزار استفاده کنید. مثلاً در زمان ارتباط مجدد، احساسات مثبت گذشته را برای طرف مقابل تداعی کنید یا خودتان را در ذهن طرف مقابل با یک احساس مثبت مرتبط کنید.

ناخودآگاه دروازه ی تسلط بر احساسات است، تصمیم به جدایی یا موافقت برای بازگشت به رابطه تحت تاثیر پردازش های ذهنی اتفاق می افتد. وقتی یک فرد در رابطه تحت تاثیر احساسات و اتفاقات منفی قرار می گیرد مانند؛ عوامل بیرونی از قبیل تاثیر اطرافیان یا محدودیت های زندگی، باعث می شود کم کم از چهارچوب رابطه فاصله بگیرد و رخنه ی عاطفی ایجاد شود.

تصمیم به جدایی برای هیچ شخصی یک اتفاق غیر منتظره نیست، بلکه یک رویداد و فرایند است که در مدت زمان مشخص با تحریک عوامل داخلی رابطه و عوامل بیرونی رخ می دهد. اما اگر تصمیم جدایی اینگونه شکل می گیرد، پس قطعاً باید از همین راه برای ترمیم و بازگشت عشق اقدام کرد. هیچ گاه انتظار نداشته باشید با حرف زدن، قول دادن، قسم خوردن یا تضمین کردن شریک عاطفی خود را برگردانید.

رفتار و اعمال شما باید به اندازه مشکلاتی که رابطه تان را به فروپاشی کشانده، تاثیر گذار و قوی باشند. با یک لیوان آب نمی توان آتشی که کل یک ساختمان را فراگرفته خاموش کرد، برای خاموش کردن آتش در سطح، جز آب کافی به استمرار در تلاش برای خاموش کردن آتش نیاز است. برای موفقیت در ترمیم رابطه انجام کارهای درست کافی نیست، باید از مشکلات پیشی بگیرید و قدرتمند تر عمل کنید.

کنترل ضمیر ناخودآگاه

وقتی بتوانیم روی ضمیر ناخودآگاه خود تسلط پیدا کنیم، کنترل رفتار و واکنش هایمان کار سختی نخواهد بود. فرض کنید از شما خواسته شده، با یک دست مربع بکشید و با دست دیگر یک مثلث رسم کنید! معمولاً در ابتدا چنین کاری غیر ممکن است ولی پس از مدتی هر کسی قادر به انجام آن خواهد بود، اما چرا؟

چون ذهن بعد از چند بار تکرار، این فعالیت را از ضمیر خودآگاه به ضمیر ناخودآگاه منتقل می کند. مثلاً زمانی که تازه رانندگی یاد گرفتید، اگر بخواهید هنگام رانندگی هم زمان با تلفن همراه صحبت کنید، به احتمال زیاد تصادف می کنید. تا اینکه رانندگی از یک کار خودآگاه تبدیل به یک مهارت ناخودآگاه شود، سپس شما به راحتی می‌توانید یک کار آگاهانه مثل صحبت کردن با تلفن را همزمان با رانندگی انجام دهید.

ماهیت رابطه عاطفی

درمان جدایی و التیام زخم های عاطفی یک رابطه، نیاز به شناخت کامل از ساختار روابط عاشقانه دارد. ماهیت روابط انسانی بر پایه یک چیز هستند (نیاز). انسان نیازمند ترین موجود روی زمین است، سایر جانداران چند نیاز ساده بیشتر ندارند: غذا، هوا، آب، خواب و تولید مثل. اما یک انسان نیازهای روحی و روانی بسیاری دارد. از همین رو تمام روابط انسان ها بخاطر رفع یک نیاز شکل می گیرند. به عنوان مثال رابطه دوستی برای رفع نیاز هایی مثل تفریح، حمایت، وقت گذرانی، مشورت و غیره می باشد. اما بزرگترین نیاز انسان ها چیزی جز عشق نیست، برای داشتن یک رابطه سالم و موفق باید بتوانیم نیازها و انتظارات طرف مقابل را در رابطه برطرف کنیم.

چقدر او را میشناسید؟

آگاهی نسبی از گذشته افراد به شناخت و پیشبینی رفتار آن ها کمک زیادی می کند. اگر در رابطه با روحیات و شخصیت طرف مقابل آشنا باشیم، کمبودها، دغدغه ها، تجربه ها و اهداف او را بهتر بشناسیم به سادگی می توانیم رابطه را مدیریت کرده و آن را به شرایط دلخواه نزدیک کنیم.

عملکرد ناخودآگاه در روابط

برای درک نحوه کار کردن ناخودآگاه باید خروجی آن را بررسی کرد. خروجی های ناخودآگاه منجر به یکسری تصمیم می شوند. تصمیمات گرفته شده ی افراد همان خروجی پردازش های ذهن در نظر است، و به نوعی هر چیزی در ناخودآگاه به یک تصمیم ختم میشود.

شما تصمیم می گیرید چه کاری انجام دهید و چه کاری انجام ندهید. تصمیم می گیرید چه حرفی بزنید یا چه واکنشی نشان دهید. تصمیمات ما نتیجه پردازش های ضمیر ناخودآگاه مان هستند، اما چه مسیری در ذهن طی می شود که شکل دهنده خروجی های ناخودآگاه است؟

شبکه های حسگر مانند دستگاه های لرزه نگار (اطلاعات را از ورودی های خود دریافت می کنند و سپس داده ها را به سیستم پردازشگر مرکزی ارسال می کنند. داده های ورودی تنها عاملی نیستند که نتیجه را مشخص می کنند، این پردازشگر مرکزی است که با توجه به برنامه ریزی خود از داده ها استفاده می کند، مثلاً ممکن است یک سیستم این طور برنامه ریزی شده باشد که داده ها را تفریق کند یا سیستم دیگر عمل متفاوتی روی داده ها انجام دهد.

داده های ورودی در ناخودآگاه انسان سیگنال ها یا همان ارتعاشات هستند، ناخودآگاه ارتعاشاتی مانند احساس ترس، خوشحالی، کنجکاوی، برداشت ها، واکنش ها و انتظارات را دریافت می کند. سپس این اطلاعات را پردازش می کند.

همانطور که پیش تر گفتیم برنامه ریزی ناخودآگاه هر انسان متفاوت است، برای همین انسان ها هنگام جدایی واکنش های مختلف نشان می دهند. مثلاً عده ای خود را کاملاً باخته و گریه زاری میکنند. اما برخی هیچ اهمیتی نمی دهند و یا تعدادی دیگری با اعتماد به نفس بالا و مهارت کافی تلاش می کنند تا رابطه ی خود را از راه درست برگردانند. این که ناخودآگاه هر فرد چگونه عملیات خود را روی اطلاعات ورودی پیاده می کند بستگی به ساختار ناخودآگاهش دارد.

اتفاقات، تجربه ها، مشکلات، دغدغه ها و سایر عوامل ساختار ناخودآگاه را فرم می دهند. در یکی از تحقیقات تیم روانشناسی سربرگ تازه واکنش افراد در مقابل عناصر مختلف بررسی شد. نتایجی که دریافت کردیم بسیار متناقض بود، اما نکته حائز اهمیت تست، این بود که با وجود تفاوت واکنش در انسان ها، می توان اکثر واکنش ها را در یک جدول دسته بندی کرد.

با پیشرفت روز افزون در زمینه روانشناسی و تکنیک های ان ال پی ما شاهد کامل شدن این جدول هستیم. تست واکنش افراد در مقابل عوامل بازدارنده به شناخت بیشتر از ناخودآگاه در تحقیقات سربرگ تازه کمک زیادی به ما کرد.

ما مواردی مانند منفی گویی اطرافیان را بررسی کردیم. یک سری افراد وقتی حرف های نا امید کننده دیگران را می شنوند، اجازه می دهند این سخنان مانع آن ها در رسیدن به اهدافشان شود. اما از سویی دیگر افرادی هستند که از این منفی گویی ها به عنوان انگیزه استفاده می کنند تا ثابت کنند که حرف دیگران کاملاً اشتباه بوده است.

همانطور که به اهمیت شناخت کامل شخصیت طرف مقابل اشاره کردیم، از چند تکنیک رفتار شناسی استفاده خواهیم کرد تا به شناخت کامل از شریک عاطفی خود برسید. شما بهترین کسی هستید که می توانید طرف مقابل را تحلیل کنید، فقط باید مهارت لازم را بدست آورید. با زیر نظر گرفتن رفتار فرد، تحلیل واکنش ها، انتظارات، حرف ها، تصمیمات، ضعف ها، نیازها و زبان بدن یک شخص می توان تیپ شخصیتی او را مشخص کرد.

تحلیل تیپ شخصیتی به کمک چند تست روانشناسی انجام می شود که می توانید با تیم روانشناسی سربرگ تازه درخواست تحلیل تیپ شخصیتی طرف مقابل خود را مطرح کنید.

مشکل را پیدا کنید

بعد از شناخت نسبی و جمع آوری اطلاعات راجع به طرف مقابل نوبت به تحلیل رابطه می رسد. بعضی از مراجعه کنندگان ما در سربرگ تازه معتقد هستند، مشکل رابطه ی خود را به خوبی می دانند و برخی نیز اعتقاد

دارند رابطه ی آنها بی دلیل و یک شبه تمام شده است. بیشترین درصد شکست در بازگشت عشق به این افراد تعلق دارد که حاضر به پذیرش واقعیت رابطه نیستند.

مطمئن باشید هیچ رابطه ای بدون دلیل و یک شبه تمام نمی شود، حتی روابطی که واقعا نمیتوان یک دلیل محکم و منطقی برای تمام شدن آنها پیدا کرد هم بی دلیل تمام نشده اند! بلکه به خاطر یک دلیل بزرگ به پایان رسیده اند یعنی "عدم رضایت از رابطه".

دلایل فروپاشی روابط

عدم رضایت از رابطه: این عامل بسیار تعیین کننده است، رابطه از دو بعد احساسی و منطقی مورد سنجش ناخودآگاه قرار می گیرد. بعد عاطفی را در فصل دوم بررسی خواهیم کرد، اما بعد منطقی روابط قضاوت نهایی را مشخص می کند.

به عنوان مثال اگر فرد احساس کند رابطه اش برای او هیجان کافی را ندارد، یا جایگاه اجتماعی طرف مقابل مناسب نیست و یا صمیمیت رابطه پایین است، نسبت به رابطه خود سرد می شود و تفکر جدایی در ذهن او کلید می خورد.

مثلا یکی از دلایلی که باعث عدم رضایت قلبی می شود اختلافات و تفاوت ها هستند. در روابط نباید اجازه داد اختلاف نظرها به مشکلات تبدیل شوند. تفاوت ها، در همه روابط وجود دارند، اما گسترش اختلافات و جدی تر شدن آنها رخنه عاطفی را به همراه خواهد داشت و طرفین در مقابل یکدیگر گارد خواهند گرفت. در فصل دوم به عواملی که باعث رضایت یا عدم رضایت فرد از رابطه مشترک می شود می پردازیم.

تنش ها: روانشناسان تحقیقات گسترده ای راجع به تاثیر تنش روی ناخودآگاه انجام داده اند. تنش یکی از مشکل سازترین و اضطراب آورترین عوامل فروپاشی رابطه است. گاهی روابط به خاطر یک تنش و درگیری که در اثر یک سری اتفاقات ایجاد شده تمام می شوند و گاهی به خاطر تنش های مدام و همیشگی که از بحث ها و اختلافات کوچک نشأت گرفته اند.

تداوم تنش در رابطه، زوج ها را درمقابل یکدیگر قرار می دهد و پیوند عاطفی آن ها را سست می کند. تنش تاثیر خود را به شکلی عمیق روی رابطه و ناخودآگاه طرف مقابل می گذارد. یک درب را تصور کنید که به خاطر بزرگ تر بودن از اندازه مناسب، یا تراز نبودن چهارچوب هنگام باز و بسته شدن به زمین گیر می کند. احتمال دیدن چنین چیزی بسیار زیاد است، اما آیا تا به حال توجه کرده اید که درب و سرامیک زمین چه تاثیری روی یکدیگر می گذارند؟

هر چه بیشتر درب باز و بسته شود بیشتر به سطح زمین برخورد می کند، و با هر بار کشیده شدن روی زمین بخشی از سرامیک را از بین می برد. بعد از مدتی چه اتفاقی رخ خواهد داد؟ بله درب بدون برخورد با زمین باز

می شود، آیا این اتفاق خوبی است؟ قطعاً نه، چون درب برای راحت باز شدن باعث خراب شدن خود و سطح زمین شده است. در واقع بین زمین و درب یک فاصله زیاد به وجود آمده و دیگر هیچ وقت این دو به هم برخورد نخواهند کرد.

کاری که درب با زمین می کند، تنش نیز با رابطه انجام می دهد. تنش زیاد باعث ایجاد فاصله می شود و دلایل طرف مقابل را برای ادامه رابطه از بین می برد و ده ها دلیل برای جدایی به او می دهد. اما تاثیر تنش و این برخوردها به همین جا ختم نمی شود.

در مثال قبل حتی درب نیز در قسمتی که به زمین برخورد کرده آسیب می بیند. یعنی خود شما هم تحت تاثیر تنش دچار مشکلاتی مانند ناامیدی، کلافگی، خستگی، ترس، ناراحتی و پرخاشگری خواهید شد. اگر این اتفاق در رابطه شما رخ داده و تنش زیادی را گذرانده اید ناامید نباشید، راه برای جبران باز خواهد شد. "مهم ترین چیز عدم تکرار تنش است".

مدیریت تنش

مسئله تاثیرگذاری چون مدیریت تنش ها در زندگی نباید نادیده گرفته شود. مشکلات، سوء تفاهم ها و بحث ها در زندگی زناشویی کاملاً طبیعی هستند و سوء تفاهم ممکن است برای هر یک از زوجین پیش آید. اگر زمانی که شما دچار سوء تفاهم شدید و یا موضوعی باعث ناراحتی تان شد، عجلانه و بدون فکر عمل کنید به نا پختگی متهم می شوید. هیچ انسانی نمی تواند و نمی خواهد که به یک فرد بی منطق تکیه کند، هر کسی باید فرصت داشته باشد تا توضیحات خود را راجع به شرایطی که در آن قرار دارد بیان کند، باید با افزایش هوش هیجانی کنترل افکار و واکنش های خود را بدست بگیرید و مشکلات را با گفتمان بین خودتان حل کنید.

کنترل تنش

اگر در هنگام بروز سوء تفاهم و تنش فرصت دفاع را به طرف مقابل ندهید و بدون فکر عمل کنید، یک ضربه مهلک به رابطه مشترک خود وارد کرده اید. حتی اگر مشکل حل شود، معذرت خواهی کنید و طرف مقابل نیز شما را ببخشد به این معنی نیست که این اتفاق هیچ تاثیر منفی نخواهد داشت، بلکه دقیقاً برعکس تاثیر منفی آن در دراز مدت خود را نشان خواهد داد.

با تداوم اینگونه اتفاقات ناخودآگاه طرف مقابل به این باور می رسد که شما فردی عجول هستید و حتی بهتر است در مقابل شما پنهان کاری کند تا مجدد دچار این نوع تنش ها نشود. اجازه ندهید هیجان و انفجار احساسات باعث شود همسر یا شریک عاطفیتان چنین دید و احساسی نسبت به شما پیدا کند.

در حالت مقابل حالتی که شما یک خطا داشتید یا باعث ایجاد سوء تفاهم شوید، اگر نتوانید به شکل صحیح این سوء تفاهم را رفع کنید و به جای آن واکنش های اشتباهی مانند؛ عصبانیت یا حاشا کردن از خودتان نشان دهید، " نتیجه باز هم منفی خواهد بود.

رویداد های روزمره در رابطه، نقشی مهم را در ایجاد و تغییر احساس ایفا می کند، اگر همسر یا شریک احساسی شما امروز عاشقتان است دلیل نمی شود این عشق تا ابد تداوم داشته باشد، احساسات به همان سادگی که به وجود می آیند و به اوج میرسند تغییر می کنند، عشق به سادگی جای خود را به نفرت می دهد، هیچ گاه بر این باور نباشید که هیچ اتفاقی نمی تواند پیوند شما را از بین ببرد، وقتی این باور را در ذهنتان داشته باشید که رابطه شما همیشگی هست در رابطه مرتکب اشتباهات استراتژیک زیادی می شوید و همچنین جدایی برایتان درناک تر خواهد بود.

نقطه سر آغاز تنش ها کجاست؟

راه های نفوذ زیادی برای ورود تنش به روابط وجود دارد، افرادی که توجه کافی به مسائل مشکل ساز در ارتباط شان نشان می دهند، اکثرا می توانند راه های ورود تنش به رابطه را کنترل کنند. راه هایی که تنش میتواند به یک رابطه آسیب بزند را بررسی می کنیم تا بتوانیم مانع ورود تنش به رابطه شویم و ترمیم اثرات و مشکلات تنش های قبلی را شروع کنیم.

سبک ارتباطی غلط

ارتباط تلفنی و پیامی از رابطه ها جدا شدنی نیستند و تقریباً اکثر مردم با طرف مقابل خود به این شکل در ارتباط اند، چون حجم ارتباط ها از طریق تلفن و چت زیاد است و این سبک از ارتباط در طول روز متداول است، تاثیر گذاری آن بر رابطه نیز اجتناب ناپذیر می باشد. باید سبک ارتباطی صحیحی داشته باشید تا ارتباط تلفنی شما تاثیر مثبت در رابطه داشته باشد نه تاثیر منفی.

شما می توانید با ارتباط صحیح، رابطه خود را محکم تر و با دوام تر کنید و یا باعث سست شدن پایه های زندگی عاطفی خود شوید اما چگونه؟

ارتباطات تلفنی آدابی خاصی دارد که اگر رعایت نکنید، پالس های مخرب به سمت ناخودآگاه کسی که با او صحبت می کنید ارسال می شود که نتیجه آن شکل گیری احساسات منفی است، آیا شما در ارتباط خود با دوستان، اقوام و آشنایان، هر طور که بخواهید رفتار می کنید؟

آیا به آنها بی توجهی می کنید، آیا حرف ها یا خواسته های آنها را نادیده میگیرید؟ نه چون به تاثیری که این رفتار روی اطرافیانتان و زندگی خودتان می گذارد اهمیت می دهید. اما چرا در ارتباط با شریک احساسی با احتیاط رفتار نمی کنیم؟ شاید چون فکر می کنیم رابطه ما همیشگی هست یا به خودمان حق می دهیم تمام فشار ها و استرس های خود را روی طرف مقابل خالی کنیم و او هم باید سکوت کند! متأسفانه عده ای به

تاثیر منفی برخی رفتار های خود توجه نمی کنند، اجازه می دهند احساساتشان همه چیز را کنترل کند. مثلاً اگر چیزی خلاف میل و خواسته آنها باشد، بحث و تنش ایجاد می کنند و به عواقب آن بی توجه هستند.

به عنوان مثال اصرار به برقراری تماس آن هم زمانی که طرف مقابل شرایط پاسخگویی ندارد یک نمونه از سبک ارتباطی غلط است.

اضطراب بی خبری

اگر شما هم جزء کسانی هستید که وقتی طرف مقابل تماس تان را پاسخ نمی دهد به اضطراب بی خبری دچار می شوید، فکرتان هزارا جا می رود، هزار سناریو بد و منفی برای خود طراحی می کنید در واقع خود را آستانه ارتکاب یک اشتباه قرار می دهید. هیجان ناشی از این اضطراب ها منطق را از شما سلب می کند، باعث می شود هر چیزی که در ذهنتان می گذرد را بیان کنید و رفتار های هیجانی داشته باشید.

صدها بار پشت سر هم تماس بگیرید، پیام های طولانی ارسال کنید، طرف مقابل را قضاوت کنید یا به او اتهام وارد کنید، با دوستان و اطرافیان طرف مقابل خود تماس بگیرید و باعث شروع یک بحث و درگیری بزرگ تر شوید.

این رفتار به مرور زمان اعتماد و امنیت را در رابطه از بین می برد، تکرار زیاد اینگونه اتفاقات کم کم احساسات مثبت طرف مقابل را زیر سوال می برد، ویژگی های خوب و جذاب شما به حاشیه کشیده خواهد شد و نکات منفی راجع به شما بیش از گذشته به چشم خواهند آمد.

البته این را هم باید در نظر گرفت غیبت های این چنینی اگر تبدیل به یک روال همشگی شوند، شک کاملاً مجاز و حتی لازم است. دسته دیگری از مردم هستند که از آن سوی بوم می افتند و به علائم و سیگنال های روشن خیانت یا یک اشکال بزرگ در رابطه به صورت عمدی یا سهوی بی توجهی میکنند و واقعیت ها را نادیده میگیرند.

مکالمه های خسته کننده

اگر صحبت های خود را پشت تلفن یا در چت تا حدی طولانی کنید که طرف مقابل حرفی برای گفتن نداشته باشد، یا پاسخ های کوتاه یک کلمه ای بدهد، یعنی او را از ارتباط خسته کردید و باعث کاهش میل و علاقه او برای صحبت با خودتان می شوید.

افراد همیشه حاضر

عده ای همیشه خود را در دسترس طرف مقابل قرار می دهند، هر چیزی که عشقشان بخواهد قبول می کنند، مانند غلام حلقه به گوش فقط خدمات می دهند اما چیزی دریافت نمی کنند، گاهی حتی برای رضایت طرف مقابل اعتقادات، باور ها و خط قرمزهای خود را نیز زیر پا میگذارند.

این باور که همیشه برای هر چیزی حاضر بودن، باعث دوام رابطه متاهل ها و آینده دار شدن ارتباط برای مجرد ها می شود یک اشتباه بزرگ است. چیز هایی که راحت بدست بیایند و همیشه در دسترس باشند خیلی زود عادی و تکراری می شود و هیچ گونه جذابیتی در این رفتار برای مردان یا زنان وجود ندارد.

اگر فقط شما باشید که تماس می گیرد، و همیشه طرف مقابل پایان دهنده مکالمه باشد، ارتباط شما برای همیشه یک طرفه خواهد، وقتی انگیزه صحبت با خودتان را از طرف مقابل بگیرید، وقتی ذهن طرف مقابل را به این عادت دهید که نیاز نیست سمت شما قدم بردارد، هیچ وقت دلتنگ تان نخواهد شد، با این کار خودتان را در ناخودآگاه او کم رنگ می کنید، در نتیجه حتی بعد از سردی یا جدایی نبود شما احساس نخواهد شد.

تعقیب کننده

افرادی که این نوع سبک ارتباطی را دنبال می کنند، تمام فعالیت ها و تحرکات طرف مقابل را در شبکه های اجتماعی زیر نظر می گیرند و در مقابل هر کاری حساسیت بیش از حد از خود نشان می دهند، با این رفتار احساس نا امنی و شک را وارد رابطه می کنند.

مانند فردی که مدام به طرف مقابل پیام می دهد، که چرا آنلاین بودی یا با چه کسی صحبت می کردی! چرا دیر جواب دادی، چرا با من تماس نگرفتی و ...

متأسفانه اکثر ما در شرایط سخت به تشدید مشکلات دامن می زنیم، در مکالمه های تلفنی تاثیر صحبت های خود و پیغامی که ناخودآگاه فرد از این صحبت ها دریافت می کند توجه نمی کنیم. افراد مختلف برداشت متفاوتی نسبت به یک موضوع مشترک دارند، شاید یک اتفاق یا یک حرف برای شما شوخی ساده ای باشد، ولی برای طرف مقابل یک کار نا بخشودنی.

محدودیت ها در ارتباط غیر مستقیم

معمولاً چون هیچ آموزش مثبتی در کنترل احساسات ندیده ایم و اکثر ما از هوش هیجانی ضعیفی برخوردار هستیم، بعد از مکالمه هایی که درگیر بحث یا تنش می شوند خیلی زود از کرده خودمان پشیمان می شویم. توجه داشته باشید زمانی که از راه دور ارتباط برقرار می کنید مثل تماس تلفنی یا چت، این ارتباط کامل نیست، چون صحبت های شما چه پشت تلفن چه در چت احساسات تان را به درستی منتقل نمی کند.

در ارتباط مستقیم و رو در رو شما به ابزار های قدرتمندی مثل زبان بدن، تن صدا و زبان چهره دسترسی دارید، که به تاثیر گذاری بیشتر و جذب فرد مقابل کمک زیادی می کند. اما در ارتباط مجازی مانند پیام دادن،

مخاطب احساس شما را دریافت نمی کند، چون نوشته ها احساس و لحن ندارند. مثلا عبارت "دیونه" در پیام می تواند یک توهین باشد اما در مکالمه رو در رو می تواند طنز یا یک شوخی عاشقانه نیز باشد، مکالمه تلفنی یا فرستادن پیغام صوتی نسبت به چت تاثیر مثبت تری دارد و قابل کنترل تر است، سعی کنید در ارتباط های خود از این روش ها بیشتر از پیام استفاده کنید.

وقتی شما پیامی ارسال می کنید که محتوای آن، کلمات روتین روزانه نیستند و به موضوع یا موردی خاص اشاره دارند، باید در انتخاب کلمات دقت کامل داشته باشید. "اگر معنی پیام شما مشخص و قاطع نباشد ذهن فرد مقابل به پیامتان لحن و معنی مورد انتظار خودش را می دهد".

عوامل تنش زا در روابط عاطفی

اطرافیان

اطرافیان دو شخص تاثیرات مستقیم زیادی روی رابطه آنها دارند. اطرافیان می توانند با تأیید شما و افزایش اعتبارتان، روی ناخودآگاه پارتنر شما تاثیر مثبت بگذارند، یا با حمله به شما باعث شوند عشقتان احساس منفی نسبت به شما پیدا کند.

رفتار اطرافیان شما با عشقتان نیز دقیقا به همین صورت، تاثیر خود را می گذارد. اما اطرافیان روی خود شما هم تاثیر دارند، آنها می توانند باعث اشتباه تان شوند. طرف مقابل نیز دقیقا همین شرایط را دارد، اطرافیان او با تأیید شما میتوانند باعث بهتر شدن رابطه شوند و با ایراد گرفتن از شما، می توانند نظر عشقتان را تغییر دهند.

عوامل بیرونی

روابط عاطفی بی تاثیر از اجتماع انسانی نیستند، عواملی مانند فشارهای اقتصادی، فرهنگی، محیطی و ... می توانند تاثیراتی منفی روی روابط بگذارند.

انتظارات

ما انسان ها ذاتا در تمام جنبه های زندگی دنبال اهداف و رفع نیاز های خود هستیم. هر چیزی در زندگی انسانی ما به یک نیاز و بهره بری ختم می شود. تبعا همه ما در یک رابطه عاطفی انتظارات خاص خود را داریم، این انتظار می تواند هرچیزی باشد، مالی، جنسی روحی و حتی چیز های خاص تر یا ساده تر.

واکنش ها

طبق قانون ارتعاش، رفتار، گفتار و اعمال انسان ها باعث ارسال ارتعاش میشود. "بررسی کامل قانون ارتعاش در فصل پنجم". واکنش انسان ها در واقع خروجی است که از پردازش اطلاعات ناخودآگاه بدست آمده، بیشترین ارتعاشاتی که ارسال می کنیم، همان واکنش های ما در مقابل عوامل بیرونی (یعنی دنیای اطراف ما) هستند. واکنش هایی که از خود نشان می دهیم در قضاوتی که اطرافیان از ما میکنند نقش بزرگی بازی دارند.

مثلا شخصی با طرف مقابل خود تماس می گیرد اما پاسخ نمی گیرد، اشخاص در این شرایط دو نوع واکنش دارند؛ یا دیگر تماس نمیگیرند و منتظر می مانند که همان واکنش درست است. یا کنترل خود را از دست می دهند، پیام های طولانی ارسال می کنند، ده ها بار تماس میگیرند، یا به طرف مقابل اتهام وارد می کنند.

قبل از هر واکنشی باید به تاثیر آن خوب فکر کنیم، واکنش ها اصلی ترین راه ارتباطی بین دو زوج هستند آن را جدی بگیرید، و از واکنش های غلط دوری کنید.

کمبود

کمبود در یک رابطه می تواند بنیان ارتباط را سست کند، اگر فردی در رابطه عاطفی یا زندگی زناشویی خود به مرحله مقایسه برسد "یعنی رابطه خود را با رابطه دیگران یا شریک عاطفی خود را با فرد دیگری مقایسه کند" آن رابطه در وضعیت وخیمی قرار گرفته، زیرا اتفاق بعد از مقایسه، اتخاذ یک تصمیم است، که معمولا آن تصمیم جدایی می باشد.

اهداف

هدف جایگاه مهمی در جوامع انسانی دارد، انسان هایی که در زندگی اهداف خود را مشخص کرده اند، از نظر جامعه ویژگی های مثبت زیادی دارند مثل جذابیت. زمانی که عمر رابطه از دو ماه بیشتر شد، آن رابطه کم کم جدی تر می شود، و شما برای حفظ ارتباط باید جنبه های بیشتری از ویژگی های مثبت خود را در رابطه رونمایی کنید، هدفمند بودن شما در زندگی تاثیر خودش را در احساسات و تصمیمات طرف مقابلتان نشان خواهد داد.

اما اگر فردی بدون هدف و برنامه در زندگی باشید، طرف مقابل هیچ امیدی به شما پیدا نمی کند حتی ممکن است بخاطر بی هدف بودن شما را مانع برای رسیدن به اهداف و پیشرفت خود در زندگی ببیند.

ضعف

هر انسانی نقطه ضعف هایی دارد. نباید روی این نقطه ضعف ها دست گذاشت و تنش ایجاد کرد، چون از لحاظ منطقی کسی از ضعف های ما استفاده می کند که با ما دشمنی داشته باشد، اما وظیفه یک شریک عاطفی کمک به برطرف کردن نقطه ضعف ها است نه تحریک آنها. مثلا اگر طرف مقابل تان درگیر مشکلات خانوادگی است شما نباید او را در موقعیتی قرار دهید که بخاطر شرایط خانوادگی خود احساس بدی پیدا کند، یا مثلا او را تحت فشار بذارید که چرا در این شرایط مثل گذشته به شما توجه نمی کند.

"نکته"

زنان و مردان گاهی هر دو نیاز به خلوت دارند، و گاهی نیاز دارند حرف خود را بیان کنند، باید بدانید دقیقا چه زمانی عشقتان چه نیازی دارد. یک زندگی و رابطه وقتی ایده آل است که طرفین آزادی یکدیگر نقض نکنند و توانی درک همدیگر را داشته باشند. اگر شریک عاطفی تان واقعا نیاز به صحبت کردن با شما را دارد از صحبت های او فرار نکنید. به او اجازه صحبت بدید. اگر طرف مقابل نیاز به تنهایی دارد و آماده توضیح دادن راجع به یک مسئله یا صحبت کردن نیست، بجای اعمال فشار کمی به او زمان بدهید.

شاید طرف مقابل شما چنین دیدی به زندگی ندارد و آن گونه که باید شما را درک نمی کند، ممکن است با خود بگوید پس چرا او به این وظایف عمل نمی کند، چرا فقط من باید درک کنم؟ اگر فردی که با او در رابطه هستید این کار را انجام نمی دهد، راه حل مناسب این نیست که شما هم متقابلاً مثل او غلط رفتار کنید بلکه راه حل درست این است که درک کردن را به او یاد بدهید اما نه با حرف نه با درخواست بلکه با درک کردن متقابل راه درست را به او نیز نشان دهید.

ایرادی ندارد شما شروع کننده راه درست باشید، طرف مقابل وقتی شاهد ارزش و اهمیت رابطه برای شما باشد، ناخودآگاه در شرایط مشابه، مانند خود شما رفتار می کند. البته در این کار هم باید اعتدال وجود داشته باشد. درک کردن نباید با در دسترس بودن و نیازمند بودن اشتباه گرفته شود.

معیار سنج یک رابطه ایده آل چیست؟

سه عنصر تعیین کننده در روابط عاطفی وجود دارد، این عناصر یکی از مهمترین عواملی هستند که می تواند بر روی دوام یا اتمام یک رابطه اثر بگذارند. وابستگی احساسی، تحت تاثیر این عوامل افزایش یا کاهش پیدا میکند، که این سه عنصر مهم: اعتماد به نفس، نیازهای ناخودآگاه و معیارهای ناخودآگاه هستند.

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یکی از فاکتورهایی است که تاکید زیادی در این کتاب به آن شده و بخشی از فصل سوم کتاب به تکنیک های افزایش اعتماد به نفس اختصاص دارد. نقش و اهمیت اعتماد به نفس را نباید نادیده گرفت، چون بدون اعتماد به نفس هیچ هدف بزرگی دست یافتنی نخواهد بود. افرادی که اعتماد به نفس ندارند، تقریباً همیشه در خواسته ها و اهدافشان با شکست مواجه می شوند. اعتماد به نفس را در یک رابطه عاطفی از چند جهت می توان مورد بررسی قرار داد.

حالت اول اعتماد به نفس شما در مقابل عشقتان _ افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند، از نظر هیچ کسی جذاب نیستند. اکثر روابط افراد بدون اعتماد به نفس زود تمام می شوند، چون نمی توانند به درستی با طرف مقابل و اطرافیان او رفتار کنند و رفتارهای خارج از کنترل از خود نشان می دهند یا به دلیل ضعف هایی که به واسطه نبود اعتماد به نفس به وجود می آید طرف مقابل را از خود سرد می کنند.

ذهن این افراد برای موفقیت در روابط عاطفی آماده نیست و ناخودآگاهشان هیچ گونه برنامه ریزی در این جهت ندارد. افرادی که نمی توانند به خوبی ارتباط برقرار کنند، در جمع های دوستانه کم صحبت هستند و تبدیل به عضوی اجباری می شوند! افراد گوشه نشین حتی در جمع دوستان خود، معمولاً مورد حمله و تمسخر دیگران قرار می گیرند.

دغده های این چنینی حتما خودشان را در رابطه با جنس مخالف هم نشان می دهند، اعتماد به نفس برای ظاهر شدن در اجتماع و جمع های دوستانه، فاکتوری دیگر است برای قضاوت شما توسط طرف مقابل، نباید در این شرایط ضعیف ظاهر شوید.

حالت دوم اعتماد به نفس شما برای انتخاب طرف مقابل _ افرادی که سعی می کنند رابطه خود را پنهان کنند و یا ارتباط شریکشان را با اطرافیان خود محدود کنند، بعدا با تنش های زیادی مواجه می شوند، چون چنین کاری برای هر کسی ناراحت کننده است و توجیهی برای آن وجود ندارد. شما وظیفه دارید همیشه در مقابل دیگران یکدیگر را تایید کنید و احترام خاصی برای هم قائل باشید نه اینکه پیش اطرافیان باهم بحث کنید، از یکدیگر ایراد بگیرید یا شوخی ها نابه جا کنید.

حالت سوم اعتماد به نفسی که عشقتان از شما میگیرد _ برخی افراد اعتماد به نفس بالایی دارند و حرف ها و ارتعاشات منفی دیگران، روی اعتماد به نفس این افراد تاثیر نمی گذارد. اما دسته دیگر در حفظ اعتماد به نفس خود به مشکل برمی خورند و با عوامل منفی عقب رانده می شوند.

شما به عنوان عاملی که روی اعتماد به نفس عشقتان تاثیر گذار است، نقش مهمی در احساسات او نسبت به خودتان بازی می کنید. برای اینکه تاثیر رفتار و اعتماد به نفس در رابطه عاطفی را به شکل ملموس تری احساس کنید می توانیم یک تمرین ساده انجام دهیم. با تصویر سازی "خودتان را در هر سه موقعیت بجای سوژه در نظر بگیرید" مشخص کنید نتیجه هر یک از رفتارها چیست. سپس تصمیم بگیرید می خواهید کدام فرد باشید.

۱. در سناریو اول فرض کنید، فرد مورد نظر با تکذیب طرف مقابل خود باعث صدمه زدن به اعتماد به نفس او می شود. با حرف هایی مانند: توی بلد نیستی، تو نمی فهمی و یا با رد نظر طرف مقابل و بی توجهی به او اعتماد به نفسش را تخریب می کند.
۲. سناریو دوم مربوط به فردی است که در مقابل دیگران این کارها را انجام می دهد.
۳. در سناریو سوم فردی را در نظر بگیرید که در خلوت خودش و حتی در حضور دیگران، به شریک عاطفی خود اعتماد به نفس می دهد.

بعد از انجام این تمرین بهتر درک خواهید کرد که هر فکر و رفتار شما چطور در سلامت رابطه تاثیر دارد. از دیگر عواملی که می توانند باعث نابودی یک رابطه یا حفظ آن شوند می توان به دو مورد دیگر نیز اشاره کرد، نیاز های ناخودآگاه و معیار های ناخودآگاه که از اساسی ترین اصول روابط عاشقانه هستند.

معیارهای ناخودآگاه

همه افراد برای ازدواج یا داشتن یک رابطه عاشقانه معیارهایی برای خود مشخص کرده اند. برخی از آنها معیار های ابتدایی هستند و در انتخاب همسر یا شریک عاطفی اهمیت دارند.

به عنوان چند معیار انتخاب برای شریک عاطفی که در بین تمام انسان ها مشترک است می توان به ظاهر، شرایط اجتماعی، نوع پوشش، سطح اعتقادات و فرهنگ، خانواده، باورها، اخلاقیات، شرایط مادی، وضعیت شغلی، تحصیلات و روابط اجتماعی اشاره کرد.

این معیارها در انتخاب اولیه نقش کلیدی دارند، بعد از ازدواج یا شروع رابطه افراد از این معیار ها عبور می کنند. چون این آنها در مرحله انتخاب مورد ارزیابی و بررسی قرار می گیرند و تقریباً در طول زمان هیچ تغییر نمی کنند. و بعد از ازدواج یا شروع دوستی دیگر اولویت قبل را نخواهند داشت.

معیارهای اصلی

همه انسان ها معیار های مهمتری دارند که به آنها اهمیت بسیار زیادی می دهند، وجود آنها در زندگی را انگیزه ای مهم و بزرگ برای ادامه ارتباط و نبود آنها را دلیلی غیر قابل انکار برای جدایی و ترک رابطه می دانند.

این معیارها از بین نمی روند یا مانند معیار های ابتدایی در حاشیه قرار نمی گیرند، اگر شما ابتدا به معیار های طرف مقابل توجه کنید اما بعداً آنها را نادیده بگیرید قطعاً با مشکل روبرو خواهید شد. ارزش و اهمیت این نوع معیار ها از بین نمی رود، اما با توجه به شرایط زندگی، اتفاقات بین زوجین و پیشرفت های فردی می توانند تغییر یافته و ارتقاء پیدا کنند، یا حتی ممکن است شاهد به وجود آمدن معیارهای جدیدی باشیم. برای اینکه بتوان یک زندگی را حفظ کرده و دوام آن را تضمین کنیم، باید با توجه به تغییر این معیارها ما نیز در خود تغییر ایجاد کنیم و پیشرفت داشته باشیم.

برخی از مهمترین معیار های ناخودآگاه

"احساس امنیت"

هر فردی در زندگی مشترک خود اهمیت زیادی به این موضوع می دهد که از همه جهات احساس امنیت داشته کند.

۱. احساس امنیت درباره حفظ زندگی و جلوگیری از جدایی یا طلاق.

۲. احساس امنیت از قابلیت تکیه گاه بودن طرف مقابل.

۳. احساس امنیت از سلامت رابطه و رخ ندادن خیانت.

نیاز به امنیت همیشه برای انسان ها الویت بالایی داشته و دارد، ناخودآگاه آدمی از روز اول حضورش در این کره خاکی به دنبال امنیت بوده مانند؛ امنیت در غار، امنیت در هنگام شکار و امنیت در کل زندگی. معیار هایی از این قبیل که معیار های جمعی نام دارند در دی ان ای انسان نسل به نسل منتقل می شود. ما هنوز هم پر از نیاز به امنیت هستیم! امنیت این که عشقمان کنار ما خواهد بود، ما را حمایت می کند، او را از دست نخواهیم داد و او فردی قابل اعتماد است.

"احساس عشق"

ساده ترین و اصلی ترین چیزی که هر شخصی از رابطه عاشقانه خود انتظار دارد، دریافت احساس عشق و محبت است. احساس عشقی که انگیزه بخش دوام زندگی باشد برای همه انسان ها با ارزش است و برای حفظ آن تلاش زیادی می کنند.

"آزادی"

طبع انسان به گونه ای است که همیشه از اجبار و زندان گریزان است. هیچ انسانی پای در بند بودن را دوست ندارد. تا به حال فکر کردید چه زمانی یک فرد احساس آمادگی برای ازدواج پیدا می کند؟ زمانی که به تکامل رسیده و از زیر سایه پدر و مادر خود خارج شده و نیازهایی چون استقلال و آزاد بودن را در خود احساس می کند. نیاز هایی که در خانواده، در دوران کودکی و نوجوانی محدود و کنترل شده بودند، در زندگی مشترک و استقلال فردی دیگر محدودیتی به آنها اعمال نمی شود.

اما آیا ما علاقه ای داریم محدودیت های دورانی که تحت نظر خانواده هستیم را با همسر خود یا در رابطه دوستانه نیز تجربه کنیم؟! بدون تردید پاسخ هر فردی به این سوال منفی است. اما متأسفانه این میزان از روشنفکری را معمولاً برای طرف مقابل نداریم و همیشه می‌خواهیم او را دچهار چوبی که از نظرمان منطقی و درست است محدود کنیم.

این محدودیت ها می توانند به شکل های مختلفی باشند، مثلاً محدودیت در پوشش، انتخاب دوست، ادامه تحصیل یا کار حتی محدودیت هایی که آنها را سطحی می بینیم، مثل محدود کردن طرف مقابل برای دیدن فیلم یا گوش کردن به آهنگ مورد علاقه یا حتی خوردن غذایی که به آن اشتیاق زیادی دارد اما چون شما آن غذا را نمی پسندید هزگر نباید در وعده غذایی وجود داشته باشد.

اگر در رابطه سعی کنیم آزادی طرف مقابل را از او بگیریم، کاملاً طبیعی است که او نیز با تکیه بر ذات انسانی خود بخواهد از اجبار های شما فرار کند. هیچ گاه برای شریک احساسی خودتان نقش پدر و مادر را بازی نکنید!

"تسلط"

این که تماماً اجازه دهید طرف مقابل بر شما تسلط داشته باشد کاملاً اشتباه است اما به این معنی نیست که هیچ قدرتی و اختیاری در رابطه به او ندهید. باید میزان تسلط، نسبی باشد و قدرت تصمیم گیری و تعیین برای هر دو شما به اندازه یکسان وجود داشته باشد.

همانطور که شما نمی خواهید گوش به فرمان معشوق خود باشید، او نیز از این موضوع خوشحال نخواهد شد. ما بصورت ناخودآگاه نیاز داریم گاهی در روابط تصمیم گیرنده باشیم. اختیار باعث می شود شخص از زندگی مشترک یا رابطه عاشقانه خود رضایت داشته باشد و احساس خوشبختی کند.

"پیشرفت"

پیشرفت یکی از انگیزه های مهم برای انسان است، هر فردی بصورت ناخودآگاه نیاز به پیشرفت در زندگی دارد. زمانی که انسان ها در زندگی خود متوقف می شوند، احساس پوچی، بی هدفی و شکست خوردن می کند، هیچ گاه جلوی پیشرفت طرف مقابل را نگیرید بلکه او را برای پیشرفت و بهبود زندگی اش تشویق کنید، در کنار او و با او دنبال تغییر و پیشرفت باشید.

"ارتباط های اجتماعی"

اگر شما ارتباط اجتماعی خوبی داشته باشید باعث سربلندی و افتخار طرف مقابل خواهید بود، اما اگر گوشه گیر باشید، فردی خسته کننده بنظر خواهید رسید. زمانی که شما ارتباط های اجتماعی زیادی داشته باشید تبدیل می شوید به فردی مهم که مورد توجه همه قرار می گیرد. طرف مقابلتان با دیدن ارتباط قوی شما بیشتر مجذوبتان می شود و پیش دیگران به رابطه با شما افتخار خواهد کرد.

وقتی شما سخن گویی خوب باشید در کنار اطرافیان عشقتان می درخشید که یک امتیاز بزرگ برای شما است. همچنین اگر شما بتوانید این خصلت را به شریک احساسی خود نیز انتقال دهید به فردی تاثیرگذار در زندگی او تبدیل خواهید شد، تاثیر مثبت شما در اجتماعی تر شدن و بهبود مهارت های ارتباطی طرف مقابل یک پیروزی دیگر برایتان است و همچنین این کار عامل تثبیت جایگاه شما به عنوان فردی که می تواند نیاز های ناخودآگاه او را برآورده کند خواهد بود.

انسان بصورت ناخودآگاه جذب افرادی می شود که مهارت های ارتباطی قوی دارند. افرادی که با اعتماد به نفس بالا مانند لیدر ها در جمع رفتار می کنند. انسان ها ناخودآگاه خواستار رسیدن به بالاترین حد هر چیزی هستند، برای همین به دنبال بهترین ها می روند، از نظر همه مردم افراد با اعتماد به نفس و افرادی با هوش اجتماعی بالا، جزء جذاب ترین ها هستند.

چون همه انسان ها می خواهد چنین جایگاهی را برای خود داشته باشند، جذب شخصی می شود که صاحب این جایگاه است و وقتی شما مقدمات پیشرفت شخصیت طرف مقابل خود را فراهم می کنید و باعث افزایش اعتماد به نفس او و مهارت هایی مثل قدرت بیان می شوید، وابستگی عمیقی بین خود و او بوجود می آورید.

"جایگاه"

جایگاه شغلی شما، جایگاهتان پیش دوستان، جایگاهتان در خانواده خود و اطرافیان طرف مقابل مشخص کننده ارزش شما خواهد بود. هرچه جایگاه بهتری داشته باشید و در حفظ آن موفق تر عمل کنید، طرف مقابل از انتخاب شما مطمئن تر خواهد بود و احساس بهتری نسبت به انتخاب خود خواهد داشت. شما باید پیش اطرافیان خود و طرف مقابل جایگاه مناسبی داشته باشید تا همه نظر ها یا حداقل اکثریت آنها نسبت به شما مثبت باشد.

"بلند پروازی"

افراد بلند پرواز همان هایی هستند که به بالاترین درجات در زندگی خود دست پیدا می کنند، وقتی در زندگی بلند پروازی نداشته باشید، برنامه پیشرفت در زندگی تعیین نکرده باشید و تلاش نکنید، پیشرفتی هم نخواهید داشت. اگر معیار بلند پروازی را در خود به وجود بیاورید نشان دهنده این است که شما فردی راحت طلب نیستید و به دنبال پیشرفت می روید و کسی که در کنار شما باشد، از تاثیر پیشرفت شما و پیشرفت خودش محروم نخواهد بود.

اینکه چرا شما باید بلند پرواز باشید ساده است، اگر من فردی بدون برنامه و بدون هیچ پیشرفتی باشم، تغییر نکنم و آرزویی نیز نداشته باشم، رفتار و سبک زندگی من روی زندگی طرف مقابل نیز سایه خواهد انداخت و او را نیز از زندگی متوقف خواهد کرد.

آیا شما با کسی ازدواج می کنید که مانع پیشرفت تان باشد؟! خود شما اگر روزی طرف مقابل را سدی در مقابل تمام خواسته های تان ببینید چه احساسی نسبت به زندگیتان خواهید داشت؟! اقدام شما در این شرایط چه خواهد بود؟!

"شجاعت"

در گذشته شجاعت نیاز اصلی انسان برای ادامه زندگی و بقا بوده است و اکنون نیاز اصلی برای پیشرفت و داشتن یک زندگی ایده آل. اگر شریک عاطفی تان احساس کند شما فردی ترسو هستید، تمام جذابیت خود را از دست می دهید، هیچ فرد ترسویی نمی تواند تکیه گاه و شریک خوبی باشد همه ما می دانیم ازدواج با یک شخص ترسو چه نتیجه ای خواهد داشت.

اما در مقابل یک فرد شجاع، ایده آل تمام مردان و زنان است. او انگیزه و الهام بخش دیگران است و هر شخصی به همدم شجاع خود افتخار می کند. اما شجاعت این نیست که با کسی درگیر شوید یا هنگام رانندگی به کسی اجازه سبقت ندهید، خیر شجاعت بسیار ساده تر و زیبا تر است، شجاعت یعنی شما توانایی مقابله با مشکلات را داشته باشید، از انجام دادن کاری که نیاز خانواده است نترسید.

شجاعت یعنی بتوانید از همسر خود و زندگیتان دفاع کنید، برای صحبت و ارتباط گرفتن با دیگران ترس نداشته باشید، تسلیم هر خواسته نادرست طرف مقابل یا خانواده های خود نشوید، از قدرت ریسک و تصمیم گیری های بزرگ برای خانواده برخوردار باشید.

"انعطاف پذیری"

درخت مو به خاطر انعطاف پذیری که دارد، رشد می کند و شاخه هایش به هر جا سرک می کشد. هر روز بزرگ تر می شود، شاخه هایش به هر نقطه ای می پیچد و خود را بالا می کشد. اگر درخت مو اسکلتی محکم و استخوانی داشت نمی توانست از هر سمتی بالا رود و به هر جا می خواهد برسد.

باید در مقابل تلاطم ها انعطاف پذیری نشان دهید و در مقابل تنش ها منعطف و سازگار باشید، این انعطاف نباید با در دسترس بودن اشتباه گرفته شود، معنی آن این نیست که هر چیز غلطی را بپذیرید، فقط باید هنگام سنجش شرایط و تصمیم گیری همه جوانب را در نظر بگیرید.

"درک"

درک متقابل عنصری مهم در دوام زندگی و روابط به شمار می رود. کسی که شما را درک نکند برایتان دست و پا گیر می شود، کسی که درک کردن برایش تعریف نشده باشد به جای جذاب بودن تبدیل به یک فرد آزار دهنده می شود. درک شدن معیاری است که همه ما به دنبال آن هستیم، طرف مقابل هم نیاز و توقع درک شدن دارد. برای داشتن رابطه موفق سعی کنید درک خود را بالا ببرید.

نتیجه گیری تاثیر معیار ها

همه انسان ها به معیار هایی که اشاره کردیم اهمیت می دهند، اما تیپ شخصیتی انسان ها باعث تغییر الویت بندی در معیار ها می شود. این سوال را از خود بپرسید؛ کدام یک از این معیارها برای شریک عاطفیتان مهمتر است. وقتی پاسخ این سوال را پیدا کردید باید تغییری در وضعیت زندگی خودتان ایجاد کنید و معیار های طرف مقابل را در خود به وجود آورید.

چرا معیار در روابط تا این اندازه اهمیت دارد؟ برای درک این موضوع یک راه ساده وجود دارد تا بتوانید از میزان اهمیت ایجاد معیارهای ناخودآگاه در رابطه به خوبی مطلع شوید. این تمرین را در مورد خودتان انجام دهید، معیارهای خود را در زندگی روی کاغذ مشخص کنید، تصور کنید طرف مقابل تمام این معیار ها را دارد، احساسی که راجع به این رابطه دارید و امتیازی که به آن می دهید را بنویسید.

حالا تصور کنید طرف مقابل شما هیچ یک از این معیارها را ندارد، سعی کنید این کار را با تمرکز کامل انجام دهید تا احساسی را که ممکن است در چنین رابطه‌ای داشته باشید را خوب تجسم کنید. حالا احساسات را یادداشت کنید.

اگر در زندگی شما طرف مقابل معیارهای مهم شما را نداشته باشد، احساس شما به رابطه چگونه خواهد بود؟ در هنگام سختی‌ها یا مشکلات چقدر برای حفظ این رابطه تلاش خواهید کرد؟ انگیزه شما برای ادامه این رابطه چه قدر است؟ بعد از این کار میبینید که زندگی در این شرایط اصلاً آسان نیست. بعد از انجام این تمرین متوجه خواهید شده که چرا معیارها تا این حد اهمیت دارند و ناخودآگاه طرف مقابل چگونه تحت تاثیر این موضوع قرار می‌گیرد.

نیازهای ناخودآگاه کلید عشق

سومین و مهم‌ترین عنصری که بیشترین تاثیر را در وابستگی عاطفی زوجین دارد، برطرف کردن نیازهای ناخودآگاه طرف مقابل است، نیازهای ناخودآگاه در انسان‌ها می‌تواند مشترک و یا کاملاً متفاوت باشد. برای شناخت دقیق نیازهای ناخودآگاه طرف مقابل تان باید با تیپ شخصیتی او آشنا باشید. این نیازها به دو حالت جمعی و فردی وجود دارند.

نقش نیاز در رابطه

دلایل عمیق‌تر و مهم‌تری برای شکست یک زندگی عاطفی وجود دارد، مواردی که علاوه بر نکات پیشین نیاز به پردازش دارند. انسان‌ها به اشخاصی علاقه‌مند و وابسته می‌شوند که نیازها و کمبودهای عاطفی و ناخودآگاه آنها را به بهترین شکل برطرف کند. "به این معنی که ما احساسی را با فرد تجربه کنیم که باعث برطرف شدن یک سری از نیازهای ناخودآگاه و پر شدن خلاءهای به وجود آمده در زندگی ما شود".

مثلاً شخصی که در زندگی خود توانایی برقراری ارتباط با دیگران را بصورت عالی ندارد، جذب کسی می‌شود که روابط عمومی بالایی داشته و در برقراری ارتباط کاملاً موفق است. یا مثلاً یک فرد ترسو جذب کسی می‌شود که دقیقاً نقطه مقابل او باشد یعنی شجاع.

این مثال به سادگی نشان می‌دهد که ما انسان‌ها در انتخاب شریک عاطفی تا چه حدی به برطرف شدن نیازهای خود اهمیت می‌دهیم. همه افراد بصورت ناخودآگاه دوستان خود را با در نظر گرفتن نیازها انتخاب می‌کنند و علاقه به ایجاد ارتباط با افرادی را دارند که بتوانند این نیازها را برطرف کنند، البته این فرایند کاملاً بصورت ناخودآگاه انجام می‌شود نه با غرض ورزی.

همه ما کسی را برای ازدواج انتخاب می کنیم که بتواند به نیاز های ما رسیدگی کند، اگر در رابطه نیازهای ناخودآگاه طرف مقابل را نادیده بگیرید، رفته رفته شاهد تغییر رابطه و سست شدن آن خواهید بود. این که انسان به چه نوع اشخاص و یا با توجه به چه دلایلی جذب می شود، کاملاً بصورت ناخودآگاه اتفاق می افتد و حتی ممکن است در اکثر مواقع خود فرد هم متوجه دلیل آن نشود.

کسانی که هیچ دلیلی برای جدایی از معشوق خود یا طلاق از همسرشان پیدا نکردند و در بهت و ناباوری مجبور به پذیرش جدایی شده اند، ما معولاً اهمیتی به جزئیات نمی دهیم و آنها را نادیده میگیریم چون فکر می کنیم ارزش توجه و صرف کردن انرژی را ندارند. ۹۰ درصد روابط را با کمی تلاش و شناخت کافی از قوانین یک رابطه عاطفی کامل می توان از فروپاشی نجات داد، اما متأسفانه نا آگاهی از مهارت های ارتباطی و عاطفی مانع از ترمیم روابط می شود.

نیازهای ناخودآگاه جمعی

نیازهایی هستند که بین همه انسان ها مشترک اند، مانند نیاز به محبت، مورد توجه قرار گرفتن، برطرف کردن خواسته های ساده که جنبه مالی ندارند.

نیازهای ناخودآگاه فردی

نیاز های ناخودآگاه هر فردی با توجه به کودکی، شرایط زندگی، فرهنگ خانواده، فرهنگ منطقه ای زندگی، تحصیلات، تجارب و اتفاقات زندگی شکل می گیرد که به مهمترین این نیازها اشاره می کنیم:

۱. شجاعت

فرض کنید فردی در کل دوران زندگی اش همیشه ترس را حس کرده است، ترس هایی چون ترس از تنها شدن، ترس از برقراری ارتباط و ترس از صحبت کردن در جمع، فکر می کنید نیاز ناخودآگاه شخصی که درگیر ترس شده چیزی جز "شجاعت" نیست. وقتی در رابطه عاطفی نیاز ناخودآگاه معشوق خود را درست تشخیص دهید و به آن بپردازید، شما عامل اصلی برطرف شدن یکی از مهمترین دغدغه های زندگی او خواهید شد، با این کار یک دلیل بزرگ برای وابستگی و تعهد به خودتان و به او خواهید داد.

۲. عقده حقارت

ممکن است فرد مقابل شما در کل زندگی خود از طرف خانواده، دوستان و اطرافیان با احساس حقارت روبرو شده باشد. شما می توانید با حل این مشکل وابستگی عمیقی در او ایجاد کنید، به این شکل که فرد را از این عقده دور کنید و در جایی که دیگران برخورد نامناسبی با وی دارند، بهترین رفتار را داشته باشید و آنچه که نیاز دارد به او بدهید. باید شریک عاطفی خود را ارزش گذاری کنید و مانع از به وجود آمدن احساسات منفی در او شوید.

۳. نوازش

نوازش کردن باعث ترشح هورمون های آرامبخش در مغز انسان می شوند و این هورمون ها احساس امنیتی که یک نوزاد در آغوش مادر را دارند برای ما تداعی می کند. گاهی همین لمس کردن ساده مثل نوازش موهایی طرف مقابل باعث ایجاد یک آرامش خاص در ذهن او و وابسته سازی می شود.

نوازش و محبت های این چنینی برای زمان صلح و آرامش است نه زمان جدایی یا در بحبوحه تلاطم های ناشی از مشکلات. وقتی شما درگیر مشکلات شدید، این کار همانند التماس و خواهش کردن است. ممکن است با انجام این کار در این شرایط واکنش منفی دریافت کنید، مثلاً طرف مقابل تان معنی این کار را یک تلاش بیهوده و عمدی ببینند فقط برای درست کردن اوضاع، از خودتان این ذهنیت را بجا نذارید که فقط در مشکلات تبدیل به چنین فردی شوید، نتیجه این کار منفی خواهد بود.

۴. هدیه

هدیه لزوماً نباید گران بها باشد، هر چیز کوچکی از یک شاخه گل تا چیزی که با دست خودتان آماده کرده باشید یک هدیه ارزشمند است. برخلاف تصورات فقط خانمها نیستند که از لحاظ احساسی نیاز به این نوع توجه خاص دارند، هدیه دادن در هر فرهنگی نشانه توجه و عشق است، در یک رابطه هر دو زوج باید این کار را با اشتیاق برای یک دیگر انجام دهند. هدیه دادن مانند نوازش بهتر است عادت شما در شرایط عادی باشد، اگر بعد از جدایی این کار را انجام بدهید، برای طرف مقابل اهمیتی نخواهد داشت.

۵. محبت کلامی

افرادی با روحیات یا تیپ شخصیتی حساس، به کلمات شما واکنش شدیدی نشان می دهند. بهتر است کلمات خود را با دقت انتخاب کنید و بیشتر، حرف های محبت آمیز بزنید. محبت کلامی یکی از اصول مهم در پایداری یک رابطه است. اگر از آن دسته افراد هستید که فکر می کنند، نیاز به ابراز علاقه نیست و طرف مقابل خودش می داند که او را دوست دارید، به فکر زمان پشیمانی هم باشید چون چنین چیزی به هیچ عنوان درست نیست!

۶. محبت رفتاری

محبت کلامی بدون عمل فقط یک شعار و ادعای تو خالی است، باید با رفتار خود نیز این احساسات تان را نشان دهید. فردی نباشید که فقط حرف می زند و و از دوست داشتن تنها تظاهر کردن را می داند. شما باید شخصی باشید که عشق خود را ثابت می کنید. محبت در رفتار باعث می شود طرف مقابل به عشق و احساس شما با اطمینان بیشتری تکیه کند. باید در رابطه شخصیت حمایت گر و تأیید کننده داشته باشید، به طرف مقابل توجه کنید و با فداکاری های خود عشقتان را به اثبات برسانید.

برایش کارهای کوچکی انجام دهید، مثلاً زمانی که بیمار است از او پرستاری کنید، گاهی در کارهایش او را همراهی کنید، عشقتان را غافلگیر کنید با خوراکی ها و رنگ های مورد علاقه اش او را خوشحال کنید. حتی یک شاخه گل بدون مناسبت می تواند احساس عشق و امنیت را در رابطه شما جاری کند، فرا تر از جنسیت رفتار کنید برای عشقتان بدون خجالت و بدون توقع تلاش کنید.

۷. تشویق

وقتی حامی عشقتان باشید و او را تشویق کنید شما فردی مهم و جدا نشدنی در زندگی او خواهید بود، بعد از آن همیشه به دنبال تأیید، تشویق و حمایت شما خواهد بود. همه ما ناخودآگاه نیاز داریم مورد تأیید و توجه قرار بگیریم و از ما حمایت شود. همچنین ما نیاز داریم احساس کنیم که کسی به ما اعتماد دارد و ما را باور میکند. وقتی این حس را در ناخودآگاه طرف مقابل بوجود بیاورید هیچ عاملی نمی تواند تصویر شاخص شما را در ذهن عشقتان خراب کند.

۸. همکاری

اگر در کارهای خاص و یا حتی در کارهای روزانه طرف مقابل را همراهی کرده و به او کمک کنید (البته با حفظ تعادل یعنی نه همیشه) شما تبدیل یک شخص مهم و قابل اعتماد که همیشه میتواند روی کمک او حساب کرد خواهید شد.

شخصی که به عشق خود کمک می کند یک فرد کامل دیده می شود، فردی با درک بالا. اما این توضیحات چه ارتباطی به بازگرداندن عشقتان دارد؟ از دیدگاه روانشناسی غیر ممکن است که شما نیازهای ناخودآگاه طرف مقابل خود را برطرف کنید ولی او شما را ترک کند یا تصمیم به جدایی داشته باشد.

یادتان باشد بسیاری از افراد وقتی می خواهند از طرف مقابل جدا شوند بهانه های واهی می آورند، حتی اگر صادقانه دلیل جدایی خود را بیان کنند باز هم آن دلیل، دلیل خودآگاه آنان است که با دلیل اصلی یعنی دلیلی که در ناخودآگاه فرد ریشه دارد متفاوت است.

بینش خود را تقویت کنید.

باید با خود صادق باشید، نباید اجازه دهید احساسات و حال روحیتان باعث ایجاد سوگیری در افکار شما شود (سوگیری به این معنی است که انسان‌ها تمایل دارند بصورت ناخودآگاه فقط دلایلی را ببینند و بپذیرند که مطابق با انتخاب‌های خود آنان است در یک کلمه یعنی واقعیت را آن‌طور که میخواهند می‌پذیرند نه آن‌طور که واقعا هست) سوگیری میتواند پافشاری شما بر پندار آرزومندانه را نیز افزایش دهد (پندار آرزومندانه به این معنی است که انسان‌ها تمایل دارند همه چیز را جوری ببینند که نیاز دارند) دقیقا مثل فردی که علائم خیانت را نادیده می‌گیرد چون از خیانت و جدایی به شدت می‌ترسد.

ما انسان‌ها معمولا به مسائل از زاویه‌هایی نگاه می‌کنیم که به نفع مان هستند. مثلاً ممکن است تصور کنید که شما عالی هستید و هیچ اشتباهی نکرده اید (سوگیری) یا عشقتان بهترین و تنها انتخاب شما است، پندار آرزومندانه که باعث می‌شود شما فقط نکات مثبت عشقتان را ببینید و نکات منفی را بصورت کامل حذف کنید و از طرف مقابل خود یک استوره بسازید، (مثلاً چنین باوری داشته باشید، همسرتان تنها شخصی که می‌توانید در کنار او خوشحال باشید و شما را خوشبخت کند).

اشکال چنین باوری چیست؟ این تفکر نشانه عشق و علاقه نیست این تفکر یعنی شما خودتان را نیازمند طرف مقابل می‌دانید و نیازمند بودن باعث می‌شود دست به هر اشتباهی بزنید تا نیاز خود را برطرف کنید. مثلاً التماس کنید که طرف مقابل از شما جدا نشود و یا هر شخصی را که می‌شناسید واسطه قرار دهید برای احیای دوباره رابطه.

بهانه‌ها را بشناسید

یکی از نکاتی که باید با آن آشنا شوید انواع بهانه‌هایی است که افراد معمولا برای جدایی مطرح می‌کنند. بهانه‌ها به دو صورت هستند: بهانه‌هایی که در آن فرد، خود و شرایطش را به عنوان مانع ادامه رابطه بیان میکند و بهانه‌هایی که در آن فرد با سیاست و برنامه ریزی به گونه‌ای طرف مقابل را مقصر نشان می‌دهد که دیگر حرفی برای دفاع از خود نداشته باشد و حتی خودش هم این اتهام را باور کند و دچار عذاب وجدان و پشیمانی شود، یا شخص مشکلات خودش را به عنوان دلیل اتمام رابطه مطرح می‌کند.

هر دوی این رفتارها به این دلیل است که طرف مقابل یا نمی‌خواهد یا نمی‌تواند دلیل اصلی خود را برای جدایی بصورت مستقیم مطرح کند، یا حتی خود نیز واقعا نمی‌داند که چرا باید رابطه را تمام کند.

- گاهی سر یک موضوع کوچک بحثی آغاز می‌شود و این بحث ساده شدت می‌گیرد و تبدیل به یک مشکل بزرگ میشود. در آن شرایط طرف مقابل اگر دلیل دیگری از قبل برای جدایی داشته باشد بعد از این اتفاق به سادگی شما را مقصر و دلیل اتمام رابطه نشان می‌دهد.

۲. برخی افراد شرایط و وضعیت خود را به عنوان مشکل مطرح می کنند، مثلاً مخالفت و دخالت های خانواده، ادامه تحصیل، مشکلات مالی و غیره

۳. گاهی نیز افراد بهانه هایی را می آورند که با این بهانه تصمیم دارند رابطه را بصورت دلخواه خود ادامه دهند تا به اهدافشان برسند و هیچ مسئولیتی را هم نپذیرند. مثلاً متاهلین می گویند تصمیم به ازدواج نداشتند و به اجبار خانواده ازدواج کردند یا می گویند بخاطر یکسری دلایل تحمل زندگی برای آن ها سخت است.

مجرد ها می گویند= من عاشق شخص دیگری بودم و دیگه نمیتونم عاشق کسی بشم، من بخاطر نیاز های جنسیم یا مالیم باید با افراد دیگه رابطه داشته باشم، افراد با بیان این جنس بهانه ها، سعی می کند از تعهد و وظایف خود فاصله بگیرد چون می داند ترس طرف مقابل از جدایی باعث می شود شرایط جدید را بپذیرد.

ماهیت اعتماد به نفس

بدون شک نداشتن اعتماد به نفس ممکن است فرصت های بسیاری را از هر فردی بگیرد. اولین نتیجه نبود اعتماد به نفس این است که از پذیرش ریسک و خطر کردن هراس خواهیم داشت، ترس از شکست باعث می شود از تجربه های جدید محروم بمانیم، همچنین نتوانیم هیچ چیز جدیدی را در زندگی امتحان کنیم.

اعتماد به نفس ارثی نیست بلکه اکتسابی است، ژنتیک انسان شامل ژنی به نام اعتماد به نفس نمی باشد، اعتماد به نفس مانند یاد گرفتن هنر، آموختنی و به دست آوردنی است. درباره اعتماد به نفس باید دانست که معطوف به یک چیز نمی شود، بلکه سطوح مختلفی را در بر می گیرد. به عنوان مثال شما در روابط دوستانه از اعتماد به نفس بالایی برخوردار هستید، رابطه خوبی با همه برقرار کردید و بین همه محبوب شدید، اما در رابطه عاطفی و برخورد با جنس مخالف اعتماد به نفس ندارید.

ممکن است در یک رشته ورزشی مهارت خاصی داشته باشید و با اعتماد به نفس کامل در این ورزش بدرخشید ولی در عین حال از کنفرانس دادن در کلاس درس وحشت کنید.

اعتماد به نفس عنصر بی ثباتی است، شخصی را فرض کنید که روزی در میان جمعیت به راحتی آواز می خواند یا نمایش اجرا می کرد، ولی اکنون به دلیل یک اتفاق اعتماد نفس این کار را در خود از دست داده. دلیل چنین اتفاقی رویدادهای جدیدی است که در زندگی این فرد رخ می دهد و باعث تغییر او می شود.

اعتماد به نفسی که برای ترمیم رابطه عاطفی نیاز داریم، اعتماد به نفس در مسائل ظاهری مثل زیبایی یا ثروت نیستند البته این حرف به این معنی نمی باشد که مسائل این چنینی را رها کنیم چون هیچ اهمیتی ندارند، برعکس باید در این مسائل هم پیشرفت داشت، اما نکات مهمتری وجود دارند. برای موفقیت در این شش مرحله، باید اعتماد به نفس همه جانبه ای را ایجاد کنید چون اعتماد به نفس هر لحظه به شکلی متفاوت در روابط نقش ایفا می کند و شما باید ماهیت عزت نفس و اعتماد به نفس را در زندگی بدست آورید، همچنین باید زبان بدن خود را نیز بهبود ببخشید و زبان بدن یک فرد با اعتماد به نفس را داشته باشیم.

اعتماد به نفس خود را مستحکم بنا کنید

اعتماد به نفس نباید به عوامل بیرونی وابستگی داشته باشد شما نباید بخاطر ثروت، ارتباط های گسترده، شغل، اطرافیان و چیز هایی از این دست احساس اعتماد به نفس کنید، حتی نباید اعتماد به نفس خود را با یک هدف بیرونی و سطحی گره بزنید. بعضاً در تمرین های افزایش اعتماد به نفس مشاهده می شود شخص، برای رسیدن به یک هدف تمام عزم خود را جزم می کند، اما اعتماد به نفس او به عوامل بیرونی وابسته است. مثلاً فردی که بخاطر اندام ورزش کارانه خود اعتماد به نفس دارد، اگر اتفاقی برای اندامش رخ دهد مثلاً بخاطر بیماری نتواند به ورزش خود ادامه دهد با از بین رفتن زیبایی اندامش اعتماد به نفس خود را نیز از دست می دهد.

نمی توان گفت این نوع اهداف یا اعتماد به نفس داشتن به واسطه آنها ایراد دارد اما می توانم به شما اطمینان دهم که اینگونه اعتماد به نفس هیچ گاه کامل نیست و نواقص زیادی دارد اما چرا؟ اگر اعتماد به نفس شما در گرو رسیدن به یک هدف باشد، شما فقط یک معیار برای رسیدن به آن هدف دارید و یک معیار هرگز کافی نخواهد بود، نه برای رسیدن به هدف و نه برای حفظ اعتماد به نفس.

هرگز اعتماد به نفس خود را بر پایه نظر اطرافیان استوار نکنید، با از بین بردن وابستگی به نظر دیگران، می توانید اعتماد نفس بیشتری در خود ایجاد کنید، چرا که وابستگی به نظر دیگران به این معنی است که یک باور محکم و قاطع در مورد توانایی های خود و این که واقعا چه کسی هستید ندارید.

اگر دیگران از اقدامات شما راضی باشند می گویند فرد خوبی هستید؛ اگر راضی نباشند برچسب ناموفق بودن، ضعیف بودن و یا هر چیزی دیگری را به شما می زنند که بر اساس ادراک ناقص خودشان است. البته شما نیز این برچسب ها را در مورد خود با آغوش باز می پذیرید زیرا از همان آغاز تصمیم گیری در مورد این که شما واقعا چه کسی هستید را به آنها سپرده اید. اگر این رویکرد، فلسفه ی زندگی شما است، پس هر چه زودتر آن را تغییر دهید.

هدف از داشتن اعتماد به نفس، رسیدن به موفقیت در هر چیزی است. پس باید اعتماد به نفس خود را با یک عامل درونی پیوند بزنید، مثلاً یکی از ساده ترین و در دسترس ترین مواردی که میتوانیم اعتماد به نفس خود را به آن گره بزنیم و یک عامل درونی نیز باشد، (احساس موفقیت) است. هر بار که شما در هدفی موفقیت را به دست می آورید همچنان به دنبال رسیدن به آن حس خواهید بود، برای همین بیشتر تلاش می کنید تا دوباره این احساس را تجربه کنید.

اکثر افراد در این مواقع می گویند که اتفاقاً من همیشه با اعتماد به نفس بودم، بله شاید اینگونه باشد و شما اعتماد به نفس بالایی داشته اید اما آیا بعد از گذشت زمان و روبرو شدن با جدایی هنوز این اعتماد به نفس را دارید؟ ممکن است هنوز در جنبه های زیادی از زندگی، اعتماد به نفس خوبی داشته باشید اما سوال اینجاست! آیا بعد از جدایی یا سردی در رابطه در مقابل عشقتان نیز همچنان همان اعتماد به نفس وجود

دارد؟ قطعاً پاسخ این سوال منفی است، اگر این گونه بود در رابطه با مشکل مواجه نمی شدید یا بعد از جدایی اشتباهاتی مثل التماس و اصرار را انجام نمی دادید.

نقش اعتماد به نفس در ترمیم زندگی

شاید بعد از این همه تأکید راجع به اعتماد به نفس این سوال برای شما ایجاد شده باشد که چه تاثیری در جذب دیگران دارد؟ اعتماد به نفس جدا از اینکه باعث افزایش جذابیت تان و بدست آوردن احترام دیگران می شود باعث ایجاد موفقیت های پی در پی در تمام عرصه های زندگی نیز خواهد شد. موفقیت نیازی است که تمام انسان ها در خود احساس می کنند همه ما به شدت به دنبال آن هستیم، با داشتن اعتماد به نفس شما بصورت ناخودآگاه این احساس را به دیگران القا می کنید که فردی موفق هستید و یک فرد موفق برای همه افراد فردی با جاذبه زیاد است.

وقتی در مقابل عشقتان اعتماد به نفس داشته باشید خیلی راحت تر می توانید ناخودآگاه او را متقاعد کنید که شما فردی موفق و با امتیازات بالا هستید.

اما اینکه من فردی موفق باشم چه کمکی می کند تا بتوانم عشق خود را برگردانم؟ همه ما در دانشگاه، محیط کار و یا در اقوام خود شخصی خاصی را سراغ داریم که اعتماد به نفس بالایی دارد. شاید نکات مثبت فرد دیگری در این جمع از این شخص بیشتر باشد، اما اعتماد به نفس این شخص همیشه باعث می شود در مرکز توجه قرار بگیرد، دیگران همیشه به حرف هایش گوش می دهند و او می تواند به سادگی روی دیگران تاثیر بگذارد و یا حتی اهداف و خواسته های خود را به سادگی پیش ببرد.

اما اگر شخص دیگری که این توجه را بدست نیاورده بخواهد این خواسته ها را عملی کند به سادگی به اهداف خود نمی رسد. اعتماد به نفس به ما کمک می کند بهتر صحبت کنیم، بهتر تصمیم بگیریم، بهتر انتخاب کنیم و تمام کارهای خود را به بهترین حالت به سرانجام برسانیم. برای ترمیم زندگی زناشویی باید اعتماد به نفس خود را در تمام موارد افزایش دهیم.

ساختار اعتماد به نفس

اعتماد به نفس از سه جزء اصلی تشکیل شده است: ۱. انتخاب هدف ۲. مهارت های ارتباطی ۳. مرحله اجرا. باید به این نکته اشاره کنم که موفقیت در این سه مرحله به این معنی نیست که شما می توانید همیشه در تمام ارتباط های خود کاملاً موفق باشید اما چرا؟

اگر فردی هستید که در جنبه های زیادی از زندگی موفق است و اعتماد به نفس بالایی دارد، اما زمانی که با جنس مخالف روبرو می شوید احساس ضعف و ناتوانی می کنید. پس رعایت این سه اصل به تنهایی کافی

نیست، باید هر جا که مانعی مقابل اعتماد به نفستان قرار دارد آن را از میان بردارید و هیچ گاه میدان را خالی نکنید و فکر نکنید که از پس یکسری چیز ها نمی توان برآمد.

اما چرا کسی که تا دیروز در مقابل شریک عاطفی خود فردی با اعتماد به نفس بالا بوده است امروز دیگر آن فرد سابق نیست؟ ساده است، شما در ابتدای رابطه اعتماد به نفس کافی داشته اید ولی سپس به مرور زمان به دلیل ایجاد وابستگی و احساسات عاطفی که به عشق خود پیدا کرده اید یک نیاز در شما ایجاد شده است، (نیاز به حضور و تأیید شریک عاطفی تان). ترس از دست دادن عشق باعث میشود اعتماد به نفس شما کاهش پیدا کند، چون ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که برای نجات رابطه خود باید اعتماد به نفس تان را فدا کنید.

اکثر افراد وقتی وارد رابطه مشترک می شوند بعد از مدتی استقلال خود را بصورت کامل از دست می دهند، دیگر آن فرد سابق نخواهند بود و توانایی کنترل رابطه و تصمیم گیری و نظر دادن را بصورت کامل به طرف مقابل خود واگذار می کنند.

مطمئن باشید در اکثر موارد نتیجه ی از دست دادن استقلال، روبرو شدن با بحران جدایی است. زیرا شما دیگر هیچ امتیاز مثبتی ندارید، بصورت کامل برای طرف مقابل در دسترس هستید، جذابیت خود را از دست داده اید و اعتماد به نفسی در شما باقی نمانده تا ناخودآگاه نیازمندِ عشقتان را جذب خود کنید. در این شرایط اعتماد به نفس افراد از بین می رود چون اهداف آنها به عوامل متغیر بیرونی وابسته شده اند و دیگر این اعتماد به نفس از منبع ثابتی مانند عوامل درونی منشأ نمی گیرد. پس با هر تغییر کوچک در عامل بیرونی اعتماد به نفس شما نیز دچار تنزل می شود.

کاهش اعتماد به نفس تحت تأثیر عامل بیرونی

عوامل بیرونی باعث منحرف شدن و تخریب اعتماد به نفس می شود، اگر ما اهداف خود را به عواملی مانند خوشحال کردن طرف مقابل، عاشق تر کردنش و یا برطرف کردن نیاز ها و خواسته های او محدود کنیم با شکست مواجه می شویم اما چرا؟

تصور کنید هدف شما برطرف کردن نیازهای خودآگاه طرف مقابل باشد، وقتی خود را بصورت کامل وقف این کار کنید، شبیه به یک برده خواهید بود تا شریک عاطفی. همانطور که می دانید انتظارات از یک برده تمامی ندارد، پس نه تنها در رسیدن به هدف خود و وابسته کردن شریک عاطفی تان با شکست مواجه می شوید بلکه این اتفاق باعث فروپاشی اعتماد به نفس شما خواهد شد.

عوامل بیرونی و افسردگی

تأثیرات منفی عوامل بیرونی فقط به از دست دادن اعتماد به نفس محدود نمی شود، افراد در اکثر موارد به افسردگی شدید نیز دچار می شوند. وقتی اعتماد به نفس شما به دلیل وابسته بودن به یک عامل بیرونی مثل عشق از بین برود، بعد از جدایی یا حتی در رابطه، شما فردی افسرده خواهید بود. زمانی که عامل بیرونی دچار تزلزل شود و دیگر احساسات مثبت در زندگی در جریان نباشد به مرور زمان احساس تنهایی و کم اهمیت بودن را تجربه می کنید و افسردگی در شما شدت می گیرد، احساسی که شاید اکنون با آن روبرو باشید.

مانعی به نام وابستگی

وابستگی بیش از حد به معشوق استقلال فردیتان را نابود می کند و در نتیجه باعث ارسال ارتعاشات منفی و برنامه ریزی غلط ناخودآگاه شخص مقابلتان می شود. وقتی ما به ناخودآگاه طرف مقابل ارتعاش ارسال می کنیم، در واقع نوع نگرش و احساس او را نسبت به خودمان تعیین می کنیم.

به یک مثال از تأثیرات منفی و ناخواسته وابستگی توجه کنید؛ یکی از تکنیک های مهم ان ال پی، تکنیک القا نام دارد که ما بصورت ناخودآگاه در روابطمان شکل منفی آن را به دفعات به کار می بریم، مثلاً به طرف مقابل می گوئیم تو من را دوست نداری، تو برای من وقت نمیذاری، تو دیگه به من اهمیت نمی دی یا کنار دوستان خوشحال تر هستی تا کنار من، در مرور زمان باعث می شوید در ناخودآگاه فرد مورد نظر تصویری جدید شکل بگیرد.

"من او را دوست ندارم، من برای او وقت ندارم و من لیاقت شخص بهتری را دارم". این ارتعاش ها تأثیر خود را در مدت زمان نشان خواهد داد و ارتعاشی که شما ارسال کردید تبدیل به حس واقعی شخص می شود چون خود شما این افکار را القا کردید. بله درست متوجه شدید، گاهی خود ما عامل اصلی بروز فاصله و سرد شدن رابطه هستیم، حتی بی آنکه متوجه این موضوع شده باشیم.

از زبان قانون جذب

طبق قانون جذب می دانیم با داشتن باور مثبت، افکار مثبت ایجاد میشوند و افکار مثبت باعث به وجود آمدن احساسات مثبت می شود و اگر احساسات مثبت باشد دقیقاً مانند نیروهای همجهت که یکدیگر را جذب می کنند، ما هم اتفاقات مثبت را جذب می کنیم. همچنین با داشتن باور منفی افکار منفی به دست می آوریم و افکار منفی باعث به وجود آمدن احساسات منفی می شود و در نتیجه اتفاقات منفی را جذب می کنیم.

ارتعاش چیست؟

ارتعاشات در دو حالت منفی و مثبت وجود دارند. ما به کمک باور مثبت، می توانیم افکارمان را مثبت کنیم و در آخر احساسات مثبت به وجود بیاریم و ارتعاشات مثبت از خود ساطع کنیم مانند زمانی که با آرامش به خواب می رویم و با آرامش از خواب بیدار می شویم و روز مثبتی را شروع می کنیم، در محیط کار با همکاران بسیار خوب برخورد می کنیم و احساس خوبی داریم.

وقتی کسی از ما سوال می کند به بهترین شکل و با مثبت ترین احساسات پاسخ می دهیم، اگر کسی به ما اعتراضی کند با آرامش با او صحبت می کنیم و می توانیم شرایط را به بهترین شکل مدیریت کنیم. در مواجهه با مشکلات نا امید نمی شویم، کنترل خود را از دست نمی دهیم و مشکلات را با برنامه ریزی و صبوری حل می کنیم.

ارتعاشات محدود به کلمات نیستند، بلکه ما با نگاه کردن، نوع پوشش، راه رفتن، نشستن برخاستن به خصوص زبان بدن در حال فرستادن ارتعاش هستیم. در زندگی روزمره تجزیه و تحلیل رفتار دیگران باعث برنامه ریزی ناخودآگاه تان می شود، این برنامه ریزی به رفتارها و کارهای خاص و مشخص شده ای از سمت شما ختم خواهد شد به همین شکل ما همیشه در حال ارسال و دریافت ارتعاش هستیم.

ارتعاش های منفی زمانی ساطع می شوند که شما در ذهنتان باورهای منفی را پرورش دهید، وقتی وجودتان پر از احساسات منفی شد، ارتعاشات منفی ارسال می کنید و هم فرکانس همان ارتعاش را جذب می کنید. فرض کنید شب سختی داشتید، با شریک عاطفی خود بحث کرده اید و با احساس و افکار منفی به خواب رفته اید، فردای آن روز که سر کار می روید و زمانی که شما در ترافیک یا بر اثر اشتباه یک راننده بوق میزنید، اگر احساس منفی داشته باشید و با عصبانیت این عمل را انجام بدید، بوق شما طولانی تر و با خشم خواهد بود.

ولی اگر احساس شما مثبت باشد، شما بوقی می زنید که برداشت دیگران از این بوق اطلاع است نه اعلام جنگ. نکته راجع به ارتعاش اینجاست که نحوه واکنش شما باعث شکل گیری واکنش راننده مقابل نیز می شود، شما بر اساس همان ارتعاشی که ارسال کرده اید ارتعاش هم جهت را نیز دریافت می کنید.

دخالتم ضمیر ناخودآگاه در ارسال ارتعاشات

در یک رابطه مشترک تمام مشکلات و موانع در واقع ارتعاشات منفی هستند که به شکل های گوناگون در زندگی با آنها روبرو می شویم. یکی از مشکلات روتین افکار منفی است که در ذهن خود داریم، این افکار به احساسات ما نفوذ می کنند، اگر حتی این احساسات را به زبان نیاوریم، بصورت ناخودآگاه از طریق رفتار مان بروز پیدا می کنند.

تاثیر و قدرت ضمیر ناخودآگاه در رفتار و گفتار ما غیر قابل انکار است و دیگران هم به راحتی از خروجی احساسات ما تاثیر می گیرند. ما میتوانیم به سادگی از طریق قانون جذب و ارتعاشات، عشق را به نفرت و

نفرت را به عشق تبدیل کنیم. می توانیم با ارسال ارتعاش منفی، بصورت ناخودآگاه موجبات مشکلات زیادی را در زندگی فراهم کنیم.

ناخودآگاه شخصیت و سرنوشت هر انسان را میسازد، این ضمیر ناخودآگاه است که شخصیت شما را به شکلی که امروز هستید فرم داده. ناخودآگاه ابر قدرتی است که میتوان با آن رفاقت کرد یا تسلیم آن شد. اگر تسلیم ناخودآگاه شوید او فرمانروای ذهنتان می شود، همیشه به دنبال راه حل های ساده میروید، کمتر کار می کنید کمتر درس میخوانید، بیشتر می خوابید، هیچ کاری برای پیشرفت انجام نمی دهید به سمت تمام نکات منفی سوق پیدا می کنید، مواردی مثل تنبلی، اعتیاد، افسردگی، تنهایی و بی برنامهگی همگی نتیجه کنترل کامل ناخودآگاه برنامه ریزی نشده هستند، چون رفتن سمت این موارد ساده تر از صبح ساعت ۷ بیدار شدن، سخت کار کردن، درس خواندن و ورزش می باشد، ناخودگاهتان شما را به سمت کار های ساده هدایت می کند.

منطق ناخودآگاه

«ناخودآگاه بُعد منفی ندارد!» ضمیر ناخودآگاه انسان هر چیزی که در باور اوست را به واقعیت تبدیل میکند اما چرا؟ ناخودآگاه در اصل تفاوت خوب و بد را متوجه نمیشود، نمی توان ناخودآگاه را یک موجود با درک و شعور دانست، اما می توان آن را موجودی با قدرت حسی بالا تصور کرد که اقداماتش را بر اساس شواهد و سیگنال های دریافتی اش انجام میدهد.

ناخودآگاه عملاً برای محافظت از انسان، باوری که در ذهن انسان است را عملی میکند و آن را به واقعیت وجودی فرد تبدیل میکند. گفتیم ناخودآگاه متوجه خوب یا بد بودن باور و تفکر نمیشود، فقط باور را دریافت می کند و هرکاری می کند تا فرد را به آن باور نزدیک کند.

شما می توانید با این تصور که توانایی قبولی در یک امتحان را ندارید، در آن شرکت کنید. ناخودآگاه، باوری که در ذهن دارید را عملی می کند، چون فکر میکند این چیزی است که شما میخواهید برای همین به آن باور دارید.

اگر شما بسیار تلاش کرده باشید و حتی پاسخ تمام سوالات را بدانید در امتحان همه چیز را فراموش خواهید کرد، زیرا این باور را دارید که شکست می خورید، پس ضمیر ناخودآگاه وظیفه خود را انجام می دهد و شما را به باورتان میرساند. شاید این نوع اتفاقات برای شما نیز رخ داده باشند و قدرت ناخودآگاه و تاثیر آن را در زندگی لمس کرده باشید.

پروسه برنامه ریزی ناخودآگاه

آشنایی با نحوه عملکرد ناخودآگاه را با یک مثال بررسی می کنیم. همیشه در بازی شطرنج از پدربزرگ خود شکست خورده اید اما در این شکست تحقیری وجود نداشته و سراسر شادی و خنده بوده. پس یک چالش برای شما ایجاد شده، شکست پدربزرگ! کسی تا حالا او را شکست نداده، اگر شما او را شکست دهید، قهرمان خانواده خواهید شد.

شما انگیزه دارید، هدف دارید، سود موفقیت را سنجیده اید، پس می خواهید پیروز شوید. به خاطر نکات مثبت این هدف، در شما باوری ایجاد می شود که می توانید پدربزرگ را شکست دهید و قهرمان فامیل باشید. در یکی از تلاش ها ناخودآگاه شما باورتان را عملی می کند، ذهنتان کاملاً روی بازی متمرکز می شود، چشم ها و مغزتان هماهنگی باور نکردنی پیدا می کنند، صدای محیط اطراف را نمی شنوید، ناخودآگاه تان سبک بازی پدربزرگ را برایتان تداعی میکند، به همین خاطر می توانید اقدامات او را در شرایط مختلف پیش بینی کنید، و با استراتژی خودتان حرکتی انجام می دهید که حریفان به سمت پیش بینی شما بروند و در شرایطی که می خواهید قرار بگیرید، این اتفاق رخ می دهد، شما یک قدم جلوترید، حریف را بازی دادید، او در تله ای که پیش بینی کرده بودید افتاد و با یک حرکت او را شکست می دهید.

برای همین باید ناخودآگاهتان را برای پیروزی پرورش دهید، تا حتی زمانی که شکست رنج آوری تجربه کردید آن را تبدیل به فرصت کنید، حتی با اینکه عوامل منفی شما را احاطه کرده اند. پیروزی در این شرایط یک هنر و موفقیت بزرگ است. موفقیت در مثال شطرنج که هیچ نکته منفی نداشت کار سختی نیست، چالش واقعی این است که شما در شرایط نامساعد موفق شوید به اهداف تان برسید.

متوجه شدیم که ناخودآگاه کنترل ۹۲ درصد فعالیت ها و رفتار انسان را بر عهده دارد. تاثیر ناخودآگاه در تمام سطوح زندگی قابل لمس است، همین طور در تمام روابط انسان ها. ممکن است شما در زندگیتان غیر عمد و ناخودآگاه معیارهای طرف مقابل را نادیده گرفته باشید، بصورت ناخودآگاه احساس منفی ایجاد کرده باشید و به شکل ناخودآگاه تنش ها را شدت داده باشید، حتی بدون اینکه عمدی در کار باشد. پس اگر در شرایط جدایی موقت هستید، فاصله گرفتن یا قطع ارتباط الزامی است تا این تاثیرات منفی از بین بروند یا حداقل کاهش پیدا کنند.

اگر ازدواج کردید و همسرتان از شما جدا نشده و هنوز باهم زندگی می کنید، قطع ارتباط جایز نیست، باید ارتباط خود را تا جایی که می توانید محدود کنید. نباید با اصرار، خواهش و تلاش های بی پایان که نتیجه ای نداشته شرایط را وخیم تر کرد. این قطع ارتباط یا فاصله کمک می کند همسرتان کمی از مشکلات دور شود و احساس آرامش بیشتری داشته باشد.

فقط زمانی که تنش ها کمتر شده باشند می توان مشکلات را حل کرد، هیچ وقت انتظار نداشته باشید در اوج تنش به نتیجه برسید. اگر شما هم از آن دسته اشخاص هستید که می خواهند درست همان لحظه راجع به مشکل و مسئله مورد نظر صحبت کنند، و در همان لحظه نتیجه باب میلشان حاصل شود، بدانید هر کسی با شما در رابطه باشد ممکن است فقط بخاطر همین ویژگی تان یک روز شما را ترک کند.

ضمیر عشق

همه انسان ها دارای ضمیر ناخودآگاه هستند که با ورودی های احساسی و افکار برنامه ریزی می شود. پس شما هم میتوانید ناخودآگاه خود و دیگران را در جهت اهدافتان برنامه ریزی کنید. اما این کار باید بصورت غیر مستقیم انجام گیرد نه بصورت کلامی و مستقیم، به چگونگی آن هم خواهیم پرداخت.

اجازه بدید یک سوال از شما بپرسم، فکر می کنید عشق و علاقه به یک شخص یا حتی یک شیء چگونه به وجود می آید؟ انسان در بدن خود عضوی به عنوان مرکز شکل گیری عاطفه ندارد، قلب هم که کار انتقال خون را انجام می دهد نه عاشق شدن! این ضمیر ناخودآگاه انسان است که عشق را بوجود می آورد و احساس عشق را به ما تلقین می کند.

شما از شهری پر از صدای بوق و هوای آلوده وارد یک روستا با هوای سالم، پر از صدای رودخانه و آواز پرندگان میشوید، چرا به این روستا علاقه مند شده اید؟ چرا احساس آرامش دارید؟ چرا عاشق طبیعت آن هستید؟ چون عوامل تنشزا از بین رفته اند و چون ناخودآگاه شما بار دیگر احساس امنیت میکند، دیگر نیاز نیست چهار چشمی حواسش به همه چیز باشد، وقتی وارد این روستا شدید دغدغه ها و مشکلات را پشت سر گذاشتید، همه چیز اینجا ساده تر است. ذهنتان می تواند کمی استراحت کند، نیاز به آرامش شما برطرف می شود، و نهایتا شما نسبت به این روستا و طبیعت آن احساس مثبت خواهید داشت.

عشق نیز به همین شکل متولد می شود، شما زمانی عاشق طرف مقابل خود می شوید که معیارهای خود را در او می بینید، همچنین وقتی که جایگاهی مورد علاقه خود را در رابطه پیدا کنید، اهمیتی که دوست دارید طرف مقابل برای شما قائل شود را لمس کنید. شما عاشق کسی می شود که بتواند رضایت قلبی شما را بدست آورد تا با ازدواج با او زندگیتان را کامل کنید، تنهایی خود را با او پر می کنید، خلاء های عاطفی تان را برطرف می کنید. احساس امنیت و احساس محبت را به زندگی و رابطه خود اضافه می کنید چون ذهنتان با افکار و احساسات مثبت آکنده شده.

ارتعاش منفی و خیانت

تا به حال فکر کردید ارتعاشات ما چگونه می تواند مقدمات خیانت را فراهم کند؟ شاید عشقتان خیانت کرده باشد شاید هم نه، شاید شما مقصر باشید شاید هم نه. ولی وقتی ترس از خیانت دارید و تلفن همراه طرف مقابل را چک می کنید، مدام از او می پرسید کجا هستی، یا به او اتهام دروغ گویی یا ارتباط با شخص دیگری را وارد می کنید، مدام به طرف مقابل القا می کنید که شما را دوست ندارد.

ارتعاشاتی ارسال می کنید که می تواند جرقه خیانت را بزند، در واقع با این رفتار باعث می شوید ارزش تان تا حدی سقوط کند که طرف مقابل بصورت ناخودآگاه، شما را لایق خیانت بداند و این تصور را شکل می دهید که نه تنها دوست داشتنی نیستید بلکه غیر قابل تحمل هم هستید و دیگر ارزش خاصی ندارید، با این رفتار

زندگی یا ارتباط با شما تبدیل به یک چالش منفی و بزرگ برای هر کسی که شما را دوست داشته باشد خواهد شد.

با ارسال این نوع ارتعاشات ناخودآگاه طرف مقابل را به شکل کاملاً منفی علیه خودتان برنامه ریزی می کنید، برنامه ریزی که باعث می شود تا ارزش این رابطه برای فرد بسیار کم شود و در احساس خود شک و تردید پیدا کند. شاید ناخودآگاهش به این نتیجه برسد که اگر رابطه ما رابطه خوبی بود او از رفتار من این برداشت ها را نمی کرد، پس حتماً من مثل یک عاشق رفتار نکردم یعنی او را دوست ندارم و لایق بهتر از او هستم که نمی توانم در این رابطه خوب رفتار کنم. شریک احساسی من نیز این موضوع را می داند پس چرا رابطه ای را ادامه بدم که هیچ یک در آن راضی و خوشحال نیستیم!

البته این را هم اضافه کنم که این رفتار از سمت شما دفع کننده و غیر قابل تحمل است، و باعث ایجاد فاصله و شکاف احساسی نیز می شود. اگر چنین تنش هایی را در زندگی داشتید برای درک بهتر احساسی که طرف مقابل تجربه کرده، کافی است خودتان را بجای فردی بگذارید که مدام از طرف عشقش این حرف ها را می شنود. شما در مقابله با این تنش ها چه احساسی خواهید داشت؟

ظهور علائم خیانت

وقتی ناخودآگاه تان تحت تاثیر عوامل مثبت طرف مقابل قرار می گیرد، یک احساس نیاز به او در شما شکل میگیرد. شریک عاطفی تان تبدیل به یک منبع برای برطرف شدن نیازهای شما میشود، و ضمیر ناخودآگاه تان برای حفاظت از این منبع هر کار درست و نادرستی را در دستور کارش قرار خواهد داد. اگر عشقتان به کسی توجه کند شما احساس حسادت و ترس می کنید، که مبدا او عشق تازه ای پیدا کند که یار بهتری از شما باشد.

وقتی به چنین مشکلاتی بر بخورید، می توانید ناخودآگاهتان را تربیت کنید تا در این شرایط بجای وابستگی روانی، باعث گرایش بیشتر طرف مقابل به سمت خود شوید، یا می توانید عجلانه و احساسی عمل کنید. مثلاً پرخاشگری کنید، اتهام وارد کنید، او را به چالش بکشید، از او اعتراف بخواهید، شواهدی برای خیانت یا عدم تعهد او پیدا کنید یا به خیال خود با زیرکی دلایلی بسازید تا مچ طرف مقابل رو بگیرید، با این سیاست تنها چیزی که بدست میارید سردی یا جدایی خواهد بود.

ناخودآگاهتان مشخص می کند در این شرایط کدام یک از سناریو ها را بازی کنید. توجه کنید عشقتان نیز ضمیر ناخودآگاه دارد، ممکن است او در این شرایط چه کاری انجام دهد؟ ممکن است طرف مقابل خودآگاهی بالایی داشته باشد و در این شرایط از واکنش های صحیح استفاده کند و شما را ترغیب به صلح و آشتی کند تا مشکل را حل کرده و تنش را کاهش دهد. همچنین ممکن است شرایط به شکل منفی پیش بروند، او با شواهد و بدون خود آگاهی تصمیم بگیرد، و وقتی سیگنال های منفی شما را دریافت کرد بر اساس آنها باوری جدید نسبت به شما ایجاد خواهد شد، یعنی او نیز مثل خود شما رفتار می کند و تنش شدت بیشتری بگیرد.

بد نیست این سناریو را از دید ناخودآگاه طرف مقابل هم بررسی کنیم! شما به طرف مقابل میگویید که به دیگران توجه می کند یا به شما خیانت کرده و نسبت به شما بی توجه است، در مورد شما اهمیت و ارزش لازم را قائل نمی شود. این برداشت و احساس شماست، برداشت و احساس همسران می تواند به این شکل باشد: همیشه درگیر یک تنش هستیم و هیچ وقت رابطه و زندگی آرامی نداشتیم، همیشه با اتهام روبرو می شوم، همسر من فردی شکاک و خیال باف است!

اصرار به ارسال ارتعاشات منفی به این شکل، مثل این می ماند که با زبان بی زبانی بگویید من کم اهمیت هستم، افراد بهتر از من برای تو بسیار زیادند، برای همین تو به دیگران توجه بیشتری نشان می دهی، تو به فرد دیگری علاقه مند می شوی چون من کافی نیستم! تداوم در ارسال این ارتعاشات به مرور زمان تبدیل به یک باور در ناخودآگاه طرف مقابلتان میشود و در نتیجه ناخودآگاه او با عوامل و شواهدی مواجه شده که نیاز به پردازش و تصمیم گیری دارند، نتیجه پردازش ها جامه عمل پوشاندن به احساسات و باورها است، مثل احساس برتری که خودتان به او دادید. این باور ها چه تغییری در ذهنیت فرد ایجاد می کند؟ جز اینکه باید به دنبال شریک عاطفی بهتری باشد و هر چه زودتر از این رابطه جدا شود.

با ارسال ارتعاشات غلط و منفی حتی می توانید شریک عاطفی تان را نسبت به خود بدبین کنید، اعتماد به نفس او را از بین ببرید، می توانید دیدگاه مثبتی که نسبت به شما دارد را متلاشی کنید، نتیجه این کار چیزی نیست جز اینکه در ناخودآگاه طرف مقابل شما با احساسات منفی مرتبط خواهید بود، دیدار هایتان، فکر کردن راجع به تان و حتی صحبت و مکالمه با شما باعث شود طرف مقابل احساس بدی پیدا کند.

بعد از گذشت مدتی طرف مقابل می خواهد از شما فاصله بگیرد، دیگر مانند قبل ابراز علاقه نمی کند، دیگر برای شما وقت نمی گذارد، نسبت به ادامه رابطه یا ازدواج سست شده و ترس از آینده در او به وجود آمده. برای همین سعی می کند عوامل کوچک را دست آویز ایجاد یک اختلاف قرار دهد، کاری می کند شما را در زندگی مقصر جلوه کنید، از مدارک و شواهدی سخن میگوید که شما ایجاد کرده اید، عدم تفاهم می شود یک عامل برای فاصله و نیازهایی که بی پاسخ مانده اند که باید در زمان دیگر و توسط فردی دیگر برطرف شوند.

هر بذری توسط شما کاشته شود، محصول همان را درو خواهید کرد، ناخودآگاهی که باعث ارسال ارتعاشات منفی شده است و زندگی شما را با شکست مواجه کرده میتواند با تحت کنترل در آمدن و افزایش هوش هیجانی به یک عامل مهم و قوی برای بازگشت و ترمیم زندگی باشد.

ارتعاش مثبت و جلوگیری از خیانت

سناریوی قبل را تصور کنید: اگر وقتی احساس می کنید رابطه دیگر مثل روز های سابق نیست، بجای رفتاری مانند توضیحات قبلی بگویید عزیزم می دانم تو دوست داری با من بیشتر وقت بگذرانی اما دوستانه ممکن است از تو ناراحت شوند، عزیزم می دانم تو من را دوست داری و می خواهی این را با رفتارت به من نشان

دهی من درک می کنم، عزیزم می دانم تو می خواهی هر لحظه از من باخبر باشی و بی خبری از من، تو را آزار می دهد و واقعا ممنونم از اینکه این موضوع برای تو مهم است، اما سعی در محدود کردن و چک کردن من نداری تا من احساس ناخوشایند نداشته باشم.

این ارتعاشات می توانند، هم کلامی باشد هم رفتاری و بصورت غیر مستقیم. با این نوع رفتارها و ارتعاشات مثبت به جای اینکه باور بی ارزش بودن خود را به طرف مقابل القا کنیم، می توانیم در ناخودآگاه طرف مقابل خود را به عنوان فردی مهم و تاثیرگذار تثبیت کنیم. همانطور که باورهای منفی تاثیر خود را می گذارند، این ارتعاش های مثبت نیز به ناخودآگاه شخص نفوذ می کند.

باید به جای چک کردن و شکاک بودن، اینگونه رفتار کنید: تو به من متعهد هستی و من این ویژگی تو را بسیار دوست دارم، تو فردی با ارزش هستی در زمانه ای که خیلی از مردم اهمیتی به تعهد نمی دهند تو معیارهای با ارزشی داری، می دانم اگر امکانش بود می خواستی همه مردم این را بدانند که تو عاشق من هستی و هیچ وقت کسی را جایگزین من نخواهی کرد.

در این نوع برخورد حتی اگر فرد قصد خیانت داشته باشد یا در حال خیانت باشد، بعد از مدتی دچار پارادوکس شده و ناخودآگاه او متزلزل خواهد شد، باوری جدید در ضمیر ناخودآگاهش شکل می گیرد، باور و احساسی مثل اگر من خیانت کنم فردی دروغ گو، ضعیف و بی لیاقت هستم. وقتی شما دانسته احساس گناه را برای طرف مقابل خود به وجود می آورید احساس گناه در او باعث تغییر می شود. با تلاش و رفتار صحیح نه تنها می توانیم جلوی خیانت را بگیریم و خودمان تبدیل به عاملی برای خیانت نشویم، همچنین می توانیم طرف مقابل را از مسیر خیانت برگردانیم.

دوره ممنوعیت ارتباط

در این بخش شما باید وضعیت ارتباط خود و طرف مقابل را مشخص کنید. اگر رابطه به اتمام رسیده و یا در مرحله جدایی موقت هستید، در حال حاضر نباید هیچ اقدام مستقیمی انجام دهید. ارتباط خود را کاملا قطع کنید، اما نیاز نیست طرف مقابل را در جریان تصمیم خودتان قرار دهید، بدون گفتن هیچ حرفی ارتباط را کامل قطع کنید.

اگر شما هنوز با همسر خود زندگی می کنید و یا رابطه عاشقانه شما تمام نشده ولی کاملا سرد شده نیاز به قطع ارتباط کامل نیست فقط فاصله خودتان را بیشتر کنید. اگر رابطه تان دیگر شباهتی به گذشته ندارد، به هیچ عنوان درخواست مستقیم عشق نکنید. از حرف هایی مانند؛ مثل قبل باش، بهم اهمیت بده و بیا رابطه خودمون رو درست کنیم، دوری کنید.

به هیچ عنوان به شرایط موجود اعتراض نکنید، مثلا نگید چرا دوستم نداری، چرا بهم توجه نمیکنی. خودتان را در دسترس طرف مقابل قرار ندهید، مدام تماس نگیرید، هر کاری نکنید به امید اینکه احساس عشقتان تغییر کند.

دوره ممنوعیت یا کاهش ارتباط، برای ایجاد خلاء و همچنین برای از بین بردن احساسات منفی الزامی و حیاتی است.

با ورود به دوره ممنوعیت ارتباط می توانید شرایط را برای جذب عشق خود فراهم کنید. اما وقتی مسئله قطع ارتباط مطرح میشود، ترس هایی در ذهن افراد شکل می گیرد که سوالات مبهمی را برای آنها به همراه دارد.

۱. اگر قطع ارتباط کنم فکر می کند زندگی مشترک یا رابطه عاشقانه مان دیگر برای من اهمیتی ندارد و با خیال راحت از من جدا می شود.

طرف مقابل تصمیم به رفتن و جدایی می گیرد، معنی آن چیست؟ یعنی طرف مقابل دلایلی برای جدایی دارد و بخاطر این دلایل شخص به خودش و خواسته های خودش فکر می کند و دیگر زندگی مشترک یا رابطه عاشقانه قبلی برای او اولویت سابق را ندارد. وقتی کسی در رابطه به این مرحله می رسد برای او تفاوتی ندارد که طرف مقابل چقدر به او اهمیت می دهد، یا چقدر به او نیاز دارد.

در روابط زیادی شاهد هستیم که فرد بخاطر جدایی از عشقش اشک می ریزد، التماس می کند دست به هر کاری می زند، اما طرف مقابل حاضر به بازگشت نیست، چون او اکنون فقط به خودش و آن چیزی که به نفع خودش باشد فکر می کند و تا زمانی که ما این احساس را تغییر ندهیم، که برای او مضر نیستیم هرگز نمی توانیم طرف مقابل را مجاب به بازگشت کنیم.

۲. با قطع ارتباط از طرف من اطمینان پیدا می کند که وضعیت روحی بدی ندارم و با خیال آسوده برای جدایی اقدام می کند!

شخصی که تصمیم به جدایی از شریک عاطفی خود دارد، در اکثر موارد هنوز دارای احساس و وابستگی است و گاهی احساس نگرانی می کند، شاید دچار دو دلی هم باشد، اما این موضوع باعث نمی شود که احساس و خواسته های خود را در این مرحله کنار بگذارد و تصمیم به بازگشت بگیرد. چه فراموشی برای شما ساده باشد چه نباشد طرف مقابل کاری را انجام می دهد که فکر می کند به نفع خودش است.

حتی اگر با اصرار یا جلب احساس ترحم و دلسوزی موفق شوید عشق خود را برگردانید، فکر می کنید یک شخص چقدر می تواند به خاطر دلسوزی و ترحم در را رابطه ای که نسبت به آن احساس منفی دارد بماند؟ تا کی می تواند بدون انگیزه به فدا کاری ادامه دهد؟!

۳. اگر بهانه بیاورد که چون تو هیچ تلاشی برای برگرداندن من نکردی من دیگر این ارتباط را نمی خواهم، چیکار کنم؟

بله ممکن است طرف مقابل از قطع ارتباط شما استفاده کند و بگوید چون به اصرار و خواهش ادامه ندادید، یعنی او را نمی خواهید. برای همین حاضر به بازگشت نیست. پاسخ دادن به این بهانه کار سختی نیست، کافیه واقعیت را بیان کنید و بگوید تو رابطه مشترکمان را ترک کردی و من بخاطر اینکه نمی خواستم خودم را تحمیل کنم و با اصرار باعث رنجش بیشتر تو نشوم کمی فاصله گرفتم، از نظر من بهترین کار این بود که کمی با افکار خودمان تنها باشیم.

هدف پنهان از این تکنیک این است که با زیرکی این باور را ایجاد کنید که شخصیت شما به قدری قوی است که باید احترام تان حفظ شود و حاضر نیستید تحقیر را بپذیرید. اگر بعد از بازگشت این مسئله باعث ایجاد ناراحتی شد به سادگی با تکنیک ایجاد احساس و وابستگی می توان این خلاء را تحت پوشش قرار داد.

۴. اگر دیگر با او تماس نگیرم، جلوی چشمش نباشم راحت تر من را فراموش می کند!

اتفاقاً برعکس چیزی که شما دنبال آن هستید (یعنی فراموش نشدن)، رابطه در این لحظه نیاز به فراموش کردن یکسری چیزها دارد. اما در زندگی احساسی چیزی به اسم فراموش شدن وجود ندارد، رابطه عاطفی بخش بزرگی از زندگی است و هیچ کس این بخش را نمی تواند فراموش کند.

در ضمیر ناخودآگاه چیزی حذف نمیشود بلکه در واقع این احساس مرتبط با عوامل است که تغییر می کند. مثلاً شما یک غذا را بسیار دوست داشتید و حالا دیگر آن غذا را دوست ندارید. غذا تغییری نکرده یا مزه آن از ذهنتان فراموش نشده، اما بنا به دلایلی احساس مرتبط با این غذا در ناخودآگاه شما تغییر کرده است و دیگر شما را جذب نمی کند، یکی از دلایل این تغییر می تواند بخاطر احساسات باشد، مثلاً این غذا حسی را در شما تداعی میکند که خوشایند نیست یا حتی ممکن است دلیل این تغییر جسمی باشد.

به سادگی می توانید با تحلیل رفتار و برخورد طرف مقابل متوجه شوید که در ناخودآگاه او با احساس منفی مرتبط هستید یا احساس مثبت. قطع ارتباط این فرصت را در اختیار شما قرار می دهد که احساسات منفی عشقتان از بین برود یا حداقل کمتر شود تا راه برای ایجاد احساس مثبت هموار تر شود.

اشتباهاتی که برای بازگشت نباید مرتکب شد

تاکید روی قطع ارتباط در شرایط خاص و یا اعتراض نکردن در این موقعیت به این دلیل است که شما را از ارتکاب ۱۱ اشتباه خطرناک دور کنیم، البته شاید پیش تر این اشتباهات را مرتکب شده باشید، اگر این طور است، نگران نباشید در فصل های بعدی به شما خواهم گفت چطور تاثیرات منفی این اعمال را خنثی کنید.

۱. تماس های پی در پی

چون افراد در شرایط جدایی در وضعیت روحی مناسبی نیستند، صبر و تحمل خود را از دست می دهند و کاملاً تحت تاثیر احساسات قرار می گیرند. افراد در این شرایط می خواهند به هر قیمتی که شده سریع تر عشق خود را برگردانند. تصور می کنند با حضور زیاد و تماس های مکرر می توانند طرف مقابل خود را متقاعد به بازگشت کنند و به او بفهماند که تصمیم جدایی یک تصمیم اشتباه بوده است.

از نگاه شما این یک اقدام درست است که کمک می کند طرف مقابل خود را برگردانید اما آیا عشقتان این عمل را به همانگونه ای که شما فکر می کنید در نظر می گیرد؟ پاسخ کاملاً منفی است، وقتی کسی تصمیم به

جدایی می گیرد، دلایلی برای خود دارد و از نظر او تصمیم جدایی بهترین کار ممکن است. پس تماس های پی در پی شما که از هر ۱۰۰ تماس شاید یک بار پاسخ بگیرید که آن هم احتمالا چیزی مثل "مزاحم نشو" خواهد بود که هیچ سودی برایتان ندارد.

این اقدامات در نظر هر شخصی مزاحمت تلقی خواهد شد، که واقعا هم آزار دهنده است! اما این کار مشکل بزرگتری نیز ایجاد می کند، تصویر مثبتی که از خودتان در ناخودآگاه طرف مقابل ساخته اید از بین می رود، از نظر او شما فردی ضعیف و کم ارزش خواهید بود.

۲. طومار نویسی

در شرایط جدایی شخص دچار اضطراب و استرس شدیدی می شود ممکن است مرتکب اشتباه شود و پیام های زیادی به طرف مقابل ارسال کند. طومارهایی با موضوعاتی مانند: مشکلات زندگی، بحث ها و تنش ها و حتی مقصر نشان دادن طرف مقابل برای تلاش نکردن در رابطه. افراد در این شرایط تحت تاثیر احساسات هستند و این عمل می تواند بجای بهتر کردن شرایط، احساسات منفی بیشتری را به همراه داشته باشد.

۳. التماس و اصرار

التماس کردن معمولا به عنوان یک راه چاره دیده می شود اما در واقع یک اشتباه بسیار بزرگ است! وقتی شما برای برگشت شریک عاطفی خود اصرار و التماس می کنید، نه تنها باعث نمی شوید نظرش تغییر کند بلکه تنها نتیجه این کار این است که طرف مقابل تان احساسات منفی بیشتری نسبت به شما پیدا می کند. با این رفتار به او احساس برتری می دهید، و خودتان را فردی ملتمس نشان خواهید داد.

۴. بندگی

کاملا مطیع بودن و تمام کارها را انجام دادن، همیشه در دسترس بودن و مانند یک خدمتکار رفتار کردن هیچ وقت باعث ترمیم یک رابطه نخواهد شد، با این کار فقط به یک ابزار برای رفع نیاز تبدیل می شوید. با این کار طرف مقابل تمام کارها را وظیفه شما می بیند و هیچ نشانه ای از جذابیت در شما نخواهد ماند.

۵. ترحم و دلسوزی

شاید فکر کنید که اگر احساس ترحم او را برانگیزید می توانید مجدد او را متقاعد به بازگشت کنید، اما آیا خود شما با شخصی که به او حس ترحم دارید احساس خوشبختی می کنید؟! حتی اگر بیان حال روحی و وضعیت بد شما باعث شود عشقتان برگردد، فکر می کنید او تا چه زمانی حاضر خواهد بود بخاطر ترحم و دلسوزی رابطه را ادامه دهد؟ انسان ها ترحم به دیگری را تا یک جایی بر احساسات و نیاز های خود ترجیح می دهند، نه تا ابد.

۶. تهدید

تهدید کردن شما را به هدف‌تان نمی‌رساند، با این کار احساس تنفر شدیدی را ایجاد می‌کنید و حتی ممکن است این اتفاق در آینده و بعد از بازگشت برای شما دردسرهای زیادی به وجود آورد. چه این تعهد نسبت به خودتان باشد مثلاً بگوید؛ خودم را می‌کشم، با فرد دیگری ازدواج می‌کنم یا طرف مقابل را تهدید کنید و بگوید؛ آبرویت را می‌برم، به همه می‌گم تو واقعا کی هستی، بلای سرت می‌آورم یا اگر برنگردی زندگیت رو ویران می‌کنم. نتیجه چنین تهدیدهایی می‌تواند بسیار مهلک باشد، هرگز دست به این عمل اشتباه نزنید.

۷. توهم توطئه

احساسات شدید حتی اگر مثبت هم باشند همیشه باعث پیدایش تفکراتی غلط می‌شود، ممکن است باور جدایی و تمام شدن زندگی مشترک برای شما سخت باشد و دیگران را مقصر این کار بدانید و دخالت دیگران را دلیل اصلی در نظر بگیرید.

شاید دیگران تاثیراتی منفی در رابطه شما داشته باشند این اتفاق دور از انتظار نیست، اما تاثیر دیگران حتی اگر به قصد تخریب زندگی شما باشد به قدری نخواهد بود که باعث جدایی شود، مطرح کردن این تفکر بدون دلیل و مدرک مستند برای طرف مقابل شما را فردی غیر قابل اعتماد، فریب کار و توهمی جلوه می‌دهد که اشتباهات خود را گردن دیگران می‌اندازد.

۸. واسطه‌گری

ارساله واسطه برای برگشت شریک عاطفی، مشترک‌ترین اشتباهی است که انسان‌ها برای ترمیم رابطه خود پیش می‌گیرند. اما بازگشت به واسطه شخصی دیگر، در ۹۹ درصد موارد ممکن نیست، تصور کنید شما تصمیم جدایی از عشقتان را دارید. آیا او با ارسال واسطه می‌تواند نظرتان را تغییر دهد؟ یا شما بیشتر مطمئن می‌شوید که این شخص مناسب زندگی نیست؟ با فرستادن واسطه خودتان را زیر سوال خواهید برد، برای ترمیم زندگی هیچ وقت از کسی برای کمک نگیرید.

۹. نمایش احساسات

این که به همه نشان دهید چقدر حال بدی دارید ذهنیت اطرافیان را نیز تخریب می‌کند و اطرافیان هم با عشقتان هم نظر می‌شوند که شما فرد مناسبی نیستید. متوجه شدیم جلب احساس ترحم چه تاثیری دارد، پس برای رسیدن به هدف هیچ وقت در شبکه‌های مجازی خود را فردی ضعیف و ناامید نشان ندهید که با رفتن عشقش مشکلات زیادی برای او ایجاد شده. مجازی جای ابراز احساسات نیست احساسات خود را عمومی نکنید!

۱۰. فعالیت های دو پهلوی

دیده می شود اشخاص عکس های با معنی های مختلف منتشر می کنند، که این تصاویر چنین معانی دارند؛ تو به من ظلم کردی، تو شخصی بی ارزشی، تو دروغ گو هستی. شاید شما بخاطر جدا شدن از عشقتان عصبانی و ناراحت هستید و احساس می کنید به شما ظلم بزرگی شده و هیچ تقصیری ندارید.

اما نباید اجازه داد این احساس سبب شود، کنترل رفتار و اقدامات را از دست بدهید و حرفی بزنید یا کاری را کنید که بعد از بیان آن پشیمان شوید ولی نتوانید تاثیر آن را جبران کنید. بدون شک چنین فعالیت هایی باعث تشدید احساس منفی در طرف مقابل خواهد شد.

۱۱. مظلوم نمایی

کمی فکر کنید آیا بهتر است عشقتان شما را فردی قوی ببیند یا فردی ضعیف؟ یک انسان ضعیف کسی است که ارزش زیادی ندارد و نمی توان به او تکیه کرد، چون او بسیار ضعیف و شکننده است! پس هیچ گاه مظلوم نمایی نکنید. هیچ گاه خودتان را در موضع ضعف قرار ندهید و سعی نکنید با مظلوم نمایی خودتان را بی گناه و معصوم نشان دهید، تمام اشتباهاتی که متوجه خودتان است را بپذیرید.

تمرین اول

هر فصل به یکی از شش مرحله بازگشت می پردازد و هر مرحله یک تمرین مهم دارد.

یک کاغذ و خودکار بردارید و تمام اشتباهات خود را که بصورت ناخودآگاه انجام دادید در آن یادداشت کنید. سپس شکل مثبت اشتباه خود را در مقابل آن بنویسید. با بررسی اشتباهات خود، بهترین رفتار را که می توان در آن شرایط داشت را یادداشت کنید و همیشه به آنها توجه کنید، تا بصورت ناخودآگاه آموزش ببینید در شرایط چگونه واکنش نشان دهید.

تاثیر خواندن و نوشتن بسیار بیشتر از چیزی است که تصور می کنید. در مرحله اول شاید برای ما این تصور پیش بیاید که این کار بی ثمر است. نوشتن این موارد چه کمکی به من می کند. یک مثال ساده: قطعا مشاهده کردید در جایی روی دیوار نوشته باشد که لعنت بر کسی که در این مکان زباله بریزد... و اگر دقت کرده باشید این جمله ی توهین آمیز، هیچ وقت تاثیر نداشته و تمام مکان هایی که این جمله روی دیوارهایش نوشته شده است، دارای مقدار زیادی زباله هستند!

این نتیجه به این دلیل حاصل شده که جمله مورد نظر یک بار کاملا منفی دارد. در سطح جامعه افرادی که فرهنگ زباله ریختن را ندارند، در مواجهه با این جمله بیشتر تحریک به انجام این کار اشتباه می شوند. حال در بعضی مکان ها بجای این جمله منفی نوشته شده، پاکیزگی نشانه شخصیت و فرهنگ شما است، سپاس گذاریم که در حفظ پاکیزگی این محیط ما را یاری می کنید.

این جمله، دارای بار کاملاً مثبتی است، علاوه بر اینکه بار منفی ندارد و توهین نمی‌کند، بلکه فرد را به پاکیزگی تشویق میکند و یک پارادوکس ایجاد میکند؛ اگر من در این مکان زباله بریزم یک شخص بی‌فرهنگ هستم! اما هر کسی خود را فردی با فرهنگ می‌داند، پس کاری که نشان‌دهنده بی‌فرهنگی است را انجام نمی‌دهد. کار خاصی نکردیم ولی احساس این که با فرهنگ صحیح رفتار می‌کنیم به ما دست می‌دهد و هم این که احساس می‌کنیم امروز یک کار مثبت انجام دادیم، در حالی که در اصل کاری صورت نگرفته، فقط مرتکب یک اشتباه نشدیم.

"زمانی شخصی عاشق ما می‌شود و به ما احترام می‌گذارد که ما خود را لایق احترام بدانیم و به ارزش خویش ایمان داشته باشیم. در غیر این صورت دلیلی ندارد شخصی دیگر برای ما ارزش قائل شود"