

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

www.sarargetaze.com

موسسه سربزرگ تازہ

بازگشت به عشق
مراحل برگرداندن عشق
آموزش تکنیک های این ال پی بازگشت و قانون جذب
افزایش مهارت های ارتباطی

نویسنده: حسین رجب پور

موسسه سربزرگ تازه

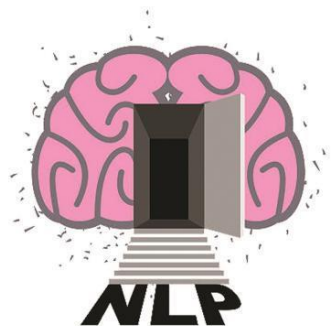


بازگشت به عشق



بازگشت به عشق

مؤلف: حسین رجب پور



مؤلف: حسین رجب پور

فهرست مطالب

فصل اول	۷
ناخودآگاه چیست؟	۸
چرا انسان ها عاشق میشوند	۹
معیار ها	۱۱
بررسی عوامل فروپاشی	۱۶
مدیریت تنش ها	۱۹
نیاز های ناخودآگاه	۲۰
بهانه ها	۲۴
اعتماد به نفس چیست	۲۵
ارتعاش چیست	۳۰
ارتعاش منفی و خیانت	۳۴
ارتعاش مثبت و جلوگیری از خیانت (تمرین)	۳۷
۱۱ اشتباهی که برای بازگشت نباید مرتکب شد	۴۱
تمرین	۴۵
فصل دوم	۴۷
تاثیر پذیری از اطرافیان	۴۷
باور	۵۵
نقطه امن	۶۰
القای احساس و افکار	۷۷
بلاک شدن	۷۹
تمرین	۹۰

فصل سوم

۹۱

- ۹۵..... قدم دوم
- ۹۶..... اعتماد به نفس
- ۹۷..... هدف
- ۱۰۶..... کلمات انگیزشی
- ۱۰۷..... موفقیت
- ۱۱۰..... خود شناسی
- ۱۱۷..... افزایش پتانسیل ها
- ۱۲۰..... تمرین

فصل چهارم

۱۲۱

- ۱۲۲..... مقاومت ناخودآگاه
- ۱۲۵..... شرطی سازی
- ۱۲۸..... نظریه اثر پروانه ای
- ۱۳۴..... نظریه شش درجه جدایی
- ۱۳۵..... آزمایش دنیای کوچک
- ۱۳۷..... اجرا
- ۱۴۴..... تمرین

فصل پنجم

۱۴۵

- ۱۴۵..... قانون جذب چیست؟
- ۱۴۶..... قانون جذب به چه صورتی کار می کند؟
- ۱۴۶..... واقعیت قانون جذب
- ۱۴۹..... قانون جذب و رفتار
- ۱۵۰..... قانون جذب شخص

مرحله تصویر سازی	۱۵۲
تمرین	۱۵۶

فصل ششم	۱۵۷
ارتباط مستقیم	۱۵۷
فاکتور های لازم برای برقراری ارتباط مستقیم	۱۵۸
مرحله عملی	۱۶۱
چهارچوب ارسال پیام	۱۶۱
زبان بدن چیست؟	۱۶۲
اشارات بدن یا زبان بدن چیست؟	۱۶۳
اشارات زبان بدن (تَنگفتار)	۱۶۵
تمرین	۱۶۸

فصل اول

پیش گفتار:

این کتاب که در قالب دوره های آموزشی توسط مؤسسه سربرگ تازه (طلوع سبز) ارائه می شود صرفاً برای جذب و ترمیم روابط حلال است. اگر شما با شرکت در دوره های آموزشی یا تهیه ی پکیج مقالات سعی در ترمیم رابطه ی خلاف شرع و قانون دارید و شما یا طرف مقابل شما متأهل است توصیه می کنم از این کار صرف نظر کنید. این نوع روابط نتایج مناسب و درخور شخصیت شما دوست عزیز را نخواهد داشت.

این اثر متعلق به مؤسسه طلوع سبز و سایت سربرگ تازه است، هر گونه کپی برداری یا تحریف یا به فروش رساندن این اثر و کسب درآمد از طریق آن جرم محسوب می شود و پیگیری های قانونی انجام خواهد شد.

سخن نویسنده:

سلام عرض می کنم خدمت شما دوستان عزیز. من حسین رجب پور هستم نویسنده و محقق مباحث روانشناسی و تحلیلی روابط و قدرت ذهن بشر، کتاب بازگشت عشق صرفاً برای بازگشت عشق نیست این کتاب به شما کمک می کنید روابط خود را ترمیم کنید، آن را حفظ کنید و رابطه خود را هدف دار کنید، کتاب بازگشت عشق به شما مهارت های ارتباطی برای جذب انسان ها را آموزش می دهد. قبل از آنکه شروع به آموزش شخصی کنم سال های زیادی را صرف کسب علم و مطالعه کردم و تصمیم گرفتم این آموخته ها را در قالب مقالات آموزشی که در سایت و یا دوره ها ارائه می شود با شما به اشتراک بگذارم. باشد که شما نیز بتوانید در دسته افراد موفق جامعه چه در روابط عاطفی و چه شغلی باشید.

سال ها قبل در کتابی از آنتونی رابینز خواندم که دو دانشمند در پی علم جدیدی بودند، 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 بعضی 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 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 منابعی را در اختیار دارند ولی این چه نکته ای است که باعث می شود انسان ها در استفاده از این منابع متفاوت عمل کنند. بعضی از اشخاص به راحتی می توانند با افراد دیگر ارتباط برقرار کنند ولی بعضی دیگر نمی توانند.

بنابراین بنده تصمیم گرفتم با ارائه راهکارها و آموزش های علمی بر پایه قانون جذب و مهارت های ارتباطی و تکنیک های این ال پی محصولی را خلق کنم تا بتواند همگان را در برگرداندن عشق از دست رفته یا رابطه سست شده کمک کند و آنها را به هدفشان برساند پس در ادامه با ما باشید.

نگاهی کوتاه به پیش نیاز هایی که برای ترمیم و بازگشت به رابطه نیاز است:

گفتار غلط	چرا انسان ها عاشق می شوند	بررسی علل فروپاشی رابطه	روابط جنسی مخرب	تنش های کوچک و بزرگ	خواب گردی با عشق
تنش	دلایل سرد شدن رابطه	هویت فردی	شرایط فرهنگی	ترس از تعهد	پندار آرزومندانه
احساسات منفی	تاثیر اطرافیان	روز مرگی	معیار های شکل گیری رابطه	رفتار های غلط در رابطه	ترحم و دلسوزی
خیانت	نیاز های ناخودآگاه	اهداف	ترس شخص از وابستگی خود	اعتماد به نفس	رویای روزانه
اعتیاد به عشق	تاثیر پذیری از شرایط	سعی در تغییر شخص	شرایط اقتصادی	پیش داوری ها	در دسترس بودن
دروغ گفتن	روابط واکنشی	تلقین کردن	تغییر یا از بین رفتن معیار ها	بد بینی و شک	سوءگیری
احساسات مثبت	نیاز های خودآگاه	بهانه ها	ترس فرد از وابستگی ما	تصویر سازی	کم اهمیت شدن
عدم مسئولیت پذیری	تاثیر روابط گذشته	اجبار	کمبود های ایجاد شده	القاء کردن باور و احساس به فرد	هوش هیجانی

در صفحه قبل بصورت تیتروار به مواردی اشاره شد که باعث می شود یک رابطه به مرحله جدایی یا فروپاشی برسد، مواردی که یا شما مرتکب شدید یا نتوانستید جلوی وقوع آن را بگیرید. در ادامه، تمام این موارد بصورت تخصصی بررسی می شود.

نگاهی کوتاه به آنچه که نیاز است تا عشقمان به رابطه برگردد:

افزایش اعتماد به نفس	تغییر در عوامل منفی	فعال سازی نظریه شش درجه	ایجاد ارتباط مستقیم	برطرف کردن نیازهای ناخودآگاه	ایجاد احساس مثبت
جلب نظر خانواده	شناخت نیازهای ناخودآگاه	غیر مستقیم	جادوی کلام	نیازهای خودآگاه	فعال سازی نظریه پروانه ای
اجرای قانون جذب	گسترش تاثیر غیر مستقیم	از بین بردن تاثیر دیگران	فن بیان	ایجاد ارتباط مستقیم پیامی	ایجاد ارتباط مستقیم دیداری
کسب موفقیت	نفوذ به ناخودآگاه	مجدد به رابطه	ایجاد اهداف	ترغیب فرد برای وارد شدن	تغییر باور اطرافیان
تسویه مالی	ایجاد ارتباط غیر مستقیم	ایجاد احساس عشق	زبان بدن	کسب معیارهای شخص	ایجاد ارتباط غیر مستقیم کلامی
اجرای مراحل این ال پی	مهارت های ارتباطی	ایجاد احساس ایمن بودن	اثبات تعهد پذیری	شکل گیری رابطه به صورت	هدایت ناخودآگاه فرد

تا اینجا به صورت کوتاه با آنچه که نباید انجام دهید و با آنچه که باید اجرا کنید آشنا شدید، در ادامه بصورت کامل آموزش خواهید دید که چگونه با توجه به تکنیک ها رابطه خود را برگردانید. قبل از هر چیز اجازه دهید توضیح کوتاهی راجب دوره و فصل های آن داشته باشیم.

فصل اول:

برطرف نشدن نیاز های ناخودآگاه، اعتماد به نفس، بررسی ریشه مشکلات، رفتار غلط، کمی ها و کاستی ها، تنش ها، اشتباهات منجر به جدایی، بهانه ها

فصل دوم:

بررسی اتفاقات و تاثیر آن بر روی زوال رابطه، مشخص کردن اشتباهات عمدی و غیر عمدی که موجب کند شدن روند بازگشت به رابطه شده است، از بین بردن دلایل فرد برای دوری از رابطه، ایجاد نقطه مقابل مشکلات

فصل سوم:

تکنیک های افزایش اعتماد به نفس، خود باوری، خودشناسی، افزایش پتانسیل، ایجاد احساس خلاء در فرد، ایجاد احساس کنجکاوی، ایجاد احساس ترس، ایجاد احساس حسادت در فرد

فصل چهارم:

ایجاد نقاط قوت و جذب، استفاده از نظریه پروانه ای، به کار گیری نظریه شش درجه، شکل گیری ارتباط غیر مستقیم غیر کلامی

فصل پنجم:

فعال سازی قانون جذب، قانون جذب عشق، آموزش مهارت های اِن اِل پی

فصل ششم:

مراحل برقراری ارتباط مستقیم، نحوه صحبت کردن، نحوه رفتار، تکنیک های پیام دادن، چگونگی شروع و ایجاد رابطه، ترغیب شخص به برقراری ارتباط

موسسه سربزرگ تازه
www.sarargetaze.com

فصل اول

جدایی

یک وسیله برقی را تصور کنید که نیاز به تعمیر دارد، برای راه اندازی مجدد این وسیله پیش از هر چیزی باید بدانیم کاربرد این وسیله چیست؟ اگر ندانیم چه چیزی را می خواهیم تعمیر کنیم قطعاً نمی توانیم آن را به بهترین شکل بازسازی کنیم. باید کاربرد این وسیله را تشخیص دهیم و اینکه این وسیله برقی به چه شکلی کار می کند، باید تمام اجزای آن و قطعاتش را بشناسیم و با نحوه کار این قطعات در کنار یک دیگر آشنا شویم، برای تعمیر یک شیء باید با چگونگی عملکرد آن را بدانیم.

برای ترمیم زندگی زناشویی و بازگشت همسر باید ابتدا پاسخ یکسری از سوالات را بدست بیاوریم، درک معنی زندگی زناشویی با این عنوان آغاز میشود که انسان ها چرا عاشق می شوند؟ چرا به همسر نیاز دارند؟ چرا افراد برای دوام یک زندگی عاشقانه تلاش می کنند؟ باید بدانیم چه چیزی باعث می شود یک فرد از زندگی با همسر خود که به آن نیاز دارد خسته شود یا در طول زندگی رفتار سردی داشته باشد، حتی از ادامه زندگی زناشویی منصرف شود! پاسخ تمام این سوالات در ادامه داده خواهد شد.

ناخودآگاه چیست؟

فروید، ذهن را به دو قسمت هشیار و ناهشیار تقسیم کرد. بخش هشیار ذهن در برگیرنده تمام افکار، احساس ها و اعمالی است که ما در حال حاضر از آن آگاهی داریم. ناهشیار شامل چیزهایی است که از آگاهی شخصی ما پنهان است. به باور فروید: ناهشیار، انگیزه های ابتدایی و غریزی ما و نیز خاطره

ها و هیجان های اضطراب آوری که از نفوذ آن‌ها به ذهن هشیار جلوگیری شده است را در بر می‌گیرد. فروید یک ساختار عمودی و مرتبه‌ای را برای ذهن ارائه داد: ذهن هشیار، نیمه هشیار، و ذهن ناهشیار که هر یک در زیر سطح دیگری قرار می‌گیرند.

ضمیر ناخودآگاه تقریباً 92 درصد از کل تصمیمات و اعمال ما را کنترل می‌کند. ضمیر خودآگاه 8٪ باقیمانده را تحت کنترل دارد. بنابراین، ضمیر خودآگاه در مقایسه با ضمیر ناخودآگاه ناچیز است. انسان به خودی خود روی ناخودآگاهش کنترل ندارد اما افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند می‌توانند ضمیر ناخودآگاه خود را تحت کنترل بگیرند و پرورش دهند.

ضمیر ناخودآگاه، منطق ندارد و به ورود احساس استناد می‌کند. بنابراین به واقعیت و تصور به صورت یکسان واکنش نشان می‌دهد. برای مثال وقتی خوابِ پرت شدن از ساختمان را می‌بینید بدنتان همان واکنشی را نشان می‌دهد که اگر در واقعیت این اتفاق برای شما بیفتد نشان می‌دهید. بدن شما عرق می‌کند، ضربان قلبتان بالا می‌رود، دست هایتان را روی سر و صورت خود می‌گذارید و ... پس این نکته خیلی مهم است، ضمیر ناخودآگاه تفاوت بین واقعیت و تخیل را نمی‌داند. برای اثبات این حرف دلایل محکمی را بیان خواهیم کرد.

کنترل ضمیر ناخودآگاه

تا به حال شده است که کسی از شما بخواهد سعی کنید 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 این کار است. چرا؟

به دلیل اینکه مغز شما بعد از چند بار تکرار، این کار را به ناخودآگاه منتقل می‌کند. مثل دوچرخه سواری و با گوشی همراه کار کردن. اگر تازه دوچرخه سواری یاد گرفته باشید و بخواهید همزمان با گوشی خود پیام ارسال کنید، احتمالاً جوری زمین می‌خورید که تا چند روز درد آن را احساس خواهید کرد. تا اینکه مهارت دوچرخه سواری به ضمیر ناخودآگاه انتقال پیدا کند سپس شما به راحتی می‌توانید یک کار آگاهانه مثل صحبت کردن با تلفن یا پیام دادن را همزمان با دوچرخه سواری انجام دهید.

چرا انسان ها عاشق می شوند؟

همانطور که می‌دانید اجتماعی ترین مخلوقات کره زمین انسان ها هستند و هیچ مخلوق دیگری دارای چنین ارتباط های گسترده ی جمعی نیست و در بین موجودات زنده هیچ مخلوقی مانند انسان نیاز به هم نوع خود ندارد. این نیاز به ساده ترین شکل (ارتباط های اجتماعی و ارتباط های دوستانه) شروع می شود و به پیچیده ترین شکل آن یعنی زندگی زناشویی ختم میشود.

ارتباط های احساسی انسان شکل های مختلفی دارند مانند دوستان صمیمی و اعضای خانواده اما قوی ترین و مؤثرترین آن زندگی زناشویی زن و شوهر است که اصلی ترین نقش را در احساسات بشری و ادامه نسل ایفا می کند. تصمیم نداریم بیش از حد وارد این جزئیات شویم همین قدر بدانیم که در کل انسان ها موجودات وابسته ای هستند، این وابستگی در هر نوع، شکل و در هر زمان و مکان وجود دارد. همه ما می دانیم هر چیزی که نسبت به آن وابسته باشیم و به آن نیاز داشته باشیم اهمیت بالایی برای ما دارد و حفظ یا از دست دادن آن موضوع مهمی است. زندگی زناشویی در بالای این "هرم ارزشی" قرار دارد.

دلیل وابستگی انسان و احتیاج آن به ازدواج یک منشأ اصلی دارد و آن هم نیاز است. این نیاز به دو دسته نیاز های خودآگاه و ناخودآگاه تقسیم میشود.

گفتیم که "تمام ارتباط انسان بر پایه نیازها شکل می گیرند" مانند ارتباط رئیس و کارمند، ارتباط دو دوست، برادری، خواهری و ارتباط ما با والدین و... انسان از تمام ارتباط های خود جهت برطرف کردن این نیاز ها استفاده می کند. نیاز های انسانها متفاوت هستند، نیاز هایی چون نیاز مالی، نیاز عاطفی، سرگرمی، پر کردن اوقات فراغت، نیاز به امنیت، نیاز به پشتیبانی، نیاز به همکاری و ...

ما این نیاز ها را از اطرافیان خود دریافت می کنیم، اما نیاز هایی هم داریم که جنبه روحی روانی و احساسی دارند. این نیاز ها از طریق دوست، همکار و خانواده برطرف نمی شود، این نیاز توسط همسرمان برطرف میشوند، مانند: احساس عشق، همدری، محبت، امنیت در زندگی زناشویی، نوازش، خلاء های عاطفی و...

دانستیم که ارتباط ها بر اساس نیاز ها شکل میگیرند. هر فردی برای انتخاب همسر، معیار هایی دارد، تعدادی از این معیار ها ابتدایی هستند و در انتخاب شریک زندگی تاثیر دارند و بعضی از این معیار ها در دوام زندگی زناشویی نقش دارند. معیار ها در طول زمان زندگی نیز با تغییر شخصیت و شرایط زندگی فرد تغییر می کنند و نیاز هایی جدیدی ساخته میشوند، اگر ما طبق این تغییرات پیش نرویم یا اگر از این معیار ها قافل شویم ازدواج ما با شکست مواجه می شود.

معیار های ابتدایی

افراد برای ازدواج معیار هایی را در نظر می گیرند که ابتدایی هستند و در انتخاب همسر نقش دارند. انتخاب شریک زندگی بر پایه چند معیار که در انسان ها مشترک است مانند: ظاهر، شرایط اجتماعی، نوع پوشش، سطح اعتقادات و فرهنگ، خانواده، باور ها، اخلاقیات، شرایط مادی و شغلی، تحصیلات و ارتباط های اجتماعی و...

این معیارها در انتخاب همسر نقش کلیدی دارند، بعد از ازدواج انسان از این معیارها عبور می کند چون این معیارها برای انتخاب همسر در نظر گرفته میشوند می توان گفت تغییر نمی کنند. این معیارها بعد از ازدواج دیگر الویت قبل را نخواهند داشت.

معیارهای اصلی

یکسری معیار اصلی و ناخودآگاه برای هر شخصی در زندگی زناشویی وجود دارد که نقش مهمی در دوام ازدواج و پایداری زندگی دارد. این معیارها از بین نمی روند اما باتوجه به شرایط زندگی، اتفاقات بین زوجین و پیشرفت های فردی می توانند تغییر یافته و ارتقاء پیدا کنند، یا معیارهای جدیدی ایجاد شوند. برای اینکه بتوان یک زندگی را حفظ و دوام آن را تضمین کنیم باید باتوجه به تغییر این معیارها ما نیز در خود تغییر ایجاد کنیم و پیشرفت داشته باشیم.

معیارهای ناخودآگاه:

"احساس امنیت": هر فردی در زندگی مشترک خود اهمیت زیادی به این موضوع می دهد که از همه جهات احساس امنیت داشته باشد. مانند: احساس امنیت درباره حفظ ازدواج و عدم طلاق، تکیه گاه بودن همسر، احساس امنیت از وجود تعهد در همسر و عدم خیانت.

نیاز به امنیت همیشه در انسان ها وجود دارد، ناخودآگاه آدمی از روز اول خلقت به دنبال امنیت بوده است (امنیت در غار، امنیت در شکار، زندگی و...) این نوع معیارهای ناخودآگاه در دی ان ای انسان نسل به نسل انتقال یافته است در نتیجه ما نیاز داریم امنیت را احساس کنیم، امنیت اینکه همسرمان کنار ما خواهد بود، ما را حمایت می کند، او را از دست نخواهیم داد و او قابل اعتماد است.

"احساس عشق" : ساده ترین و اصلی ترین چیزی که هر شخصی از همسر خود انتظار دارد دریافت احساس عشق و محبت است، احساس عشقی که انگیزه بخش دوام زندگی باشد. (میزان این احساس نیز اهمیت دارد که در فصل های بعدی به آن میپردازیم)

"آزادی" : طبع انسان به گونه ای است که از بند، اجبار و زندان گریزان است، هیچ انسانی پای در بند بودن را دوست ندارد. چه زمانی یک فرد ازدواج می کند؟ کسی 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. هر چند این رفتار از سوی پدر و مادر بسیار اهمیت دارد، اما آیا ما علاقه ای داریم این احساس را با همسر خود نیز تجربه

کنیم؟! پاسخ قطعاً خیر است. پس در زندگی مشترک نباید احساس استقلال و آزادی هیچ فردی از بین برود. اگر این اتفاق رخ دهد در نتیجه فرد هم با تکیه بر ذات انسان میخواهد از این زندان بگریزد، هیچ گاه برای همسر خود نقش پدر و مادر را بازی نکنید.

"تسلط" : اینکه تماماً اجازه دهید همسرتان بر شما تسلط داشته باشد کاملاً اشتباه است اما به این معنی نیست که هیچ قدرتی به همسر خود ندیم، باید میزان تسلط، نسبی باشد (قدرت تصمیم گیری و تعیین). همانطور که شما نمی خواهید گوش به فرمان همسر خود باشید او نیز از این موضوع خوشحال نخواهد شد، ناخودآگاه انسان نیاز دارد گاهی این احساس را تجربه کند که در زندگی مشترک برده نیست و یا حتی تصمیم گیرنده است. این اختیار باعث می شود شخص از زندگی زناشویی خود رضایت داشته باشد و احساس خوشبختی کند. فقط تصمیم گیرنده نباشید در زندگی زناشویی باید حق مساوی را رعایت کرد.

"پیشرفت" : می توان پیشرفت را یکی از انگیزه های مهم در انسان دانست. هر فردی ناخودآگاه، نیاز به پیشرفت دارد، زمانی که انسان متوقف میشد در زندگی احساس پوچی، بی هدفی و شکست خوردن می کند، پس جلوی پیشرفت را نگیرید و همسران را 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 همسران هستید و اگر گوشه گیر باشید خسته کننده خواهید بود. زمانی که شما ارتباط های اجتماعی بالایی داشته باشید ناخودآگاه تبدیل میشوید به فردی

مهم و مورد توجه. همسران با دیدن ارتباط قوی شما بیشتر مجذوبتان می شود و در نزد دیگران به ازدواج با شما افتخار می کند. وقتی شما سخن گویی خوب باشید در کنار اطرافیان همسران می درخشید و این یک امتیاز برای شما است و اگر شما بتوانید این خصلت را به همسر خود انتقال دهید به فردی تاثیر گذار تبدیل خواهید شد و این هم یعنی یک پیروزی دیگر و همچنین تثبیت جایگاه شما و ثابت ماندن نیاز ایشان به شما. "انسان بصورت ناخودآگاه جذب افرادی میشود که مهارت های ارتباطی قوی دارند، افرادی که دارای اعتماد به نفس بالا میباشند و در جمع ها لیدر هستند.

ناخودآگاه انسان خواستار بدست آوردن بالاترین حد هر چیزی است، در نتیجه افراد با اعتماد به نفس، افرادی با هوش اجتماعی بالا مورد توجه همه هستند چون انسان میخواهد چنین جایگاهی را برای خود داشته باشد در نتیجه جذب شخصی میشود که صاحب این جایگاه است، و وقتی شما مقدمات پیشرفت شخصیت همسر خود را فراهم میکنید و باعث افزایش اعتماد به نفس او و قدرت بیانش میشود وابستگی عمیقی بین خود و همسران بوجود می آورید"

"جایگاه" : جایگاه شغلی، جایگاه در نزد دوستان، خانواده خود و اطرافیان همسران نشان دهنده ارزش شما خواهد بود. هرچه شما جایگاه بهتری داشته باشید و این جایگاه را حفظ کنید همسران

با بودن کنار شما افتخار بیشتری می کند. شما باید نزد اطرافیان خود این جایگاه را ایجاد کنید تا مورد توجه همه قرار بگیرید.

"بلند پروازی": بلند پروازی کردن و داشتن رویا خواسته هر انسانی است، وقتی شما در زندگی خود این بلند پروازی ها را نداشته باشید، برنامه پیشرفت در زندگی تعیین نکرده باشید و تلاش نکنید، در نتیجه 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 هستید و کسی که همسر شما است از پیشرفت شما و پیشرفت خودش محروم نخواهد بود. اینکه چرا شما باید بلند پرواز باشید ساده است، اگر من فردی ساکن باشم، هیچ پیشرفتی نکنم، تغییر نکنم، آرزویی نداشته باشم رفتار و سبک زندگی من روی زندگی همسر من سایه خواهد انداخت و همسر من از پیشرفت و آرزوهایش جا خواهد ماند. آیا شما با کسی ازدواج می کنید که مانع پیشرفت شما باشد؟! اگر همسران سدی در مقابل تمام خواسته هایتان باشد چه احساسی نسبت به زندگیتان خواهید داشت؟!

"شجاعت": شجاعت نیاز اصلی انسان برای ادامه زندگی و بقا بوده است و اکنون نیاز اصلی برای پیشرفت و زندگی ایده آل. اگر همسران احساس کند شما فردی ترسو هستید تمام جذابیت خود را از دست می دهید، هیچ فرد ترسویی قابلیت تکیه گاه شدن ندارد و 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 بخش است، الهام بخش است و هر شخصی به همسر شجاع خود افتخار می کند، پس این معیار را همیشه داشته باشید.

شجاعت این نیست که با دیگران درگیر شوید، 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، زود تسلیم هر خواسته نا درست همسر یا خانواده های خود نشوید، قدرت ریسک و تصمیم گیری های بزرگ برای خانواده خود داشته باشید.

"نرمش": درخت مو به خاطر نرمشی 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 می شکست و نمی توانست از هر سمتی بالا رود، پس شما باید در مقابل تلاطم ها نرمش نشان دهید و در مقابل تنش ها نرمش کنید و سازگار باشید (این نرمش نباید با در دسترس بودن اشتباه گرفته شود).

"درک": درک متقابل باعث دوام زندگی می شود. کسی که شما را درک نکند دست و پا گیر شما است، کسی که درک کردن برایش معنی نشده باشد به جای جذاب بودن آزار دهنده است. معیاری که همه ما به دنبال آن هستیم این است که درک شویم. این نیاز برای همسر شما نیز وجود دارد پس باید در برطرف کردن این نیاز خوب عمل کنید.

این معیار ها را در همسر خود جستجو کنید، با اینکه این معیار ها برای هر انسانی وجود دارد، اما هر تیپ شخصیتی چند معیار مهمتر دارد، این سوال را از خود بپرسید کدام یک از این معیار ها برای همسر شما مهمتر است. وقتی پاسخ این سوال را پیدا کردید باید تغییری در وضعیت زندگی خودتان ایجاد کنید و معیار های همسران را بوجود آورید.

چرا معیار به این اندازه اهمیت دارد؟ برای درک این موضوع یک راه حل ساده وجود دارد تا بتوانید از میزان اهمیت ایجاد معیار های ناخودآگاه در زندگی زناشویی مطلع شوید. بررسی راجب خودتان انجام دهید، معیار های خود را در زندگی بسنجید نظرتان را راجب نقش همسران در ایجاد این معیار ها بررسی کنید، احساسی که راجب نقش همسران را دارید یادداشت کنید، امتیازی که از 10 به او می دهید را

بنویسید. معیار های مهم تر خود را مشخص کنید، تصور کنید معیار های مهم تر شما در زندگیتان وجود ندارد این کار را تمرکز کامل انجام دهید تا خودتان را در آن موقعیت تصور کنید تا احساس چنین شرایطی را تجربه کنید حال احساسات را یادداشت کنید.

اگر در زندگی شما همسران به این نیاز ها توجه نکند احساس شما به زندگی مشترک چگونه خواهد بود؟ چقدر برای حفظ این زندگی تلاش خواهید کرد؟ انگیزه شما برای ادامه این زندگی چه میزانی است؟ میبینید که زندگی در این شرایط اصلا آسان نیست، حال متوجه شده اید که چرا این معیار ها اهمیت دارند، و ناخودآگاه همسران چگونه تحت تاثیر این موضوع قرار میگرد، و نقش معیار ها در طلاق یا حفظ زندگی چه نقشی دارد.

بررسی عوامل فروپاشی

زندگی دو زوج هیچ وقت بی دلیل به روز های پایانی نزدیک نمی شود، همانطور که پشت هر واکنشی علتی وجود دارد، زندگی های زناشویی به دلایل خاصی دچار فروپاشی یا سرد شدن می شوند که می خواهیم این دلایل را در چند مرحله بررسی کنیم تا شما اطلاعات کافی را به دست بیاورید و از فصل سوم به سراغ تکنیک های بازگشت به زندگی خواهیم رفت تا شما بتوانید همسران را مجدد زندگی بازگردانید یا احساس عشق را در زندگی زناشویی خود زنده کنید.

تنش

اختلافات و بحث های کوچک که باعث ایجاد تنش در زندگی میشوند تاثیر خود را بصورت عمیق و ناخودآگاهی میگذارند و هر تنش مانند یک ضربه خطی روی سطح صاف بجای میگذارد به مرور زمان تعداد خط ها زیاد میشود و دیگر آن سطح صاف و

شفاف نیست ، بحث ها و اختلاف نظرها شاید در یک نگاه عوامل مهمی نباشند ولی احساس از ناخودآگاه منشأ می گیرد و ناخودآگاه هم هر روز با رفتار و اتفاقات برنامه ریزی می شود و نکته برداری می کند، در نتیجه تنش های کوچک باعث از بین رفتن احساسات مثبت و منفی شدن احساسات در ناخودآگاه فرد می شود.

روش غلط در ارتباطات

ارتباط تلفنی و پیامی از زندگی ها جدا نشدنی است و بخش عمده ای از ارتباط در روز را تحت پوشش قرار می دهد. در نتیجه چون ارتباط های غیر مستقیم ثابت هستند بر روی زندگی تاثیر گذار و اثر بخش میباشند، ما می توانیم با ارتباط صحیح غیر مستقیم زندگیمان را محکم تر و با دوام تر کنیم و یا باعث سست شدن زندگی خود شویم. چگونه؟

ارتباط تلفنی و پیامی آدابی خاصی دارد که اگر رعایت نشود احساس منفی را به شخص مقابل انتقال می دهد شما در ارتباط خود با دوستان، اقوام و ... هر طور که بخواهید رفتار نمی کنید هر حرفی را نمیزنید مثلا عصبانی نمیشوید و گوشی را روی دوستان قطع نمی کنید چون به تاثیر این رفتار اهمیت می دهید. بعضی از افراد اشتباهاتی می کنند که از تاثیر آن بی خبر هستند مثلا اصرار به برقراری تماس در زمانی که همسرشان شرایط ارتباط را ندارد می کنند، مکالمه و ارتباط خود را تا جایی طولانی می کنند که ارتباط برای همسرشان خسته کننده میشود یا مانع کار شده و برایش مشکلاتی ایجاد میکند.

همیشه خود را در دسترس همسرشان قرار می دهند، هیچ اعتباری برای خود در نظر نمی گیرند خود را حاشیه و همسرشان را مرکز جهان قرار می دهند و باعث ایجاد حالت ارباب برده ای میشوند. تمام فعالیت ها و تحرّمات همسر خود را در شبکه های اجتماعی رصد می کنند و در مقابل هر کاری حساسیت بیش از حد از خود نشان می دهند و احساس نا امنی و شک را وارد زندگی خود می کنند. مثلا شخصی مدام به همسر خود پیام می دهد که چرا آنلین بودی یا با چه کسی صحبت

می کردی! چرا دیر پاسخ من را دادی، چرا با من تماس نگرفتی و... قطعاً چنین رفتاری باعث جدل و دلخوری میشود و واکنش منفی را در بر خواهد داشت.

در زمان شکل گیری تنش در زندگی شما نباید طومار نویسی کنید. اکثر ما در زمان بروز یک مشکل به مشکلات بیشتر دامن می زنیم و پیام های طولانی ارسال می کنیم و به صحبت های خود در پیام ها توجه نمی کنیم چون هوش هیجانی ضعیفی داریم و سپس بعد از این صحبت ها پشیمان می شویم. زمانی که احساس ناراحتی از چیزی می کنید و برای بیان مشکل خود بجای صحبت با همسرتان پیام دادن را انتخاب می کنید، باید روی احساساتان کنترل داشته باشید و منطقی موضوع را مطرح کنید نه با انفجار احساسات. در بعضی شرایط همسرتان به دلایل شخصی مایل به صحبت و ارتباط نیست، اصرار شما و اجبار همسرتان نتیجه ای جز ایجاد احساس منفی نخواهد داشت.

"نکته"

زنان و مردان گاهی هر دو نیاز به خلوت دارند، گاهی نیاز دارند حرف خود را بگویند، باید بدانید چه زمانی همسرتان نیاز به چه شرایطی دارند، یک زندگی ایده آل زندگی است که زن و شوهر به یکدیگر آزادی دهند، همسرشان را درک کنند اگر همسرتان واقعاً نیاز دارد حرف بزند از صحبت های او فرار نکنید به همسرتان اجازه صحبت بدهید، اگر همسر شما نیاز به تنهایی دارد و آماده توضیح دادن یا صحبت کردن نیست کمی به او زمان بدهید او را در فشار قرار ندهید.

شاید همسر شما چنین توجهی به زندگی ندارد و این گونه شما را درک نمی کند و با خود بگوید چرا او این کار را نمی کند یا چرا فقط من باید درک کنم؟ اگر همسرتان این کار را انجام نمی دهد به او یاد بدهید شما شروع کننده باشید همسرتان وقتی ببیند چقدر به زندگیتان اهمیت می دهید ناخودآگاه در شرایط مشابه مانند خود شما رفتار می کند. در این رفتار هم باید اعتدال وجود داشته باشد درک کردن نباید با در دسترس بودن نیاز مند بودن اشتباه گرفته شود.

مدیریت تنش ها

مسئله تاثیر گذاری 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 شما شد عجولانه و بدون فکر عمل کنید به بچه بودن و خام بودن متهم می شوید. واقعاً هیچ انسانی نمی تواند به یک فرد بی منطق تکیه کند، هر کسی باید فرصت داشته باشد تا توضیحات خود را راجب شرایطی که در آن قرار دارد عنوان کند.

اگر شما این فرصت را در اختیار شخص قرار ندهید و بدون فکر عمل کنید یک ضربه به زندگی خود وارد کرده اید. اگر این مشکل حل شود و حتی معذرت خواهی هم بکنید و همسرتان شما را ببخشد دیگر مهم نیست چون ناخودآگاه ایشان اینگونه برنامه ریزی شده که شما فردی عجول هستید و حتی بهتر است در مقابل شما پنهان کاری کند تا مجدد دچار این تنش نشود. اجازه ندهید هیجان و انفجار احساسات باعث شود همسرتان چنین دید و احساسی نسبت به شما پیدا کند.

وضعیت مقابل این موضوع نیز به همین شکل است مثلاً اگر اتفاقی رخ دهد که همسرتان دچار سوء تفاهم شود و شما نتوانید به شکل صحیح این سوء تفاهم را رفع کنید و بخواید با عصبانیت و حاشا کردن پاسخ دهید دقیقاً همان نتیجه منفی پاراگراف بالا را در این سناریو نیز مشاهده خواهیم کرد. با این اتفاق شما یک امتیاز منفی بزرگ دریافت می کنید. تمام رویداد ها در زندگی زناشویی، یک نقش مهم را در ایجاد احساس یا تغییر احساس ایفا می کند.

چرا زندگی زناشویی به روز های پایانی خود می رسد؟

دردلایل عمیق تر و مهتری برای شکست یک زندگی نیز وجود دارد، مواردی که علاوه بر نکات پیشین نیاز به بررسی دارند. انسان ها به اشخاصی علاقه مند و وابسته می شوند که نیازها و کمبود

های عاطفی و ناخودآگاه خود را در وی پیدا کنند. "یعنی ما احساسی را با فرد تجربه کنیم که باعث برطرف شدن یکسری از نیازهای ناخودآگاه و پرشدن خلاء های به وجود آمده در زندگی ما شود".

مثلاً شخصی که در زندگی خود توانایی برقراری ارتباط با دیگران را بصورت عالی ندارد جذب کسی می شود که روابط عمومی بالایی دارد و در برقراری ارتباط با دیگران کاملاً موفق است یا مثلاً ممکن است من شخص ترسویی باشم در نتیجه به سمت فردی میروم که "شجاع و قوی است".

این حالت یک نوع طلب نیاز است انسان ها دوستان خود را با در نظر گرفتن این نیاز انتخاب می کنند و علاقه به ایجاد ارتباط با افرادی را دارد که بتواند این نیاز ها را برطرف کند و انسان برای همسری را انتخاب می کند که این تاثیر را داشته باشند، اگر شخصی نتواند به نیاز های ناخودآگاه همسرش رسیدگی کند رفته رفته شاهد تغییر زندگی و سست شدن آن می شود. این که انسان به چه نوع اشخاص و یا با توجه به چه دلایلی جذب یک شخص می شود کاملاً بصورت ناخودآگاه اتفاق می افتد و حتی ممکن است در اکثر مواقع خود فرد هم متوجه دلیل آن نشود. همین موقوع باعث میشود که تعدادی از افراد نتوانند دلیلی محکم را برای طلاق بیان کنند چون آنها بصورت ناخودآگاه تحت تاثیر احساسات منفی قرار دارند و دیگر رقبتی به زندگی ندارند.

چگونه نیازهای ناخود آگاه همسر خود را بشناسیم

نیازهای ناخودآگاه اشخاص می تواند مشترک و حتی کاملاً متفاوت باشد. برای شناخت نیازهای ناخودآگاه هر فرد باید در رفتار و تیپ شخصیتی وی کنکاش کرد. این نیازها به دو دسته ی نیازهای ناخودآگاه جمعی و نیازهای ناخودآگاه انفرادی تقسیم بندی می شوند.

نیازهای ناخودآگاه جمعی

این نیازها تقریباً بین همه انسان ها مشترک هستند مانند نیاز به محبت، مورد توجه قرار گرفتن، برطرف کردن یکسری خواسته های ساده که جنبه مالی ندارند و ...

نیازهای ناخودآگاه فردی

هر فردی با توجه به دوران کودکی، شرایط و همچنین فرهنگی که در آن رشد کرده نیازهای متفاوتی دارد که به مهمترین این نیازها اشاره می‌کنیم:

1. فرض کنید فردی در کل دوران زندگی خود همیشه ترس را در کنار خود حس کرده است، ترس از تنها شدن، ترس از برقراری ارتباط، ترس از صحبت کردن در جمع، خب همانطور که حدس زدید نیاز ناخودآگاه یک شخص ترسو "شجاعت" است یعنی اگر ما این نیاز را برآورده کنیم در ناخودآگاه همسر خود نفوذ پیدا خواهیم کرد زیرا ما عامل اصلی برطرف شدن یکی از مهمترین دغدغه‌های زندگی همسرمان بوده ایم.

2. یکی دیگر از نیازهای ناخودآگاه انسان ها عقده حقارت است که توجه به این نیاز اهمیت بسیاری دارد، ممکن است شخص در کل زندگی خود از طرف خانواده، دوستان و اطرافیان خود با احساس حقارت روبرو شده باشد. باید این مشکل را برطرف کرد یعنی فرد را از این عقده دور کرد و در جایی که دیگران برخورد نامناسبی با وی دارند بهترین رفتار را داشته باشیم و آنچه که نیاز دارد به او بدهیم، باید همسر خود را ارزش گذاری کنیم و مانع از به وجود آمدن این احساس منفی شویم.

3. نوازش: طبیعت انسان با نوازش گره خورده است. گاهی همین لمس کردن ساده عاطفی مثل نوازش موهای همسران باعث ایجاد یک آرامش خاص می شود که در وابسته کردن تاثیر زیادی دارد. زمانی که نوازش انجام میگیرد هرمون های آرامش بخش در مغز ترشح پیدا می کنند، نوازش در ناخودآگاه انسان را به دوران کودکی و نوازی میبرد زمانی که نوازش مادر آورنده احساس آرامش، امنیت و محبت است، وقتی ناخودآگاه در این وضعیت مشابه قرار میگیرد شروع به ایجاد همان احساس ها می کند. (این کار باید زمانی که زندگی زناشویی بدون هیچ مشکلی برقرار است صورت بگیرد نه در زمان جدایی یا اختلاف. در زمان اختلاف این کار مانند التماس و خواهش است و انسان

ها ممکن است در این شرایط واکنش منفی نشان دهند مثلاً این کار را یک تلاش بیهوده و عمدی ببینند یا بگویند چرا همسر من فقط زمانی که مشکل داریم انقدر مهربانه است).

4. هدیه: جنبه های هدیه دادن می تواند متفاوت باشد، نباید بنا را بر گران بودن این هدایا گذاشت، ارسال یک هدیه می تواند نشانگر توجه شما به همسرتان باشد (این کار باید در زندگی صورت بگیرد نه در زمانی که فقط مشکل دارید، زیرا در این زمان این کار شما معنی رشوه دادن پیدا می کند نه ابراز علاقه).

5. محبت کلامی: افرادی که دارای شخصیت حساس می باشند به کلمات شما واکنش زیادی 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 پایداری یک زندگی است).

6. محبت رفتاری: علاوه بر اینکه با کلمات احساس خود را به همسرتان می گوید باید با رفتار خود نیز این احساسات را نشان دهید فقط فردی نباشید که حرف میزند و ادعای عشق به همسرش را دارد همسری باشید که عشق خود را ثابت می کند. محبت رفتاری باعث می شود همسرتان به عشق و احساس شما با اطمینان بیشتری تکیه کند. (یعنی باید در زندگی شخصیت حمایت گر و تائید کننده داشته باشید، به همسرتان توجه کنید به ناخودآگاه او احساس عشق را القا کنید).

برایش کار های کوچکی انجام دهید، زمانی که بیمار است به همسرتان توجه کنید، گاهی در کار هایش او را همراهی کنید، همسرتان را غافلگیر کنید و او را خوشحال کنید، حتی یک شاخه گله بدون مناسبت میتواند احساس خوش زندگی را در همسرتان جاری کند، فرق نمی کند مرد باشید یا زن از انجام این کار ها خجالت نکشید و کوتاهی نکنید).

7. تشویق: وقتی حامی همسرتان باشید و او را تشویق کنید شما فردی مهم و جدا نشدنی در زندگی او خواهید شد، زیرا همیشه به دنبال تائید، تشویق و حمایت شما خواهد بود. ناخودآگاه انسان نیاز

دارد مورد تأیید و توجه قرار بگیرد و از او حمایت شود، انسان علاقه دارد که احساس کند که کسی به او اعتماد دارد و او را باور می کند. وقتی این احساسات را در ناخودآگاه همسران بوجود بیاورید هیچ عاملی نمیتواند تصویر شاخص شما را در ذهن همسران خراب کند.

8. همکاری: اگر در کارهای خاص و یا حتی در کارهای روزانه همسران را همراهی کنید (با حفظ تعادل) شما به عنوان یک شخص مهم و قابل اعتماد که همیشه میتوان روی کمک او حساب کرد دیده خواهید شد. شخصی که به همسر خود کمک کند یک انسان کامل دیده میشود، انسانی که درک بالایی دارد.

اما این توضیحات چه ارتباطی به بازگرداندن همسر شما دارد؟ از دیدگاه روانشناسی غیر ممکن است که شما نیازهای ناخودآگاه همسر خود را برطرف کنید ولی وی شما را ترک کند تصمیم به طلاق داشته باشد. یادتان باشد بسیاری از افراد وقتی می خواهند از همسرشان 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 این افراد ریشه دارد متفاوت می باشد. شما باید باخود صادق باشید، نباید اجازه دهید احساسات شما و حال روحیتان باعث ایجاد سوءگیری شود (سوءگیری به این معنی است که انسان ها تمایل دارند بصورت ناخودآگاه فقط دلایلی را ببینند و بپذیرند که مطابق با انتخاب های خود آنان است و واقعیت را آن طور که میخواهند بپذیرند نه آن طور که است) سوءگیری میتواند پافشاری شما بر پندار آرزومندانه را افزایش دهد (پندار آرزومندانه به این معنی است که انسان ها تمایل دارند همه چیز را جوری ببینند که دوست دارند). ما انسان ها دلایل و زاویه هایی را می بینیم که به نفع ما هستند. مثلاً ممکن است تصور کنید که شما عالی هستید و هیچ اشتباهی نکرده اید (سوء گیری) یا همسران بهترین و تنها انتخاب شما است زیرا پندار آرزومندانه باعث می شود شما فقط نکات مثبت همسران را ببینید و نکات منفی را بصورت کامل فراموش کنید و از همسر خود یک استوره بسازید (همسران تنها شخصی که می توانید در کنار او خوشحال باشید و شما را خوشبخت کند)

اشکال چنین باوری چیست؟ این تفکر به معنی عشق علاقه نیست این تفکر یعنی شما خود را نیاز مند میبینید و نیاز من بودن باعث میشود شما هر کار اشتباهی را بکنید تا نیاز خود را برطرف کنید مثلاً التماس اصرار کنید که همسرتان از شما جدا نشود و یا هر شخصی را که میشناسید واسطه قرار دهید برای احیای زندگی.

بهانه ها

یکی از نکاتی که باید با آن آشنا شوید انواع بهانه هایی است که اشخاص برای جدایی به همسرشان می گویند؛

بهانه ها به دو صورت هستند: بهانه هایی که در آن فرد، خود و شرایطش را به عنوان مانع ادامه زندگی مشترک بیان می کند و بهانه هایی که در آن شخص با سیاست و برنامه ریزی جوری همسر خود را مقصر نشان می دهد که دیگر حرفی برای دفاع از خود نداشته باشد و حتی خود را نیز مقصر فروپاشی زندگی بداند. گاهی سر یک موضوع کوچک بحثی آغاز می شود و این بحث ساده شدت میگیرد و تبدیل به یک مشکل بزرگ می شود در آن شرایط همسرتان به سادگی شما را مقصر اتمام زندگی نشان می دهد. بعضی اشخاص وضعیت خود را به عنوان مشکل مطرح می کنند مثلاً مخالفت و دخالت های خانواده، ادامه تحصیل، مشکلات مالی و... گاهی نیز افراد بهانه هایی را می آورند که با این بهانه تصمیم دارند زندگی مشترک را بصورت دلخواه خود ادامه دهند تا به اهدافشان برسند و هیچ مسئولیتی را هم نپذیرند مثلاً می گویند تصمیم به ازدواج نداشتند و به اجبار خانواده ازدواج کردند یا تحمل زندگی برای آنها سخت است، فرد با بیان این جنس بهانه ها سعی می کند از تعهد و وظایف خود فاصله بگیرد چون میداند نیاز همسرش به او باعث میشود شرایط جدید را بپذیرد.

مهم ترین نیاز ناخود آگاهی که در تمام انسان ها مشترک است و اهمیت زیادی دارد نیاز به اعتماد به نفس است، اعتماد به نفس چیست؟ اعتماد به نفس به این معنی است که به خود و توانایی های خود اطمینان خاطر داشته باشید و خود را کمتر از دیگران در نظر نگیرید. اعتماد به نفس باعث می

شود از ترد شدن نترسید و به شما این قدرت را می دهد که اجازه ندهید نظرات و صحبت های دیگران روی خلق و خوی شما تاثیر بگذارد و اقدامات شما را تغییر دهد.

اعتماد به نفس چیست؟

بدون شک نداشتن اعتماد به نفس ممکن است فرصت های بسیاری را از ما بگیرد زیرا از پذیرش ریسک و خطر کردن هراس خواهیم داشت. ترس از شکست باعث می شود نتوانیم تجربه های جدیدی را به دست بیاوریم و همچنین نتوانیم چیز جدیدی را امتحان کنیم. اعتماد به نفس ارثی نیست، ژنتیک انسان شامل ژنی به نام اعتماد به نفس نمی باشد بلکه اعتماد به نفس مانند یادگرفتن هنر است، آموختنی و به دست آوردنی است. عزت نفس معطوف به یک چیز نمی شود بلکه سطوح مختلفی را در بر می گیرد.

به عنوان مثال ممکن است شما در یک رشته ورزشی مهارت خاصی داشته باشید و با عزت نفس کامل در این ورزش بدرخشید ولی در عین حال از کنفرانس دادن در کلاس درس وحشت داشته باشید. عزت نفس یک عنصر بی ثبات است. ممکن است شخصی را ببینید که روزی در میان جمعیتی به راحتی آواز می خواند یا نمایش اجرا می کرد ولی اکنون به دلیل یک اتفاق این عزت نفس را در خود از دست داده است. دلیل این اتفاق رویداد های جدیدی است که در زندگی این فرد رخ داده و باعث تغییر او شده است. اعتماد به نفسی که نیاز داریم برای ترمیم زندگی زناشویی اعتماد به نفس های ظاهری (زیبایی، ثروت) نیستند، برای موفقیت در شش مرحله باید اعتماد به نفس همه جانبه ای را ایجاد کرد و ماهیت عزت نفس را بدست آورد. همچنین باید مهارت های عزت نفس را به "زبان بدن" انتقال دهید.

اعتماد به نفس نباید به عوامل بیرونی وابستگی داشته باشد مثلاً ثروت، ارتباط ها، شغل، اطرافیان و... حتی نباید عزت نفس خود را با یک هدف بیرونی و سطحی گره بزنید، بعضاً مشاهده می شود شخص، برای رسیدن به یک هدف تمام عزم خود را جزم می کند، اما اعتماد به نفس او وابسته به عوامل بیرونی هستند. مثلاً خریدن یک ماشین خاص، نمی توان گفت این هدف یا عزت نفس در

رسیدن به آن ایراد دارد اما می توانم به شما اطمینان دهم که اینگونه عزت نفس کامل نیست و دارای نقص است. چرا؟ اگر عزت نفس شما در گرو رسیدن به یک هدف باشد شما فقط یک معیار برای رسیدن به آن هدف دارید و این معیار کافی نخواهد بود، نه برای رسیدن به هدف و نه برای حفظ عزت نفس شما. با از بین بردن وابستگی به نظر دیگران، می توانید عزت 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 اینکه 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 اینکه 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 عزت نفس خود را با یک عامل درونی پیوند بزنید، مثلاً احساس موفق بودن میتواند یک عامل درونی باشد هر بار که شما در هدفی موفقیت را به دست می آورید همچنان به دنبال رسیدن به آن حس خواهید بود.

اکثر افراد در این مواقع می گویند که اتفاقاً ما اعتماد به نفس بالایی داشته ایم، بله شاید اینگونه باشد و شما اعتماد به نفس بالایی داشته اید اما آیا هنوز بعد از گذشت زمان و روبرو شدن با جدایی هنوز این اعتماد به نفس را دارید؟ حتی ممکن است هنوز از اعتماد به نفس خوبی برخوردار باشید اما سوال اینجاست! آیا در مقابل همسران نیز همچنان همان اعتماد به نفس وجود دارد؟ قطعاً پاسخ این سوال منفی است چون اگر اینگونه بود در زندگی 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

اعتماد به نفس چه نقشی در جذب دیگران دارد؟ پاسخ این سوال بسیار ساده است، اعتماد به نفس باعث ایجاد موفقیت می شود و موفقیت نیازی است که تمام انسان ها در خود احساس می کنند و با داشتن اعتماد به نفس شما بصورت ناخود آگاه این احساس را به دیگران القاء می کنید که فردی موفق هستید و یک فرد موفق برای همه انسان ها فردی با جاذبه قوی است. وقتی در مقابل همسرتان اعتماد به نفس داشته باشید خیلی راحت می توانید ناخود آگاه او را متقاعد کنید که شما فردی موفق و با امتیازات بالا هستید. اینکه من فردی موفق باشم چه کمکی می کند تا بتوانم همسر را برگردانم؟ بگذارید با یک مثال ساده پاسخ شما را بدهم: همه ما در دانشگاه، محیط کار و یا در اقوام خود فردی خاص را سراغ داریم، همیشه فردی در این جمع ها وجود دارد که اعتماد به نفس بالایی دارد.

شاید نکات مثبت فرد دیگری در این جمع از این فرد 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 این شخص میتواند 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. خب حالا با این مثال ساده می توانید درک کنید که اعتماد به نفس چه نقش مهمی در جذب دیگران و علاقه مند کردن آنها دارد.

چگونه با افزایش اعتماد به نفس زندگی خود را ترمیم کنیم؟

اعتماد به نفس به ما کمک می کند بهتر صحبت کنیم، بهتر تصمیم بگیریم، انتخاب کنیم و تمام کارهای خود را در بهترین حالت به سرانجام برسانیم، پس 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: 1. انتخاب هدف 2. مهارت های ارتباطی 3. 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. چرا؟ شاید فردی باشید که در خیلی از موارد موفق است و اعتماد به نفس بالایی دارد اما زمانی که با همسران روبرو می شوید احساس ضعف می کنید، پس رعایت این سه اصل به تنهایی کافی نیست. چرا این اتفاق رخ می دهد؟ چون شما در ابتدای زندگی اعتماد به نفس کافی را داشته اید ولی سپس به مرور زمان به دلیل ایجاد وابستگی و احساسات عاطفی که به همسران پیدا کرده اید یک نیاز در شما ایجاد شده است (نیاز به همسران) و ترس از دست دادن همسر باعث میشود اعتماد به نفس شما کاهش یابد.

اکثر افراد وقتی وارد زندگی مشترک می شوند بعد از مدتی استقلال خود را بصورت کامل از دست می دهند یعنی دیگر آن فرد قبلی نخواهند بود و توانایی کنترل زندگی و تصمیم گیری و نظر دادن را بصورت کامل به همسر خود واگذار می کنند. نتیجه -ی از دست دادن استقلال، روبرو شدن با بحران جدایی است. زیرا شما دیگر هیچ امتیاز مثبتی ندارید. بصورت کامل در دسترس هستید، جذابیت خود را از دست داده اید و اعتماد به نفسی در شما باقی نمانده تا ناخودآگاه نیازمند، همسران را جذب کند. در این شرایط اعتماد به نفس شخص به این دلیل از بین می رود که اهداف وی به عوامل بیرونی مرتبط بوده و دیگر این اعتماد به نفس از منبع محکمی (عوامل درونی) منشأ نمی گیرد. پس با هر تغییر کوچک در عامل بیرونی اعتماد به نفس در شما نیز دچار تنزل می شود.

عوامل بیرونی و از بین رفتن اعتماد به نفس

عوامل بیرونی باعث منحرف شدن و تخریب اعتماد به نفس می شود. اگر ما اهداف خود را به عواملی مانند خوشحال کردن همسرمان، بیشتر عاشق کردن ایشان یا برطرف کردن نیاز های ناخود آگاه او محدود کنیم باشکست مواجه می شویم. چرا؟ تصور کنید هدف شما برطرف کردن نیاز های خودآگاه

همسرتان است وقتی خود را بصورت کامل وقف این کار کنید شبیه به یک برده می شوید، همانطور که می دانید انتظارات از یک برده تمامی ندارد پس شما در رسیدن به هدف خود با شکست مواجه می شوید و این اتفاق باعث فروپاشی اعتماد به نفس شما می شود.

عوامل بیرونی و افسردگی

تاثیرات منفی عوامل بیرونی فقط به از دست دادن اعتماد به نفس محدود نمی شود، در اکثر موارد به افسردگی شدید ختم خواهد شد. وقتی اعتماد به نفس شما به دلیل وابسته بودن به عوامل بیرونی از بین برود بعد از جدایی یا حتی در زندگی مشترک، شما دچار افسردگی می شوید زیرا "عشق" یکی از مهمترین عواملی است که می تواند به عنوان یک عامل بیرونی در نظر گرفته شود. زمانی که این عامل بیرونی با مشکل مواجه شود و دیگر احساسات مثبت در زندگی شما وجود نداشته باشد به مرور زمان شما احساس تنهایی و کم اهمیت بودن را تجربه می کنید و باعث افسردگی بیش از حد شما خواهد شد، احساسی که شاید اکنون با آن رو برو شده باشید.

وابستگی بیش از حد به همسر باعث از بین رفتن استقلال فردی شما می شود و در نتیجه باعث ارسال ارتعاش های منفی و برنامه ریزی ناخودآگاهِ شخص به شکل غلطی خواهد شد. وقتی ما به ناخودآگاه همسرمان ارتعاش ارسال می کنیم باعث می شویم رفتار ایشان با توجه به ارتعاش هایی که خودمان صادر می کنیم شکل بگیرد. مثلاً وقتی می گوئیم تو من را دوست نداری، تو برای من وقت نمی گذاری، تو دیگر به من اهمیت نمی دهی، کنار دوستان خوشحالت هستی تا کنار من و ... در مرور زمان شما باعث می شوید در ناخودآگاه همسرتان تصویر جدید شکل بگیرد.

"من او را دوست ندارم، من برای او وقت ندارم و من لیاقت شخص بهتری را دارم". این ارتعاش ها تاثیر خود را در مدت زمان نشان خواهد داد و ارتعاشی که شما ارسال کردید تبدیل به حس واقعی شخص می شود. گاهی خود ما عامل اصلی بروز فاصله و سرد شدن زندگی زناشویی هستیم بی آنکه متوجه این موضوع شده باشیم. طبق قانون جذب می توان با داشتن باور مثبت، افکار مثبت ایجاد

میشوند، و افکار مثبت باعث به وجود آمدن احساسات مثبت می شود و اگر احساسات مثبت باشد نیروی هم جهت، یعنی نیروی مثبت و اتفاقات مثبت را جذب می کنیم و همچنین می توان با داشتن باور منفی افکار منفی به دست آورد و افکار منفی باعث به وجود آمدن احساسات منفی می شود و در نتیجه اگر احساسات منفی باشد نیروی هم جهت، یعنی نیروی منفی و اتفاقات منفی را جذب می کنیم.

ارتعاش چیست؟

ارتعاشات در دو حالت وجود دارد: «ارتعاش مثبت» و «ارتعاش منفی» ارتعاش مثبت و ارسال آن یعنی اینکه ما باور مثبت، افکار مثبت و احساس مثبت داریم و آن ها را از خود ساطع می کنیم مانند زمانی که با آرامش از خواب بیدار می شویم و در محیط کار بسیار خوب برخورد می کنیم و احساس خوبی داریم، وقتی کسی از ما سوال می کند ما به زیبایی و به شکل مثبت پاسخ می دهیم، اگر کسی به ما اعتراضی کند با آرامش با او صحبت می کنیم و از خود ارتعاش مثبت ارسال می 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. ارتعاش ها فقط محدود به کلمات نیستند بلکه ما با نگاه کردن، لباس پوشیدن، راه رفتن، نشستن، (زبان بدن) و رفتار درونی (تجزیه و تحلیل رفتار دیگران باعث برنامه ریزی ناخودآگاه شما میشود این برنامه ریزی به رفتار ها و کارهای خاص و مشخص شده ای از سمت شما ختم میشوند) همیشه در حال ارسال ارتعاش هستیم.

ارتعاش های منفی زمانی ساطع می شوند که شما در ذهنتان باورهای منفی را پرورش دهید در نتیجه وجود شما پر از احساسات منفی شده و نیروهای منفی ارسال کرده و امواج یکسان (انرژی منفی) را دریافت می کنید. مثلاً فرض کنید شب سختی داشتید با همسران بحث کرده اید و با احساس و افکار منفی به خواب رفته اید، فردای آن روز که سرکار میروید و زمانی که شما در ترافیک یا بر اثر اشتباه یک راننده بوق می زنید اگر احساس منفی داشته باشید و روی مود منفی بوق بزنید بوق شما طولانی تر و خشن تر خواهد بود ولی اگر احساس شما مثبت باشد، شما بوقی می زنید که برداشت دیگران از این بوق اطلاع است نه اعلام جنگ. نحوه واکنش شما باعث شکل گیری واکنش

راننده مقابل می شود، شما بر اساس همان ارتعاشی که ارسال کرده اید ارتعاش هم جهت را نیز دریافت می کنید.

یکی دیگر از دلایلی که باعث سردی در زندگی زناشویی است ارتعاشات منفی ساطع شده از سمت شخص می باشد (خود ما). افکار منفی که در ذهن خود داریم باعث شکل گیری احساسات ما می شود، این احساسات اگر به زبان آورده نشود از طریق رفتار ما بیان می شود (همان ارسال ارتعاشات از طریق ناخودآگاه). تاثیر ناخودآگاه در رفتار و گفتار ما غیر قابل انکار است و دیگران هم به راحتی از خروجی احساسات ما تاثیر می گیرند. ما می توانیم به سادگی از طریق قانون جذب و ارتعاشات باعث شویم شخصی که از ما متنفر است عاشق ما شود یا شخصی که ما را دوست دارد از ما متنفر شود. می توانیم با ارسال ارتعاشات ناخودآگاه موجبات مشکلات زیادی را در زندگی خود فراهم کنیم، بله این اتفاق می تواند رخ دهد و خود ما عامل آن خواهیم بود.

ناخودآگاه شخصیت و سرنوشت انسان را میسازد. این ناخودآگاه است که شما را به شکلی که امروز هستید فرم داده است. میتوان تسلیم ناخودآگاه شد و یا از آن استفاده مناسب کرد. ناخودآگاه انسان هر چیزی که در باور انسان است را به واقعیت تبدیل میکند چرا؟ ناخودآگاه در اصل تفاوت خوب و بد را متوجه نمیشود نمیتوان ناخودآگاه را یک موجود با درک و شعور دانست، اما میتوان آن را موجودی یا وجودی با قدرت شنوایی و حسی بالا و در عین حال نابینا 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. فرض کردیم ناخودآگاه نابینا است متوجه خوب یا بد بودن باور و تفکر نمیشود فقط باور را دریافت می کند و برای حفاظت از فرد آن باور را به اجرا در می آورد تا از فرد محافظت کند.

شما میتوانید با این تصور که توانایی قبولی در یک امتحان را ندارید به امتحان نزدیک شوید ناخودآگاه باور شما را عملی میکند 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 خواهید خورد، پس ناخودآگاه وظیفه خود را انجام میدهد 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: همیشه در بازی شطرنج از پدر بزرگ خود شکست خورده اید اما در این شکست تحقیری وجود نداشته و سراسر شادی خنده بوده است پس یک چالش برای شما ایجاد شده است شکست پدر بزرگ! کسی تا حالا ایشان را شکست نداده است، اگر شما او را شکست دهید قهرمان خانواده خواهید شد. شما انگیزه دارید، هدف دارید، سود موفقیت را سنجیده اید، پس میخواهید پیروز شوید به خاطر نکات مثبت این باور در شما ایجاد میشود که میتوانید پدر بزرگ را شکست دهید و قهرمان فامیل باشید.

ناخودآگاه شما باورتان را عملی میکند. تمام تمرکز شما را به بازی معطوف میکند، چشمانتان و مغزتان هماهنگی باور نکردنی پیدا کرده اند، صدای محیط اطراف را نمیشنوید ناخودآگاه شما سبک بازی پدر بزرگ را برایتان تداعی میکند در نتیجه اقدامات او را در شرایط مختلف پیشبینی میکند، حرکتی انجام میدهد که حریفان به سمت پیشی بینی شما بروند و در شرایطی که میخواهید قرار بگیرید، این اتفاق رخ میدهد شما یک قدم جلوترید، حریف را بازی دادید، او در تله ای که پیشبینی کرده بودید افتاد و بایک حرکت او را شکست می دهید.

شما باید ناخودآگاهتان را برای پیروزی فروش دهید حتی در زمانی که شکست رنج آوری داشته اید آن را تبدیل به فرصت کنید حتی باوجود منفی ها. این یک هنر و موفقیتی بزرگ است. موفقیت در مثال شطرنج که هیچ نکته منفی نداشته است کار سختی نیست چالش واقعی این است که شما در شرایط نا مساعد موفق شوید .

متوجه شدیم که ناخودآگاه کنترل 90٪ فعالیت های یک انسان را برعهده دارد. تاثیر ناخودآگاه در تمام سطوح زندگی وجود دارد همین طور در تمام ارتباط های انسان. ممکن است شما در زندگیتان غیر عمد و ناخودآگاه معیار های همسران را نادیده گرفته باشید، بصورت ناخودآگاه احساس منفی ایجاد کرده باشید و به شکل ناخودآگاه تنش ها را شدت داده باشید. پس اگر در شرایط جدایی موقت هستید و فاصله گرفتید قطع ارتباط لازم است تا این تاثیرات منفی از بین برود. اگر هنوز همسران از شما جدا نشده و در منزل کنار شما زندگی میکند، قطع ارتباط نکنید فقط ارتباط خود را تا جایی که میتوانید محدود کنید. نباید با اصرار و خواهش و تلاش های بی پایان که نتیجه ای نداشته شرایط را وخیم تر کرد این قطع ارتباط یا فاصله کمک می کند همسران کمی از مشکلات فاصله بگیرید و احساس آرامش را بدست بیاورد، فقط زمانی که تنش ها کمتر شده باشند میتوان مشکلات را حل کرد.

هر انسانی ضمیر ناخودآگاه دارد، ضمیر ناخودآگاه هم با ورودی های احساسی و افکار برنامه ریزی میشود، پس شما هم میتوانید ناخودآگاه خود و دیگران را برنامه ریزی کنید. این کار باید بصورت غیر مستقیم انجام گیرد نه بصورت کلامی و مستقیم. فکر میکنید عشق و علاقه به یک شخص یا حتی یک شیء چگونه بوجود می آید؟ انسان در بدن خود عضوی به عنوان مرکز شکل گیری عاطفه ندارد، قلب واقعا کار انتقال خون را انجام میدهد نه عاشق شدن! این ناخودآگاه انسان است که عشق را بوجود می آورد و احساس عشق را تلقین میکند.

شما از شهری پر از صدای بوق و هوای آلوده وارد یک روستای با هوای سالم، صدای پرندگان و رود خانه میشوید، چرا به این روستا علاقه مند شده اید؟ چرا احساس آرامش دارید؟ چرا عاشق طبیعت آن هستید؟ چون عوامل تنش زا از بین رفته اند، چون ناخودآگاه شما احساس امنیت میکند، دیگر نیاز نیست چهار چشمی حواسش به همه چیز باشد ناخودآگاه شما در حال استراحت است نیاز به آرامش شما برطرف شده پس شما نسبت به این روستا و طبیعت آن احساس مثبت دارید.

عشق به همسر نیز به همین شکل ایجاد میشود. شما زمانی عاشق همسرتان میشوید که معیار های ناخودآگاه خود را در او میبینید، همچنین جایگاهی که دوست دارید بدست آورید، اهمیت که دوست دارید برای شما قائل شوند را لمس می کنید. با ازدواج کردن زندگی خود را کامل کنید، تنهایی خود را با او پر کنید، خلاء های عاطفی خود را برطرف کنید. احساس امنیت و احساس محبت را بدست بیاورید.

ارتعاش منفی و خیانت

شاید همسرتان خیانت کرده باشد شاید هم نه، شاید شما مقصر باشید شاید هم نه. وقتی ترس از خیانت دارید و تلفن همراه همسرتان را چک می کنید، مدام سوال می کنید که کجا هستی، میگویند به من دروغ گفتی، تو با کسی در ارتباط هستی، تو من را دوست نداری و... در این شرایط باعث می شوید ارزش خود را تا حدی پایین بیاورید که در ناخودآگاه شخص، شما لایق خیانت باشید و این تصور را شکل دهید که نه تنها دوست داشتنی نیستید بلکه غیر قابل تحمل هم هستید و دیگر ارزش خاصی ندارید.

وقتی این ارتعاش را ارسال کردید ناخودآگاه شخص مقابل برنامه ریزی می شود که این زندگی کم ارزش است چون اگر اینطور نبود، او رفتار من را اینگونه تحلیل نمی کرد پس من هم او را دوست ندارم و من لایق بهتر از او هستم، او خود نیز این موضوع را می داند پس چرا با او ادامه دهم.

البته این را هم اضافه کنم که این رفتار از سمت شما زننده و غیر قابل تحمل است و باعث ایجاد احساس منفی می شود و سردی و دوری را پایه ریزی می کند. اگر فکر می کنید این اتفاق برای شما رخ نداده کافی است خودتان را بجای فردی بذارید که مدام از همسرش این حرف ها را میشنود شما چه احساس خواهید داشت؟

وقتی ناخودآگاه شما تحت تاثیر عوامل مثبت همسرتان قرار میگیرد یک احساس نیاز به او پیدا میکند، همسر شما تبدیل به یک منبع برای بدست آوردن نیاز ها میشود، پس ناخودآگاه شما باید از منبع محافظت کند تا آن را از دست ندهد، اگر همسرتان به کسی توجه کند شما احساس حسادت

و ترس میکنید، که مبدا او عشق تازه ای پیدا کند که یار بهتری از شما باشد، میتوانید ناخودآگاهتان را تربیت کنید تا در این شرایط باعث شود همسرتان بیشتر به شما گرایش پیدا کند، یا میتوانید عجولانه 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 بسازید و با دست خود تنش را در زندگی گسترش دهید.

این کار توسط ناخودآگاه شما انجام میپذیرد. همسرتان نیز یک ضمیر ناخودآگاه دارد ممکن است او در این شرایط چه کاری انجام دهد؟ ممکن است همسر شما خودآگاهی بالایی داشته باشد و در این شرایط از شواهد صحیح استفاده کند و شما را ترغیب به صلح کند و تنش را کاهش دهد. همچنین ممکن است اتفاق منفی رخ دهد او با شواهد و بدون خود آگاهی تصمیم بگیرید و سیگنال های منفی شما را دریافت کند و بر اساس آن باوری جدید نسبت به شما ایجاد کنید.

همانطور که ناخودآگاه ما عوامل را تحلیل میکند و نتیجه گیری را انجام میدهد، ناخودآگاه همسرمان نیز به این صورت عمل میکنند. این سناریو را از دید ناخودآگاه همسر بررسی میکنیم. شما به همسر خود میگویید که به دیگران توجه میکند یا به شما خیانت کرده است و به شما توجه نمیکند، برای شما اهمیت لازم را قائل نمیشود، این برداشت و احساس شما است، برداشت و احساس همسرتان میتواند به این شکل باشد: در زندگی مدام تنش ایجاد میشود همیشه یک اتهام وارد میشود، چرا او ترس خیانت را دارد؟ چرا او احساس میکند اهمیت کمی دارد؟

وقتی شما اینگونه ارتعاش ارسال میکنید، خودتان را به درجه پایین تری تنزل می دهید انگار میگویید من کم اهمیت هستم، افراد بهتر از من برای تو بسیار زیاد اند، برای همین تو به دیگران توجه بیشتری نشان می دهی، تو به شخص دیگری احساس پیدا می کنی چون من کافی نیستم! وقتی این ارتعاش ها از شما دریافت میشود به مرور زمان تبدیل به باور ناخودآگاه همسرتان میشود و در نتیجه ناخودآگاه او با عوامل و شواهدی مواجه شده که نیاز به تحلیل دارد، نتیجه این تحلیل عمل

به احساسات است. احساس اینکه برتری نسبت شما دارد پس باید زندگی مشترک را با شما پایان دهد و همسر بهتری برای خود انتخاب کند.

شما میتوانید با همین باور ها و ارسال این نوع ارتعاش ها همسران را به خود بدبین کنید، میتوانید اعتماد به نفس او را از بین ببرید، میتوانید دیدگاه مثبتی که نسبت به شما دارد را متلاشی کنید، با ارسال ارتعاش غلط میتوانید احساس منفی را در ناخودآگاه همسران ایجاد کنید، نتیجه این کار چیزی نیست جز اینکه در ناخودآگاه همسران شما با احساس منفی مرتبط هستید. همسران میخواهد از شما فاصله بگیرد، دیگر مانند قبل ابراز علاقه نمیکند، دیگر برای شما وقت نمیگذارد، نسبت به ادامه ازدواج سست شده و ترس از آینده برای او ایجاد میشود. سعی میکند عوامل کوچک را دست آویز ایجاد یک اختلاف قرار دهد، سعی میکند شما را در زندگی مقصر جلوه دهد، از مدارک و شواهدی سخن میگوید که شما ایجاد کرده اید، عدم تفاهم میشود یک عامل برای فاصله و در نتیجه نیاز هایی که بی پاسخ مانده اند باید در زمان دیگر و توسط فردی دیگر برطرف شوند.

حاصل این نوع رفتار این است که هرچه توسط شما کاشته شود محصول آن را درو خواهید کرد. ناخودآگاهی که باعث ارسال ارتعاشات منفی شده است و زندگی شما را با شکست مواجه کرده میتواند با تحت کنترل درآمدن و افزایش هوش هیجانی به یک عامل مهم و قوی برای بازگشت و ترمیم زندگی دو زوج تبدیل شود.

ارتعاش مثبت و جلوگیری از خیانت

سناریوی قبل را تصور کنید: اگر شما بگویید عزیزم می دانم تو دوست داری با من بیشتر وقت بگذرانی اما دوستان 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 رفتار های اینگونه و ارتعاشات مثبت به جای اینکه باور بی ارزش بودن را شکل دهیم خود را در ناخودآگاه همسرمان فردی مهم و تاثیرگذار تثبیت می کنیم همانطور که آن باور های منفی تاثیر خود را میگذارند این ارتعاش های مثبت نیز به ناخودآگاه شخص نفوذ می کند. باید به جای چک کردن و شکاک بودن، رفتار اینگونه باشد ² 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 این کار را (متعهد بودن) نمی کنند.

تو معیارهای بالایی داری، می دانم اگر امکانش بود می خواستی همه مردم این را بدانند که تو عاشق من هستی و کسی را جایگزین من نخواهی کرد. در این نوع برخورد حتی اگر فرد قصد خیانت داشته باشد یا در حال خیانت باشد دچار پارادوکس شده و ناخودآگاه او متزلزل خواهد شد و باوری جدید به آن افزوده می شود، که اگر من خیانت کنم فردی بد سرشت و ضعیف و بی لیاقت هستم. پس می توانیم جلوی خیانت را بگیریم و همچنین همسر خود را از این مسیر دور کنیم.

جمع بندی فصل اول

در این فصل با عوامل و نکات مهمی آشنا شدیم، نکاتی چون دلایل ایجاد فاصله و اشتباهات انجام شده در طول زندگی. خب تا اینجا قطعاً شما پی بردید که باید این موارد گفته شده را تقویت کنید و نیاز های ناخودآگاه همسر خود را شناسایی کنید و سپس این نیاز ها را برطرف کنید.

اقدام اول

اگر زندگی شما به اتمام رسیده و یا در مرحله جدایی موقت هستید در حال حاضر نباید هیچ اقدام مستقیمی انجام دهید، ارتباط خود را کاملاً قطع کنید و باید طبق 6 فصل از بازگشت عشق عمل کنید. اگر شما هنوز با همسر خود زندگی می کنید و یا ارتباط دارید ولی زندگیتان سرد است و دیگر شباهتی به گذشته ندارد به هیچ عنوان درخواست مستقیم عشق نکنید (مثل قبل باش، بهم اهمیت بده و...).

به هیچ عنوان اعتراض به شرایط موجود نکنید (چرا دوستم نداری، چرا بهم توجه نمیکنی). از در دسترس قرار دادن خودتان خود داری کنید. (مدام تماس نگیرید هر کاری نکنید به امید اینکه احساس همسران تغییر کند). این تکنیک برای ایجاد خلاء و همچنین برای از بین بردن احساسات منفی الزامی و حیاتی است. شما با انجام مرحله اول (قطع ارتباط) می توانید شرایط را برای جذب همسر خود فراهم کنید.

وقتی مسئله قطع ارتباط مطرح میشود تعدادی تفکر و ذهنیت شکل میگیرد که به یکسری سوال ختم میشود. اگر قطع ارتباط کنم فکر میکند زندگی مشترکمان دیگر برای من اهمیتی ندارد و راحت تر طلاق میگیرد!

همسر شما تصمیم به رفتن میگیرد این چه معنی دارد؟ این تصمیم نشان دهنده این است که شخص دلایلی برای طلاق دارد. و بر اساس این دلایل شخص به خودش و خواسته های خودش فکر میکند و دیگر زندگی مشترک را در الویت قرار نمی دهد. وقتی یکی از زوجین در زندگی به این مرحله میرسد برای آن شخص تفاوتی ندارد که همسرش چقدر به او اهمیت میدهد، در زندگی زوج ها شاهد این هستیم که فرد برای رفتن همسرش اشک میریزد، التماس می کند و یا هر کار دیگه ای انجام میدهد اما همسرش حاضر به بازگشت نیست.

با قطع ارتباط من اطمینان پیدا می کند که وضعیت روحی بدی ندارم و با خیال آسوده برای طلاق اقدام می کند!

شخصی که تصمیم به جدایی از همسرش را میگیرد در اکثر موارد هنوز دارای احساس و وابستگی است و گاهی احساس نگرانی می کند اما این موضوع باعث نمیشود 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 همسر شما کاری را انجام میدهد که فکر می کند به نفع خودش است. حتی اگر شما موفق شوید با اصرار یا جلب احساس ترحم و دلسوزی همسر خود را برگردانید، فکر می کنید یک انسان چقدر میتواند بخاطر دلسوزی و ترحم در زندگی که نسبت به آن احساس منفی دارد بماند؟ و تا چه زمانی میتواند به این کار ادامه دهد؟؟!!

اگر بخاطر قطع ارتباط بهانه کند که چرا تلاشی نکردی و با این بهانه حاضر به بازگشت نباشد؟

بله ممکن است همسران از قطع ارتباط شما استفاده کند و بگوید چون به اصرار و خواهش ادامه ندادید یعنی او را نمیخواهید برای همین حاضر به بازگشت به خانه نیست. پاسخ دادن به این بهانه کار سختی نیست، می تونید با استفاده از الگوریتم های زبان بدن و مهارت های ارتباطی واقعیت را القا کنید که تو زندگی مان را ترک کردی و من بخاطر اینکه نمی خواستم خودم را تحمیل کنم و با اصرار باعث رنجش بیشتر تو نشوم کمی فاصله گرفتم.

بهترین کار این بود که کمی با افکار خود تنها باشیم، هدف پنهان از این تکنیک این است که با زیرکی این باور را ایجاد کنید، شخصیت شما به قدری قوی است که باید احترام شما حفظ شود. اگر بعد از بازگشت این مسئله باعث ایجاد ناراحتی شد به سادگی با تکنیک ایجاد احساس و فن بیان می توان این خلاء را تحت پوشش قرار داد.

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)، هدف اصلی فراموش شدن است اما در زندگی زناشویی چیزی به اسم فراموش شدن وجود ندارد، ازدواج بخش بزرگی از زندگی است و هیچ کس این بخش را نمیتواند فراموش کند. ناخودآگاه چیزی را حذف نمی کند بلکه در واقع این احساس مرتبط با عوامل است که تغییر می کند. مثلاً شما یک غذا را بسیار دوست داشتید و حال دیگر آن غذا را دوست ندارید.. آن غذا تغییر نکرده یا فراموش نشده است اما بنا به دلایلی احساس مرتبط با این غذا در ناخودآگاه شما تغییر کرده است و دیگر شما را جذب نمی کند، مگر اینکه طعم جدیدی از این غذا را تجربه کنید و احساس جدیدی به این غذا پیدا کنید.

در حال حاضر خود شما به سادگی می توانید با تحلیل رفتار و برخورد همسران متوجه شوید که در ناخودآگاه ایشان شما کاملاً با احساس منفی مرتبط هستید. قطع ارتباط این فرصت را در اختیار شما قرار می دهد که احساسات منفی همسران از بین برود یا کمتر شود تا راه برای ایجاد احساس مثبت هموار شود.

11 اشتباهی 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 از اتفاق افتادن 11 اشتباه خطرناک که باعث وخیم تر شدن شرایط ترمیم یک زندگی جلوگیری کنیم.

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 میگیرند. افراد در این شرایط میخواهند به هر قیمتی که شده سریع تر همسر خود را برگردانند. فرد ناخودآگاه فکر می کند با حضور زیاد و تماس های مکرر می تواند همسر خود را متقاعد به بازگشت کند و به او بفهماند که تصمیم او برای جدایی از یک تصمیم اشتباه است. از نگاه شما این یک کار درست است که همسر خود را با آن میتوانید برگردانید اما آیا همسران این عمل را به همانگونه ای که شما فکر می کنید می بیند؟ قطعاً پاسخ این سوال خیر است، وقتی کسی تصمیم به جدایی می گیرد دلایلی برای خود دارد و از نظر او تصمیم به جدایی بهترین کار ممکن است. پس تماس های پی در پی شما که از هر ۱۰۰ تماس شاید یک تماس را پاسخ بدهد و آن پاسخ هم قطعاً با مزاحم نشو تمام خواهد شد. از نظر او یک مزاحمت خواهد بود که واقعاً هم آزار دهنده است! اما این کار مشکل بزرگتری ایجاد می کند، با این کار تصویری که از شما در ناخودآگاه همسران ساخته شده است از بین می رود و شما تبدیل به فردی ضعیف و کم ارزش خواهید شد.

طومار نویسی

در شرایط جدایی شخص دچار اضطراب و استرس شدیدی می شود ممکن است اشتباه کند و پیام های زیادی به همسر خود ارسال کند، طومارهایی با موضوعاتی مانند؛ مشکلات زندگی، بحث ها و تنش ها، مقصر نشان دادن همسران برای تلاش نکردن در زندگی و ترمیم زندگی زناشویی و یا نیاز فرد برای بازگشت، افراد در این شرایط تحت تاثیر احساسات هستند و این عمل میتواند بجای بهتر کردن شرایط، احساسات منفی بیشتری را ایجاد کنند.

التماس و اصرار

التماس کردن معمولاً به عنوان یک راه چاره دیده می شود اما در واقع یک اشتباه بسیار بزرگ است! وقتی شما برای برگشت همسر خود اصرار و التماس کنید نه تنها باعث نمی شوید نظر همسران

تغییر کند بلکه تنها نتیجه این کار این است که همسر شما احساسات منفی بیشتری نسبت به شما پیدا می کند زیرا تصویری که از شما در ناخودآگاه خود داشته است با یک فرد ملتمس جایگزین می شود. همچنین با این کار شما احساس برتری را به همسر خود القا می کنید، اصرار کردن شما باعث افزایش تنش خواهد شد.

بندگی

کاملاً مطیع همسر بودن و تمام کارهای او را انجام دادن، همیشه در دسترس بودن و مانند یک خدمتکار رفتار کردن هیچ وقت باعث ترمیم یک زندگی نخواهد شد و فقط به یک ابزار برای رفع نیاز تبدیل می شوید، که همسران تمام کارها را وظیفه شما می بینند و هیچ نشانه ای از جذابیت در شما نخواهد ماند.

ترحم و دلسوزی

شاید با خود فکر کنید که اگر احساس ترحم او را برانگیزید می توانید مجدد همسر خود را به بازگشت متقاعد کنید، اما آیا خود شما با شخصی که لایق ترحم است احساس خوشبختی می کنید! حتی اگر بیان حال روحی و وضعیت بد شما باعث شود همسران بازگردد فکر می کنید یک انسان تا چه زمانی میتواند بخاطر ترحم و دلسوزی در یک زندگی بماند؟ دیر یا زود همه افراد مجدد از همسر خود جدا میشوند چون هیچ انسانی ترحم به دیگری را بر احساسات و نیازهای خود ترجیح نمی دهد.

تهدید

هیچ گاه فکر نکنید که تهدید کردن باعث می شود به هدف خود برسید با این کار فقط احساس تنفر شدیدی را ایجاد می کنید و حتی ممکن است این اتفاق در آینده و بعد از بازگشت برای شما دردسرهای زیادی ایجاد کند چه این تعهد نسبت به خودتان باشد (خودم را می کشم - میرم ازدواج

می کنم) یا تهدید همسران (آبروت رو می برم، به همه می گم، بلایی سرت میارم ..، اگر برنگردی ...). احساسات خود را کنترل کنید و دست به این عمل اشتباه نزنید.

توهم توطئه

احساسات شدید باعث پیدایش تفکراتی غلط می شود، ممکن است باور جدایی و تمام شدن زندگی مشترک برای شما سخت باشد و دیگران را مقصر این کار بدانید دخالت دیگران را پر رنگ می بینید شاید دیگران تاثیراتی داشته اند، اما تاثیر دیگران حتی اگر قصد تخریب زندگی شما را داشته باشند به قدری نخواهد بود که باعث طلاق شما بشوند. و بیان این موضوع در مقابل همسران فقط باعث می شود که شما فردی غیر قابل اعتماد، فریب کار، توهمی تلقی شوید که اشتباهات خود را گردن دیگران می اندازد.

واسطه گری

ارساله واسطه برای برگشت همسر مشترک ترین راهی است که انسان ها برای ترمیم زندگی مشترک خود استفاده می کنند اما بازگشت با واسطه گری شخص دیگری ۹۰ درصد امکان پذیر نیست و از امتیازات شما کم می کند. تصور کنید شما تصمیم جدایی از همسران را دارید آیا همسر شما با ارسال واسطه میتواند نظر شما را تغییر دهد یا شما بیشتر مطمئن میشوید که همسر شما مناسب زندگی نیست؟ شما با این کار خودتان را زیر سوال خواهید برد پس برای ترمیم زندگی هیچ وقت از کسی برای پادر میانی استفاده نکنید.

نمایش احساسات

این که به همه نشان دهید چقدر حالتان بد است ذهنیت اطرافیان را نیز تخریب می کند و تصویری که از شخصیت شما ایجاد می شود اصلا جالب نخواهد بود، دانستیم که جلب احساس ترحم چه

تاثیری دارد پس برای رسیدن به هدف هیچ وقت در شبکه های مجازی خود را فردی ضعیف و نا امید نشان ندهید که با رفتن همسرش مشکلات زیادی برای او ایجاد شده.

فعالیت های دو پهلوی

دیده می شود اشخاص عکس های با معنی های مختلف انتشار می دهند که این تصاویر بیان می کند تو به من ظلم کردی، تو شخصی بی ارزشی، تو دروغ گو هستی، و... شاید شما بخاطر جدا شدن از همسران عصبانی و ناراحت هستید و احساس می کنید به شما ظلم شده است و هیچ تقصیری ندارید.

اما نباید اجازه دهید این احساس باعث شود که کنترل رفتار و اقدامات خود را از دست بدهید و حرفی یا کاری را بکنید که بعدا از بیان آن پشیمان شوید و آن کار آسیب زیادی به زندگی شما وارد کند. این عکس ها باعث تشدید احساس منفی در همسران خواهد شد.

مظلوم نمایی

کمی فکر کنید آیا بهتر است همسران شما را فردی قوی ببینند یا فردی ضعیف؟ یک انسان ضعیف فردی 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 موضعه ضعف نشان ندهید و سعی نکنید با مظلوم نمایی خودتان را بی گناه و مظلوم نشان دهید.

تمرین اول

همراه هر فصل یک تمرین باید انجام دهید تا موفقیت شما را در مراحل بازگشت به زندگی قطعی تر کند.

یک کاغذ و خودکار بردارید و تمام اشتباهات خود را که بصورت ناخودآگاه آنها را انجام دادید در آن یادداشت کنید. سپس شکل مثبت اشتباه خود را در مقابل آن بنویسید.

با بررسی اشتباهات خود بهترین رفتار را که میتوان در آن شرایط کرد را یادداشت کنید و همیشه به آنها توجه کنید، تا بصورت ناخودآگاه آموزش ببینید در شرایط چگونه واکنش نشان دهید.

تأثیر خواندن و نوشتن بسیار بیشتر از چیزی است که تصور کنید، در مرحله اول شاید برای ما این تصور پیش بیاید که این کار بی ثمر است. نوشتن این موارد چه کمکی به من میکند، یک مثال ساده: قطعا مشاهده کردید در جایی روی دیوار بنویسن که لعنت بر کسی که در این مکان زباله بریزد و اگه دقت کرده باشید این جمله ی توهین آمیز، هیچ وقت تأثیر 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 است که جمله مورد نظر یک بار کاملا منفی دارد، در سطح جامعه افرادی که فرهنگ زباله ریختن را ندارند و در مواجهه با این جمله بیشتر تحریک به انجام این کار اشتباه میشوند. حال در بعضی مکان ها بجای این جمله منفی نوشته شده، پاکیزگی نشانه شخصیت و فرهنگ شما است، ممنونیم که در حفظ این محیط ما را یاری میکنید.

حال این جمله، یک جمله با بار کاملا مثبت و تأکیدی است، علاوه بر اینکه بار منفی ندارد و توهین نمیکند، بلکه فرد را به پاکیزگی تشویق میکند و یک پارادوکس ایجاد میکند، که اگر من در این مکان زباله بریزم یک شخص بی فرهنگ هستم! شخص خود را فردی با فرهنگ میداند، پس کاری که نشان دهنده بی فرهنگی است را انجام نمی دهد. کار خاصی نکردیم ولی احساس اینکه با فرهنگ صحیح رفتار می کنیم به ما دست داده است و هم اینکه احساس میکنیم امروز یک کار مثبت انجام دادیم در حالی که ما واقعا کاری انجام ندادیم فقط مرتکب یک اشتباه نشدیم.

" زمانی شخصی عاشق ما می شود و به ما احترام می گذارد 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

" حسین رجب پور محقق و نویسنده"

چگونه میتوان کتاب بازگشت به عشق را خریداری کرد؟

برای خریداری کتاب بازگشت به عشق حسین رجب پور میتوانید در دوره های آموزشی آنلاین بازگشت عشق شرکت کنید، این دوره ها بصورت آنلاین و از طریق تلگرام یا واتس آپ برگزار میشود بنابر این نیاز به حضور شما نیست و میتوانید در منزل خود مهارت های بازگشت به رابطه را به خوبی آموزش ببینید. دوره های بازگشت به عشق توسط تعدادی از روانشناسان باتجربه برگزار میشود در این دوره ها علاوه بر آموزش روانشناس شما سوالاتی که میپرسید را در طول مدت دوره بصورت کامل پاسخ می دهد و شما یک مشاور با تجربه را بصورت کامل در کنار خود خواهید داشت تا با کمک او دیگر هیچ اشتباهی نکنید و بتوانید در بازگشت عشق موفق عمل کنید. تمام دوره های آموزشی سربرگ تازه مستقیماً زیر نظر استاد رجب پور برگزار میشود.

آموزش های دوره مانند کتاب بازگشت به عشق، کتاب قدرت ذهن، مکمل های آموزشی بازگشت به عشق بصورت فایل های پی دی اف در اختیار شما قرار میگیرد. مزیت این کار این است که شما بتوانید آموزش ها را مانند جزوه داشته باشید که همیشه در اختیار شما است، هر زمان که نیاز داشتید به مطالب مراجعه کنید، شما همیشه می توانید به دوره ها به عنوان یک منبع جامع از آموزش و پرسش پاسخ سوالات نگاه کنید و هر زمان که نیاز بود به بخش مورد نظر مراجعه کنید. و همچنین تمام ساعات شبانه روز می توانید سوالات را به کارشناس و مدرس خود ارسال کنید.

در دوره های آنلاین چه چیزی ارائه می شود؟ این دوره ها بر اساس علم ان ال پی و جذب می باشد: این دوره شامل مهارت های ارتباطی، تکنیک های متقاعد کردن، نفوذ به ضمیر ناخودآگاه، جذب افراد، ازبین بردن احساسات منفی رابطه، ایجاد احساس مثبت و احساس عشق در رابطه، تکنیک های کلامی مجاب سازی، ترمیم رابطه، حفظ رابطه و... می باشد.

برای آشنایی با مراحل و نحوه ثبت نام همچنین هزینه دوره ها میتوانید به تیم پشتیبانی [سربرگ تازه](#) در تلگرام یا واتس آپ پیام بدید.

۰۹۱۲۹۳۰۵۰۲۰

(برای ارتباط سریع تر با تلگرام روی لینک آبی رنگ کلیک کنید) **Telegram**
(برای ارتباط سریع تر با واتس آپ روی لینک آبی رنگ کلیک کنید) **Whatsapp**

کانال روانشناسی: [sarargetaze](https://www.sarargetaze.com)

www.sarargetaze.com

موسسه سربزرگ تازه