



چرا جذب فردی نامناسب می شوم و این رابطه را ادامه می‌دهم؟

چرا جذب فردی نامناسب می شوم

بالاخره با شخصی آشنا می‌شوم که فکر می‌کنم با دیگران فرق دارد.

مشتاقانه می‌خواهم رابطه‌ای طولانی مدت با او داشته باشم.

رفته رفته متوجه چیزهایی در اومی‌شوم که شور و اشتیاق مرا از بین می‌برد و در نهایت به این نتیجه می‌رسیم که او هم دقیقا مانند دیگران است.

وقتی در رابطه‌ای قرار دارم که از آن خوشحال و راضی نیستم، هیچ کاری انجام نمی‌دهم. با خود می‌گویم شاید دیگر شخصی بهتر از این را پیدا نکنم یا شاید اوضاع بهتر از این شود.

زمان می‌گذرد و هیچ چیزی تغییر نمی‌کند. می‌دانم که باید این رابطه را تمام کنم، اما چیزی مانع می‌شود.

تحلیل:

در تمامی حوزه‌های زندگی، چیزی را جذب می‌کنید که احساس می‌کنید لایقش هستید، نه چیزی را که خواهانش هستید.

این امر از شغل گرفته تا گذراندن تعطیلات یا لباسی که می‌پوشید را شامل می‌شود. این تصمیم‌ها را بر اساس آنچه که احساس می‌کنید با آن راحتی اتخاذ می‌کنید.

ممکن است کاملا آگاهانه خود را شایسته‌ی بودن در یک رابطه‌ی کامل و زیبا بدانید اما به صورت ناخودآگاه داستان متفاوتی را به خود می‌گویید.

وقتی به آنچه که فکر می‌کردید سزاوارش هستید می‌رسید، احساس راحتی می‌کنید. اما اگر چیزی را به دست آورید که تصور می‌کنید بیشتر از حد شایستگی و لیاقت شماست نگران و مضطرب می‌شوید.



اگر گرفتار روابط نامناسب می شوید، خواسته های فعلی تان را ارزیابی کنید، نه خواسته های گذشته تان.



درست مانند مردی که می گوید فقط با زنی زشت ازدواج خواهد کرد تا با او احساس راحتی کند.

به دلیل این که احساس می کنید فردی بی ارزش هستید، حفظ کردن یک رابطه را تنها به خاطر این که در آن احساس راحتی می کنید ادامه خواهید داد.

ارتباط داشتن با شخصی که تصور می کنید فرد کاملی است باعث نگرانی و ناراحتی شما می شود.

اگر رابطه ای را ادامه می دهید که از آن راضی و خوشحال نیستید، دلیلش می تواند این باشد که نمی خواهید با شکست دیگری در زندگی تان مواجه شوید.

پس از تمام تلاشی که برای داشتن این رابطه انجام داده اید و پس از آن همه ی زمانی که برای آن صرف کرده اید، این که اشتباه خود را بپذیرید برایتان مشکل است.



پس سعی می کنید تا آن را قابل تحمل کنید و این چرخه همچنان ادامه دارد. هرچه بیشتر تلاش می کنید تا روابطتان را بهبود بخشید، بیشتر به تلاش هایتان وابسته می شوید.

همچنان که این چرخه ادامه دارد، وابستگی شما افزایش می یابد، به طوری که متوجه می شوید هویتتان کاملاً با آن شخص گره خورده است.

در نتیجه وقتی آن رابطه به پایان می رسد، احساس می کنید که بخشی از وجودتان را از دست داده اید. دقیقاً به همین دلیل است که مردم در روابط ناسالم گیر می کنند و به آن ادامه می دهند.



فرمول این چرخه به این صورت است: عزت نفس پایین باعث می شود تا خللی در قضاوتتان برای انتخاب همسر ایجاد شود.

آنگاه عدم پذیرش اشتباه از جانب شما باعث می شود تا در آن رابطه باقی بمانید و آن را ادامه دهید.

پس از مدتی از خود سوال می کنید که چرا چنین رابطه ای را ادامه می دهید و تنها توضیحی که می توانید برای سوالتان پیدا کنید این است که حتماً لیاقت و ارزش بیش از این را نداشته اید.



بی ارزش شمردن خود همچنان ادامه پیدا می کند تا زمانی که تصور می کنید تنها چیزی که در زندگی دارید همین رابطه ی ناخوشایند است و اگر آن را تمام کنید از بین خواهید رفت.

در نهایت، کسی را که واقعاً می خواهید جذب اگر از خود خوشحال و راضی نباشید، آنگاه کسی را جذب می کنید که باعث شود بیش از پیش از خود ناراضی گردید.



هر پیامی بفرستید، همان را دریافت خواهید کرد.  
اگر مملو از حس حسادت و خشم هستید، افرادی را به خود جذب خواهید کرد که دارای همین خصوصیات هستند.

آیا تا به حال این سوال برایتان پیش آمده که چرا شخصی در یک کافه ی کوچک پیشخدمتی می کند، در حالی که می توانست در یک رستوران گران قیمت و مجلل کار کند و درآمدی پنج یا شش برابر درآمد فعلی اش داشته باشد؟



البته، مردم نیاز به کسب تجربه دارند، اما چرا می بایست سال ها در یک رستوران ارزان قیمت عمرشان را تلف کنند؟

چرا در جایی بهتر کار نمی کنند تا درآمد بیشتری داشته باشند؟ دلیلش این است که آنها خود را سزاوار چنین چیزی نمی دانند و تصور می کنند ارزشش را ندارند.

آنها با آنچه که در آن احاطه شده اند احساس راحتی دارند و تصور می کنند لیاقتشان بیشتر از این نیست.

اغلب مردم تصمیم هایشان را بر اساس دست یافتن به اهداف و خواسته هایشان نمی گیرند بلکه بسیاری از تصمیم گیری هایشان براساس شرایطی است که در آن راحتند.

**راهکار:**

از خود بپرسید: چه می شد اگر میتوانستم هر چه را می خواهم به دست آورم؟

در این صورت با چه کسی آشنا می شدید؟ کجا زندگی می کردید؟ کجا مشغول به کار می شدید؟





چه شخصیتی داشتید؟ هر چه پاسخ دادن به این سوال ها برای تان مشکل تر باشد، نیاز بیشتری به این تمرین دارید.

به عنوان مثال اگر نتوانستید به سوال با چه کسی آشنا می شدید؟ پاسخ دهید، احتمالاً همواره با هر کسی که به شما اظهار علاقه کرده است آشنا شده اید و اعتماد به نفس لازم برای دوستی با افراد مورد علاقه تان را نداشته‌اید.

جدول، پوستر و یا نموداری از خواسته های خود تهیه کنید و آن را در جایی قرار دهید که بتوانید هر روز ببینید.

عکس افرادی را که برایتان جذاب هستند از مجلات جدا کنید و روی پوستر یا نمودار تان بچسبانید.

کلماتی مثل مهربان، با صداقت، با محبت، و جذاب را که نشان دهنده ی کیفیت های فرد مورد علاقه تان است به آن اضافه کنید.

همچنین عکس فعالیت هایی را که دوست دارید همراه با آن شخص انجام دهید در آن وارد کنید.

این تمرین را تنها محدود به رابطه ی دوستانه نکنید. پس از آن در زمینه ی ثروت، سلامت، خلاقیت و دیگر جوانب مهم زندگی استفاده کنید.

با ابراز کردن و تصور کردن خواسته هایتان، اعتماد به نفس به دست آورید و آماده شوید تا آنها به حقیقت بپیوندند.

خود را بیشتر دوست داشته باشید تا دیگران هم شما را بیشتر دوست داشته باشند.





هرچه نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید، دیگران بیشتر جذب شما خواهند شد وقتی افراد برای اولین بار با شما ملاقات می‌کنند، هیچ نظری در مورد تان ندارند.

حال اگر با حرکاتی مثل درست ادا نکردن کلمات، قوز کردن، نگاه نکردن به چشم هایشان هنگام صحبت کردن و گفتن جملات منفی در مورد خود، این پیام را به آنها مخابره کنید که فرد بی ارزشی هستید، آنها پیامتان را دریافت و سعی می‌کنند از شما دوری کنند.

بهترین راه برای جذب کردن افراد دوست داشتنی و خوش مشرب این است که خود چنین باشید. صاف بایستید، مستقیم به چشمان مخاطب تان نگاه کنید و لبخند بزنید.



از پيله ى خود بيرون بيايد. در مهمانى‌ها و جمع هاى حاضر شويد كه كسى را در آنجا نمى شناسيد و حداقل  
نيم ساعت را صرف آشنائى با آنها كنيد.

اين يك مهمانى است، درست است؟ پس بايد بدانيد كه ديگران به آنجا آمده اند تا اجتماعى باشند.

با نشان دادن مهارت هاى مكالمه، خود را به ديگران نشان دهيد و به خاطر بسپاريد كه، شنونده ى خوبى  
باشيد.

ديويد جى . ليبرمن