



## چرا احساس می‌کنم کسی دوستم ندارد؟

### حس میکنم کسی دوستم ندارد

دنیای اطرافم به شدت برایم سرد و غریبه است. گویا مردم، حتی خانواده و دوستانم بسیار با من فاصله دارند. خلایی در خود احساس می‌کنم که همیشه نیاز دارم تا آن را پر کنم. در جستجوی عشق به هر دری میزنم. دست به هرکاری میزنم تا دوست داشته شوم و محبت دیگران را جلب نمایم. گاهی احساس می‌کنم در این دنیا کنار گذاشته شده‌ام و همه مرا طرد کرده‌اند.

### تحلیل حس میکنم کسی دوستم ندارد:

اگرچه عشق تمنا می‌کنید، به خاطر اینکه دیگران شما را طرد نکنند و درد و ناراحتی را تجربه نکنید در مقابل خود سنگری ساخته‌اید.

حفظ باقیمانده‌ی خودباوری تان اولین اولویت شماست که بقاء شخصیت تان لازم است. نمی‌خواهید خودباوری تان را برای یافتن عشقی که تمنا می‌کنید، به خطر بیندازید.

با این که در طلب عشق هستید، نمی‌توانید خطر طرد شدن را بپذیرید. اگر به اطرافیان اجازه ندهید تا به شما نزدیک شوند، آنها هم می‌توانند فکر شما را درگیر خود سازند.

وقتی کسی می‌خواهد سنگر شما را در هم بشکند او را از خود می‌رانید، چرا که احساس می‌کنید سزاوار عشقی نیستید که با تمام وجود در جستجویش هستید.

با وسیع تر کردن خندقی که در اطراف خود حفر کرده‌اید، باعث می‌شوید تا هرچه بیشتر در خود بینی‌تان غرق گردید.

اگر به شدت درگیر آرزوها و علایق و خواسته‌هایتان هستید دیگر جایی برای عشق ورزیدن در قلبتان وجود ندارد.



عشق همانند تمامی عواطف زمانی که خود از آن برخوردار نباشید نمی توانید آن را از دیگران دریافت کنید. افرادی که وجودشان مملو از حس نفرت، حرص و طمع است، تنها نفرت، حرص و طمع دریافت خواهند کرد. اگر عشق در درونتان نباشد، هر قدر تلاش کنید نمی توانید با عشق دیگران عطش خود را سیراب کنید.

**راهکار حس میکنم کسی دوستم ندارد:**

مواظبت از یک حیوان را به عهده بگیرید.

داشتن یک حیوان خانگی یکی از بهترین کارهای است که می توانید برای سلامت روحی و عاطفی خود انجام دهید.

در واقع، تحقیقات نشان داده اند که افراد بیمار و آسیب دیده ای که مسئولیت نگهداری یک حیوان خانگی را بر عهده می گیرند سریعتر از بیماران دیگر بهبود می یابند. به چه دلیل؟



یکی از دلایل آن این است که حیوانات خانگی عشق بی قید و شرط، و لذت بخشش را به شما می دهند.

دوست داشتن آنها کار ساده ای است و وقتی به آنها محبت می کنید احساس خوبی دارید.



دوست داشتن حیوانات خطر چندانی ندارد که مجبور نیستید نگران این موضوع باشید که تصادفاً چیزی بگویید که احساسات حیوان خانگی تان جریحه دار شود و یا دائم تلاش کنید که مراقب اعمال و رفتار تان باشید.

حیوانات جز برآورده کردن نیازهای اولیه شان توقعی از شما ندارند، آنها به شما اجازه می دهند تا مطابق با خواسته و شیوه ی خود دوستشان بدارید.

وقتی از شخصی مراقبت می کنید که به شما وابسته است، خلاء عاطفی تان پر می شود. وقتی عشق خود را نثار دیگران کنید، عشق آنها را جذب خواهید کرد و برای دریافت آن آماده تر خواهید بود.

به طور ناشناس و مخفیانه، اعمال خیر انجام دهید.



ببینید بخشش از روی عشق و محبت، نه از روی خودخواهی، چه حس و حالی دارد. به مراکز خیریه و زنان نیازمند کتاب و لباس اهدا کنید.

در بودجه ای که برای فرستادن کودکان بی سرپرست به اردو در نظر گرفته شده است سهمیم شوید. کتابخانه ی ملی، مراکز فرهنگی، هنری یا مراکز تحقیقی شهرتان را حمایت کنید.

هیچ کس هدیه ی شما را رد نخواهد کرد!



به خود عشق بورزید.

کسانی که به خود عشق می ورزند و به ارزشها و لیاقت های خود ارج می نهند، نه کسانی که خودشیفته اند، مورد عشق و ستایش تمام دنیا قرار می گیرند.

درست مانند این باور عام که بانک ها مایلند به کسانی وام دهند که تقریباً نیاز چندانی به پول ندا رند!



با دوست داشتن و عشق ورزیدن به خود ارزش و اعتبار خود را بالا ببرید. منتظر نمانید تا ترفیع رتبه بگیرید، یک نرم افزار بزرگ اختراع کنید یا در مسابقه ی مردان آهنین راه یابید.

همین حالا دست به کار شوید. اگر سه سال است به خود می گوئید بالاخره یکی از همین روزها یک هفته به کنار دریاچه میروم و استراحت می کنم، همین حالا انجامش دهید.

به سمیناری بروید که ماه هاست در موردش کنجاوید در کلاسهای پرواز شرکت کنید. به هر حال وقتی تن به شور و هیجان زندگی را بچشید، دیگران را به سمت خود جذب خواهید کرد.

پس بیشتر از این در مورد خود غفلت نورزید. شروع کنید! نگران این موضوع نباشید که با دوست داشتن خود دیگر جایی برای دوست داشتن دیگران ندارید.

همانطور که در کتب دینی آمده:

«اگر برای خود نیستم، پس چه کسی برای من است. اگر تنها برای خود هستم، پس من که هستم؟»

« دیوید جی . لیبرمن »