



چرا می خواهیم جلب توجه کنم؟

جلب توجه

دوست دارم همیشه و همه جا مورد توجه قرار بگیرم؛ وگرنه ناراحت و بی حوصله می شوم. عاشق این هستم که همیشه کانون توجه دیگران قرار بگیرم. گاهی کارهایی انجام می دهم تا توجه، تأیید و تعریف و تمجید دیگران را به دست آورم حتی اگر کارهایم کمی غیر معمول و نامناسب باشد.

تحلیل جلب توجه

نیاز شما به توجه، از میل به شناخته شدن و مورد ستایش قرار گرفتن ناشی می شود. ریشه ی چنین رفتاری را می توان در دوران کودکیان جست. در آن دوره احساس می کردید مورد بی توجهی، بی مهری و عدم ستایش از جانب دیگران قرار گرفته اید.



برای به دست آوردن توجه دیگران تقریباً هر کاری را انجام می دهید. حتی ممکن است در نظر دیگران به عنوان فردی «دلک» یا «نامعقول» جلوه کنید. شخصیت واقعی شما جای خود را به شخصی می دهد که تنها می خواهد توجه دیگران را به خود جلب کند. وقتی خلأ عاطفی تان پر می شود ممکن است تبدیل به



فردی کاملاً متفاوت شوید، چرا که دیگر نیازی به جلب توجه ندارید. وقتی عقایدتان جدی گرفته نشود ناراحت و پرخاشگر می شوید. عقایدتان بازتابی از وجودتان است و نادید گرفتن آن ها به معنای نادیده گرفتن شماست.

راهکار جلب توجه

برای خود همچون یک قهرمان ارزش قائل شوید. وقتی بتوانید خود واقعی تان را بشناسید، دیگر مجبور نیستید برای اعلام وجود خود به دنبال جلب توجه دیگران باشید، زیرا در این صورت به خوبی می دانید که هستید و برای چه منظوری به این دنیا آمده اید.



خواسته ها و نیازهایتان را شناسایی و برآورده کنید. وقتی به خود گوش فرا دهید، دیگر لازم نیست تا خواسته هایتان را برای تمام دنیا فریاد بزنید. کارهایی بکنید که دلتان می خواهد؛ مثل فرو رفتن در وان کف، رفتن به کلاس های آشپزی و یا طراحی خانه تان.

جشنی به افتخار خود بر پا کنید، گویی فضانوردی هستید که با موفقیت از کره ی ماه بازگشته اید. (می توانید از دوستانتان هم دعوت کنید. به آن ها بگویید که امسال این مهمانی را به جای مهمانی تولدتان برگزار می



کنید. شاید این کار شما برایشان آنقدر جالب باشد که بخواهند در مورد خودشان هم چنین کاری را انجام دهند!) خانه را با بادکنک، نوارها و کاغذهای رنگی تزیین کنید، به موسیقی شاد و روح افزا گوش کنید. از جشن خود عکس گرفته یا فیلمبرداری کنید تا بتوانید بعدها هر روز عکس هایتان را تماشا و به خود یادآوری کنید که چه قهرمان بزرگی هستید.



آلبومی از وقایع مهم زندگی تان تهیه کنید. این کار را کاملاً جدی بگیرید. عکس های مختلفی را از دوران نوزادی تا بزرگسالتان پیدا کنید و در آلبوم خود بچسبانید. «شما دارید تاریخ زندگی تان را تجلیل می کنید.» تخیلاتتان را آزاد بگذارید. هر چیزی را از هر دوره ای می توانید در این آلبوم بگنجانید: نقاشی های دوران مدرسه، نامه های عاشقانه، صدف ها یا پرهایی که جمع آوری می کردید، سنگ های مختلف، کارت های بازی، بلیت کنسرت، کارت های عضویت دوران دانشکده و جلد آلبوم را به گونه ای تزیین کنید که در شما احساس غرور را برانگیزد.

در گذشته متوقف نشوید، در آلبوم تان مطالبی بنویسید یا عکس هایی قرار دهید که بیانگر اهداف و امیال آینده تان باشد. اهداف شما نشانگر این است که تا چه حد فردی خاص و با انگیزه اید، بنابراین طبیعتاً باید جایی در آلبومتان برایشان در نظر بگیرید.



می توانید یکی از هیجان انگیزترین و جالب ترین وقایع زندگی تان را همراه با یک موسیقی الهام بخش روایت و ضبط کنید. این کار همیشه را انجام دهید! توجهی را که سزاوارش هستید به خود بدهید، این اعتبار همیشه با شما خواهد بود.