



پسر همسایه، دختر همسایه

قواعد بازی روابط عاطفی از "سلام" تا "هیچ وقت تنهام نذار!"

اثری جدید و متفاوت از محمد امین عرفانی زاده

آدرس وبسایت: www.dokhtarehamsayepesarehamsaye.com

آدرس کانال تلگرام: <https://telegram.me/dokhtarehamsayepesarehamsaye>

آدرس اینستاگرام: <https://www.instagram.com/dokhtarehamsayepesarehamsaye>

مطالب و موضوعاتی که در این کتاب مورد بحث و بررسی قرار میگیره:

بخش اول: اصول و قواعد ذهنی بازی روابط عاطفی

مقدمه و آشنایی با نویسنده

منشور اخلاقی این کتاب

معمای عاشقانه چهار ساله من و بلیت ورود به بازی روابط عاطفی

پیش شرط ورود به بازی روابط عاطفی: آمادگی ذهنی

آیا ذهنت برای شروع رابطه ی عاطفی آماده است؟

آیا ذهنت اجازه ی ورود فرد مورد علاقه ات رو به زندگیت میده؟

آیا ذهنت در طول بازی رابطه ی عاطفی ازت حمایت میکنه؟

آخرین رابطه ی عاطفی ای که داشتی، چه سرنوشتی داشته و چگونه تموم شده؟

معمولا بیشتر چه افرادی سر راحت سبز میشن؟

برای تغییر آدم های ورودی به زندگی چه باید کرد؟

فرکانس و سیگنال ارسالیات به کایناته که روابطی که تجربه می کنی رو تعیین می کنه:

گروه اول: تا حالا نتونستی فرد مورد علاقه ات رو جذب خودت کنی و رابطه ی عاطفی ای رو شروع کنی؟

گروه دوم: همیشه آدم های اشتباهی وار زندگیت میشن؟

گروه سوم: تمامی رابطه های عاطفی ای که تا حالا داشتی شبیه به هم بوده و فقط آدم های اون متفاوت بودن؟ در نهایت هم به ازدواج ختم نشده؟!

گروه چهارم: رابطه ی عاطفی ایده آلت رو جذب کردی و تونستی اون رو به یک تعهد درازمدت تبدیل کنی؟

چگونه رابطه ی قبلی و از دست داده ام رو درستش کنم؟

آیا برگردوندن دوباره این شخص به زندگیم کار درستیه؟

من می‌تونم کاری بکنم که حتی دیگه اسم و فامیلت رو هم باور نداشته باشی!
انواع باورهای محدود کننده و سوء تفاهم های رایج پیرامون روابط عاطفی و جذب فرد ایده آل
منابع ذهنیت رو از نو تعریف کن

وقتی نمیدونی راه حل چیه، به ندای درونیت گوش بده، راهنمایی می‌کنه!

اولین قاعده ی مهم بازی: خودت رو دوست داشته باش!

نقش جادویی اعتماد به نفس و عزت نفس در ایجاد و حفظ رابطه ی عاطفی موفق

تعامل تنگاتنگ نگرش، باورها و رفتارهایی که در رابطه ی عاطفیت داری

مراقب دیگ آب جوش باش!

بخش دوم: قواعد عملی بازی روابط عاطفی

شناخت جنس مرد

شناخت جنس زن

انواع تیپ های شخصیتی مردانه

انواع تیپ های شخصیتی زنانه

چه زمانی و تحت چه شرایطی دو نفر جذب و شیفته ی همدیگه میشن؟

کدخوانی و رمزبرگردانی زبان آقایان ویژه ی خانم ها

کدخوانی و رمزبرگردانی زبان خانم ها ویژه ی آقایان

شش فاکتور طلایی و مرموز مردان جذاب که به شدت مورد پسند خانم هاست (فقط 1٪ مردان این 6 ویژگی را دارند)

مدیریت شروع رابطه

گام بعدی...

بخش اول:

قواعد ذهنی بازی روابط عاطفی

یک خبر خوب و یک خبر بد!!

دوست خوبم، یک خبر خوب و یک خبر بد واست دارم. تا حالا شده بشینی و زندگی عاطفی ات رو بررسی کنی... ببینی حال زندگی عاطفیت خوبه یا نه؟

تا حالا شده با خودت خلوت کنی... ببینی در داستان روابط عاطفی کجا هستی؟ چقدر به اون ایده آل هایی که داری نزدیکه؟ یا اصلا می دونی که از زندگی عاطفیت چی میخوای... اگر هنوز ازدواج نکردی... اگر هنوز فرد ایده آلت وارد زندگیت نشده... اگر هنوز رابطه ی عاطفی ای رو تجربه نکردی... می دونی از خدای رحمن و کایناتش چی میخوای؟

من چند سال پیش این کار رو کردم... با خودم خلوت کردم... یک ماه تموم! حال رابطه ی عاطفیم خیلی بد بود... خیلی بد!!

وارد بازی ای شده بودم که به ظاهر کنترل اون بازی دست من نبود...

فرض کن یه بچه ی پنج شش ساله ای در خانواده داری... یه برادر یا خواهر پنج شش ساله... که مثلاً عاشق بستیه. تو هم اینو می دونی این برادر کوچولوی تو عاشق بستیه... واشش بستنی خریدی و گذاشتی داخل یخچال... برادر کوچولوی تو هم اینو دیده... برق شادی رو توی چشماش دیدی که از دیدن این بستنی چقدر خوشحال شده...

بستنی هست... برادر کوچولوی تو هست... اما نمی تونه اون بستنی رو بخوره... گریه می کنه... فایده ای نداره... به سمت یخچال میره... بی فایده است! درش باز نمیشه... دوباره گریه می کنه... زاری می کنه... داد و بیداد می کنه... تا شاید یه کسی بیاد و این بستنی رو بهش بده... اما انگار نه انگار!

چرا؟ چون چند روز پیش پدر و مادر خانواده که با هم صحبت می کردن به این نتیجه رسیدن که کم کم باید به بچه ی خودشون... به این کوچولو، یاد بدن که برای رسیدن به خواسته هایی که داره خودش باید تلاش کنه و خودش باید راه رسیدن به اون خواسته رو پیدا کنه!

و تصمیم گرفتن که برای مدت مشخصی این مورد به عنوان یک قانون در خونه شون اجرایی بشه. به همین علت هم، همه ی اعضای خانواده به این قانون جدید احترام میگذارن...

اما مساله اینجاست که یخچال این خانواده چند روزی بیشتر نیست که عوض شده... این یخچال جدید چیزی داره به اسم قفل! که این فرزند کوچک خانواده برای اولین باره که به صورت جدی با این قفل رو به رو شده.

نمی دونه که قفل یخچال چیه و چطوری کار می کنه... طبیعی هم هست، شاید تا حالا دلیلی نداشته با مفهومی به اسم قفل یخچال آشنا بشه... اما الان مجبوره! الان دیگه داستان فرق می کنه... الان هدفی داره... خواسته ای داره که داخل یخچاله و واسه ی رسیدن به این خواسته باید از این مانع رد بشه... باید با قفل آشنا بشه... باید یاد بگیره که چطوری می تونه این قفل رو باز کنه... وگرنه مجبوره از اون بستنی بگذره!

پدر و مادر این کودک خیلی کودک شون رو دوست دارن... اما تصمیم گرفتن که کودک عزیزشون رو در این شرایط قرار بدن تا کودک از نظر ذهنی رشد بکنه... حل مساله رو یاد بگیره... از خلاقیت و توانمندی هایی که داری استفاده کنه و ...

شاید کودک به این زودی ها متوجه تدبیر و نگرشی که پشت این داستان بوده نشه... شاید با پدر و مادرش قهر کنه... اما زمانی عظمت و ارزش این کار رو درک می کنه که به جوون برومند و قدرتمندی تبدیل شده که با اقدار واسه ی رسیدن به هر خواسته ای که داره میجنگه... و تا به دستش نیاره کوتاه نمیاد!

من دقیقا در چنین جایگاهی بودم! یک پسر دانشجو که عاشق یکی از همکلاسی های خودش شده. اما... اونطور که باید و شاید بازی رو بلد نیست... و شاید نمی دونه که چطور می تونه در این یخچال رو باز کنه... چطور می تونه این قفل رو باز کنه... همه چیز آماده است... من هستم... دختر مورد علاقه ام هست که دقیقا به تقریب نود و هشت درصد همون چیزیه که می خواستم و خودم جذبش کردم... اما... همچنان... یک مشکل و مانع بزرگ وجود داره!

دوست خوبم، من محمد امین عرفانی زاده هستم... مدرس موفقیت، هیپنوتیزم و کارآفرینی اینترنتی... و امروز در این کتاب الکترونیکی یک خبر خوب برای افرادی دارم که قصد دارن یک لحظه دست نگه دارن... یک مقداری زندگشون رو متوقف کنن... با خودشون خلوت کنن و بین حال زندگشون چطوره؟ آیا حال دلشون خوبه؟ آیا حال زندگی عاطفی شون... حال روابط عاطفی شون خوبه؟

و یک خبر بد دارم... برای اون دوستانی که میگن آقای عرفانی... واقعا شرمنده... من اصلا وقت اینجور کارها رو ندارم... کلی کار مهم دارم که باید انجامشون بدم! وقت ندارم با خودم خلوت کنم و ببینم حال زندگیم... حال دلم... حال رابطه ی عاطفیم چطوره...

می دونی دوست من که بزرگ ترین اشتباه این گروه چیه؟ هدف هایی که ما توی زندگی شخصی برای خودمون تعیین می کنیم مقصد نهایی ما نیست، نه! صرفا مسیری که اون رو طی می کنیم و در طول این مسیر دستاوردهای بیشتری کسب می کنیم تا به حس خوب و حس رضایتمندی بیشتری دست پیدا کنیم.

درسته؟

مهمترین مقصد و دستاورد زندگی اینه که حال دلت خوب باشه... و همه ی هدف ها و دستاوردهایی که در زندگیت داری باید در نهایت تو رو به این سمت برسونه.. درسته؟

اما اگه هشیار نباشی... اگه حواست به زندگیت نباشه... اگه مدام زندگیت رو چک نکنی که ببینی در چه راستایی داره حرکت می کنه، چه اتفاقی می افته؟ ممکنه هدف هایی رو واسه خودت انتخاب کنی... کارهایی رو انجام بدی... که فقط واسه بشه دغدغه و دردسر!

انقدر خودت رو اسیر حاشیه و دردسر میکنی که از اصل مطلب جا میمونی... یکی از سخنران های خیلی عزیز و دوست داشتنی کشورمون که من قلبا خیلی دوستشون دارم، داستان جالبی رو تعریف میکردن...

یه روز وزیر بهداشت یه شهر خیالی تصمیم می گیره با تیم همراهش از تیمارستان شهرشون دیدن کنه... اون تیمارستان سه طبقه داشته... طبقه ی اول بیمارانی بودن که حال روحی شون خوب نبوده ولی زنجیری و خطرناک هم نبودن... وزیر همینطور که این بیماران روانی دیدن میکرد، می بینه اون گوشه یه بنده خدایی نشسته و میگه پری... پری... پری...

وزیر می پرسه این چشمه هی میگه پری؟! ... به وزیر توضیح میدن که این بنده خدا یه مدت پیش عاشق دختری بوده به اسم پری که بهش ندادن و این بنده خدا اینطوری مجنون شده.

وزیر میگه عجب... دلم به حالش سوخت!

به طبقه ی دوم میرسن... طبقه ی دوم، بیماران روانی توش بودن که حال روحی شون بدتر بوده و دست هاشون رو بسته بودن...

طبقه ی سوم... بیمارهایی بودن که به قدری حالشون بد بوده که علاوه بر دست هاشون، پاهاشون رو هم بسته بودن... وزیر میگه چرا دیگه پاهای این ها رو بستین؟... میگن آقای وزیر انقدر زندگی به این بندگان خدا فشار آورده که خیلی حالشون بده و خطرناک هستن... واسه همین دست و پاهاشون رو زنجیر کردن!

بعد وزیر می بینه که اون گوشه یه بنده خدایی نشسته... دست و پا زنجیر شده... اشک میریزه و میگه پری... پری... پری...

آقای وزیر میگه این دیگه چشمه؟ این دیگه چرا میگه پری؟ گفتن آقای وزیر این کسیه که پری رو بهش

دادن!!!

خواست به حال زندگیت باشه دوست من... خواست به حال دلت باشه که همیشه حالش خوب باشه ☺
خیلی مهمه...

معمای عاشقانه چهار ساله من و بلیت ورود به بازی روابط عاطفی

دوست من، مطمئنم که بی دلیل این کتاب به دستت نرسیده! در جهان هستی و کاینات هیچ اتفاقی، اتفاقی نیست. اگر این کتاب رو دانلود کردی و حالا در حال مطالعه اش هستی، یا به هر روش دیگه ای این کتاب به دستت رسیده... این اتفاقی نیست!

مطمئنم سوالی در ذهنت داشتی! خواسته و هدفی داشتی... شاید اخیرا به جذب یک رابطه ی عاطفی خوب و ایده آل فکر کردی... یا وارد یک رابطه ی عاطفی جدید شدی، ولی اون طور که باید و شاید اوضاع بر وفق مرادت نبوده و به دنبال راهکار بودی... شاید مدت هاست که داری تلاش میکنی، با خدای خودت راز و نیاز می کنی، مطالعه می کنی و هرکاری که به ذهنت رسیده رو انجام دادی تا شاید بتونی اون فرد مورد علاقه ات رو به زندگیت جذب کنی، اما هرکاری که انجام دادی، بی فایده بوده و انگار صرفا اون آدم فقط از تو دورتر میشه...

شاید الان به جایی رسیده باشی که نسبت به شروع یک رابطه ی عاطفی جدید و مقوله ی ازدواج حس ترس و تردید داشته باشی، چرا که تا حالا اکثر افرادی که وارد زندگیت شدن و جذب زندگی تو شدن، افرادی بودن که دیر یا زود متوجه شدی که مناسب تو نبودن...

شاید با خودت فکر کنی که چنین اتفاق هایی کاملا طبیعی و تقریبا جزئی جدا نشدنی از بازی رابطه ی عاطفیه!

ولی نه دوست من!

یک بار دیگه یه نگاهی به چند خط بالاتر داشته باش... در جهان هستی و کاینات هیچ اتفاقی، اتفاقی نیست!

اتفاق هایی که در زندگی تو رخ میدهند... شرایطی که تو دوست خوبم در زندگی خودت تجربه می کنی، آدم

هایی که وارد زندگیت میشن، نحوه ی برخورد این آدم ها با تو... همه و همه می تونه کاملاً اختصاصی و منحصر به شخص تو باشه و کاملاً متفاوت از تجربیات و زندگی بقیه ی افراد، حتی نزدیک ترین افراد به تو مثل پدرت، مادرت، دوستت یا همکارت باشه!

همه چیز صرفاً به یک کلمه ی کلیدی بر میگردد... کلمه ای که کل زندگی تو رو می سازه و مسلماً زندگی عاطفی تو هم، از این داستان مستثنی نیست!

فرکانس! سیگنال ارسالی تو به کاینات و جهان هستی!

پیش شرط ورود به بازی روابط عاطفی: آمادگی ذهنی

اگر آموزش های قبلی من رو دنبال کرده باشی و از همراهان همیشگی عرفانی زاده دات کام باشی، احتمالاً اطلاعات خوب، کاربردی و مفصلی از قانون جذب داری و سعی می کنی از این قانون در زندگی خودت استفاده کنی تا خیلی سریع تر و راحت تر، اهداف و خواسته های خودت رو به سمت خودت بکشی و به جای اینکه صرفاً تو به دنبال خواسته و هدفت بری، با هر قدمی که برمیداری، خواسته و هدفت صد قدم به تو نزدیک و نزدیک تر بشه.

اگه بخوام قانون جذب رو فقط در سه کلمه برای تو دوست خوبم خلاصه کنم، اون سه کلمه اینها هستن:

فکر، باور، انتظار.

دوست من، ترکیب فکر، باور و انتظاراتی که داری هستش که لحظه لحظه های زندگی تو رو رقم میزنه. همه چیز از ذهن تو شروع میشه...

اجازه میدی چه افکاری در سرت ظاهر بشه... به کدوم یکی از این فکر ها توجه می کنی و اجازه میدی که اون فکر به خصوص در ذهنت بال و پر بگیره و رشد کنه و با تکرارش به یک باور تبدیل بشه؟ و آیا این باور به قدری قدرتمند میشه که حس انتظار رو در تو ایجاد کنه؟

مثلاً اگر دوست داری به تناسب اندام ایده آلت برسی... آیا اجازه میدی افکاری وارد ذهنت بشن که بهت میگه نمیشه... خیلی سخته... تو چاقی... اضافه وزن داری... تا کم کم این فکر ها، این باور رو در ذهنت بسازه که آره... شاید هم شدنی نباشه... ولی کاش میشد... و در نهایت این انتظار در تو شکل میگیره که رسیدن به وزن

ایده آلت کار خیلی سختیه و دور از دسترس!!

یا نه!!! همون ورودی اول رو چک می کنی... فقط به افکاری در ذهنت تمرکز میکنی که بهت میگه میشه... کم کم شروع می کنم... تمرین می کنم... فلانی تونسته، پس من هم می تونم... و قدم به قدم به این باور رو در ذهنت میسازی که آره... رسیدن به وزن ایده آلم شدنی و ممکنه و قدم به قدم.. به قدری این باور در تو قوت میگیره که هر روزی که به باشگاه میری... تمرین میکنی و ... انتظار تغییر داری و منتظر رسیدن به وزن ایده آلت هستی... و بهش میرسی. چون هر سه مرحله ی قانون جذب رو به درستی طی کردی.

می بینی دوست من. همه چیز از ذهنت شروع میشه. تا ذهنت آماده ی خواسته و هدفی که داری نباشه، هیچ اتفاقی نمی افته!

درست مثل ورزش کردن میمونه... که اول از همه باید نرمش کنی تا بدنت گرم بشه و آماده ی تمرین های جدی تر و حرفه ای تر بشه. در مورد روابط عاطفی هم دقیقا این فرمول صدق میکنه. قبل از اینکه هر تصمیمی برای زندگی عاطفیت بگیری، در وهله ی اول باید به سراغ پوشه های ذهنیت بری و ببینی در بایگانی ذهنیت چه خبره؟ چه باورهایی راجع به رابطه ی عاطفی در پوشه های ذهنیت داری؟ در ذهن تو رابطه ی عاطفی خوب چطور تعریف شده؟ چقدر خودت رو شایسته ی داشتن یک رابطه ی عاطفی ایده آل میدونی؟ چقدر این باورها در تو ریشه داره؟ آیا به قدری قوی شده که یک حس انتظار رو در تو ایجاد کنه یا نه؟

شاید انجام این کار، به نظر خیلی ساده برسه، مگه نه دوست من؟

اما.. تا حالا چیزی راجع به سهل ممتنع شنیدی؟

حتما تا حالا اشعار شاعران بزرگ مثل سعدی رو خوندی. به چنین شعرهایی سهل ممتنع میگن! یعنی چی؟ یعنی سهله، ساده است... گفتن چنین شعرهایی آسونه... یا بهتره بگم در نگاه اول خیلی آسون به نظر میرسه... اما در عین حال... ممتنع! کار هر کسی نیست... هرکسی توان گفتن شعرهایی اینگونه رو نداره!

این از دنیای شعر و شاعری، اما بگذار به زندگی عادی خودمون برگردیم...

به نظرت چند درصد مردان ایرانی رابطه ی عاطفی ای رو به زندگیشون جذب میکنن که دقیقا همون چیزیه که میخوان؟ نه شبیه چیزی که میخوان، دقیقا همون چیزیه که میخوان؟

در مورد خانم های ایرانی چطور؟ به نظرت چند درصد خانم های ایرانی می تونن رابطه ی عاطفی ایده آل و مد نظرشون رو به زندگی شون جذب کنن؟ به نظرت چند درصد این خانم ها می تونن چنین رابطه ای رو

شکل بدن که در نهایت این رابطه ی عاطفی به ازدواج هم ختم بشه؟

مطمینم تعجب میکنی اگر متوجه بشی که آمار و اعداد رسمی این عدد رو زیر ۱٪ اعلام میکنه!!!

اما واقعا چرا؟ چرا داره این اتفاق می افته؟

دوست من دقیقا باز همین جاست که به بحث سهل ممتنع میرسیم... به نظر میرسه شروع و حفظ یک رابطه ی عاطفی باید کار ساده ای باشه که میشه خیلی ساده ساختش، اما وقتی نزدیک تر میای... پاتو میگذاری توی گود، می بینی انگار اونطوری هم که فکر می کردی نبوده... انگار نمیشه خیلی ساده کسی که دوستش داری رو جذب کنی...

یا حتی مرحله ی اول رو با موفقیت پشت سر گذاشتی و با هر روشی که بلد بودی، اون فرد ایده آلت رو جذب زندگیت کردی، اما هرچه این رابطه داره پیش میره انگار اونطوری پیش نمیره که دوست داشتنی باشه... انگار زیاد جر و بحث توش هست... انگار به جای اینکه بهت آرامش بده، بیشتر واست دغدغه درست میکنه...

سهل ممتنع!!!

ساده است... به نظر خیلی ساده میرسه... اما هرکسی از عهده اش بر نمیاد!

چه کسی از عهده اش بر میاد؟ کسی که قواعد و اصول این بازی رو بلد باشه! به همین راحتی دوست من :) وقتی سعدی اصول شعر گفتن رو درک می کنه... اصول غزل گفتن رو درک می کنه و اولین بیت خودش رو میگه... قوانین سرودن شعر رو کم کم یاد میگیره، درکش میکنه، ازش استفاده میکنه، باهاش درگیر میشه، باهاش دست و پنجه نرم میکنه... در نهایت به جایی میرسه که حالا می تونه با همون قوانین ساده ده، پانزده هزار بیت شعر بگه...

یادمه چند وقت پیش با یکی از دوستای نزدیکم صحبت می کردم که از شاعرای خیلی ارزشمند و بزرگ ایران عزیزمونه و آثار خیلی قشنگ و زیبایی رو سروده... بهش گفتم چطوری شعر گفتن رو به دانشجویات آموزش میدی؟

میدونی چی به من گفت؟

پاسخش خیلی واسه من جالب بود...

گفت هرکسی که پیش من میاد و تصمیم داره شاعر بشه بهش میگم یک سال فرصت داری که بری و هر شعری از شاعرای به نام و مطرح که موجوده رو بخونی و حفظش کنی...

خیلی از دانشجوهام میرن و بعد از یک سال، با ذهنی پر از اشعار حفظ شده برمیگردن پیش من... میگن استاد کاری که گفته بودی رو انجام دادیم... حالا چکار باید بکنیم؟ گام بعدی چیه؟

من بهشون میگم حالا هرچیزی که حفظ کردی رو فراموش کن و برو شعر بگو!

گرفتی نکته اش رو دوست من؟

سهل ممتنع یعنی همین... قوانین حاکم بر زندگی یعنی همین... یعنی اصول رو یاد بگیر، به اندازه ی کافی واسش وقت بگذار، خودتو درگیرش کن و بعد که جزیی از تو شد، همه چیز رو فراموش کن و با ذات وجودی خودت وارد میدون شو و اقدام کن.

این جمله، جمله پرمغز و ارزشمندیه... خیلی بهش فکر کن که اگر اصل مطلب و نکته ی این داستان رو بگیری، کل زندگیت رو بردی.

و دوست من، جالبه بدونی که خودت هم بارها و بارها مواردی این چنینی رو توی زندگیت داشتی... مثلاً زمانی که میخواستی رانندگی کردن رو یاد بگیری یادته؟

چکار میکردی؟

یک کتاب آیین نامه بهت دادن، کتاب رو مطالعه کردی... با قوانین راهنمایی رانندگی آشنا شدی و بعد نوبت به تمرین عملی رسید... یک مربی یا یک فرد کار بلد یه مدتی رو همراهت بوده و قدم به قدم بهت گفته گاز بده... ترمز کن... راهنما بزن... حواست به پشت سرت باشه... درسته؟

یادته روزای اول در کنار اون مربی چطور رانندگی میکردی؟ به خصوص اگر قبلاً هم تجربه ی رانندگی کردن رو نداشتی... خیلی با احتیاط... شاید حتی همراه با ترس... یادته؟

جلسه ی اول... جلسه ی دوم... جلسه ی سوم... تا میرسی به... جلسه های آخر... امتحان میدی و تموم! قبول شدی (: بهت تبریک میگم (:

سوار اتوموبیل شخصی خودت میشی و وارد جامعه ی اتوموبیل دارها میشی...

چندماهی که میگذره چطور رانندگی میکنی؟

هنوزم میترسی؟ هنوزم خیلی با احتیاط با سرعت ۳۰، ۴۰ کیلومتر بر ساعت رانندگی میکنی؟

نه!!! چرا؟

چون اصول رو یادگرفتی... تمرین کردی این اصول رو... ریزه کاری های رانندگی اومده دستت و اعتماد به نفست بیشتر شده... حالا براساس همون قوانینی که یاد گرفته بودی، اما به سبک خودت رانندگی میکنی... یک جاهایی تشخیص میدی گاز بدی، یک جاهایی ترمز میکنی...

گرفتی مطلب رو دوست من؟

کل زندگی همینه... کل زندگی همین هنر تویه که چطوری داری رانندگی میکنی؟ چطوری این قوانینی که یاد گرفتی و درکش کردی رو داری ازش استفاده می کنی؟ آیا به موقع از این گاز و ترمزی که در اختیار داری استفاده میکنی؟

آیا در زمان درست، کار درست رو انجام میدی؟

زمان درست، کار درست... right place, right time... تو رو یاد چی میندازه؟! قانون جذب، درسته؟!

و دوست من جالبه بدونی که مشکل خیلی از ما آدم ها اینه که می دونیم چی درسته و چی درست نیست، اما خیلی به زمان درست دقت نمی کنیم...

خیلی وقت ها پیش میاد که توی جاده ی زندگی داریم با سرعت حرکت می کنیم و می بینیم که یکدفعه یه ماشین میپیچه جلوی ماشین ما... اما ما چکار می کنیم؟ به جای اینکه ترمز بگیریم، پدال گاز رو بیشتر فشار میدیم... و چه اتفاقی می افته؟

و بعدش زانوی غم بغل می کنیم که آخه خدای من... چرا من؟ چرا این اتفاق ها داره واسه ی من میفته؟ چرا هرچی دارم دنبال پول میدوم، هرچی دارم تلاش می کنم تا حقوقم بیشتر بشه فقط داره قرض و بدهی هام بیشتر میشه!!!!

چرا هرچی بیشتر بهش توجه می کنم، هرچی در مقابل خطاهاش سکوت می کنم تا به خودش بیاد، رفتارش با من بدتر میشه؟! چرا... چرا... چرا و هزاران هزار چرای دیگه که می دونی و میدونم!

گرفتی نکته رو دوست من؟

متوجه دلیل خیلی از اتفاق هایی که توی زندگی خیلی از ماها می افته شدی؟ زمان درست، کار درست! اینکه دقیقا وقتی نیاز به ترمز گرفتن هست، پدال ترمز رو فشار بدی و به وقتش گاز بدی! بعضی وقت ها حتی ثانیه ها هم خیلی سرنوشت ساز و قدرتمندتر از اون چیزی که فکر میکنی، ظاهر میشه!

اجازه بده این موضوع رو با یک مثال واقعی از زندگی شخصی خودم بیشتر برات بازش کنم... تجربه و درسی که درس گرفتن ازش برای من ۴ سال طول کشید... می دونی... راستش دوست ندارم زیاد راجع به مسایل شخصی و زندگی شخصی خودم صحبت کنم، به خصوص اگر این موارد به تجربیات تلخ مربوط بشه...

این مورد، موردی هستش که تا حالا راجع بهش صحبتی نکردم اما تصمیم گرفتم یک مقدارش رو با تو دوست خوبم به اشتراک بگذارم، صرفا به یک دلیل... چون ممکنه تو دوست من الان دقیقا در همون جایی باشی که من ۴ سال در اون بودم... ممکنه دغدغه هایی رو داشته باشی که دقیقا دغدغه های اون ۴ سال از عمر من بوده باشه... شاید داستان این ۴ سال، درس هاش و تجربیاتش بتونه راه رو به تو نشون بده که مجبور نباشی مثل من ۴ سال از زمان و عمر گران بهای خودت رو صرف کنی (:

می دونی چرا؟

چون کاینات یک قانون مسلم و قطعی داره! اگر قرار باشه خدای رحمن چیزی رو به تو بده... یا به عبارت بهتر، بتونی با استفاده کردن از قوانینی که خدای رحمن بر جهان هستی قرار داده، چیزی رو در زندگی خودت جذب کنی یا باید آماده ی پذیرش و جذب اون مورد به خصوص باشی، در فرکانس دریافتش قرار داشته باشی... ویژگی های لازم برای جذب و دریافت اون مورد به خصوص رو داشته باشی...

یا باید درس های لازم رو یاد بگیری... تجربیات لازم رو کسب کنی... نکات و تکنیک های ضروری رو بدونی... اصول و قواعد رو بدونی... تا به جایی برسی که حالا آماده ی دریافت و جذب اون مورد به خصوص باشی... تا بتونی در فرکانس دریافت قرار بگیری.

و جالبه بدونی که از این دو حالت خارج نیست! میخوای یک فراری فلان رنگ فلان مدل گذر موقت بخری؟ دو حالت داره! یا یکی دو میلیارد تومن پول نقد در حسابت داری... به نمایشگاه اتوموبیلی که اون اتوموبیل

مد نظرت رو داره میری، وجه رو پرداخت میکنی و صاحب اون اتوموبیل میشی...
یا نه... پولش رو نداری! شاید تا حالا اصلا پشت فرمون ماشین های اتومات نشستی... هیچ اطلاعاتی راجع به این مدل از اتوموبیل ها نداری و...
حالا داستان فرق میکنه... یکم باید اطلاعاتت رو ببری بالا... با افرادی صحبت کنی و ازشون مشورت بگیری که صاحبان چنین اتوموبیل هایی هستن... باید به دنبال راهی باشی که پولش رو تهیه کنی و بقیه ی گام هایی که برمیداری... تا قدم به قدم صاحب اون فراری مورد علاقه ات بشی... درسته؟
اما جالبی داستان میدونی کجاست؟ همه ی ما آدم ها مثل هم نیستیم! بعضی از ماها به نوعی جز شاگرد زرنگا و باهوشای دانشگاه زندگی به حساب میایم. خیلی زود و سریع درس های لازم رو میگیریم و میریم به سمت جلو...
حتی خیلی وقت ها باز هم این شاگرد زرنگ ها یک قدم جلوتر هستن، و میان و قبل از اینکه استاد تاریخ امتحان رو مشخص کنه، درس هاشون رو میخونن... تمرین و تکرار می کنن و خیلی راحت و ساده اون درس رو پاس میکنن و میرن به سراغ ترم بعدی!
کاینات هوای شاگرد زرنگارو داره! چرا چون هوشیارن! چون به خودشون و زندگیشون هوشیاری لحظه به لحظه دارن... به نشونه های کاینات توجه دارن و بلدن زبون کاینات رو بخونن...
اما کاینات یکم نسبت به شاگرد تنبلا سختگیر تره! تا درسی که باید یاد بگیرن رو یاد نگیرن، انقدر اتفاقات مشابه و تکراری رو سر راهشون قرار میده تا بالاخره متوجه اون کلیدهای طلایی که باید یاد بگیرن بشن و به مرحله ی بعدی برن.
این نکته رو داشته باش، چون در ادامه باهاش کار داریم.
یادمه از زمانی که ۱۷ ساله بودم لیستی از ویژگی های رابطه ی عاطفی و فرد ایده آلم به صورت مکتوب داشتم. دقیقا می دونستم که اگر قراره یک روز، فردی وارد زندگی من بشه، این آدم باید چطوری باشه... چه ظاهری داشته باشه... چه ویژگی ها و اخلاقی داشته باشه... چه شرایط زندگی ای داشته باشه...
همه چیز با جزییات کامل واسم مشخص بود، اما خبری از اون آدم نبود! یادمه هر شب اون لیست خودمو مرور می کردم و از اینکه قراره به زودی چنین آدمی وارد زندگیم بشه خیلی خوشحال بودم و بابتش از خدای خودم سپاسگزاری می کردم.

به قدری این جمله ها رو تکرار کرده بودم که ملکه ی ذهنم شده بود و کل اون متن رو از حفظ بودم. حتی بعضی وقت ها خلاقیت هم به خرج می دادم و جمله ها رو با ریتم برای خودم می خوندم و تکرار می کردم. چون این نکته رو می دونستم که هر عبارتی که همراه با ریتم و موسیقی باشه خیلی سریع تر و راحت تر راه خودش رو به ضمیر ناخودآگاه باز می کنه...

از این داستان چندماهی گذشت تا به اعلام نتایج دانشگاه سراسری رسیدیم...

تقریباً حدس می زدم! توی دانشگاهی قبول شده بودم که حتی تصور درس خوندن اونجا هم واسم غیر ممکن بود. آخه همیشه توی بهترین مدارس درس خونده بودم، همیشه شاگرد اول بودم... قرار بود دندان پزشک بشم. تا اینکه سال پیش دانشگاهی همه چیز رو عوض کرد.

تا نتیجه رو دیدم، خیلی پر انرژی گفتم هیچ اشکالی نداره! انشالله سال دیگه!

توی فکر برنامه ریزی برای سال بعد و... کلاس هایی که قرار بود برم بودم... تا اینکه آخرین روز شهریور یک اتفاق عجیب افتاد! رفتم در اون دانشگاه ثبت نام کردم!

البته صرفاً به دید یک ترم کلاس زبان اما مفصل تر بهش نگاه می کردم، نه یک رشته ی دانشگاهی. چون من عاشق زبان انگلیسی بودم و رشته ی زبان انگلیسی، حداقل به چشم یک کلاس زبان گسترده تر می تونست یک ترمی واسه ی من جالب و جذاب باشه.

در دانشگاه ثبت نام کردم... اما... غافل از اینکه بدونم کاینات و جهان هستی چه خوابی برای من دیده... وارد دانشگاه شدم... خیلی بدتر از اون چیزی بود که فکر می کردم!

واقعاً نمی دونستم چرا اینجام... فکرم خیلی درگیر شده بود... فقط می دونستم که اینجوری نمیشه ادامه داد. با این ذهن بهونه گیر فقط دانشگاه اومدن واسم سخت تر میشه... بهتره ذهنم رو آرام کنم و با دید مثبت یا حداقل بدون جبهه گیری خاصی به دانشگاه نگاه می کنم...

از طرف دیگه من به قانون جذب ایمان داشتم... می دونستم که هیچ اتفاقی توی زندگی اتفاقی نیست... به قدری به این جمله ایمان داشتم و مصداق این جمله رو توی زندگیم دیده بودم که واسم حکم قانون داشت... خیلی وقت ها حتی اگه در لحظه متوجه حکمت یه اتفاقی نمیشدم، اتفاقی که شاید در ظاهر خیلی خوب و خوشایند نبود، سعی می کردم ذهن منطقی و ضمیر خودآگاهم رو متقاعد کنم... به خودم میگفتم... امین مطمئن باش این اتفاق یه حکمتی داره... فلان دفعه رو یادته؟! اگه اون اتفاقی که اولش فکر می کردی اتفاق

بدیه و خیلی ازش شاکی بودی، نمی افتاد... هیچ وقت نمی تونستی به اون هدف به خصوص برسی!

هر اتفاقی که واست میفته، بهترین اتفاق ممکنه... مطمئن باش!

همین کار رو کردم.. به خودم گفتم اومدن من به این دانشگاه اتفاقی نبوده... اما آخه چی؟ چه دلیلی باید واسه اومدن من به این دانشگاه باشه؟ آیا باید چیزی رو یاد بگیرم، مهارتی رو کسب کنم که حالا توی زندگیم ندارم؟

با خودم کلنجار می رفتم که شاید پاسخی برای این سوال پیدا کنم، اما به نتیجه و راهکاری نرسیدم...

گفتم خوب بیخیال... حتما هنوز وقتش نرسیده! زمانش که برسه حتما پاسخ این سوال رو هم پیدا می کنم... فعلا باید سعی کنم از اومدن به دانشگاه لذت ببرم...

یکی دو هفته ای که گذشت و یه مقدار از سنگینی جو و غریبی بچه های کلاس گذشت... من حس کردم که انگار یکی از همکلاسی های من با اینکه یکی دو هفته بیشتر نیست که شناختمش، خیلی واسه ی من آشناست... انگار.. انگار ازش بدم نمیاد... یا بهتره بگم بهش علاقه دارم... واسم مثل بقیه نیست!

با خودم گفتم... نکنه دلیل اومدن من به این دانشگاه همین بوده؟! نکنه این همون دختر ایده آل منه که ویژگی هاش رو نوشته بودم...

از طرف دیگه هم شاید خیلی ضایع به نظر می رسید! ترم اول دانشگاه و عشق و عاشقی!!!

تصمیم گرفتم یکم بیشتر صبر کنم و فعلا این راز رو فقط در ذهن خودم نگه دارم... بیشتر بررسی کنم... بیشتر تحقیق کنم... اجازه بدم رفتارهای بیشتری از این دختر رو ببینم و اقدام عجولانه ای رو انجام ندم.

هرچی بیشتر باهاش آشنا میشدم و توی جمع های کلاسی بیشتر از خودش صحبت می کرد... ویژگی های بیشتری از لیست من چک می خورد... آره... این ویژگی رو که داره... چه جالب اینجوری هم هست... واقعا؟ پس این اخلاقش هم که مته منه... واقعا جالبه...

کم کم داشت هم یه اتفاق خوب شکل می گرفت و هم یه اتفاق خیلی خطرناک! که اون موقع اصلا متوجه این خطر بزرگ نبودم و حتی نمی دونستم که دستی دستی دارم چنین اتفاق خطرناکی رو هم در ذهنم شکل میدم!

با توجه به اینکه در یه خانواده ی مذهبی بزرگ شده بودم و البته سخت گیری های پدر و مادر، که این موضوع رو چندین برابر بیشتر سخت و مبهم کرده بود باعث شده بود که من توانایی خوبی در ارتباط برقرار کردن با جنس مخالفم نداشته باشم...

به احتمال بسیار زیاد، همه ی ما در برهه ای از زندگی چنین شرایطی رو تجربه کردیم... چون شرایط مذهبی، جو غالبی که در کشور هست... همه و همه به نوعی ما رو از شناخت جنس مخالف و نحوه ی صحیح ارتباط با جنس مخالف دور میکنه...

دقیقا به همین علت، یه ترس درونی از همون شروع کار در ذهن من ایجاد شده بود... می ترسیدم... اگه بهش بگم و قبول نکنه چی میشه! نمیخوام از دست بدمش! اگه اون مته من فکر نکنه و منو دوست نداشته باشه چی...

و درست از همینجا بود که استارت یه بازی ذهنی خطرناک در من زده شد... منتظر یه فرصت عالی بودم تا بتونم به این همکلاسی خودم ابراز علاقه کنم و نظرش رو بدونم... یا بهتر بگم، بله ی قطعی رو ازش بگیرم... اما این کل داستان نبود... من در ذهنم روز به روز بیشتر بهش علاقه مند میشدم... بهش فکر می کردم... باهاش زندگی می کردم و خودش نمی دونست... داشت یک عشق یک طرفه در من شکل می گرفت... هرچه این علاقه و رابطه ای که من در ذهنم شکل داده بودم بزرگتر و پررنگتر میشد، ترس من هم بیشتر میشد... اهمیت ماجرا و به نتیجه رسیدنش واسم بیشتر میشد...

دستی دستی یک هدف ساده رو به یه غول دست نیافتنی توی ذهنم تبدیل کرده بودم... انقدر این هدف و خواسته رو توی ذهنم بزرگ کرده بودم که بعضی وقت ها واسه ی خودم دست نیافتنی به نظر می رسید... دلیلش ساده بود... چون راه رو بلد نبودم... چون در این زمینه تجربه ی موفقی نداشتم که بتونه کمکم کنه، اقدام نمی کردم... حرفی نمی زدم و یک طرفه در ذهن خودم شروع کردم به پر و بال دادن به این رابطه...

هیچ وقت مثل شرلوک هولمز زندگی نکن، سناریوی ذهنی ممنوع!

کار به جایی رسیده بود که اتفاقی در بیرون افتاده بود... اما ادامه اش رو من در ذهنم زندگی می کردم... و اون فرد رو... رفتارهایش رو... در ذهنم مرور می کردم... آنالیزش می کردم... ناراحت می شدم... توجیه اش می کردم....

یک بازی خطرناک ذهنی که کاملاً ازش بی اطلاع بودم، اما اسیرش شده بودم... چون راه رو بلد نبودم... چون مسیر اصلی رو بلد نبودم!!

سه، چهار ماهی گذشت و به اواخر ترم اول نزدیک شدیم... تصمیم گرفتم به هر قیمتی شده با دختر مورد علاقه ام صحبت کنم و اون رو در جریان علاقه ای که بهش دارم، قرار بدم...

حدس میزنی نتیجه چی شد؟ پاسخ منفی گرفتم!

اما داستان به همین جا ختم نشد! من تسلیم نشدم و این ماجرا به مدت چهار سال ادامه پیدا کرد... همه چیز تکراری... تکرار و تکرار... تا من درس هایی که باید یاد بگیرم رو یاد بگیرم...

در وینار رایگان پسر همسایه، دختر همسایه فصل این موضوع روا واست باز می کنم که شش اشتباه من که منجر به شکست در این رابطه ی عاطفی شد، دقیقاً چه بوده... و البته این موضوع رو هم واست باز می کنم که چگونه فقط پنج تغییر ساده می تونست نتیجه ی این بازی رو به کلی تغییر بده!

دوست من سعی کن که حتما عضو کانال تلگرام و صفحه اینستاگرام دختر همسایه، پسر همسایه بشی تا این وینار بسیار ارزشمند و رایگان رو از دست ندی.

آمادگی ذهنی برای ایجاد یک رابطه ی عاطفی

میگن یک بنده خدایی هرشب دعا میکرد که ای خدا... تو که رزاقی... تو که بخشنده هستی... تو که رزق و روزی کل جهان هستی در دست تویه... چی میشه اگه کاری کنی که من توی قرعه کشی بانک برنده بشم؟! آخه این که برای تو کاری نداره...

این بنده ی خدا هر شب به این شیوه، با زبون خودش با خدا راز و نیاز می کرد...

تا اینکه یه شب توی خواب ندایی بهش رسید... بنده ی من، من دوست دارم بهت کمک کنم توی این قرعه کشی برنده بشی اما لااقل برو و توی این بانک حساب باز کن!!!

درسته که این داستان یه لطفیه است و حالت طنز داره اما نکات خیلی زیادی داره دوست من. آیا وقتی که خواسته و هدفی داری و دوست داری که اون اتفاق قشنگ توی زندگیت بیفته... مقدماتی که لازمه رو هم فراهم میکنی؟

آیا توی بانک زندگی حسابی باز کردی، که از خدا میخوای توی قرعه کشیش برنده ات کنه؟ آیا وقتی به اون هدف یا خواسته ای که داری فکر میکنی مقدماتی که اون هدف یا خواسته نیاز داره رو هم آماده میکنی؟

شاید الان این سوال در ذهنت شکل گرفته باشه که چگونه می تونم این آمادگی رو در خودم ایجاد کنم؟ این آمادگی اصلا چی هست و شامل چه چیزهایی میشه؟ از کجا باید بدونم که برای اون هدف به خصوصی که دارم چه چیزهایی مورد نیازه؟ چه آمادگی هایی رو باید در خودم ایجاد کنم؟ و ...

دوست من، نمی دونم تا حالا چیزی راجع به شهر میسی توسان شنیدی یا نه؟ یا اصلا از این شهر دیدن کردی یا نه؟

بهت توصیه می کنم که یکی از برنامه های اصلیت توی سه ماه آینده دیدن کردن از این شهر رویایی باشه! اما اجازه بده همین حالا به کمک هم دیگه واسش برنامه ریزی کنیم و ببینیم چگونه می شه از این شهر تاریخی و رویایی در سه ماه آینده دیدن کرد؟

نظرت چیه دوست من؟

قبلا از اینکه به مطالعه خودت ادامه بدی، ازت میخوام که چند لحظه ای صبر کنی... یک قلم و کاغذ برداری و هر ایده ای که به ذهنت میرسه رو یاد داشت کنی... بسته به شرایط فعلی زندگیت!

اگر مجبور باشی که به هر قیمتی که شده تا سه ماه آینده از این شهر دیدن کنی، الان چه پلن و برنامه ای می تونی بریزی که سه ماه آینده تو رو به این هدف و خواسته ات برسونه؟

هرچیزی که به ذهنت میرسه رو یاد داشت کن.

آماده ای؟

عالیه!

از اینجا به بعد با چند گروه رو به رو هستیم...

یک گروه که صرفا تماشاچی هستن و هیچ پلنی برای این سفر علمی تفریحی نریختن 😊

گروه دوم جوگیرها هستن 😊 خیلی جدی بدون برنامه، بدون تحقیق و بررسی، بدون در نظر گرفتن شرایط فعلی زندگی شون، بدون در نظر گرفتن مبدا و مقصد این سفر، بدون در نظر گرفتن ابزارهای مورد نیاز برای این سفر... تصمیم شون رو گرفتن که به هر قیمتی شده تا سه ماه آینده از این شهر خیالی و من درآوردی من دیدن کنن!!!

دوستانی که در این گروه قرار دارن، حتی یک سرچ و بررسی ساده هم نداشتن که آیا این شهر خیالی میسوی توسان اصلا وجود خارجی داره؟ اگر هست توی کدوم کشوره؟ چه آب و هوایی داره؟ آیا اصلا دلیلی داره که من از این شهر دیدن کنم یا نه؟

گروه سوم، دوستانی هستن که از خودشون پرسیدن این شهر کجاست؟ آیا واسه ی من مناسبه؟ سفر به این شهر چه کمکی به من میکنه؟ در راستای اهداف من هست؟ به من حس خوب میده؟ چقدر در راهم؟ چگونه باید به این سفر برم؟ و ...

اما یک سوال؟

اگر این شهر واقعا وجود داشت و قصد سفر به اون رو داشتی، اولین منبعی که برای برنامه ریزی خودت بهش مراجعه میکردی کجا بود؟

ذهنت و تجربیات قبلیت، درسته؟ به سفرها و تجربیات قبلیت نگاه میکنی و میگی بسیار خوب، من اگه با هواپیما سفر کنم خیلی راحت ترم و در زمانم صرفه جویی میشه... یا من از هواپیما می ترسم، بهتره با قطار یا اتوموبیل شخصیم به این سفر برم... درسته؟

اگه این اولین سفرت باشه چی؟ احتمالا در وهله ی اول، از دوستای نزدیکت می پرسی و از اونها راهنمایی میخوای، مگه نه؟

اما میدونی اصل مطلب چیه دوست من! خیلی وقت ها این منابعی که بهش مراجعه میکنی خوب نیست! یا بهتره بگم در این مورد به خصوص قابل اعتماد نیست! می دونی چرا؟

یه استادی داشتم که همیشه یک جمله ی طلایی داشت و من خیلی این جمله اش رو دوست داشتم. می گفت مراقب باش که در هر موردی از چه کسی داری مشورت میگیری و کی داره راهنمایی و نصیحتت میکنه! چرا؟ چون در بهترین حالت اگر به صد درصد چیزی که این فرد داره بهت میگه گوش کنی، زندگیت میشه مثل زندگی این آدم! آیا دوست داری که در این جنبه ی به خصوص به جایی برسی که این فردی که داره نصیحت و راهنماییت میکنه رسیده؟!!!

مادر تو مادر خارق العاده ایه، در کار خودش تکه، یا حتی در سطح حرفه ای معلم خوب و کار بلدیه... منشی خوبیه... پزشک ماهریه... پرستار توانمندیه... اما آیا برای خرید یک ملک یا یک تصمیم تجاری مهم هم می تونه مشورت خوبی بهت بده؟!!

نکته ی خیلی مهمیه دوست من!

بنابراین همیشه این قانون طلایی رو مد نظر داشته باش که منبعی که برای کسب اطلاعات بهش مراجعه می کنی در اون مورد به خصوص می تونه بهت کمک کنه یا صرفا ولو ناخواسته به ضرر تو کار میکنه؟!!

آخرین رابطه ی عاطفی ای که داشتی، چه سرنوشتی داشته و چگونه تموم شده؟

اگه میخوای یه رابطه ی عاطفی جدید رو شروع کنی و دوست داری که به دانسته های قبلی خودت رجوع کنی و با اطلاعات قبلیت، فرد به خصوصی رو به به زندگیت جذب کنی، قبل از اینکه تصمیمی بگیری یا اقدامی انجام بدی، یک لحظه صبر کن...

به آخرین رابطه ی عاطفی ای که داشتی فکر کن و ببین در اون رابطه چه کردی؟ موفق بودی؟ شکست خوردی؟ اون رابطه ی عاطفی، حس و حالت رو خوب کرده یا فقط واست دردسرساز بوده؟

اگر اتفاق هایی که در رابطه ی عاطفی قبلت رخ داده رو می پسندی، به همون دانسته های قبلی بسنده کن و اقدام کن. اگر نه، این دانسته های قبلی منبع قابل اعتمادی نیست که بهت کمک کنه تا این رابطه ی عاطفی جدید رو شروع کنی و با اتکای به این اطلاعات و تجربیات، صرفا به همون جایی میرسی که در رابطه های قبلت رسیدی.

اگه میخوای از یکی از دوستان کمک بگیری و برای شروع این رابطه ی عاطفی نظر دوستت رو بدونی، به زندگی شخصیش نگاه کن. آیا خودش رابطه ی عاطفی خوبی داره یا اصلا در حسرت اینه که بتونه فردی رو جذب خودش کنه؟ آیا مثل تو به ازدواج فکر می کنه یا نه صرفا دوست داره با تعدد رابطه، خودش رو سرگرم کنه! زندگی این دوست چقدر به هدف و خواسته ی نهایی که داری نزدیکه؟

پس باز هم این نکته رو تکرار می کنم دوست من، منبعی که بهش مراجعه می کنی تا بر اون اساس کارت رو شروع کنی تاثیر وحشتناکی در موفقیت یا شکست تضمینی تو داره!

اگه قراره یک کارمند جدید استخدام کنی، به آخرین پروسه ی استخدامی ات نگاه کن. چه کردی؟ برای این استخدام جدید، با اتکای به دانسته ها و روش قبلت، باز هم همون داستان قبلی واست تکرار میشه.

تنها زمانی می تونی با اطمینان بیشتری به این دانسته ها اعتماد کنی که مدام در حال یادگیری باشی دوست من... که مدام به اطلاعاتی که داری، به تجربیاتی که داری اضافه بشه...

شاید بگی آقای عرفانی...

ممنون واسه راهنمایی! یک ابزار خیلی خوب به من دادی. حالا می تونم به کمک این روش تصمیم های بهتری بگیرم و نگذارم که یک اشتباه یا یک نتیجه چندین بار در زندگی من تکرار بشه... اما اگه تجربیات قبلیم به نتیجه ی دلخواهم نرسیده باشه، چطور؟

یعنی دیگه هیچ کاری نمی تونم انجام بدم؟ نمی تونم با اتکای به این تجربه به یک نتیجه ی موفق برسم؟

دوست من باید بهت بگم که اینجاست که به یه نکته ی طلایی دیگه می رسیم...

نظام باورها، ناخدای کشتی زندگی شما

دوست من، اگر من پیام و توی چشم هات نگاه کنم و بگم که تو موهات سبز رنگه... چه پاسخی به من میدی؟

یه پروسه ی ذهنی خیلی سریع در حد چند صدم ثانیه توی ذهنت اتفاق می افته... ذهنت یه نگاهی به اطلاعات و پوشه های اطلاعاتی موجود در خودش میکنه و یه پاسخ ارایه میده. و تو این صحبت من رو رد می کنی. درسته؟

میگی نه! موهای من فلان رنگه... سبز نیست!

هرچه هم من اصرار کنم که نه! تو موهات سبزه... چه پاسخی میدی؟

قبول نمیکنی... درسته؟

چون در گذشته تجربیاتی داشته که بهت گفته مثلا موهای تو مشکیه. شاید توی آینه بارها خودت رو دیدی و دیدی موهات مشکیه... شاید هرکسی که تو رو دیده به این موضوع اشاره کرده و صدها و هزاران تجربه و اتفاق مشابه دیگه که بر تایید رنگ موهای تو و شکل گرفتن این باور در مورد رنگ موهای تو صحنه گذاشته! اما حالا بیا و این سناریوی خیالی رو به این صورت فرض کن...

فرض کن که من تو رو می بینیم و بهت میگم موهات سبز رنگه... تو با قدرت و اطمینان حرف من رو رد می کنی و اون رو نمی پذیری.

بعد از خونه میای بیرون و میبینی یکی دیگه از دوستان تو رو می بینه و همین حرف رو بهت میزنه... یه مقدار جلوتر، دو نفر با انگشت بهت اشاره میکنه و حس می کنی که دارن راجع به رنگ موهات صحبت میکنن... چند قدم جلو تر یکی دیگه تو رو می بینیه، به رنگ موهات اشاره میکنه و میزنه زیر خنده...

حالا چه اتفاقی می افته؟ شاید دیگه با اطمینان قبلی اون جمله رو رد نکنی... میگی آخه موهای من که سبز نیست... پس این همه آدم چی دارن میگن؟!

کم کم یک مقدار شک می کنی به باوری که راجع به رنگ موهات داشتی... درسته؟

در مثنوی مولانا داستان جالبی اومده...

بچه های شیطون یک مکتب خونه داشتن با همدیگه صحبت می کردن و میگفتن که چرا این استاد ما همیشه میاد سر کلاس و هیچ وقت مریض نمیشه! ای کاش یه روز مریض میشد تا ما یه نفسی می کشیدیم و یه روز استراحت می کردیم.

این بچه ها با همدیگه تصمیم گرفتن که کاری کنن فردا صبح که استاد اومد سر کلاس، حالش بد بشه و بره!

فردای اون روز، استاد خیلی پر انرژی و سرحال، مثل همیشه، اومد سر کلاس. یکی از بچه ها بلند شد و گفت استاد خدا بد نده، چرا رنگ و روتون پریده!

استاد که می دونست حالش خوبه. گفت من خوبم پسر جون... چیزیم نیست. بشین سر جات.

یکم که گذشت یکی دیگه از بچه ها بلند شد و گفت استاد انگار امروز حالتون خوب نیست... چیزی شده؟

چند دقیقه بعد... یکی دیگه از بچه ها... استاد به نظر میرسه تب دارین... برم واستون آب قند بیارم!!

استاد کم کم باورش شد... گفت آره نمی دونم چی شده! صبح که اومدم مکتب خونه حالم خوب بود، نمی دونم یکدفعه چی شد. برو آقای ناظم رو صدا کن بیاد که من رو ببرن پیش طبیب.

آقای ناظم اومد و استاد رفت پیش طبیب... استاد با خودت چه کردی؟ حالت که خیلی بده! تب داری! رنگت پریده! چی شده؟

والا نمی دونم آقای دکتر... صبح که اومدم سر کلاس حالم خوب بود، یکدفعه اینطوری شدم!

می بینی دوست من؟ این داستان باورهاست... باوری که شاید فکر کنی خیلی در تو ریشه داره، ولی شاید اونقدرها هم که فکر می کنی عمقی و ریشه دار نباشه و اگر راهش رو بلد باشی می تونی هر باوری رو در خودت تغییر بدی و صرفا اجازه بدی باورهایی در ذهنت باقی بمونه که می تونه بهت کمک کنه، نه باورهایی که به ضررت!

من می توئم کاری بکنم که حتی دیگه هویتت رو باور نداشته باشی!

اجازه بده یه مثال دیگه واست بزنم. فرض کن یک روز تنها توی خونه نشستی و داری تلویزیون می بینی. یکدفعه می بینی که یکی محکم داره به در خونه می کوبه... باز کن در رو... از اداره ی پلیس هستیم!

با اضطراب میری و در رو باز می کنی... سلام جناب سروان چی شده؟

شما آقای فلانی هستی؟ بله، چی شده؟ آقای مهدی فلان... درسته؟

بله خودم هستم... بفرمایید چی شده؟

بعد پلیس عکس یک آقا و خانم رو بهت نشون میده... این دو نفر رو میشناسی؟

نه متأسفانه!

دقت کن، باید بشناسیشون... اینها پدر و مادرت هستن!

نه جناب سروان پدر و مادر من افراد دیگه ای هستن، اشتباه به عرض تون رسوندن!

باید خدمتتون عرض کنم که اسم و فامیل شما این نیست و چیز دیگه ایه... پرونده ای به دست ما رسیده که نشون میده بر اساس یه اتفاق سهوی، در زمان تولد شما به اشتباه به پدر و مادر فعلی تون تحویل داده شدن و پدر و مادر خونی شما این دو نفری هستن که خدمت تون عرض کردم.

چه اتفاقی می افته؟!

یکدفعه ساکت میشی! نکنه راست میگه! و به اسم و فامیل و هویتی که داشتی هم شک می کنی! درسته؟

دوست خوبم این چند مثال رو واست زدم که به یک نکته ی خیلی خیلی مهم برسم. تا دقیقاً درک کنی باورهایی که همین حالا در ذهنت داری، لزوماً وحی منزل و قانون خدا نیست! و اگر حس می کنی باوری داری که در راستای اهدافت نیست خیلی راحت می تونی اون باور رو با باور دلخواه و ایده آلت جایگزین کنی. برای این کار اول از همه باید بدونی که باور چی هست و چگونه در تو ایجاد میشه تا در مرحله ی بعدی یاد بگیری که چگونه می تونی این باورها رو تغییر بدی.

بین دوست من، باور فکریه که بارها تکرار شده و تو اون رو پذیرفتی. عاملی که باعث شده که تو اون طرز فکر به خصوص رو بپذیری و چیز دیگه ای رو نپذیری، اتفاق ها و منابعی بوده که بارها واسه ی تو اتفاق افتاده و زمانی که تو به این باور خودت فکر می کنی فوراً در تایید باورت به این منابع و اتفاق هایی که در

گذشته رخ داده بر میگردی و میگی ببین... اگه من میگم حافظه ام کمه راست میگم دیگه... یادته فلان امتحان رو کلی واسش مطالعه کردم، اما سر جلسه ی امتحان همه چیز رو فراموش کردم؟ یادته فامیل اون همکارم رو یادم رفته بود توی اون مهمونی؟ یادته... یادته... یادته...

و جالب ترش اینکه که در ادامه هم همین اتفاق ها رو می بینی و باز هم این اتفاق های جدید رو به عنوان مهر تاییدی بر باور خودت می پذیری... مثلاً قراره لکچر و سخنرانی ای داشته باشی... یک جمله اش رو فراموش می کنی... میگی، دیدی این حافظه ی من درست کار نمی کنه! بازم که یادم رفت!!!

و این قانون ذهنه دوست من که این مورد رو در در کتاب راز و رمزهای ناگفته ذهن مفصل باز کردم که در ذهن تو سیستمی هست به نام سیستم RAS ذهنی. سیستم reticular activating system. که کار این سیستم اینکه که کل زندگی تو رو بر اساس مواردی که بهشون توجه می کنی رقم بزنه. همه ی تصمیم گیری های تو، رفتارهایی که داری، افکارت، افرادی که وارد زندگیت میشن و ... همه و همه رو این سیستم بر اساس مرکز توجهت رقم میزنه.

اولین نکته! دوست من، وقتی قراره چیزی رو باور کنی، نگو آیا این باور درسته یا نه که اگه درست بود بپذیریش و اگه درست نبود نپذیری و ردش کنی. به جای اون از خودت بپرس آیا این باور به من کمک می کنه؟ و حالا اگر پاسخ مثبت بود اون باور رو بپذیر و بهش پر و بال بده.

دومین نکته! توی مثال های بالا که استاد مریض شد و اون آقا پذیرفت که شاید اسم و فامیل دیگه ای داشته باشه، چه اتفاقی افتاد که باور این دو نفر در لحظه تغییر کرد؟

جملاتی به این افراد گفته شد که منابع و reference های مربوط به اون باور به خصوص رو تحت الشعاع قرار داد... به محض اینکه منابع و reference های یک باور از بین بره، اون باور حذف میشه. اما یادت باشه دوست من، اگه باوری رو حذف کنی، باید باور دیگه ای رو جایگزینش کنی وگرنه باز همون باور قبلی و اولیه به ذهنت بر میگردد.

در مثال بالا، پلیس به اون آقا گفت که نام شما چیز دیگه ایه، درسته؟ نگفت که نام تو این نیست و هیچ نامی هم نداری!!!

بنابراین حتما به نکته هم توجه داشته باش دوست من.

بسیار عالی... اما اجازه بده حالا که این نکته ی طلایی رو با هم مرور کردیم، یک سفری به درون ذهنمون داشته باشیم و ببینیم چه باورهای منفی و مخربی درباره ی روابط عاطفی در ذهن ما وجود داره!

باورهای منفی و محدود کننده

زمانی که میای و در هر مورد به خصوصی، تجربه های قبلیت رو بررسی می کنی، این مورد فقط در تصمیم گیری و انتخاب منبع برای ادامه ی کار بهت کمک نمی کنه! اگر بیای و این تجربه رو مکتوب کنی و دقیق تر بررسی اش کنی، دقیقا بهت میگه که چرا دفعه ی قبلی اون نتیجه ی به خصوص رو کسب کردی! چه باور منفی و محدود کننده ای داشتی که به اون نتیجه ی به خصوص ختم شد!

به همین راحتی دوست من!

اما چگونه می تونی این باورهای منفی و محدود کننده رو بیرون بکشی؟ خیلی ساده! اون اتفاق به خصوص رو به صورت کامل به همراه تمام جزییاتش در ذهنت مرور کن! و به این پنج سوال طلایی پاسخ بده:

- در اون اتفاق به خصوص چه چیزی رو نمی خوای؟ چه چیزهایی هست که همین حالا، در اون زمینه ی به خصوص نداری؟
- چرا هنوز چیزی که میخوای رو نداری؟
- چه چیزی مانع داشتن چیزی که میخوای یا انجام کاری که دوست داری میشه؟
- کسی که چیزی که تو میخوای رو داره یا کاری که تو دوست داری رو انجام میده چه تفاوت هایی با تو داره؟ چرا موفق تره؟
- در گذشته چه اتفاقی در زندگی تو افتاده، چه عاملی در گذشته اتفاق افتاده که الان باعث شده تو به این خواسته ای که داری نرسی؟

اجازه بده واست مثال بزنم تا خیلی بهتر و کاربردی تر مفهوم این تکنیک رو درک کنی و بتونی در زندگیت ازش کمک بگیری دوست من ☺

شاید هدف تو این باشه که مثلا نیمه ی گمشده ات رو پیدا کنی و یک رابطه ی عاطفی ایده آل رو برای خودت بسازی که در نهایت به ازدواج هم ختم بشه و زندگیت سر و سامون بگیره.

در رابطه ی با این هدف چه چیزی رو نمیخوای؟

شاید دوست نداری که رابطه های مختلفی رو تجربه کنی تا بتونی اون فرد ایده آل رو پیدا کنی...
شاید نمیخوای تا زمانی که شرایط مالیت عالی نشده چنین فردی رو پیدا کنی و باهاش آشنا بشی...
شاید نمیخوای در ازدواجی که انجام میدی شکست بخوری؟

و ...

در رابطه ی با جذب رابطه ی عاطفی ایده آلت چه چیز هایی رو نداری؟

پنجاه درصد این خواسته حل شده، من هستم ولی نیمه ی گمشده ام نیست!!!

و ...

چرا هنوز چیزی که میخوای رو نداری؟

چون نمی دونم چه کارهایی باید انجام بدم تا اون فرد ایده آلم جذب من بشه و از من خوشش بیاد!
چون من دخترم/ پسر و جامعه ی ما یک سری محدودیت ها داره...
چون من با هرکسی که مهربون بودم ازم سوء استفاده کرد...
چون از تموم زندگیم به خاطرش گذشتم اما من رها کرد و رفت...

و ...

چه چیزی مانعت میشه که این رابطه ی عاطفی ایده آلت رو نداشته باشی؟

خیلی وقت ها تا برخورد فرد مورد علاقه ام با من سرد میشه، من هم تغییر می کنم و خودم رو می بازم...
دیگه نمی دونم چه کاری باید انجام بدم تا این رابطه درست بشه...

و ...

فردی که رابطه ی عاطفی ایده آلیش رو داره چه تفاوت هایی با تو داره؟

شاید بهتر از من می تونه با جنس مخالف ارتباط برقرار کنه...

شاید اعتماد به نفس بهتر و قوی تری داره...

و ...

در گذشته چه اتفاقی برای تو رخ داده که حالا نمیگذاره تو رابطه ی عاطفی ایده الت رو جذب کنی؟

یک رابطه ی عاطفی ناموفق داشتم که هرچه تلاش کردم به نتیجه ای نرسید...

فردی در زندگی من بود که عاشقانه دوستش داشتم و همه ی زندگی من بود اما یکدفعه همه چیز به ریخت و رابطه ی ما شکست خورد...

قبلا فرد مورد علاقه ام یک بار به من خیانت کرده، برای همین دیگه نمی تونم به جنس مخالف اعتماد کنم...

قبلا در رابطه ی عاطفی ای بودم و رفتارهایی داشتم که حالا باعث عذاب وجدان در من شده...

بسیار عالی دوست من!

این هم از پاسخ های فرضی به این سوال های پنج گانه. اما در گام دوم باید بیای و از دل این پاسخ ها باورهای منفی و محدودکننده ای که در رابطه ی با این هدف به خصوص، که در اینجا هدف ما جذب یک رابطه ی عاطفی ایده آل، هستش رو پیدا کنی تا بتونی در مرحله ی بعدی اونها رو با باورهای قدرتمند و تاثیرگذار جایگزین کنی...

بنابراین گام بعدی تهیه ی لیستی از این باورهای منفی هستش...

لیست باورهای منفی و محدودکننده ی من در رابطه ی با جذب رابطه ی عاطفی ایده آل:

شاید دوست نداری که رابطه های مختلفی رو تجربه کنی < یک ترس که ریشه در این باور منفی داره که فرد ایده آل من نیست یا به راحتی پیدا نمیشه و به راحتی به زندگی من جذب نمیشه!

شاید نمیخواهی تا زمانی که شرایط مالیت عالی نشده < باور به این منفی که شرایط مالی در رابطه ی عاطفی اولویت داره و باور به این موضوع که شخصیت و ذات شما در رابطه چندان اهمیت نداره، بلکه دارایی های شما هستش که فردی رو به زندگی شما جذب می کنه یا باعث میشه که فردی به زندگی شما جذب نشه!

شاید نمیخواهی در ازدواجی که انجام میدی شکست بخوری؟ < ترس از شکست عاملی هستش که باعث شکست میشه. و این ترس ریشه در این باور منفی داره که همه چیز در کاینات محدوده و اگر شکست بخورم دیگه نمی تونم به زندگیم ادامه بدم و از نو شروع کنم!

من هستم ولی نیمه ی گمشده ام نیست!!! < تمرکز بر فقدان و کمبود، اجازه ی ورود فرد ایده آلت رو به زندگیت نمیده!

چون نمی دونم چه کارهایی باید انجام بدم تا اون فرد ایده آلم جذب من بشه < یک باور منفی که برای اینکه رابطه ای عاطفی ای شکل بگیره، این فقط تو هستی که باید تلاش کنی و مدام باید کاری انجام بدی تا این رابطه بهتر بشه و بدون تلاش های تو هیچ اتفاقی در این رابطه نمی افته و حتی شاید اون فرد مورد علاقه ات رو هم از دست بدی!

شاید بهتر از من می تونه با جنس مخالف ارتباط برقرار کنه... < عدم خودباوری و اعتماد به توانایی های شخصی خودت!

و ...

گرفتی اصل مطلب رو دوست من؟

پس تا اینجا تجربیات قبلی خودت رو بررسی کردی. به پنج سوال طلایی که می تونه باورهای منفی ای که ممکنه در ذهنت باشه رو شناسایی کنه، پاسخ دادی و از دل این پاسخ ها لیستی از باورهای منفی خودت رو بیرون کشیدی. و در گام نهایی باید بیای و به کمک تکنیک های باور سازی و مدیریت ذهن، این باورهای

منفی رو با جملاتی مثبت تعویض کنی و این جملات مثبت رو وارد ضمیر ناخودآگاهت کنی و اجازه بدی در اون حک بشه.

اما می دونی چی توی این داستان جالبه دوست من؟

توی خیلی از مشاوره هایی که داشتم... ایمیل های بسیار زیادی که از همراهان سایت دریافت کردم... دوستانی که رو در رو با من صحبت کردن و ... خیلی هاشون یکی دو سوال مشترک داشتن از من.

چه سوالی؟

آقای عرفانی من چکار باید بکنم تا بتونم دوباره اون فرد مورد علاقه ام رو جذبش کنم؟ آقای عرفانی من حالا فهمیدم که رابطه ی عاطفی قبلیم همون چیزی بوده که من میخواستم اما الان دیگه اون آدم نیست و رفته... چکار کنم که برگرده؟ آقای عرفانی من فلان شخص به خصوص رو دوست دارم، میخوام فقط اون وارد زندگیم بشه و زندگی من رو کامل کنه... چطوری جذبش کنم؟

می دونی دوست من... اکثر اساتید چه در ایران و چه در خارج از کشور به ما گفتن که در قانون جذب تو نمی تونی فرد به خصوصی رو جذب کنی و باید (مجبور هستی) که به کاینات اجازه بدی که بهترین گزینه رو وارد زندگیت کنه!

این اشتباهه دوست من.

تا چند سال پیش من هم به این موضوع اعتقاد داشتم و این باور رو پذیرفته بودم، اما یک روز تصمیم گرفتم راجع به این موضوع تحقیق کنم و دقیقا متوجه بشم که اصل ماجرا چیه... آیا چنین نگرش و طرز فکری صحت داره یا خیر.

و حالا بر اساس تحقیق و بررسی هایی که انجام دادم به جرات می تونم بهت بگم که تو حتی می تونی یک فرد خاص رو به زندگی عاطفیت جذب کنی و این مورد از طریق قانون جذب و قوانین حاکم بر جهان هستی کاملا شدنی و امکان پذیره، اما لازمه که یک سری ریزه کاری ها رو رعایت کنی و به یک سری نکات مهم و کلیدی هم توجه داشته باشی.

دلایل علمی و منطقی این موضوع رو هم در ادامه واست باز می کنم... اما درک این موضوع خیلی ساده است دوست من. ما انسانها به شدت بر همدیگه تاثیر میگذاریم. هرچه روابط ما نزدیک تر میشه، این تاثیرگذاری و تاثیر پذیری هم به طبعش بیشتر و بیشتر میشه. یعنی چی؟

مثال میزنم... تو میتونی کاری بکنی که پدرت رو یا مادرت رو عصبانی کنه... درسته؟ و در عین حال می تونی کاری بکنی که همون فرد رو خوشحالش کنی... درسته؟

حتی می تونی رفتاری انجام بدی که یک فرد غریبه، فردی که برای اولین بار هستش که داری اون فرد رو می بینی رو خوشحال، ناراحتی، عصبی، جذب و ... کنی... درسته؟

پس ما انسانها به شدت می تونیم بر زندگی همدیگه و به ویژه افرادی که کنترل و مدیریت کمتری به خودشون دارن اثرگذار باشیم.

یکی از دوستان بسیار صمیمی و ارزشمند من که مشاور بسیار توانمندیه، داستان جالبی از یکی از مشاوره های زوج درمانی خودش رو واسه ی من تعریف می کرد...

می گفت خانمی برای مشاوره پیشش اومده بود و می گفت آقای دکتر من هر کاری می کنم شوهرم نسبت به من بی تفاوته، اصلا به من توجهی نمی کنه... به من بها نمیده، من هیچ تاثیری نمی تونم روی این فرد داشته باشم، پس اومدن من برای مشاوره پیش شما چه فایده ای داره؟ من که به تنهایی کاری از دستم بر نمیداد!

می دونی دوست من چه پاسخی به این خانم داده بود؟ خیلی جالب بود و این پاسخ یه نکته ی طلایی و ریز هم داره که در این پاسخ مخفی شده! می گفت چرا... تو خیلی راحت می تونی شوهر خودت رو عصبانی یا خوشحالش کنی...

این خانم می گفت امکان نداره!

خیلی ساده است... فکر کن تو الان با خواهرت هماهنگ میکنی که ساعت یک شب به گوشی تو زنگ بزنه... تو گوشی رو جواب بده... بیا توی یک اتاق دیگه... پنجره رو هم باز کن و شروع کن به آروم حرف زدن... چه اتفاقی می افته؟ شوهرت عصبانی میاد سمتت! با کی داری صحبت میکنی این موقع شب؟

میگی خواهرمه... بیا ببین! گوشی رو میگیره... الو نسیم، تویی؟

اوکی، شب بخیر... گوشی رو میدی به خانومش و میره... و این خانوم باز شروع میکنه به پیچ کردن و آروم صحبت کردن... آیا به نظرت این مرد می تونه در کمال آرامش و بدون هیچ نگرانی ای بخوابه و فکرش درگیر این موضوع نشه؟

به احتمال 99٪ نه! چرا؟ چون رفتاری رو دیده که رفتار شک برانگیزیه... رفتاریه که عادی نیست و به شدت روی این فرد تاثیر میگذاره!

گرفتی مطلب رو دوست من؟

به صحیح یا اشتباه بودن این مثال کاری ندارم، چون صرفا یک مثالی بوده که دوست من برای اون خانم زده تا درک کنه که به تنهایی هم می تونه از این مشاوره ها نتیجه بگیره و زندگی زناشویی اش رو نجات بده. مشکل اینجاست که خیلی از ما انسانها یک کار تکراری رو صد بار تکرار می کنیم و بعد میگی دیدی نشد! دیدی جواب نمیده!

و نکته ی بعدی اینه دوست من که متأسفانه خیلی از ما انسانها فقط خوب هستیم و خردمند نیستیم! یعنی چی؟

میگن روزی یک فرد فقیری پیش پیامبر اومد و گفت پیامبر میشه یک مقدار پول به من قرض بدی؟ پیامبر گفت بله، برو و از زیر فرش بردار. اونجا پول هست. فقیر رفت و پول رو برداشت... از پیامبر تشکر کرد و رفت.

ماه بعد دوباره اون فقیر پیش پیامبر اومد... پیامبر، میشه یک مقدار پول به من قرض بدی؟ بله... زیر فرش پول هست... برو و برش دار.

اون مرد فقیر رفت و دید چیزی زیر فرش نیست... گفت پیامبر اینجا که چیزی نیست!!! می دونی پیامبر چه پاسخی بهش داد دوست من؟

گفت اگر پولی که ماه قبل از زیر فرش برداشتی رو برگردونده باشی، الان باید اونجا پول باشه! کل داستان همینه!

خوب بودن که خوب نیست! خردمند بودن که ارزشمند!

همه چیز در این دنیا و در جهان هستی حساب و کتاب داره. فکر نکن اگر بدون حد و مرز همه ی زندگیت رو فدای عزیزت کردی، کارت محشر بوده و حتما بهترین فیدبک رو میگیری...

چندین مورد داشتم که به من ایمیل دادن، پیامک دادن که آقای عرفانی هرچی بیشتر من بهش مهر میدم، عشق میدم... بیشتر از من فاصله میگیره... دیگه نمیخوام به زندگی خودم ادامه بدم. میخوام خودکشی کنم!

معلومه وقتی تو به خودت احترام نمیگذاری... برای خودت ارزش قایل نیستی... بی احترامی می بینی و عشقت رو به طرف بیشتر می کنی، فیدبک منفی بیشتری دریافت می کنی... چون برخلاف قوانین جهان هستی داری حرکت میکنی دوست من، به همین سادگی! اگر هزار نفر دیگه هم وارد زندگیت بشن و تو تغییر نکنی، باز هم به همین نتایج میرسی! یادت باشه دوست من، خوب بودن یک ارزش نیست، خردمند بودن که یک ارزشه!

این موضوع، خیلی مهم و کلیدی و در دوره ی آنلاین دختر همسایه، پسر همسایه مفصل بازش می کنم تا متوجه اهمیت و ریزه کاری های این تکنیک بشی.

این از بخش اول... که دیدی با یک رفتار ساده میشه بر دیگران اثر گذاشت... اما بخش دوم که بسیار مهمتره و کل قوانین کاینات به نوعی با این اصل در ارتباطه، بحث فرکانسه!

چه فرکانس و سیگنالی به کاینات ارسال میکنی؟ کل زندگیت و اتفاق هایی که در زندگیت می افته رو همین فرکانس ها و سیگنال های ارسالیات رقم میزنه دوست من!

چند وقت پیش با خانمی مشاوره داشتم که توی رابطه ی عاطفیش شکست خورده بود و تصمیم گرفته بود که دیگه اون رابطه ی عاطفی رو ادامه نده. چندماهی گذشته بود ولی با اینکه اون رابطه ی عاطفی رو ترک کرده بود، هنوز حالش خوب نبود. به نوعی توی یک برزخ مونده بود و هرچه بیشتر میگذشت، بیشتر دوست داشت دوباره به اون رابطه ی عاطفی برگرده، ولی اون آقا پسر دیگه پذیرای این مورد نبود!

وقتی که این خانم شرایط و اتفاق هایی که واسش افتاده بود رو واسه ی من توضیح داد، متوجه شدم که دلیل اصلی این اتفاق ها و جذب چنین فردی به زندگی این خانم باورهای منفی و محدودکننده ای هست که داره.

با این خانم صحبت کردم و ازش خواستم که به صورت موقتی، فعلا به بازگشت این آقا به زندگیش فکر نکنه! در وهله ی اول اجازه بده که تک تک باورهای منفی و محدودکننده ی ذهنی اش در زمینه ی روابط عاطفی

شناسایی و بشه و با باورهای مثبت و سازنده جایگزین بشه و بعد، در ادامه به جذب مجدد یا فراموشی رابطه ی فعلیش فکر کنه.

خوشبختانه این خانم صحبت های من رو پذیرفت. چند جلسه ای رو با هم گذروندیم و تک تک تمرین ها و تکنیک هایی که بهش آموزش دادم رو اجرا کرد.

مدتی که گذشت این خانم حس کرد که حالش بهتر شده. حالا می تونه با قدرت، بدون ترس و دلهره به زندگی عاطفیش نگاه کنه و برای اون تصمیم بگیره. ببینه که آیا هنوز هم دوست داره به رابطه ی قبلی خودش با اون فرد به خصوص ادامه بده یا نه... حالا که باورهای منفی و محدود کننده ی خودش رو حذف کرده و اونها رو با باورهای مثبت جایگزین کرده و می دونه که علت جذب اون فرد به خصوص به زندگیش چی بوده، دوست داره کیفیت زندگیش رو بهتر کنه و بر اساس فرکانس فعلیش، فرد جدیدی رو به زندگیش جذب کنه!

دوست من، جالبه بدونی در این مدتی که این خانم تمرکزش رو از روی متقاعد کردن اون آقا برداشته بود و تلاشش رو برای دوباره به دست آوردن اون رابطه متوقف کرده بود و داشت روی خودش کار می کرد، همه چیز کاملاً برعکس شده بود. این خانم به من گزارش میداد که حالا اون آقا مدام داره باهاش تماس میگیره و اصرار داره که این رابطه رو درست کنه و این خانم رو مجدداً به رابطه ی عاطفی قبلی برگردونه.

جلسه ی بعدی که این خانم رو دیدم، به من گفت که تصمیمش رو گرفته و دوست داره دقیقاً فرد ایده آل و مورد نظرش رو به زندگی عاطفی خودش جذب کنه. دیگه نمیخواد از ترس ها و دلهره هاش پیروی کنه و به رابطه ی عاطفی ای تن در بده که اساس و پایه ی اون تمرکز بر ترس و کمبود و عزت نفس پایین بوده.

این قانون کاینات و جهان هستیه دوست من. وقتی تو تغییر می کنی، کاملاً اتوماتیک جهان هستی و کاینات پیرامونی تو تغییر میکنه. و دقیقاً منطبق بر فرکانس، نگرش و طرز فکر غالب تو میشه.

خیلی جالبه. با اینکه من تقریباً این نگرش و دیدگاه رو جزء اصلی و پایه ای تفکر خودم کردم، با این وجود هر بار که می بینم این قانون ها در زندگی من داره جواب میده، درست مثل اولین باری که از هرکدوم از قوانین نتیجه گرفتم، هیجان زده میشم و حس و حال خوب و مثبتی پیدا می کنم و به خاطر اینکه خدای رحمن این قوانین رو بر جهان هستی حاکم کرده، من رو با این قوانین آشنا کرده و من می تونم از این قوانین استفاده کنم و نتیجه بگیرم، درست در همون لحظه از خدای خودم تشکر می کنم.

اما دوست من لازم می دونم که همین جا نکته ی بسیار طلایی و مهمی رو بهت یادآوری کنم:

همونطور که در چند صفحه ی قبلی هم پیرامون این موضوع صحبت کردم، افراد بسیار زیادی هستن که رابطه ی عاطفی قبلی خودشون رو به هر علتی از دست دادن و حالا تمام فکر و ذکرشون اینه که راهی پیدا کنن تا مجدداً به اون رابطه برگردن یا اون فرد از دست رفته رو مجدداً جذبش کنن و به دستش بیارن.

خیلی از این دوستان، ساعتی چندصد هزار تومان هزینه میکنن تا با من مشاوره داشته باشن. بعد که پیش من میان میگن آقای عرفانی فقط به من بگو از چه تکنیکی استفاده کنم؟ چکار کنم تا بتونم دوباره جذبش کنم؟ چکار کنم تا دوباره منو دوست داشته باشه؟ چکار کنم تا دوباره اون آدم قبلی به زندگی من برگرده؟

این نگرش اشتباهه دوست من! یادت باشه که هر اتفاقی که در زندگیت می افته دلیل داره. اگر فرد مورد علاقه ات ترک کرده، این بی دلیل نبوده! فرکانس و سیگنالی به کاینات فرستادی که نتیجه اش این شده! باور و نگرشی داشتی که به اینجا رسیده... رفتارهایی داشتی که در نهایت باعث این جدایی شده... درسته؟

خیلی از ما انسانها فقط دوست داریم سریعاً به نتیجه ی نهایی برسیم. اصلاً واسمون مهم نیست که الان کجا هستیم، چه شرایطی داریم و اگه قراره سفری رو شروع کنیم مبدامون کجاست، مقصد کجاست، بهترین مسیری که در لحظه می تونم ازش عبور کنم چیه و ... فقط میگیمن من میخوام برم. تکنیک چیه؟!!

این خوب نیست دوست من. چرا؟ چون اصل مساله حل نشده! اون باور منفی در ذهنته و تکنیک هایی که داری ازشون استفاده میکنی صرفاً در نقش یک مسکن واست ظاهر میشه نه دارویی که باعث درمان بشه. یادت باشه دوست من، تکنیک هایی که برای رسیدن به هدفت از اونها استفاده میکنی صرفاً یک ابزار کمکی هستن، نه هدف نهایی!

خیلی از ماها فقط گیر دادیم به اجرای این تکنیک ها. تکنیک رو اجرا میکنی، احتمالاً نتیجه هم میگیری، اما چون اون باور منفی هنوز در ذهنته و اون رو اصلاحش نکردی... تغییرش ندادی... چند روز بعد، یک مقدار جلوتر... باز به همون مشکل قبلی، یا مشکلی مشابه برخورد میکنی... و باز روز از نو و روزی از نو!

چند بار مواردی به این شکل در زندگیت تکرار شده؟

پس شاید بهتر باشه به دنبال راه بهتر و هوشمندانه تری باشیم. من چی بهت پیشنهاد می کنم؟

اول از همه بیا و باورهای منفی ات رو شناسایی کن، ببین همین حالا کجا هستی... ببین کدوم یکی از این باورها در رسیدن به این هدف بهت کمک میکنه، کدوم یکی از اونها مانع رسیدن تو به هدفت میشه... باورهای مزاحم رو با باورهای مثبت جایگزین کن... اجازه بده آماده ی این سفر بشی... و حالا برو سراغ تکنیک ها تا سریع تر به مقصد مورد نظرت برسی.

چرا؟ چون توی زندگی شخصیت هم همین کار رو میکنی... اگه قرار باشه آخره هفته بری سفر... مثلا بری شمال... یا بخوای بری کیش... شیراز یا هر جای دیگه چکار می کنی؟

اول از همه ماشینت رو چک میکنی... ترمز اوکیه... این از موتور... بنزین هم که داریم... همه چیز رو تست میکنی که برای این سفر آماده باشه.

بعد میای و چمدونی که قراره با خودت ببری رو می بندی... خوب... جایی که میخوام برم، الان هوای سردی داره... پس با خودم لباس گرم ببرم... یا مثلا میخوام برم کیش، که الان هوای خوبی داره، پس نیازی نیست فضای چمدونم رو با این لباسای گرم و جاگیر پر کنم.

و قص علی هذا... درسته؟

اگه این کار رو نکنی چی میشه؟

کاملا مشخصه دیگه! ممکنه اتوموبیلت توی راه خراب بشه... به مقصد برسی و سورپرایز بشی... وای چقدر هوا سرده، کاش لباس گرم با خودم آورده بودم... حالا باید برم لباس گرم بگیرم...

ای کاش با فلانی که هفته ی پیش اومده بود شیراز یک تماسی گرفته بودم...

باید کلی هزینه کنی، زمان صرف کنی و تلاش کنی تا صرفا همون حداقل های اولیه رو آماده کنی...

و سفری که می تونست خیلی ساده و راحت باشه واست، لحظه به لحظه اش میشه چالش و دردسر! درسته؟

مراقب دیگ آب جوش باش! مبدا بهش عادت کنی!!

دوست من یک نکته ی طلایی رو همیشه به یاد داشته باش. اینکه اگر در شرایطی هستی که خوب نیست و اوضاع بر وفق مرادت نیست، نباید به این شرایط عادت کنی.

دانشمندان علم روانشناسی آزمایش جالبی رو انجام دادن. این آزمایش دو مرحله ای بود.

در مرحله ی اول یک دیگ آب جوش رو برداشتن و قورباغه ای رو در اون دیگ آب جوش انداختن. قورباغه بلافاصله از دیگ آب جوش بیرون پرید.

در مرحله ی دوم، این دانشمندان اومدن و دیگ رو با آب هم دمای با محیط پر کردن و قورباغه رو در دیگ گذاشتن و شعله ی زیر دیگ رو روشن کردن. می دونی چه اتفاقی افتاد؟ چون دمای آب به تدریج داشت زیاد میشد اون قورباغه بیچاره متوجه این تغییر نشد! به شرایطی که در اون قرار داشت عادت کرد... تا اینکه مرد! دوست من، خیلی وقتها پیش میاد که ما توی زندگی، عادت می کنیم به کمبود ها... عادت می کنیم به نشدن ها... عادت می کنیم به ساختن با همین چیزی که هست... عادت می کنیم... عادت می کنیم... عادت می کنیم و بعد یکدفعه به خودمون میایم و می بینیم که زمان زیادی از زندگی ما رفته و ما دیگه خیلی از چیزهایی که می خواستیم و یک روزی هدف ما بوده فاصله گرفتیم...

هوشیاری لحظه به لحظه به خودت و زندگیت، یک اصل طلاییه دوست من! اگه حواست نباشه زود فراموش میکنی که کی هستی... چه خواسته هایی داشتی... قرار بوده به کجا برسی...

اما می دونی اصل مساله کجاست...

خیلی ها اون لحظه که متوجه میشن اوضاع خرابه... حال زندگیشون خوب نیست... توی مسیر هدفشون نیستن... حالشو ندارن بلند شن و یک تغییر ایجاد کنن... حالشو ندارن بلند شن و یک یاغی بگن و برگردن به مسیر اصلی! چرا؟

چون چرایی ندارن! واسه ی تغییر کردن و بلند شدن به اندازه ی کافی دلیل و انگیزه ندارن!

میگن چهارتا بنده خدا رو برده بودن سونا ی خشک... یکم که گذشت... اولی گفت، وای چقدر اینجا گرمه، من دیگه نمی تونم تحمل کنم... بلند شد و رفت بیرون...

دومی شروع کرد به غر زدن... وای چقدر اینجا گرمه... و با دستش خودش رو باد میزد...

سومی، فقط نق میزد... وای خدای من چرا اینجا انقدر گرمه... سوختم... وای...

چهارمی دیگه خیلی باحال بود! حتی حال غر زدن و بهونه گرفتن رو هم نداشت... یه نگاهی به بغل دستیش کرد و گفت آره... آره... لطفا واسه منم بگو!!!!

یه داستان خنده داره... یه طنز ساده! اما انگار خیلی هم عجیب و غریب نیست، نه؟

انگار همین چهار دسته آدم رو توی دنیای واقعی هم می بینیم... مگه نه؟

یک عده از آدم ها هستن... اینها آدم های قدرتمندین... منتظر بقیه نمی مونن... اگه می بینن توی مسیر خواسته و هدفشون نیستن، بلند میشن میرن... مسیرشون رو عوض میکنن... تا برگردن به مسیر اصلی... به مسیر خواسته و هدفی که داشتن... اینها هیچ وقت تسلیم نمیشن... مصمم و جدی! تا به هدفی که واسه ی خودشون تعین نکردن نرسن، دست بردار نیستن!

یک عده از آدم ها چند قدمی واسه ی هدفشون بر میدارن، اما تا به اولین مانع رسیدن تسلیم میشن و شروع میکنن به آیه ی یاس خوندن و غر زدن!

یه دسته ی دیگه از آدم ها قدم از قدم بر نمیدارن! انگار از اول میدونن که قراره چه اتفاقی بیفته... واسه همین فقط غر میزنن. این آدم ها یک شعار مشترک دارن: من که می دونم همیشه آخرش، پس تلاش کردنم فایده ای نداره!

و دسته ی آخر آدم هایی هستن که حتی حال غر زدن هم ندارن! یه نگاهی به اوضاع دور و بر میکنن و در لحظه تسلیم میشن و اون شرایط رو به عنوان وحی منزل خدا میپذیرن!

یادمه پنج سال پیش یک عکس نوشته ای رو توی یکی از شبکه های اجتماعی رایج اون زمان دیدم که خیلی واسم جالب بود. انقدر جالب بود که در حافظه ی تصویری من حک شد!

نوشته بود اگه از جایی که الان در اون هستی، راضی نیستی... خوب جات رو عوض کن! تو که درخت نیستی! خیلی جمله ی قشنگیه دوست من... بهش فکر کن. داره میگه جزء گروه اول باش!

اما شاید بگی... آقای عرفانی قبول! حرفهات به دلم نشت و دوست دارم همیشه و تحت هر شرایطی جزء گروه اول باشم، اما راهش چیه؟ اولین قدمی که باید بردارم تا نوع یکی بشم چیه؟

خوت باش! خودت رو دوست داشته باش! به خودت و توانایی هات اعتماد داشته باش!

برای نوع یکی شدن، اولین شرط اجرای این سه مرحله است دوست من: اینکه سعی نکنی نقش بازی کنی... خودت رو همینطوری که هستی بپذیری و دوست داشته باشی و مطمئن باشی که هر اتفاقی که بیفته تو از پشش بر میای و در نهایت به خواسته و هدفی که داری میرسی.

این اولین شرط لازم و اجباریه دوست من.

دوست داری فرد مورد علاقه ات رو جذب کنی؟ اول از همه باید خودت رو بپذیری و عاشق خودت باشی.

میخواهی فرد ثروتمند و توانگری باشی؟ تا خودت رو دوست نداشته باشی، غیر ممکنه!

میخواهی سلامتی خودت رو مجدداً به دست بیاری؟ اولین شرط اینه با خودت آشتی کنی، خودت رو بپذیری و با تمام وجود عاشق خودت باشی...

میخواهی وزن رو کم کنی؟ و خوش هیكل تر به نظر برسی؟ اولین شرط، قبل از اینکه قدم از قدم برداری اینه که خودت رو همینطور که هستی بپذیری و دوست داشته باشی.

باید این نگرش رو در خودت بسازی که من قرار نیست چیزی رو درست کنم، همینطوری که هستم عالیه... اگر دوست دارم تغییر کنم به این علت نیست که شرایط فعلی من بده یا من آدم ناقصی هستم که کلی کمبود داره! نه دوست من! اگر قراره ما تغییر کنیم باید با این نگرش تغییر کنیم که من شرایط فعلیم رو باهاش اوکی و راحتیم، اما دوست دارم بهترش کنم.

می دونی فرق این دو نگرش دقیقا چیه؟

ماه پیش مراجعی داشتم که پنج جلسه مشاوره رو با من رزرو کرده بود... حتی قبل از اینکه جلسه ی اول مشاوره اش شروع بشه، انقدر عجله داشت که همون موقع این پنج جلسه رو رزرو کرده بود!

وقتی مدیر فروش تیمم این موضوع رو بهم گفت، واسم جالب بود ببینم این آقا چه مشکل و مساله ای داره که حس می کرده به پنج جلسه ی مشاوره نیاز داره!

جلسه ی اول مشاوره ی این آقا رسید... اومد پیش من... آقای عرفانی من توی زندگیم و به خصوص رابطه ی عاطفیم این چندتا مشکل رو دارم... به من بگو چطوری درستش کنم؟ چکار کنم که مورد پذیرش نامزدم قرار بگیرم؟ چرا از من خوشش نمیداد؟ حاضرم هر کاری بکنم که عاشق من باشه...

راهکار این مساله توی خود صورت مساله است دوست من! مشکل این آقا چی بود؟ فکر می کرد به اندازه ی کافی خوب نیست... به اندازه ی کافی دوست داشتنی نیست... باید این چیزی که هست رو به کل عوض کنه! و یادت باشه دوست من این قانون فرکانس و ارتعاشه که وقتی تو چنین دید و نگرشی به خودت داری این سیگنال به کل کاینات ارسال میشه و هرکسی که وارد زندگیت میشه، تو رو همینطوری کم و کم ارزش می بینه... بهت کم توجهی میکنه... و شاید نه تو متوجه دلیل این موضوع بشی نه فردی که داره این رفتار رو با تو میکنه!

میگن بک بنده خدایی رفت پیش مشاور... گفت آقای دکتر من هرکاری می کنم هیچکس بهم توجهی نمیکنه. ترو خدا کمکم کن بگو چکار باید بکنم... دکتر گفت مریض بعدی لطفا!!!

نکته ی بعدی اینه دوست من که قرار نیست چیزی رو درستش کنی. چرا؟ چون درست کردن یک چیز و تمرکز بر این موضوع صرفا شرایط رو سخت تر، پیچیده تر و بدتر میکنه. چرا؟ چون کاملاً بر خلاف قوانین حاکم بر جهان هستیه!

وقتی تو تمرکزت رو به درست کردن چیزی میدی... وقتی میخوای تمرکزت رو به اصلاح اعتماد به نفس پایینت بدی... وقتی میخوای تمرکزت رو به رفع خجول یا کم حرف بودن خودت بدی... وقتی میخوای سعی کنی عادت های بدت مثل سیگار کشیدن، دروغ گفتن یا هرچیز بد دیگه ای بدی و تمرکزت رو به اصلاح این موضوع میدی... داری چکار می کنی؟

صرفاً داری تمرکزت رو بهش میدی... درسته؟ و طبق قانون جذب، به هرچیزی که توجه کنی صرفاً در زندگی تو بیشتر میشه! به همین راحتی!

چندبار تا حالا سعی کردی به این شیوه تغییری رو در خودت ایجاد کنی و نشده؟ دیدی خیلی از سیگاری ها میگویند دیگه از فردا سیگار نمی کشم... با کلی انرژی تمرکزش رو به این هدف میدن... اما یک هفته، ده روز که میگذره دوباره میره به سمت سیگار؟

علتش همینیه دوست من! نباید به نیت درست کردن چیزی، واسه ی خودت هدف گذاری کنی!

پس راه حل چیه؟ خیلی ساده!

وقتی میگی من میخوام دیگه دروغ نگم... دیگه سیگار نکشم... دیگه خجول نباشم... دیگه کم حرف نباشم... خوب این فعل های منفی، اگه برعکس شون کنی چه خواسته ای رو بهت نشون میده؟

میخواوم همیشه راستگو و صادق باشم... میخواوم عادت های خوب سلامتی و تندرستی داشته باشم... میخواوم در هر جمعی توان صحبت کردن و ابراز وجود داشته باشم و درسته؟

پس هدفت مشخص شد. خیلی راحت کافیه که تمرکزت رو به این اهدافی که از دل اون جمله های منفی و ضد خواسته هات کشیدی بیرون بدی و حالا بیای تحقیق کنی، بررسی کنی، پرس و جو کنی که چگونه می تونی صادق باشی... چگونه می تونی عادت های خوب سلامتی و تندرستی رو در خودت ایجاد کنی؟ برای ابراز وجود در هر جمع و مجلسی چه مهارت هایی رو باید داشته باشی تا بتونی چنین ابراز وجود سالم و خوبی رو داشته باشی؟

ولی یادت باشه دوست من که در جهان هستی یک قانون خیلی جالب و قشنگ دیگه هم هست، که میگه:

بیرون ز تو نیست آنچه در عالم هست از خود بطلب هرآنچه خواهی که تویی

خیلی قشنگه این بیت شعر دوست من ☺

چی میگه، میگه هر چیزی که در این دنیای لایتناهی به دنبالش هستی، در درون خودت وجود داره. نیازی نیست در دنیای بیرون به دنبالش بگردی. همه چیز... همه ی پاسخ ها... همه ی راهکارها در درون خودته. به شرط اینکه بدونی چطوری می تونی پیداش کنی و ازش استفاده کنی!

وقتی نمیدونی راه حل چیه، به ندای درونیت گوش بده، راهنماییت میکنه!

دوست من قبل از اینکه این موضوع رو واست باز کنم، دوست دارم یک سوال خیلی مهم ازت بپرسم و خیلی خوشحال میشم اگر پاسخ این سوال رو به من بدی. پاسخ این سوال رو یادداشت کن و در صفحه ی دانلود این کتاب برای من ارسالش کن.

مهمترین درسی که تا این لحظه از زندگیت گرفتی چیه؟ اگر قرار باشه زندگی خودت رو در چند عبارت خلاصه کنی، چی به من میگی؟

سوال دوم من از دوستانیه که تجربه های مدیریتی قدرتمند و خوبی داشتن... دوست من به نظرت مهمترین ویژگی شخصیتی یک مدیر خوب و تاثیرگذار چی باید باشه؟

پاسخ رو یادداشت کن...

سوال سوم من از دوستانیه که همین حالا در یک رابطه ی عاطفی هستن... به نظرت چگونه می تونی همین حالا، حال طرف مقابلت رو خوب کنی و یک حس خوب بهش بدی؟

ازت میخوام که پاسخت رو در صفحه ی داندلود این کتاب واسه ی من کامنت بگذاری.

دوست من به نظرت هدف من از پرسیدن سوال های بالا چی بود؟ خیلی از دوستان، احتمالا بلافاصله تا سوال من رو خوندن، یه سری پاسخ هایی به ذهنشون رسیده. درسته؟

این قدرت سوال کردن دوست من... یا بهتره بگم **قدرت سوالات هدفمند!**

و این قانون ذهن انسانه که هر زمان که سوالی ازش میپرسی، **در دو سطح** به دنبال پاسخ برای اون سوال مطرح شده میگرده. سطح اول، بررسی خودآگاه ذهن شماست که ذهنت به صورت آگاهانه در تمامی اطلاعات ذهنتیت جست و جو میکنه تا در بین این پوشه های اطلاعاتی موجود، تجربیاتی که داشتی، مطالعاتی که کرده و ... در صورتی که پاسخی برای این سوالت وجود داره، پاسخ رو واست پیدا کنه و راه رو بر اساس دانشی و اطلاعاتی که تا اینجا به صورت آگاهانه کسب کردی، در اختیارت قرار بده. لزوما پاسخ هایی که در این سطح ذهنی دریافت می کنی تماما صحیح و عاری از خطا و اشتباه نیست.

اگه بخوام با یک مثال بهتر این موضوع رو واست روشن کنم... مثلا فرض کن شما صدتا فیلم ایرانی عاشقانه یا اکشن در خونه داری و دوست داری که دو ساعت از زمانت رو صرف کنی و یک فیلم عاشقانه یا اکشن زیبا و خوب رو ببینی که حالت رو بهتر کنه یا سرگرم بشی.

به خودت میگی خدایا چه فیلمی برم ببینم که باحال باشه... میری و کاور فیلم ها رو نگاه می کنی... و انقدر این کار رو ادامه میدی تا بگی آها... این به نظر خوب میرسه... برش میداری و شروع میکنی به دیدنش. درسته؟

اما یه سوال؟ آیا این فیلم بهترین فیلمیه که می تونستی در این ساعت ببینی؟ لزوما نه! می تونه فیلم خوبی باشه... می تونه فیلم بدی باشه.

بنابراین پاسخی که ذهنت در سطح خودآگاه به این سوالت داد که چه فیلمی برم ببینم ک باحال باشه... صرفا بر اساس موجودی تو بود... بر اساس داشته های فعلیت. درسته؟

و این دقیقا مثل پاسخ سایر مواردی هست که ذهنت در سطح خودآگاه بهت میدهند... در هر موردی از زندگی که ازش سوال می‌پرسی.

اما این همه ی داستان نیست!

شاید بیای و این سوال رو در سطح دیگه ای از ذهنت مطرح کنی! در سطح ناخودآگاه مطرح کنی... حالا داستان دیگه فرق می‌کنه. تو به منبع اصلی جهان هستی متصل شدی... جایی که هر اطلاعاتی که بخوای در اون هست و هیچ محدودیتی برای تو وجود نداره.

به مثال فیلم برگردیم... این بار فرض کن به جای اینکه به فیلم هایی که خودت اونها رو خریدی مراجعه کنی... یک سرچ ساده در اینترنت انجام بدی... به جای صدتا فیلم، به دنیای نامحدودی از فیلم ها دست پیدا می‌کنی... هیچ محدودیتی دیگه در کار نیست! اما یک سوال...

آیا فیلمی که در این شرایط دانلود می‌کنی و می‌بینی لزوما بهترین گزینه ایه که در می‌تونستی در اون لحظه انتخاب کنی؟

فکر می‌کنم پاسخش واست مشخصه! همه چیز بستگی به کیفیت سرچ و جست و جوی تو داره. همه چیز بستگی به کیفیت سوالاتی داره که در این سطح ذهنی، در سطح ضمیر ناخودآگاه، از خودت می‌پرسی...

شاید تنها چیزی که سرچ می‌کنی این باشه... دانلود فیلم!

یا بیای و این عبارت رو سرچ کنی... دانلود فیلم ایرانی عاشقانه جدید!

یا نه بازهم دقیق تر و حساب شده تر سرچ کنی... دانلود فیلم ایرانی عاشقانه جدید با بازی شهاب حسینی!

گرفتی نکته اش رو دوست من؟

هرچه سوالات تو، سرچ های تو، دقیق تر و حساب شده تر میشه... پاسخ هایی که واست فرستاده میشه از نظر تعداد کمتره اما با کیفیت تره و دقیقا به همون چیزی نزدیکه که به دنبالش هستی...

به همین سادگی و راحتی 😊

بخش دوم

قواعد عملی بازی روابط عاطفی

کشف علمی و جدید دانشمندان علم رفتارشناسی امریکا در مورد تفاوت های تیپ های شخصیتی زن و مرد

دوست من جالبه بدونی دانشمندان رفتارشناس امریکایی تحقیق هفت ساله ی جالب و قابل تاملی رو انجام دادن. در این آزمایش هدف رفتارشناس ها این بوده که ببینن زمانی که یک مرد قصد داره برای اولین بار با خانمی صحبت کنه و یک رابطه ی عاطفی رو شروع کنه، خانم چه واکنشی نشون میده...

اگه اون مرد چه صحبتی بکنه می تونه اون خانم رو به خودش جذب کنه... چه نوع صحبت و بحث هایی باعث بی علاقه گی خانم نسبت به آقا میشه... در نگاه اول چه معیارهایی برای خانم مهمه... در برخورد اول اون خانم چه فاکتورهایی رو در اون مرد بررسی و ارزیابی میکنه که بلافاصله، بدون اینکه شناخت قابل توجهی نسبت به اون مرد پیدا کنه، تصمیم میگیره که اجازه ی شکل گرفتن یک رابطه ی جدی تر رو به مرد بده یا نه... بلافاصله در همون نقطه مرد رو متوقف کنه!

بر اساس این آزمایش هفت ساله که در این تحقیقات دانشگاهی بیش از پنج هزار خانم حضور داشتن... ما با چهار دسته مرد رو به رو هستیم...

دسته ی اول: مردان تامین کننده (provider)

این گروه از مردان، آقایونی هستن که بدون دریغ و مضایغه... بدون حساب و کتاب، دوست دارن هر چیزی که در توانش هست یا نیست رو برای فرد مورد علاقه شون تهیه کنن. در نظر این گروه از مردان، هیچ چیزی مهمتر از فرد مورد علاقه و رابطه ی عاطفی شون نیست... کافیه فقط حس کنن که طرف مقابل شون به چیزی احتیاج داره، یا حتی دوست داره چیزی رو داشته باشه، یا کاری رو انجام بده...

این گروه از مردان بلافاصله... به محض اینکه متوجه نیازهای طرف مقابل شوند میشن، تنها هدف و دغدغه شون میشه فراهم کردن اون نیاز!

دوست من، به نظرت این دسته از مردها چقدر برای خانم ها جذاب و مورد پسند هستن؟ کدوم دسته از خانم ها جذب این گروه از آقایون میشن؟ آیا تو دوست من جزء این گروه هستن؟

دسته ی دوم: مردان بی خیال و غیر قابل پیش بینی (bad boys)

این گروه از مردها، آقایونی هستن که اصلا قابل پیش بینی نیستن... در لحظه تصمیم میگیرن و بلافاصله اقدام میکنند... اولویت یک این دسته از مردها خودشون هستن!

دسته ی سوم: مردان خوب (nice guys)

این گروه به آقایونی اختصاصی داره که افراد خوب، نرمال و معاشرتی ای هستن. اصلی ترین مهارت این دسته از آقایون همدلی کردن با خانوم هاست. این دسته از مردها، آقایونی هستن که سعی می کنن زیاد با خانم خودشون صحبت کنن... به خانم مورد علاقه ی خودشون خیلی اهمیت میدن... سعی میکنند مطمئن بشن که حال فرد مورد علاقه شون خوبه و اوضاع رو به راهه!

دسته ی چهارم: مردان پیشرو و رهبر اجتماعی (social leader)

این دسته از مردها، آقایونی هستن که حس پیشروی و رهبری بالایی در وجودشون هست. این گروه از مردان، دوست دارن مسیر رو به دیگران نشون بدن و بقیه پیرو اونها باشن. معمولا افرادی اجتماعی و خوش صحبت هستن و به شدت میل دارن که برای همه تصمیم گیری کنن!

این از چهار گروه مردونه ی جذاب و مورد پسند خانم ها که همه ی آقایون به نوعی به یکی از این چهار گروه تعلق دارن!

شاید بگی آقای عرفانی، من در حال حاضر عضو گروه اول هستم... یا ویژگی های من به گروه سوم میخوره... من حس می کنم گروه چهارمی باشم... آیا این خوبه یا بده؟ اگه من جزء کدوم گروه باشم بهتره؟

بین دوست من، یک نکته ی بسیار مهم اینجا وجود داره. هیچ کدوم از این گروه ها نسبت به گروه دیگه برتری نداره. این گروه ها در وهله ی اول، شخصیت های درونی یک فرد رو نشون میدن و در وهله ی دوم یک کلید طلایی بهت میدن...

بهت نشون میده با شخصیت فعلی و گروهی که در اون قرار داری، بیشتری چه افرادی جذب شما میشن...
کدوم دسته از خانم ها شما رو می پسندن و کدوم دسته هیچ اعتنایی به شما نمی کنن!

مراجعی داشتم که خیلی از نامزدش شکایت داشت. میگفت آقای عرفانی، این خانم همش منفی بافی می کنه... هرچه سعی می کنم بهش کمک کنم که مثبت فکر کنه... بلند شه و زندگی اش رو تغییر بده، انگار نه انگار!

اگه این همه انرژی که واسه ی تغییر خانم گذاشته بودم رو صرف پیشرفت خودم کرده بودم، می دونی چی میشد...

وقتی که این آقا چهل و پنج دقیقه با هیجان و یه مقداری هم خشم حس خودشو رو به من منتقل کرد... من این تیپ های شخصیتی رو بهش آموزش دادم. بهش گفتم دوست من، ما چهار تیپ شخصیتی جذاب در نظر خانم ها داریم و سه تیپ شخصیتی زنانه!

هرکدوم از این تیپ های شخصیتی زنانه جذب یکی از این تیپ های مردونه میشن و کاملاً مشخصه که اگر این دو تیپ شخصیتی با هم جفت و جور نباشن و تعامل صحیح و درست و به زبون تیپ شخصیتی طرف مقابل شون رو بلد نباشن، رابطه ی قشنگ و آرامش بخشی رو نمی تونن تجربه کنن.

بعد از توضیحات من، این دوست عزیزمون به یک جمع بندی خوب و قابل قبول رسید... تیپ شخصیتی من اینه... تیپ شخصیتی فرد مورد علاقه ی من هم اینه... من نمی تونم این خانم رو تغییر بدم... و حالا باید ببینم که آیا می تونم همین شرایط فعلی رو برای یک عمر زندگی بپذیرم یا خیر. آیا این شرایط فعلی به هدف نهایی من ختم میشه یا خیر!

این از نکته ی اول که بسیار مهمه دوست من!

زمانی که با تیپ های شخصیتی مردونه و زنونه آشنا شدی و به یک خودشناسی و درک خوب و قابل از قبول از خودت هم رسیدی می تونی تیپ شخصیتی خودت رو شناسایی کنی و ببینی که چه افرادی جذب تو میشن... اما شاید تیپ شخصیتی فعلی تو دقیقاً اون نباشه که میخوای... یعنی چی؟ یعنی شاید به هر علتی در شرایطی قرار داشتی و دونسته یا ندونسته یک سری از رفتارها در تو شکل گرفته... که در نهایت این مجموعه رفتارها تیپ شخصیتی فعلی تو رو شکل داده!

همه چیز به حس و حالت بر میگردد. آیا زمانی که رفتارهای این تیپ شخصیتی به خصوص رو انجام میدی... حس خوبی بهت دست میده؟

مثلا اگر جزء تیپ شخصیتی چهارم مردونه هستی، زمانی که سعی می کنی تصمیم گیری کنی، آیا این کار حس خوبی بهت میده یا نه... یک مدت که میگذره عذاب وجدان میگیری... نکنه بقیه رو مجبور به این کار کردم... اگه ناراحت شده باشن چی...

و اما نکته ی دوم!

شناسایی این هفت تیپ شخصیتی بهت کمک میکنه که کالیبره بشی! یعنی چی؟ یعنی دقیقا بدونی که چگونه می تونی در زمان درست، کار درست رو انجام بدی... دقیقا بدونی که چگونه می تونی با هرکسی به زبونی صحبت کنی که دقیقا درکش می کنه و صحبت هات رو می پذیره.

اگه یادت باشه بهت گفتم که برای نتیجه گرفتن از قانون جذب، باید در وهله ی اول ذهنی آماده داشته باشی و در وهله ی دوم ابزارها و تکنیک های لازم رو بلد باشی. هر کدام از این دو کلید طلایی رو که نداشته باشی، امکان موفقیت رو کم میکنی!

مثلا فرض کن یکی از آرزوها و اهدافت اینه که فلان اتوموبیل دلخواهت رو بخری... ذهنت رو کاملا آماده کردی و ذهن ثروتمندی داری... با ایده ای که به ذهنت رسیده... پول خرید اون اتوموبیل هم آماده شده... اما یک مشکل بزرگ هست! تو گواهینامه نداری، رانندگی هم بلد نیستی!!! یعنی ابزار و تکنیک های لازم برای خلق این هدف رو نداری؟

چی میشه؟ به راحتی این هدف و آرزوی خودت رو که تا یک قدمی اش اومدی، از دست میدی! درسته؟

در مورد روابط عاطفی هم همینطور دوست من. ممکنه ذهنت رو آماده کنی... در فرکانس صحیح قرار بگیری و دقیقا همون فرد ایده آلت وارد زندگیت بشه... مثلا اون فرد رو در محیط کار، یک مهمونی... یک سمینار آموزشی یا هرجای دیگه ملاقات کنی و ببینی اش. این از اولین ابزار! موفق شدی و این فرد رو به زندگیت جذب کردی، عالیه! بهت تبریک میگم!

اما آیا همین کافیه؟ نه چون باید ابزار دوم رو هم داشته باشی! باید کالیبره باشی... باید بتونی با این فرد ارتباط برقرار کنی، جذبش کنی... تا بتونی بیشتر شناسی اش و در صورتی که اطمینان پیدا کردی که پروسه ی جذب رو به درستی انجام دادی و این فرد دقیقا همون فردیه که میخواستی... باهاش یک پیمان جدی تر ببندی و احتمالا به زندگی مشترک و هدفی که در ذهنت داری فکر کنی.

و دوست من یکی از مهمترین این ابزارها و تکنیک ها شناخت همین هفت تیپ شخصیتی هستش. که به محض اینکه طرف مقابلت رو دیدی و حس کردی که قانون جذب و کاینات اولین قدم رو برای تو برداشته و این فرد رو وارد زندگیت کرده.. تو تشخیص بدی که این فرد چه تیپ شخصیتی ای داره؟ چه چیزهایی واسش مهمه؟ به زبون این تیپ شخصیتی صحبت کردن و بودن چه شکلیه و

درسته؟

توی یکی از کلاس های نیمه خصوصی ای که داشتم یکی از دوستان بلند شد و گفت... آقای عرفانی این چه حرفیه؟ یعنی من واسه بقیه نقش بازی کنم؟! ... نه دوست من! باید کالیره باشی! یعنی چی؟ کار درست، زمان درست، فرد درست! به همین راحتی!

آیا شما با دوستت دقیقا همونطوری صحبت می کنی... از همون کلماتی استفاده می کنی که در محیط کار... با همسرت یا با پدر یا مادرت استفاده می کنی؟!

مسلمتا اینطور نیست! درسته دوست من؟

این یعنی کالیره بودن. یعنی میدونی چگونه می تونی با هر فردی به زبون خودش صحبت کنی. مثلا اگر تو میدونی که من فرد منظم و دقیقی هستم و در اولین ملاقات کاری ای که با من داری نیم ساعت تاخیر داشته باشی... به نظرت من و تو برای بار دوم هم با هم ملاقاتی خواهیم داشت؟!

و اما...

سه تیپ شخصیتی زنانه:

دسته ی اول: خانم های خوش گذران (party girls)

اولیت اول و بارزترین ویژگی این دسته از خانم ها لذت بردن صرف از زندگی هستش. این خانم ها معمولا بیش از حد به شرکت کردن در مهمونی و جشن و مراسم هایی که صرفا در اون خوش گذرونی هست تمایل دارن. معمولا زندگی رو خیلی سرسری میگردن! این خانم ها معمولا هدفی در زندگی شخصی شون ندارن جز تفریح کردن!

دسته ی دوم: خانم های درونگرا

این دستم از خانم ها بیشتر تمایل به رفتارهای افراد درون گرا دارن. معمولاً خیلی خوش بین نیستن و به جای نیمه ی پر لیوان، نیمه ی خالی لیوان رو می بینن. بیشتر رفتارهایی مادرانه دارن.

دسته ی سوم: خانم های برونگرا

این دسته از خانم ها ویژگی افراد برونگرا رو دارن. از معاشرت لذت می برن و افرادی اجتماعی هستن. از زندگی لذت می برن ولی مثل گروه اول افراطی نیستن و تعادل رو رعایت میکنن.

چه زمانی و تحت چه شرایطی دو نفر جذب و شیفته ی هم می شوند؟

این از این هفت تیپ شخصیتی! اما هر کدام از این تیپ های شخصیتی در نگاه و برخورد اول جذب چه تیپ شخصیتی از جنس مخالف خودشون میشن؟

معمولاً خانم های برونگرا جذب مردان پیشرو و رهبر اجتماعی میشن. و این گروه از مردان رو به شخصیت خودشون نزدیک تر می بینن... هر دو نفر معاشرتی و اجتماعی!

خانم های درونگرا معمولاً جذب مردان گروه سوم میشن، مردان خوب! چرا؟ کاملاً مشخصه، چون این خانم ها مدام دوست دارن که از فرد مورد علاقه شون ابراز محبت ببینن... توجه ببینن... دوست دارم بشنون... آقایون خوب و مردان این دسته با تعریف و تمجید هایی که از فرد مورد علاقه شون میکنن و با توجه هایی که نسبت به طرف مقابل شون دارن، مدام این حس خوب رو به فرد مورد علاقه شون منتقل میکنن و مسلماً در نظر شریک احساسی خودشون هم جذاب تر و دوست داشتنی تر میشن.

و دسته ی آخر، خانم های خوش گذران... که همونطور که احتمالاً حدس زدی، جذب آقایون بی خیال و غیر قابل پیش بینی میشن...

شاید بگی آقای عرفانی پس گروه اول مردها که سرشون بی کلاه موند!!! هیچکس جذب اونها نمیشه یعنی؟

دوست من، مردان تامین کننده و provider ها انتخاب دوم هر سه گروه خانم ها هستن. اگر هر کدام از خانم های این سه گروه به هر علتی نتونه وارد رابطه ی عاطفی با فرد مورد علاقه اش بشه، در نهایت در انتخاب دومش یکی از مردهای گروه اول رو انتخاب میکنه! چرا؟

میگه لااقل حالا که قراره فردی که دوستش داشتم پیشم نباشه حداقل بذار اون ماشین خوشگله... فلان خونه و ... رو داشته باشم!!!

چون آقایون تامین کننده هرگز اجازه نمیدن که آرزو یا حسرت چیزی به دل فرد مورد علاقه شون بمونه. و دوست من جالبه بدونی که بیش از هشتاد درصد مردها در همین گروه هستن!

زنگ خطر: آقایون عزیز مراقب باشید!

دوست من در تمامی آموزش های خودم از دوره های موفقیت تا دوره های کارآفرینی همیشه به این تکنیک اشاره می کنم: **تعادل!**

افراط و تفریط هیچ جا خوب نیست. به خصوص در روابط عاطفی. آقایون گروه دوم، دسته ی آقایون بی خیال و غیر قابل پیش بینی اگر تعادل رو در روابط عاطفی خودشون رعایت نکنن، ممکنه رفتارشون بعضی از اوقات خیلی آزاردهنده باشه واسه شریک احساسی یا شریک زندگی شون!

این دسته از مردها گاهی دچار افراط میشن، و بی خیالی یا غیر قابل پیش بینی بودن شون واقعا برای طرف مقابل شون آزار دهنده میشه که اگر مراقب این موضوع نباشن، ممکن لطمه و ضربه ی بدی به رابطه ی عاطفی ای که دارن وارد بشه.

خوبی و توجه بیش از حد و اندازه ی گروه سوم مردها، یعنی مردان خوب، می تونه واسشون دردسر ساز بشه! توجه و خوبی بیش از حد و بدون حساب و کتاب باعث میشه که طرف مقابل شما این خوبی رو به عنوان یک وظیفه و یک امر عادی و طبیعی به حساب بیاره... و این داستان تا جایی ادامه پیدا کنه به عنوان یک وظیفه برای مرد قلمداد بشه.

این همه ی داستان نیست دوست من! خوبی و توجه بیش از حد، شما رو به یک فرد نیازمند در نظر طرف مقابل نشون میده و این عاملیه که خانم ها به شدت ازش فراری هستن، به صورت کاملاً ناخود آگاه!

آقایون پیشرو و رهبرهای اجتماعی زمانی دچار این تفریط ها میشن که حتی در کوچکترین موارد هم اجازه ی تصمیم گیری و مشورت رو به فرد مورد علاقه شون نمیدن!

دوست من نمی دونم چقدر عمق اهمیت و ارزشمندی شناخت این تیپ های شخصیتی رو لمس کردی و واست جالب توجه بوده، اما بد نیست به این نکته هم توجه داشته باشی که شناخت جنس زن و مرد و تفاوت های این دو جنس به قدری مهم و حایز اهمیت بوده که کتاب های زیادی برای باز کردن این تفاوت ها و رسیدن به یک شناخت بهتر و بیشتر مرد و زن از همدیگه نوشته شده.

کدخوانی و رمزبرگردانی زبان خانم ها ویژه ی آقایان / کدخوانی و رمزبرگردانی زبان آقایان ویژه ی خانم ها

آنتونی رابینز در یکی از سمینارهایش که مورد روابط عاطفی بود، کار جالبی انجام داد. برای اینکه تفاوت نگرش و تفاوت فکری خانم ها و آقایون، نسبت به همدیگه رو نشون بده یه سوال از حاضرین در سمینار پرسید.

گفت اینجا آقای رو داریم که مجرد باشه؟ یه عده ای دست بلند کردن... گفت من یه سوال ازت می پرسم... این صحنه رو در ذهنت مجسم کن و بهم پاسخ بده...

فرض کن با نامزدت داری میری پیک نیک! بین راه، نامزدت میگه خسته نشدی؟ میخوای بزنی کنار یکم استراحت کنی و طبیعت رو ببینی؟

تو چی بهش میگی؟

گفت... خوب اگه خسته نباشم بهش میگم نه مرسی، نیمخوام! و به راه خودم ادامه میدم.

رابینز بهش گفت واسه همینه هنوز مجرد موندی دیگه!

بعد از این داستان... آنتونی رابینز گفت خانم مجرد چی؟ ... اینجا خانم مجرد داریم...

یه عده دست بلند کردن... رابینز یکی از اونها رو انتخاب کرد و گفت... حالا نوبت تویه... موردی که بهت میگم رو در ذهنت تجسم کن و بهم بگو اگه این شرایط واقعی بود، چکار میکردی؟ چه برخوردی نشون میدادی؟

فرض کن چند روزی هست که نامزدت رو ندیدی... باهاش تماس میگیری و میگی میای امشب شام بریم بیرون؟... بهت میگه نه، امشب وقت ندارم... تو چکار می کنی؟ چه فکری می کنی؟

گفت... خوب شاید از دست من ناراحت... شاید مثل سابق دیگه من رو دوست نداره... دیگه از بیرون رفتن واسه شام باهاش صحبت نمی کنم تا خودش بیاد و بهم بگه!

گفت خوبه... دلیل مجرد موندن تو هم معلوم شد...

و بعد... سمینار خودش رو اینطور شروع کرد که بچه ها برای رابطه ی عاطفی ما باید طرف مقابل مون رو بشناسیم... طرز فکر و نگرش آقایون و خانم ها مثل همدیگه نیست...

یک خانم معمولا غیر مستقیم حرفش رو بهت میزنه... وقتی بهت میگه نمیخواهی بزنی کنار یکم استراحت کنی... یعنی من خسته شدم، بزنی کنار تا یکم استراحت کنیم و از طبیعت لذت ببریم...

وقتی یه مرد بهت میگه امشب وقت ندارم که واسه شام بریم بیرون، واقعا هیچ منظور و نیت دیگه ای نداره! فقط وقت نداره، همین! این به این معنی نیست که دیگه دوستت نداره... به این معنی نیست که داره بهت خیانت میکنه... به این معنی نیست که از دستت ناراحت... نه!!! فقط امشب وقت نداره! همین!!

شش فاکتور طلایی و مرموز مردان جذاب و مورد پسند خانم ها (فقط 1٪ مردان این شش ویژگی رو دارن)

یکی دیگه از تفاوت های بین آقایون و خانم ها اینه که معمولا مدت کمی که از شروع یک رابطه ی عاطفی میگذره، آقا متوجه میشه که آیا تصمیم درستی گرفته یا نه... آیا انتخاب خوبی داشته یا نه... اما این مورد تقریبا هیچ وقت برای خانم ها نمی افته... دیدی بعضی از مادر بزرگ ها رو... میگه ننه جون خدا بابات رو بیامرزه... ولی آخرش هم نفهمیدم که باباجونت منو دوست داشت یا نه!!!

سی سال... چهل سال... هفتاد سال با این مرد زندگی کرده، اما میگه ننه جون من هنوزم که هنوزه نمی دونم باباجونت واقعا منو دوست داشت یا نه... چرا؟

خیلی ساده است دوست من! سیستم تفکر و تصمیم گیری ذهنی خانم با آقا فرق داره... خانم ها شرایط رو لحظه ای بررسی میکنن و بر اساس اون تصمیم میگیرن و یک برخورد لحظه ای در موردش نشون میدن، ولی آقایون نه! شواهد موجود رو کنار هم میگذارن و یک تصمیم کلی میگیرن.

یه خانم ممکنه در برخورد اول... وقتی که پیشنهاد شروع یک رابطه ی عاطفی رو بهش میدی، باهات مخالفت کنه... اما وقتی جلوتر میری... می بینی همین خانم که در ظاهر در اون ابتدا خیلی باهات مخالف بود... حالا به قدری عاشقت شده که تصور نبودنت واسش غیر ممکن شده... یا حتی حالا همسرت شده... نامزدت شده... درسته؟ چند مورد مشابه این صحنه رو توی زندگی شخصی خودت یا اطرافیانت دیدی؟

چرا؟ کاملاً مشخصه... خانم تفکر لحظه ای داره... در ابتدا نتونستی اعتمادش رو به دست بیاری... و ردت کرد... و در ادامه نتونستی اعتمادش رو جلب کنی و خانم بهت اجازه داد که جلوتر بیای تا بتونه بیشتر بشناسه! به همین راحتی دوست من ☺

و کاملاً برعکس این موضوع رو هم داریم که شاید خانم در برخورد اول از آقای خوشش میاد و بهش اعتماد میکنه... اما این رابطه که ادامه پیدا میکنه... با کوچکتترین موضوعی خانم به مردش شک میکنه... حس می کنه که انگار دیگه نمی تونه به این مرد اجازه بده که رابطه ی جدی تر و صمیمی تری رو باهاش داشته باشه... مگر اینکه راهش رو بلد باشی!

خانم ها در لحظه تصمیم میگیرن! یادت باشه دوست من.

مدیریت شروع رابطه

بسیار عالی! تا اینجا نکته های بسیار زیادی رو با هم بررسی کردم دوست خوبم. حالا می دونی که برای این سفر زیبا و جذاب که می تونه یک زندگی رویایی و لذت بخش تر رو واست به همراه بیاره... اگر اصولی که یاد گرفتی رو اجرایی کنی... یا زندگی تو رو به یک جهنم تبدیل کنه... اگر بدون در نظر گرفتن قوانین و اصول حاکم بر جهان هستی، بخوای این سفر رو شروع کنی، دقیقاً چه کارهایی رو باید انجام بدی...

اما آیا اینها کافیه؟

خیر! هرگز...

تازه بازی شروع شده! همین حالا سوت شروع مسابقه واسه ی تو دوست خوبم زده شده تا وارد گود بشی و تمامی اون رویا و هدف زیبایی که همین حالا در ذهنت شکل گرفته رو به واقعیت زندگیت تبدیلش کنی...

چگونه؟

زمان طلایی تصمیم گیری

دوست من همه چیز از یک تصمیم شروع میشه... تا زمانی که تصمیم نگیری... یا بهتره بگم یک تصمیم جدی و قاطعانه نگیری، هیچ اتفاقی در زندگیت رخ نمیده!

همه چیز از اون لحظه ای شروع میشه که تو تصمیم میگیری... تصمیم به یک تغییر... انقدر دلیل و انگیزه برای تغییر داری که مصمم و جدی یک عهد رو با خودت می بندی.

شاید بگی آقای عرفانی بهتر نبود که این بخش رو در ابتدای کتاب می آوردی؟ نه دوست من! می دونی چرا؟ چون زمانی که تو به هر دلیلی این کتاب رو دانلود کردی... اون رو مطالعه کردی... و صفحه ب صفحه جلو اومدی... این یعنی تصمیم گرفتی... تصمیم گرفتی که تغییری در زندگی عاطفیت ایجاد کنی. اما می دونی داستان چیه دوست من؟

هر تصمیمی به اقدام ختم نمیشه!

و دقیقا به همین علته که تصمیم گرفتم حرف ها و نکته های پایانی این کتاب رو به این اصل مهم اختصاص بدم، تا حالا که با تعدادی از مهمترین تکنیک هایی که در این سفر بهشون نیاز داری آشنا شدی، با فلسفه ی یک تصمیم جدی هم آشنا بشی... تا بدونی پروسه ی تصمیم گیری چگونه در ذهنت انجام میشه و تو دوست من چگونه می تونی تصمیمی بگیری که به اقدام و در نهایت نتیجه ختم بشه.

سه فاکتور مهم در تمامی تصمیم هایی که میگیری نقش داره و دقیقا همین سه فاکتور مشخص میکنه که تصمیم هایی که میگیری چقدر جدی هستن... آیا این تصمیم به اقدام هم ختم میشه تا صرفا در حد یک تصمیم ساده باقی می مونه که هر روز به روز بعدی موکول میشه؟

آیا این تصمیم به اقدام هایی ختم میشه که این اقدام ها انقدر ادامه پیدا کنه تا سر و کله ی نتایج ایده آلت پیدا بشه؟ یا نه! این تصمیم هنوز سسته و صرفا تا زمانی که به اولین مانع برخورد کنی ادامه داره!

اما این سه فاکتور طلایی چه مواردی هستن؟

اولین فاکتور: باورهایی که داری!

دومین فاکتور: نظام ارزشی و ارزش هایی که داری!

سومین فاکتور: اولین سوالاتی که برای شروع از خودت می پرسی!

خیلی ساده شد، نه؟!

از حالا به بعد هر زمانی که تصمیم جدیدی میگیری... می تونی به راحتی این تصمیم جدید رو از این فیلتر سه گانه عبور بدی و همین حالا متوجه بشی که در نهایت این تصمیم به چه جایی میرسه! آیا اصلا به جایی میرسه یا نه؟!

گام بعدی...

دوست من ازت میخوام که اول از همه، همین حالا به صفحه اینستاگرام و کانال تلگرام دختر همسایه، پسر همسایه به آدرس زیر، ملحق بشی تا فایل های ویدیویی و رایگان دختر همسایه، پسر همسایه رو که به زودی واست ارسال میشه، از دست ندی.

آدرس کانال تلگرام: <https://telegram.me/dokhtarehamsayepesarehamsaye>

آدرس اینستاگرام: <https://www.instagram.com/dokhtarehamsayepesarehamsaye>

در مرحله ی بعدی از تو دوست خوبم میخوام که به من فیدبک بدی. ازت میخوام که به صفحه ی دانلود این کتاب در سایت، به آدرس زیر بری و برای من کامنت بگذاری. جالب ترین نکته ای که از این کتاب الکترونیکی یاد گرفتی چی بوده؟ فکر می کنی مهمترین مساله و مشکلی که تا این لحظه در روابط عاطفی خودت داشتی چی بوده؟ چه تجربه ای در زندگی عاطفی خودت داشتی که درس جالبی از اون گرفتی و حس می کنی این درس و تجربه می تونه به هم تیمی های تو در دختر همسایه، پسر همسایه کمک کنه تا زندگی زیباتر و بهتری رو تجربه کنن؟

در مرحله ی بعدی ازت میخوام که پنج تا از مهمترین سوال هایی که همین حالا در زمینه ی روابط عاطفی در ذهنت داری رو، در صفحه ی داندلود این کتاب الکترونیکی، در سایت برای من کامنت بگذاری تا سوالاتی که بیشترین لایک میگیره رو در وینار رایگان دختر همسایه، پسر همسایه مورد بررسی قرار بدیم و بقیه ی سوالات هم به صورت جامع و کامل در دوره آنلاین پسر همسایه، دختر همسایه: قواعد بازی روابط عاطفی از "سلام" تا "هیچ وقت تنها نذار!" مورد بررسی قرار بگیره تا هیچ ابهامی در این زمینه در ذهن تو دوست خوبم باقی نمونه.

و اما...

مسابقه ی ویژه دختر همسایه، پسر همسایه:

دوست دارم بدونم که چه موضوع و بحثی از این کتاب برای تو دوست خوبم جالب تر و جذاب تر بوده... و اگر قرار باشه در یک دقیقه یا کمتر... یکی از بحث های این کتاب رو... یکی از موضوعات این کتاب رو... یکی از جمله های این کتاب رو که خیلی واست جالب، جذاب و آموزنده بوده با دوستات... خانوادت... همکارات و ... به اشتراک بگذاری، اون موضوع یا جمله ی به خصوص چیه؟!

ازت میخوام که این موضوع یا جمله رو در قالب یک ویدیوی کوتاه یک دقیقه ای یا یک عکس نوشته آماده کنی و اون رو با هشتگ **#دختر_همسایه_پسر_همسایه** در صفحه اینستاگرام و کانال شخصی تلگرامت یا گروه های تلگرامی که در اون عضو هستی منتشر کنی...

برای شرکت در این مسابقه فقط یک ماه (تا پایان دی ماه نود و پنج) فرصت داری. به سه نفر از دوستانی که پست ارسالی شون بیشتر بازدید، لایک و کامنت رو در اینستاگرام و بیشترین بازدید رو در تلگرام بگیره جوایز ارزشمندی تقدیم میشه که به شرح زیر هستش:

نفر اول: یک عدد آپد اپل

نفر دوم: یک عدد تبلت لنوا

نفر سوم: شارژ پانصد هزار تومانی کیف پول در سایت برای خرید محصولات مورد علاقه

هنوز تموم نشده دوست من...

به قید قرعه به دو نفر از دوستانی که با خلاقیت عکس و فیلم های متفاوت و جذاب تری نسبت به بقیه ی دوستان آماده کنن، به رسم احترام جوایز زیر تقدیم میشه:

نفر اول: کارت هدیه ی غیر نقدی بانک ملت به ارزش ریالی پنج میلیون ریال

نفر دوم: کارت هدیه ی غیر نقدی بانک ملت به ارزش ریالی دو میلیون ریال

آماده ای؟

پس می بینمت 😊

از صمیم قلب بهترین ها رو برای تو دوست خوبم آرزو می کنم و امیدوارم که همواره و در هر شرایطی شاد، سلامت و ثروتمند باشی... در کنار کسی که دوستش داری و دوستت داره 😊

دوستدار شما- محمد امین عرفانی زاده