



۵ طرز فکر مضر که اجازه نمی‌دهد رابطه‌ی شادی داشته باشید

خیلی مهم است که با خودمان روراست باشیم تا بتوانیم رابطه‌ی شاد را تجربه کنیم. طرز فکرهای زیر اجازه نمی‌دهند به شادی و رضایتی که لایقش هستید برسید.

خیلی مهم است که با خودمان روراست باشیم تا بتوانیم رابطه‌ی شاد را تجربه کنیم. طرز فکرهای زیر اجازه نمی‌دهند به شادی و رضایتی که لایقش هستید برسید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ خیلی از باورهای ما به خودمان آسیب می‌زنند و بدون اینکه بدانیم در دام شان گرفتار می‌شویم. یکی از این آسیب‌ها متوجه روابط مان می‌شود.

۱. انتظار دارید رابطه تان کاملا بی عیب و نقص باشد

شاید لازم به یادآوری نباشد که هیچ رابطه‌ی کامل نیست. خیلی از افراد نمی‌توانند تلاش لازم برای اصلاح یک اشتباه یا تغییر و تقویت رابطه خود را انجام دهند، چون با مشاهده‌ی اولین علامت از مشکل و اختلاف، جا خالی می‌کنند و ناامید می‌شوند. این طرز فکر مانع رابطه‌ی عمیق و معنادار می‌شود.

به تصویری که از زندگی دیگران می‌بینید یا تصویری که دیگران از زندگی و رابطه شما دارند اهمیت ندهید. همیشه چالش‌هایی وجود دارند که با آن‌ها روبرو می‌شوید. چیزی که پیوند شما و همسران را قوی‌تر می‌کند، ارتباط تان را صمیمی‌تر می‌کند و به شما قدرت می‌دهد موانع را با هم بردارید، تعهدی و عشقی است که به هم دارید.

۲. هنوز ارزش خودتان را نمی‌دانید

فقط این مهم نیست که فرد مناسب خود را پیدا کنید، بلکه اول باید آدم مناسبی برای خودتان باشید. برای خیلی از ما، ارزش قائل شدن برای خود چیزی نیست که یک شبه به آن برسیم بلکه باید آن را تمرین کنیم. باید برای پرورش روح و ارزش‌های خودتان وقت بگذارید.

شما عشقی را که فکر می‌کنید سزاوارش هستید می‌پذیرید و تصمیم می‌گیرید لایق چه چیزی باشید. اگر طرف مقابل تان قادر نیست ارزش‌های شما را ببیند چیزی از ارزش شما کم نمی‌کند، به همین دلیل هم «خودباوری» نامیده می‌شود. این انتخاب خود شماست که قدر خودتان را بدانید، نه دیگران. اگر احساس نکنید که واقعا لایق شاد بودن هستید، همیشه خود را در موقعیت‌هایی پیدا خواهید کرد که به خودتان آسیب می‌زند. قربانی نباشید و شروع کنید به پیروز بودن.

۳. شما در واقع از پیدا کردن شادی می‌ترسید

روانشناس‌ها با مفهوم «ترس از موفقیت» آشنا هستند، چون افرادی وجود دارند که به آن‌ها مراجعه می‌کنند و می‌گویند که از موفقیت می‌ترسند. ترس از موفقیت چه مفهومی می‌تواند داشته باشد و اصلا چگونه چنین چیزی ممکن است؟ ترس از شادی چگونه؟ شما چگونه می‌توانید از شادی بترسید؟

هم موفقیت و هم شادی نیاز به ریسک کردن دارند، خیلی بیشتر از آنچه فکرش را بکنید. فکر اینکه عاشق کسی بشوید که به اندازه‌ی شما عاشق نباشد ترسناک است. تصور اینکه برای کسی فداکاری کنید و او در مقابل شما چنین رفتاری نداشته باشد ترسناک است، اما بدون ریسک کردن، پاداشی در کار نخواهد بود.

۴. همچنان منتظر فرصت مناسب هستید

زندگی گاهی واقعا پیچیده می‌شود، همه‌ی ما سرمان شلوغ است و حتی فکر اینکه برنامه‌های مان را جوری تغییر دهیم و تنظیم کنیم که بتوانیم با یک نفر دیگر بیشتر وقت بگذرانیم، بیشتر ارتباط برقرار کنیم و بیشتر او را بشناسیم هم

دشووار است. فرصت ندارید، اما اگر کمی دقت کنید می توانید لا به لای برنامه های تان زمانی برای ارتباط عاطفی تان پیدا کنید. «فرصت مناسب» روزی نیست که در هفته مقرر شده باشد، هیچ لحظه ی «کاملاً» مناسبی وجود ندارد، اما شما این توانایی را دارید که این لحظه را بسازید و خلق کنید. وقتی آدم مناسب خودتان را پیدا می کنید، همان روز و همان لحظه، زمان درست است و فقط باید پذیرای این ارتباط باشید تا او را وارد زندگی خود کنید.

۵. خسته و فرسوده اید

این شاید معمول ترین دلیلی باشد که آدم ها دیگر نمی خواهند با کسی آشنا شوند. آن ها در گذشته تجربیات بدی داشته اند و خسته و دلزده اند و احساس می کنند کسی قدر آن ها را نمی داند. آن ها تصور می کنند دیگر هیچ آدم خوبی در دنیا باقی نمانده است، هیچ زن خوب یا مرد خوبی دیگر وجود ندارد. همه ی مرد ها خائن اند و همه ی زن ها اهل سوء استفاده! این طبیعی است که بعد از یک بار، دو بار، ... و بیست بار ناامیدی، خسته و افسرده شوید، اما زنده نگه داشتن امید، تنها تکه ی گمشده ی پازل در پیدا کردن کسی است که آدم شماست.

برترین ها: هیچ کس نمی تواند پیش بینی کند چه زمانی و کجا قرار است با عشق زندگی تان آشنا شوید. این اتفاق هر جایی می تواند بیفتد، حتی جایی یا زمانی که اصلاً انتظارش را ندارید، اما اگر آنقدر ناامید باشید که به خودتان و او این فرصت را ندهید، برای همیشه او را از دست خواهید داد. هر چند دل بستن و به دنبال شادی رفتن می تواند یک ریسک باشد، اما بهتر از این است که باقی زندگی تان را صرف رویاپردازی و آرزوکردن چیز هایی کنید که خیلی دوست داشتید برای تان روی می داد.

منبع: themindsjournal