

آیین همسریابی

همسریابی با استفاده از قانون جاذبه

دکتر پاولتی کوفمن شرفمن
نازنین ابراهیمی

شرمن، پاولتی کوفمن Sherman, Paulette kouffman
آیین همسریابی: همسریابی با استفاده از قانون جاذبه / نویسنده: پاولف کوفمن شرمن؛ مترجم: نازنین ابراهیمی
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۹
۲۳۹ ص

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۹۶-۷

فیبا

عنوان اصلی: Dating from the inside out: how to use the law of attraction in matters of the heart, c2008

همسرگزینی / قرار ملاقات (آداب) / روابط زن و مرد

ابراهیمی، نازنین، ۱۳۴۰- مترجم

۸۰۱HQ ش ۳۶۱۹ ۱۳۸۹

۶۴۶/۷۷

۲۰۴۶۲۷۰

آیین همسریابی

نویسنده: دکتر پاولتی کوفمن شرمن

مترجم: نازنین ابراهیمی

ویراستار: عظمی منیدی

ویرایش نهایی: زهرا صفاری

صفحه آرا: الهه ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۰

قیمت: ۵۶۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۲۹۶-۷

ISBN: 978-964-236-296-7

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۲۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سه‌روردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل نواندیش

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۳	پیش‌گفتار.....
۲۱	مقدمه.....
۲۷	بخش اول.....
۲۷	ملاقات‌های ناخودآگاهانه.....
۲۹	فصل اول.....
۲۹	الگوی ارتباطی شما:.....
۲۹	تجدید تجارب گذشته در زمان حال.....
۴۵	فصل دوم.....
۴۵	کوله بارهای روابط قبلی خود را باز کنید:.....
۴۵	گذشته را پشت سر بگذارید.....
۶۱	فصل سوم.....
۶۱	برداشت اولیه‌ی خود را شناسایی کنید:.....
۶۱	آگاهی از الگوی اولیه‌ی ارتباطی خود.....
۷۱	فصل چهارم.....
۷۱	سبک دفاعی دیداری شما:.....
۷۱	ایجاد دیوارهایی که سبک دیداری شما را تعریف می‌کنند.....
۱۰۱	فصل پنجم.....
۱۰۱	رابطه‌ی شما با کلمه‌ی «نه».....
۱۰۱	برخورد با عدم پذیرش.....
۱۲۱	بخش دوم.....
۱۲۱	فردی بشوید که آرزو دارید، آن را به طرف خود جذب کنید.....
۱۲۳	فصل ششم.....
۱۲۳	شما همان کسی هستید که به دیدار او می‌روید.....
۱۲۳	جذب فرد مورد نظر خود در زندگی.....
۱۳۹	فصل هفتم.....

عاشق خودتان شوید.....	۱۳۹
خودتان را دوست داشته باشید و عشق بیشتری را برای خویش به	
ارمغان آورید.....	۱۳۹
فصل هشتم.....	۱۵۱
به هدف زندگی‌تان متعهد بمانید.....	۱۵۱
زندگی ایده‌آل خود را بسازید تا مرد ایده‌آلتان نیز پیدا شود.....	۱۵۱
بخش سوم.....	۱۷۳
ملاقات‌های آگاهانه.....	۱۷۳
فصل نهم.....	۱۷۵
با هوشیاری تمام بر قرارهایتان حاضر شوید.....	۱۷۵
بدانید که به‌طور دقیق چه می‌خواهید و آن را بیافرینید.....	۱۷۵
فصل دهم.....	۱۸۷
چشم‌هایتان را باز کنید و رابطه‌ی جدید را سبک سنگین کنید.....	۱۸۷
فصل یازدهم.....	۲۰۱
هم‌اکنون دست به کار شوید.....	۲۰۱
بصیرت و شناخت خود را به کار گیرید.....	۲۰۱
سخن آخر.....	۲۳۷

پیش گفتار

به یاد دارم، وقتی تصمیم گرفتم از پنسیلوانیا به نیویورک برگردم، مجرد بودم و سی و سه سال داشتم. تازه، از دانشگاه دانش آموخته شدم و دکترای خود را در رشته‌ی روان‌شناسی دریافت کرده بودم. همچنین دوره‌ی مربی‌گری خود را به پایان رسانده بودم. احساس می‌کردم، اکنون، بهترین وقت برای انتخاب همسر آینده‌ام است. حدود یک سال را به ملاقات مردهای مختلف گذراندم، با این امید که در میان آن‌ها فرد مورد علاقه‌ی خود را پیدا شاید هم بتوانم با او ازدواج کنم البته چندین بار عاشق شده بودم حتی در دو مورد نزدیک بود که ازدواج کنم، اما به‌طور کامل مطمئن نبودم. نامزدهای زیادی داشتم و مدت قابل ملاحظه‌ای را با هر کدام گذرانده بودم، اما دوره‌های ملاقات من با آن‌ها تا اندازه‌ای مشابه بود. می‌دانستم که از دیدن هر کدام از آن‌ها چیزهای زیادی یاد می‌گیرم و هر کدام از آن‌ها جنبه‌های مختلف وجودی مرا هویدا می‌کند.

به تنظیم برنامه‌ی ملاقات‌هایم یکی پس از دیگری پرداختم. افراد زیادی را دیدم. آپارتمانی در بروکلین اجاره کردم و صبح‌ها را به قدم زدن در ساحل و نوشتن می‌گذراندم. هدف من از دیدن پسرهای جدید، پیدا کردن کسی بود که بتوانم عشق حقیقی را با او تجربه کنم و زندگی‌ام را با او شریک شوم. به خود فکر کردم، من

کی هستم و چه می‌خواهم باشم و برای تحقق آرمان‌هایم چه شریکی باید داشته باشم. چه کسی می‌تواند مرا در رسیدن به اهدافم یاری کند. باید اشاره کنم، من خودم را به‌طور کامل پذیرفته بودم. می‌دانستم که از زندگی‌ام چه می‌خواهم و تعهد خود را به وضوح می‌دیدم و می‌دانستم که برای تحقق آن باید آن‌ها را در سرنوشتی تمامی افکار و اعمالم جای دهم و دیدن افراد جدید نیز از این مقوله مستثنا نبود.

من توانستم دیدار افراد جدید را به تجربه‌ای تازه و لذت بخش تبدیل کنم. تجربه‌ای که در آن وقتی با دیگران سهیم می‌شدم، افراد جدیدی را می‌شناختم و چیزهای جدید یاد می‌گرفتم. در کل برای من لذت بخش بود تا جایی که برای دیدن فرد بعدی شوق و ذوق داشتم که با اندیشه‌های متفاوت آشنا شوم. فرصت‌های جدید برایم مهیا شد و برخلاف گذشته حتی توانستم از دیدارهایی که به ایجاد عشقی رمانتیک پایان نیافته بود، مثبت نگاه کنم و از آن‌ها لذت ببرم.

توانستم توجه و تمرکز خود را از چیزهای ظاهری به جنبه‌های درونی معطوف کنم حتی از دیدارهایی که به ظاهر موفقیت‌آمیز نبود، درس‌های آموزنده‌ای گرفتم. می‌توانستم ببینم که با هر دیداری درون من چه اتفاقی می‌افتد یا خودم، خواسته‌هایم و اندیشه‌هایم را بهتر و واضح‌تر ببینم.

دریافتم، ما کسانی را به خود جلب می‌کنیم که مانند خودمان هستند؛ به عبارت دیگر، هر چقدر خود را بهتر می‌شناختم، خواسته‌ها و انتظارات از همسر آینده‌ام را واضح‌تر می‌دیدم و آسانتر و بهتر می‌توانستم چنان کسی را به سمت خود جذب کنم. هر چقدر که خودم را بهتر می‌پذیرفتم و بیشتر به خود عشق می‌ورزیدم، کمتر نقش بازی می‌کردم، کمتر دیگران را به بازی می‌گرفتم و کمتر به جنبه‌های ظاهری و سطحی دیدارهایم توجه می‌کردم؛ جنبه‌هایی که متأسفانه به طور خیلی جدی و وسیعی مورد توجه همگان بود. یاد گرفتم که به تمامی آن‌ها به عنوان انسانی با ویژگی‌های خودشان نگاه کنم و آن‌ها را همان‌طور می‌پذیرفتم که بودند و می‌دانستم که سرانجام، مرد مناسب من جایی منتظر من است و من او را پیدا خواهم کرد.

اکنون که تجربه‌های خود را با شما در میان می‌گذارم، ازدواج کرده‌ام؛ با فردی که همیشه آرزویش را داشتم. هر دوی ما روان درمان هستیم و ارزش‌ها، دیدگاه‌ها و اهداف مشترکی داریم. رابطه‌ی ما به گونه‌ای است که ما را در تبلور بهترین جلوه‌ی وجودی‌مان یاری می‌دهد. قدری طول کشید تا به اینجا رسیدم، اما باید بدانید، پیمودن این راه طولانی ارزش آن را داشت. وقتی او را ملاقات کردم، به درستی می‌دانستم، دنبال چه می‌گردم و می‌دانستم که مرد زندگی من باید دارای چه ویژگی‌هایی باشد البته ناگفته نماند، اصولی که در ادامه‌ی همین صفحات کتاب خواهم گفت را نیز به کار

بردم و به همین علت است که دوست دارم آن‌ها را با شما نیز در میان بگذارم تا شما نیز بتوانید مرد رؤیاهایتان را به سوی خود جذب کنید.

با توجه به شغلم دیدارهای من با مردهای متفاوت، زندگی مرا نیز تحت تأثیر قرار داد. به عنوان یک روان‌شناس و مربی، بیشتر مشتری‌های مرا کسانی تشکیل می‌دادند که به دنبال یافتن همسر ایده‌آلشان بودند و می‌خواستند زندگی مشترک زیبایی را آغاز کنند و خانواده‌ی گرمی را تشکیل دهند. بیشتر آن‌ها افراد موفق، باهوش و جذابی بودند که نمی‌دانستند با توجه به توانایی‌های زیادی که دارند، چرا در روابط زناشویی‌شان ناموفق بوده‌اند. متوجه شدم که آن‌ها در تمام دیدارها، دوستی‌ها یا ازدواج‌های پیاپی از الگویی خاص و ثابت پیروی کرده‌اند.

به آن‌ها نشان دادم که چگونه افکار قدیمی و تجارب گذشته و باورهای کهنه‌ی آن‌ها دیدارهای جدید را متأثر می‌کند. به آن‌ها کمک کردم که علت ناکامی در روابط پیشین‌شان را به وضوح درک و به خواسته‌ها و ایده‌آل‌های همسر آینده‌شان توجه کنند؛ بدین ترتیب با خود آگاهی، وضوح و تأثیر بیشتر به دیدارهای جدید بپردازند.

یکی از مشتری‌هایم را به خاطر می‌آورم که حدود چهل سال داشت. او همواره، می‌گفت: «شاید روزی کودکی را به فرزندخواندگی قبول کند، اما هرگز ازدواج نخواهد کرد»؛ چون باور داشت، حفظ رابطه‌ای خوب، سالم و پویا کم‌وبیش غیرممکن است. پس از هجده

ماه درمانگری توانست به دیدار مردهای جدید برود و سرانجام، از بین آن‌ها همسر ایده‌آل خود را پیدا و با یکی از آن‌ها ازدواج کند. پس از آن‌که اندیشه‌های کهنه‌ی خود را در مورد دیدار با مردهای جدید و پیدا کردن همسر ایده‌آل خود تغییر داد، توانست رابطه‌ای سالم و پویا ایجاد کند و نکات و ویژگی‌های مثبت خود را به وضوح ببیند و به چیزی آموزنده تبدیل کرده و معنای بیشتری را در آن‌ها جست‌وجو کند سپس به برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی پرداخت. در آن جلسات راجع به نحوه‌ی ملاقات افراد جدید و نکات و اصول زیر بنایی آن صحبت می‌کردیم. به طور قطع، افراد شرکت‌کننده در این کلاس‌ها افراد مجردی بودند که به دنبال همسر ایده‌آل‌شان می‌گشتند. به آن‌ها فرصت داده می‌شد، راجع به افرادی که تا به حال ملاقات کرده بودند و تجربه‌هایی که از هر یک از این دیدارها به دست آورده‌اند و در نهایت، افکار و باورشان را در این رابطه با بقیه در میان بگذارند؛ از این‌رو می‌توانستند داستان خودشان را در داستان دیگران شناسایی کنند و خود را در دیگران ببینند. این کار به آن‌ها کمک می‌کرد، بدانند در این سفر تنها نیستند و داستان‌های آن‌ها برای دیگران نیز اتفاق افتاده است. یاد می‌گرفتند، اصل وجود خود را دریافته و آن را لمس کنند و همان‌گونه که بود آن را می‌پذیرفتند.

سرانجام، نگاه کلی آن‌ها آن قدر شفاف و قدرتمند شد که توانستند آن را در مدت کوتاهی به مرحله‌ی ظهور برسانند. کار

مشاوره‌ی خود را با نوشتن ستونی در مجله‌ی ماهیانه‌ای آغاز کردم که در آن خوانندگان، سؤالات خود را در این باره با من مطرح می‌کردند. هدف من از این کار کمک به مردم در پیدا کردن همسر ایده‌آشان بود. خیلی سریع می‌توانستم با درد آن‌ها رابطه برقرار نمایم و آن‌ها را به‌طور عمیقی درک کنم. در واقع، خیلی بیشتر از افراد جدیدی که ملاقات می‌کردند، خود را دوست نداشتنی یا خواستنی می‌دیدند. در حقیقت، آن‌ها جایی در مسیر ملاقات‌ها خود را طرد می‌کردند؛ خود را به وضوح نمی‌شناختند و از خواسته‌ها و انتظارات همسر ایده‌آشان برداشت دقیقی نداشتند. وقتی من موضوع یادگیری و بعد آموزشی هر یک از ملاقات‌ها را برای اولین بار با آن‌ها مطرح کردم، آن‌ها توانستند تجربه‌ی دیدارهای خود را به تجربه‌ای مثبت، پویا و پذیرا تبدیل کنند که موجب صداقت بیشترشان در روابط و دوستی‌هایشان می‌گردید. این امر موجب جلب افراد مناسب بیشتری به آن‌ها می‌شود؛ افرادی که احساس می‌کنند، می‌توانند زندگی خود را با آن‌ها سپیم شوند.

باید بدانید، به عنوان یک روان‌درمان و مربی، پاداشی که من از این کار می‌گیرم، در کلام نمی‌گنجد. لذتی که از پیوند دو انسان، همیشه در زندگی به من دست می‌دهد، قشنگ‌ترین احساس است. می‌دانم، داشتن همسری که به شما عشق بورزد و شما را بپذیرد و حمایت کند، چه معنایی دارد حتی به مقدار کمی که شما بتوانید تمامی وجود و زندگی‌تان را با او شریک شوید. اگر بتوانیم خود را

بشناسیم و با شناخت واقعی که از خود پیدا می‌کنیم به دنبال همسر ایده‌آل خود بگردیم، به طور قطع، میزان موفقیت ازدواج‌ها بسیار بالاتر می‌رود و درصد طلاق، جدایی‌ها و دل شکستگی‌ها نیز کاهش می‌یابد. بیشتر ما برای پیدا کردن کار جدید، وزن کم کردن، یاد گرفتن نوعی مهارت یا پیدا کردن سرگرمی، از استادان فن کمک می‌گیریم و به گونه‌ای آموزش می‌بینیم؛ اما برای پیدا کردن همسر ایده‌آل آینده‌مان فکر می‌کنیم که به آموزش و یادگیری نیازی نیست و به تنهایی می‌توانیم به خوبی از عهده‌ی آن برآییم. چه اشکالی دارد در این موضوع مهم نیز از استادان مورد نظر یاری بطلبیم. انتخاب همسر آینده برای زندگی، یکی از بزرگترین تصمیم‌هایی است که هر یک از مادر طول زندگی‌امان اتخاذ می‌کنیم؛ زیرا این انتخاب، نحوه‌ی زندگی ما را در آینده، موفقیت احساسی، بچه‌هایمان، وضع مالی، محیط زندگی، روابط جنسی و خلاصه همه چیز ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این کتاب شما را یاری می‌کند با افراد جدیدی ملاقات و لحظه‌های لذت‌بخشی را تجربه کنید و ممکن است یکی از آن‌ها در آینده همسر شما باشد، به جای آن‌که از آن هراس داشته یا نگران مشکلات باشید با قدرت تمام، وضوح کامل و با شناخت بیشتر و دقیق‌تر همسر آینده‌تان را انتخاب کنید.

با تمام کردن کتاب، متوجه می‌شوید، چرا روابط قبلی مؤثر نبود و چه مشکلاتی مانع پیشرفت روابط می‌شد. خود را بهتر می‌شناسید

و می‌دانید که در زندگی عشقی خود به دنبال چه هستید و چگونه می‌توانید به آن دست یابید. می‌دانید که چه همسری برای شما بهترین خواهد بود، چگونه آن را شناسایی و به خود جذب کنید. یاد می‌گیرید که در جریان دیدارها و در بین انتخاب‌های متعددی که در اختیار دارید، بهترین را برگزینید و هنگامی که فرد مناسب را پیدا کردید، می‌دانید چگونه دیدار خود را به رابطه‌ای عاشقانه و جاودانه تبدیل کنید. به احتمال زیاد بهترین و موثرترین نکته‌ی این کتاب، عشقی است که به خود می‌ورزید. عاشق خودتان خواهید شد و با پذیرش کامل با خود ازدواج خواهید کرد. این قدم مثبتی است. تمام کسانی که به دنبال یافتن عشق جاویدان هستند، باید به آن توجه کنند. هنگامی که پی بردید، بالاترین ارزش و اهمیت در زندگی شما چه چیزی است، جدا از دنیای خارج خود، متعهد می‌شوید که آن را در خود متبلور کنید. این یکپارچگی و تمامیت برای تمامی عمرتان شما را سیراب خواهد کرد.

بهبترین آرزو برای شما در زندگی و عشق

«دکتر پاولتی کوفمن شرمن»

مقدمه

آیا تا به حال با دوستانتان نشستهاید و راجع به دیدارهای دلسرد کننده‌ی خود شکایت کرده‌اید؟ آیا تا به حال گفته‌اید که «مردهای خوب همه از دواج کرده‌اند؟» آیا تا به حال گرد هم آیی‌های زنانه‌تان به جلسات شکایت از مردها تبدیل شده است؟ ملاقات افراد جدید، برای خیلی‌ها به صورت پدیده‌ای ناخوشایند درآمده است و در عین حال تنها راهی است که از طریق آن می‌توانید مرد دلخواه‌تان را پیدا کنید. کار مشکلی است و بیشتر مردم به جای این که یاد بگیرند از آن لذت ببرند و چیزی بیاموزند، بیشتر شکایت دارند. باید بدانید با داشتن چنین برداشت و تفکری راجع به ملاقات افراد جدید در زندگی، نادانسته فرایند ملاقات‌های خود را به تجربه‌های ناموفق و دلسرد کننده‌ای تبدیل می‌کنید که جز ناامیدی و ترس، محصول دیگری نخواهد داشت.

این کتاب، تغییر را به شما مژده می‌دهد. به شما کمک می‌کند که آن تجارب ناخوشایند و دلسرد کننده را به تجاربی مثبت تبدیل کنید همچنین به شما کمک می‌کند که با تغییر دیدگاه خود نسبت به ملاقات مردان جدید، به منظور یافتن همسر ایده‌آل، موارد مثبت بیشتری را تجربه کنید. هدف این کتاب تمرکز به درون و خود

واقعی شماسست تا به خوبی خود را شناسید، نمی‌توانید همسر ایده‌آل‌تان را پیدا و حتی او را به خود جلب کنید.

در دنیا قانونی وجود دارد که آن را «قانون کشش» می‌نامند. این قانون در تمامی موارد و جنبه‌های زندگی ما صدق می‌کند؛ درست مثل قانون جاذبه‌ی زمین یا دیگر قوانینی که در طبیعت وجود دارند. این اصل بدون آن که ما از آن آگاه باشیم زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. با آگاهی از این قانون، می‌توانیم آن را در خدمت خود بگیریم و از موارد مثبت آن بهره ببریم. طبق این قانون، اگر همواره فکر خود را به چیزی معطوف داریم، آن را به خود جذب می‌کنیم؛ به عبارتی افکار ما، اغلب به واقعیت می‌پیوندند؛ برای مثال در مورد روابط عشقی خود، اگر به ملاقات مردان جدید به عنوان پدیده‌ای ناخوشایند و ناموفق فکر کنید، بی‌شک چیزی جز شکست را در این فرایند تجربه نخواهید کرد. اگر بتوانید توجه خود را به موارد مثبتی که آن‌ها را در خود می‌پسندید، یا به ویژگی‌های مثبتی معطوف کنید که در همسر آینده‌تان جست‌وجو می‌کنید، به‌طور قطع چنان ویژگی‌هایی را به خود جذب خواهید کرد که به نظر من قانون کشش به این معناست که اگر بتوانید افکار، احساسات و اعمال خود را با یکدیگر همسو کنید، به‌طور عجیبی آنچه را که می‌خواهید به سمت خود می‌کشانید. بنابراین اگر یک‌جا نشسته‌اید و همواره با خود فکر می‌کنید که چقدر همسر قبلی‌تان شما را آزار و اذیت کرده است و ازدواج یا رابطه‌ی ناموفق و بدی را تجربه

کرده‌اید، به همسر ایده‌آل خود فرصت ظاهر شدن در زندگی خود را نمی‌دهید؛ برعکس، اگر به همسر ایده‌آل خود فکر کنید و از صمیم قلب احساس نمایید که شایستگی داشتن چنین همسری را دارید، به‌طور قطع با تمام قوا وی را به خود جذب خواهید کرد.

درک واضح و مشخص شما از قانون کشش در درک مطالب بخش اول این کتاب، اهمیت ویژه‌ای دارد. باید به‌طور کاملی تمام آن را دریابید.

در این فصل به شما کمک می‌کنم بتوانید تمامی موانعی را از سر راه بردارید که در راه آگاهی از خواسته‌ی دلتان وجود دارد، بدین ترتیب می‌توانید مرد ایده‌آل خود را به وضوح ببینید. این کتاب به شما کمک می‌کند با رجوع به درون خود، عقاید محدود کننده‌ی خود را شناسایی کنید و آن‌ها را به چالش بکشید و فرد واقعی خود را بهتر و عمیق‌تر بشناسید؛ بدین ترتیب می‌توانید رابطه با همان مردی را ایجاد کنید که همیشه آرزویش را داشته‌اید.

در فصل‌های آینده‌ی این کتاب، تمرین‌هایی است که با انجام آن می‌توانید موارد بهتر و موفق‌تری را به خود جذب کنید. کتاب به سه بخش اصلی تقسیم شده است:

بخش اول: دیدارهای ناخودآگاهانه؛ **فصل دوم:** همسر ایده‌آلتان
بخش سوم: دیدارهای آگاهانه.

بخش اول: دیدارهای ناخودآگاهانه: در این بخش به شما کمک می‌کنیم تا بدانید، چرا بیشتر مردانی که می‌بینید، مشخصات مشابهی دارند؟

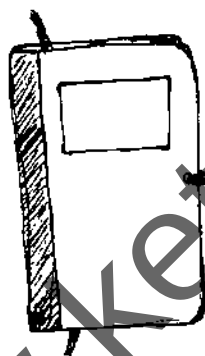
با آگاهی از ویژگی‌های مردانی که به شما جذب می‌شوند، می‌توانید با آزادی و موفقیت تمام، مرد دلخواه خود را انتخاب کنید.

بخش دوم: سعی کنید الگوی واقعی همسر ایده‌آلتان باشید. در این فصل توجه اصلی به خود شماست. چه می‌خواهید و از زندگی‌تان چه انتظاری دارید؟ با روشن شدن جواب این سؤالات می‌توانید همسر دلخواه خود را جذب کنید. به عنوان یک همسر، ویژگی‌های دلخواه خود را در خود ایجاد کنید و رضایت شخصی‌تان را از زندگی بالا ببرید و به ازدواج ایده‌آلتان نگاه مثبتی داشته باشید، متوجه خواهید شد که از زندگی‌تان چه انتظاری دارید؛ به این ترتیب، به محض برخورد با همسر ایده‌آلتان، او را شناسایی خواهید کرد.

بخش سوم: دیدارهای آگاهانه. در این بخش به شما کمک می‌کنیم با آگاهی تمام در قرار ملاقات‌های خود، حاضر شوید و مرد ایده‌آل خود را انتخاب کنید.

یاد می‌گیرید که از همسر آینده‌تان باید چه انتظاراتی داشته باشید، چه مواردی را نمی‌توانید بپذیرید و چگونه با او گفت‌وگو نمایید و در عمل، دیدارهای خود را تنظیم کنید.

اکنون، بهترین زمان برای تهیه‌ی دفتر ملاقات‌های آگاهانه است. دفتر یادداشت زیبایی برای خود فراهم کنید و آن را در دسترس داشته باشید و همچنان که در خواندن کتاب پیش می‌روید، تمرین کتاب را در دفتر یادداشت کنید. این دفتر به منزله‌ی کتاب راهنمای شما خواهد بود. می‌توانید گاه‌گاه به آن مراجعه کنید و با مرور قسمتهای مختلف آن، پیشرفت خود را ارزیابی کنید.



شکل شماره ۱. دفتر دیدارهای آگاهانه

مثل هر کار دیگری در زندگی، قرار ملاقات‌های شما نیز زمانی به بیشترین موفقیت نائل می‌شود که هدفتان مشخص باشد و رفتار و اعمال شما نیز در راستای تحقق اهدافتان باشد. در مطالعه‌ی بیشتر کتاب‌هایی که راجع به ملاقات همسر ایده‌آلتان نوشته شده است اغلب به شما پیشنهاد می‌شود که با تغییر ظاهر یا اعمال خود به موفقیت می‌رسید. اما در این کتاب به شما یادآور می‌شود که با شناخت عمیق و پذیرش ویژگی‌های خود و آشکار کردن آن‌ها، موفقیت شما در یافتن همسر ایده‌آلتان به حداکثر خواهد رسید. با

دانش و مهارت‌های خاصی که در این کتاب می‌آموزید می‌توانید تغییرات لازم را در خود ایجاد کنید؛ تغییراتی که تنها از طریق شما عملی و شدنی است.

بیایید با هم کارمان را شروع کنیم!

www.ketab.ir