

درباره عشق و چِستی آن و راه‌های فراموش کردن عشق سابق

زخم عشق‌های قدیمی

الهام یوسفی- در زندگی عاطفی بسیاری از ما اتفاقی غیرقابل پیش‌بینی روی داده که معمولاً نامش را می‌گذاریم «عاشق شدن»! کلمه‌ای کوچک و سه‌حرفی که اولین خاصیتش این است که روال طبیعی زندگی ما را در هم می‌ریزد و خواب و خوراک را از ما می‌گیرد. بعضی هم معتقدند با همه درسرهای عشق، باز هم زندگی بدون آن بسیار سخت است و به غذای بدون چاشنی و ادویه می‌ماند؛ برخی هم به خاطر تجربه تلخ ناکامی در عشق، ترجیح می‌دهند تا ابد به هیچ کسی دل نبندند. در زندگی آن‌ها آدمی وجود دارد که می‌توان او را «عشق سابق» نامید. آدمی به ظاهر معمولی که بعد از رفتنش احساسات عجیب و متناقضی در عاشق به جا گذاشته؛ حسی مثل دلزدگی از زندگی، تنفر از دنیای عشق و عاشقی، افسردگی و دلسردی و ده‌ها احساس تلخ دیگر. گاهی فکر می‌کنیم که کاش آن اتفاق هرگز نمی‌افتاد یا می‌توانستیم آن آدم را به راحتی فراموش کنیم و به زندگی معمولی برگردیم؛ اما برایمان سخت و گاهی هم غیر ممکن است که به راحتی آن خاطرات را از یاد ببریم. با این‌حال خوب می‌دانیم که بخش بزرگ‌تری از زندگی پیش روی ماست که باید بدون رویاپردازی و مرور روزهای تلخ آن را سپری کنیم. برای ساختن جهان تازه‌مان باید آستین بالا بزنیم، اندکی به عقب بازگردیم و به جای آه و ناله و زاری برخی مفاهیم زندگی را از نو مرور کنیم. باید یاد بگیریم مفهوم حقیقی عشق چیست؟ چرا عاشق می‌شویم و چرا باید عشق سابق‌مان را فراموش کنیم و به زندگی بازگردیم و دوباره عاشق شویم؟ چطور و از چه راه‌هایی باید این کار سخت را انجام دهیم؟ این‌ها موضوعاتی است که در پرونده پیش رو درباره‌اش حرف می‌زنیم.

نگاهی به نظریه استرنبرگ درباره ماهیت عشق

مثلث عشق واقعی

در میان نظریات عصر حاضر، نظریه «اربرت استرنبرگ» درباره عشق جای تأمل بیشتری دارد. شاید بر اساس نظریه این دانشمند روان‌شناسی، بهتر بتوانیم خود را از آسیب‌های عشق در امان نگه داریم. وقتی این موضوع مهم را بفهمیم که هر احساس ساده‌ای عشق نیست. استرنبرگ؛ عشق را به شکل یک مثلث تعریف کرده است که یک ضلع آن شور یا کشش جنسی، یک ضلع صمیمیت و یک ضلع دیگر نیز تعهد است. از دیدگاه او بعد است که هر سه ضلع این مثلث در انسان‌ها کاملاً با هم مساوی باشد و بر حسب این که کدام ضلع بلندتر است امکان دارد ماهیت عشق و شکل رابطه عاشقانه تغییر کند و او بر این اساس انواع مختلفی از عشق را تعریف کرده است. خواهید دید با تعریف اربرت استرنبرگ، بسیاری از احساساتی که به عشق تعبیر می‌شود در حقیقت چیز دیگری است.

صمیمیت

احساس محبت و اظهار آن، علاقه، مراقبت، مسئولیت، همدلی و غمخواری درباره فردی که شخص او را دوست دارد. صمیمیت جنبه هیجانی و عاطفی دارد و نوعی احساس گرمی، محبت، نزدیکی، مرتبط بودن و در قید و بند طرف مقابل بودن در فرد ایجاد می‌کند.

شور و اشتیاق

دومین مولفه شامل شور و اشتیاق است که مبتنی بر انگیزش‌های شهوانی و جذابیت‌های جسمانی است...



واقع‌بین شوید

کسی که احساسات شما را می‌شنود و می‌بیند اما هیچ پاسخی به آن نمی‌دهد، کسی که نسبت به شما و رنج‌هایتان بی تفاوت و منفعل است، فردی که از آرزوهای شما باخبر است اما شما و نیازهایتان را نادیده می‌گیرد، قطعاً به هیچ عنوان شایسته عشق‌ورزی نیست و اگر کنار او می‌مانید در نهایت احساس خوشبختی نمی‌کردید.

برای خودتان کاری کنید

لرزمی ندارد و انمود کنید که غصه‌ای ندارید اما برای فرار از شرایط پیش آمده، یک سفر تفریحی یا ثبت نام در یک کلاس هنری که با ذائقه و استعداد شما همخوانی دارد یا معاشرت بیشتر با دوستانی که از وضعیت روحی شما باخبرند، می‌تواند تغییری بزرگ در روحیه‌تان ایجاد کند.

یادگیری‌های رابطه قبلی را از خود دور کنید

فراموش کردن یک فرد، مستلزم این است که در آینده زندگی کنید؛ نه در گذشته! همه عکس‌ها، فیلم‌ها، هدیه‌ها و هر چیز دیگری را که به او مربوط می‌شود جمع کنید و در جایی دور از دسترس و دیدتان بگذارید. شاید در ابتدا کار نا راحت‌کننده‌ای باشد اما به تدریج روحیه‌تان را بهتر خواهد کرد.

تعهد

تصمیم‌های خودآگاهانه و غیر خودآگاهانه‌ای که فرد برای دوست داشتن دیگری اتخاذ و خود را متعهد به حفظ آن می‌کند. این حالت جنبه شناختی دارد و در بردارنده تصمیم کوتاه مدت و بلندمدت برای دوست داشتن و مراقبت از معشوق است. تصمیم‌گیری در این باره است که فقط با یک نفر باشد و شریک دیگری برای خود انتخاب نکند و این ارتباط را مهم‌تر از ارتباط با هر فرد دیگری تلقی کند.

با توجه به مثلث عشق استرنبرگ انواع عشق عبارت‌است از:

انواع عشق	صمیمت	شور و اشتیاق	تصمیم / تعهد
فقدان عشق	ضعیف	ضعیف	ضعیف
دوست داشتن	قوی	ضعیف	ضعیف
شیفتگی	ضعیف	قوی	ضعیف
عشق پوچ	ضعیف	ضعیف	قوی
عشق رمانتیک	قوی	قوی	ضعیف
عشق رفاقتی	قوی	ضعیف	قوی
عشق ابلهانه	ضعیف	قوی	قوی
عشق آرمانی (کامل)	قوی	قوی	قوی

احساسات‌تان را روی کاغذ بنویسید

با این روش وقتی توانستید به خوبی این شوک عاطفی‌تان را پشت سر بگذارید، با خواندن آن نوشته‌ها خواهید فهمید که چقدر قوی بوده‌اید که توانسته‌اید آن را فراموش کنید.

برای فراموش کردن فرد قبلی سراغ فرد جدید نروید

برای آن که دوباره بتوانید با شیوه‌ای صحیح و منطقی به کسی دل ببندید، به گذشت زمان نیاز دارید. دل بستن به یک فرد جدید برای فرار از دل‌بستگی قبلی، کار منصفانه‌ای نیست.

انرژی‌تان را تخلیه کنید

اگر تمام ذهن شما درگیر آدمی است که او را ترک کرده‌اید و مدام در وسوسه زنگ زدن و ارتباط با او هستید، پس باید خودتان را مشغول و دور‌تان را شلوغ کنید، خود را در روابط اجتماعی و در بین دوستان‌تان قرار دهید، به کارها و فعالیت‌های مورد علاقه‌تان مشغول شوید تا انرژی شما را به سمت دیگر ببرد پس شما باید این انرژی را به سمت دیگری چون ورزش کردن، علاقه‌های شخصی، سفر و . . . منحرف کنید، گرچه ممکن است صادر صد فراموش نکنید اما مسلماً احساس بهتری پیدا خواهید کرد.

با کسی حرف بزنید

گاهی بعد از جدایی آن قدر درد تحت فشار قرار می‌گیرد که بد نیست با یک مشاور صحبت کند چون شاید مشاور بتواند به شما کمک کند تا از فضای وابستگی بیرون بیایید. مشاور به تحلیل‌هایی از دوران کودکی و شخصیت فرد می‌رسد که می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد، از طرف دیگر فضای حمایتی جلسات مشاوره می‌تواند به شما کمک بزرگی بکند.

عشق‌های محال را درمان کنید

بعضی دختر و پسرهای نوجوان عاشق یک چهره مشهور می‌شوند و نمی‌توانند او را فراموش کنند؛ به طور مثال، شاید شما هم دختران یا پسرانی را بشناسید که عاشق یک بازیگر، خواننده یا ورزشکار شده‌اند و حتی این موضوع را مطرح کرده‌اند که قصد دارند با او ازدواج کنند. هر چند ممکن است این موضوع از نظر بسیاری از مردم خنده دار به نظر برسد و این افراد را به سرخه بگیرند اما باید بپذیریم که آن‌ها واقعاً درگیر چنین علایقی شده‌اند و باید راهنمایی‌های لازم به آن‌ها ارائه شود تا خودشان را از این عشق غیر ممکن نجات دهند.

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

دوشنبه ۷ اسفند ۱۳۹۶

۹ جمادی الثانی ۱۴۳۹ • ۲۶ فوریه ۲۰۱۸

۹۹۰

دلایل و راهکارهای فراموش کردن عشق سابق

فریا البرز، کارشناس ارشد مشاوره خانواده- عشق حالت هیجانی نیرومندی است و اگر کامیاب نشود و معشوق به دست نیاید، یکی از غم‌انگیزترین تجربه‌ها به وقوع می‌پیوندد. حتی شاید سایه این ناکامی بعد از ازدواج با فردی دیگر، همچنان روی زندگی فرد باقی بماند.

ضرورت فراموش کردن عشق سابق: گاهی برای عده‌ای پیش آمده که در گذشته عاشق فرد دیگری بودند و حتی قول و قرار ازدواج هم بین‌شان رد و بدل شده و حالا بنا به دلایل گوناگون، این عشق به ازدواج ختم نشده است. به طور طبیعی تا مدت‌ها ذهن‌شان درگیر آن است و این که انتظار داشته باشیم در مدت کوتاهی همه چیز را فراموش کنند، تقریباً غیر ممکن است. قبل از هر چیز بدانید ازدواج با فردی دیگر، پاسخ خوبی به شکست عاطفی گذشته نیست. این کار نه تنها به شما تسکین و آرامش نمی‌دهد بلکه در کلاف سردرگمی گیر می‌افتید، از زندگی امروزتان راضی نیستید چون هنوز ردپای عشق قبلی از زندگی‌تان پاک نشده است. فراموش نکردن عشق سابق، زندگی جدید را با خطراتی مواجه می‌سازد. هر چند شما ازدواج کرده‌اید و عشق قدیمی دیگر در زندگی‌تان جایی ندارد اما ممکن است زندگی‌تان را با خاطرات شیرین گذشته سپری کنید و از ازدواج با فرد جدید، اساساً لذتی نبرید. در این شرایط، به لحاظ عاطفی و احساسی روز به روز به انزوای می‌روید و ممکن است زندگی‌تان از هم بیاشد.



راه‌های فراموش کردن عشق سابق: گاهی نمی‌توانید خیلی از چیزها را فراموش کنید به خصوص اگر خاطرات خوبی با آن فرد داشته باشید. برای رها شدن از گذشته باید یاد بگیرید که ذهن را مدیریت کنید و هر لحظه نسبت به خودتان آگاه باشید و نگذارید به گذشته سفر کند.

از مرور خاطرات دست بردارید: وقتی تنها هستید و به مرور خاطرات می‌پردازید، یکی از کارهایی که در این مواقع می‌توانید انجام دهید دادن دستور «ایست» است یعنی لازم است خیلی محکم و مقتدر به ذهن‌تان ایست بدهید تا نتواند به هر کجا خواست، برود. می‌توانید به خود بگویید: «ساکت! دیگر نمی‌خواهم بیشتر از این فکر کنم.» باید در ذهن‌مان جلوی این افکار را ضربه‌در بزنیم. در این بین باید تمام یادگاری‌هایی را که از عشق قدیمی دست‌تان است دور بیندازید.

عشق جدید و سابق‌تان را مقایسه نکنید: مقایسه کردن شاید مهم‌ترین ابزاری باشد که احساس ناکامی و حسرت را تقویت می‌کند. بسیاری از افرادی که عشق ناکام را تجربه کرده‌اند، بعد از ازدواج دایم به مقایسه محبوب سابق خود با همسر فعلی‌شان می‌پردازند و بر اساس جهت‌گیری ذهنی مبنی بر ضعیف‌تر بودن همسر، دچار حس سرخوردگی می‌شوند. واقعیت این است که به لحاظ بالا بودن هیجانات در شما، احساس‌تان به معشوق قبلی مانند یک بت ستودنی و بدون نقص است. پس مقایسه شما شاید اساس منطقی نداشته باشد.

ویژگی‌های همسران را ببینید: بدانید که همه انسان‌ها ویژگی برای دوست داشته شدن دارند. برای مثال از خود بپرسید که همسر چه خصوصیات استثنایی دارد؟ چه کاری می‌تواند انجام دهد که دیگران به خوبی او نمی‌توانند انجام دهند؟ با پاسخ گفتن به این سوالات مشابه خواهید توانست ویژگی‌هایی را که باعث عشق ورزیدن شما به او می‌شود دریابید و آن‌ها را همیشه مورد تحسین قرار دهید و گاهی از این خصوصیات مثبت او نزد دیگران تعریف کنید.

مکان‌های جذاب تازه پیدا کنید: بهترین کار این است که محل‌های تفریحی جدیدی انتخاب کنید که تا به حال نرفتید. آن‌جا بیشتر فرصت خواهید کرد که به همسرتان توجه کنید و او را دوست داشته باشید و ذهن‌تان به گذشته نمی‌رود.