

روانشناسی عشق

عشق احساسی است که افراد آن را برای اولین بار با پیوند مادرانه تجربه می کنند. اولین تجربه عشق در زندگی به همراه آغوش گرم مادر و از طریق لمس او اتفاق می افتد. در ادامه مراقبت ها و حمایت های پدر، جنبه ای دیگر از عشق را به شما می شناساند. در نهایت عشق به کسی که دوستش داریم مسیر جدیدی از زندگی را نمایان می کند.

احساس لذت بخش عشق همچون احساسات دیگر با هورمون های مغزی ما در پیوند است. با این حال در دوره های مختلف زندگی، نیازها در شکل گیری عشق موثرند.

در این مقاله می خواهیم با استفاده از روانشناسی عشق تمامی جوانب این احساس مرموز را بررسی کنیم. با ما همراه باشید تا در این مقاله با موضوعات زیر آشنا شوید.

چطور روابط عاشقانه را شروع کنیم؟

شروع روابط عاشقانه چالشی است که بیشتر افراد نمی دانند چگونه از پس آن برآیند. اما در اینجا با مشاوره عشق به شما کمک می کنیم مسائل مهمی که در قرارهای اول لازم است رعایت کنید.

افراد معمولاً با شروع روابط عاشقانه گفتگوهای صمیمی را عجولانه پیش می کشند و از تجارب شخصی حرف می زنند. فراموش نکنید با شروع رابطه، افشای حقایق زندگی باید تدریجی و به مرور باشد، نه سریع و یک طرفه.

روانشناسی عشق نشان می دهد شور و اشتیاقی که در اوایل رابطه دیده می شود ناشی از تغییرات هورمونی است که افراد را هیجان زده می کند. با این حال عبور از خطوط قرمز، ادامه روابط را با مشکل مواجه خواهد کرد.

{ بخش هایی از محتوا برای رعایت حقوق کارفرما حذف شده است }

چگونه عشق را در روابط ماندگار کنیم؟

شروع روابط عاشقانه معمولاً بدون مشکلات خاصی دنبال می شود. اما در ادامه با مسائل جدیدی روبرو می شویم که عشق را تحت تاثیر قرار می دهد. ماندگاری روابط و عشق به ۵ عامل بستگی دارد. با شناختن این عوامل یاد می گیریم چگونه عشق بورزیم.

در کتاب روانشناسی عشق که توسط گوتمن نوشته شده، ۵ عامل تعیین می کند عشق شما ماندگار است یا در آینده ای نه چندان دور از یکدیگر جدا می شوید:

۱. علاقه و تحسین

مشاوره عشق نشان می دهد همسران خوشبخت کسانی هستند که داستان های خود را به گرمی، محبت و با احترام به شخص مقابل بیان می کنند. در این افراد برداشت های منفی از صحبت های یکدیگر وجود ندارد. بلکه تحسین و علاقه جایگزین احساسات و افکار منفی می شود. در حالی که در روابط ناپایدار، زوجین به دنبال کوچک ترین نقاط ضعف یا برداشت های منفی از صحبت های یکدیگر هستند.

۲. من یا ما؟

عشق تنها در روابطی ماندگار است که زن و مرد به یک واحد به نام "ما" تبدیل شده باشند. احساس کنار یکدیگر بودن با احساس یکی بودن متفاوت است. بسیاری از زوجین در روابط همچنان به "من" بیشتر از "ما" توجه نشان می دهند؛ و این عاملی است که عشق را از بین می برد.

۳. شناخت شریک زندگی

روانشناسی عشق نشان می دهد شناخت کامل شریک زندگی مهم ترین عاملی است که روابط را ماندگار می کند. زمانی که افراد اطلاعاتی از علایق و سلیق یکدیگر ندارند، کمتر گفتگو کرده و عشق در میان آن ها کم رنگ تر خواهد شد.

۴. ستایش کشمکش ها

مشاوره عاشقی زوج های خوشبخت ثابت کرده است این افراد از دعوای و کشمکش های خود جهت ارتقا شخصیت و رابطه استفاده می کنند. در این زوجین، تجربه های منفی و درگیری ها باعث تقویت اعتماد به متقابل شده و عشق عمیق تری تجربه می شود. در حالی که سایر افراد تنها نکات منفی درگیری را به خاطر سپرده و هنگام صحبت از آن دچار احساسات منفی می شوند.

۵. ناامیدی یا رضایت؟

رضایت در رابطه مهم ترین نکته ای است که موجب پایداری در روابط می شود. عشق زمانی در رابطه ماندگار خواهد شد که زوجین انتظارات را شناخته و رضایت یکدیگر را به دست آورند. این در حالی است که در سایر روابط معمولاً زوجین از برآورده شدن انتظارات ناامید شده و تمایلی به تلاش برای حفظ عشق ندارند.

روابط مسموم چه روابطی است؟

یک رابطه سمی رابطه ای است که در آن شریک سمی با رفتارهایی از نظر عاطفی یا جسمی به همسر خود آسیب می رساند. رابطه سالم عزت نفس و انرژی عاطفی ما را تقویت می کند؛ درحالیکه یک رابطه سمی به عزت نفس آسیب می رساند و انرژی شما را تخلیه می کند.

رابطه سالم شامل مراقبت ، احترام و شفقت متقابل ، علاقه به رفاه و رشد شریک زندگی، توانایی به اشتراک گذاشتن تصمیم گیری ها و به طور خلاصه اشتیاق مشترک برای خوشبختی یکدیگر است. این رابطه، یک رابطه امن است که در آن بدون ترس "خودمان" هستیم و احساس راحتی و امنیت می کنیم.

از طرف دیگر رابطه سمی جایی امنیت را از شما می گیرد. این رابطه با خودمحوری، تسلط و کنترل شریک زندگی مشخص می شود. در این روابط گفتگوها در کمترین زمان به مشاجره و دعوا تبدیل می شود و این اتفاقی روزانه است.

ماندن در روابط سمی که تهدیدی برای امنیت و عزت نفس شماست، به سلامت روان صدمه زده و تبعات جبران ناپذیری ایجاد می کند. بنابراین بهتر است به کمک روانشناسی عشق روابط را بهبود بخشیده یا از آن ها خارج شوید.

نقش مشاوره در موضوعات مربوط به عشق

اطلاع از روانشناسی عشق برای شروع رابطه و داشتن روابطی پایدار و سالم ضروری است. جلسات مشاوره عشق به شما کمک می کند اول از همه خود را دوست داشته باشید؛ چرا که برای عشق ورزیدن ابتدا باید آن را درون خود داشت. بنابراین این جلسات عزت نفس شما را بیشتر کرده و به ارتقا شخصیتی شما کمک می کند.

در درجه دوم مشاوره عاشقی به روابط سالم با شریک زندگی، خانواده و جامعه می کند. اصول روابط پایدار را می شناسید و با آگاهی و تمرین نحوه ارتباطات عاطفی را می آموزید.

ارتباط عاطفی و جسمی مهم ترین مولفه های ماندگاری عشق در رابطه است. زمانی که اطلاعی از آن نداشته باشید موضوعات کوچک و بزرگ اطراف به راحتی عشق را از روابط پاک می کند. بنابراین برای تجربه رابطه ای عاشقانه، متعهدانه و سالم جلسات روانشناسی عشق بهترین راهنمای شما خواهد بود.

کلام آخر

عاشق شدن با سیستم پاداش در مغز مرتبط است. هورمون های ترشح شده از این سیستم تاثیر زیادی بر رفتار و عملکرد ذهنی ما دارند؛ بنابراین ممکن است در زمان عشق تفکر منطقی کمرنگ تر شود. اما اطلاع از مسائل روانشناسی عشق به تجربه احساسات پایدار در شما کمک می کند.

بهتر است افراد قبل از شروع روابط عاشقانه از مشاورین حرفه ای این حوزه کمک گرفته و با جوانب مختلف آن آشنا شوند. در این صورت عشق تجربه ای لذت بخش و ماندگار برای شما خواهد بود.

منابع:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truism-wellness/201702/all-about-love>

<https://stylecaster.com/first-date-advice/>

<https://www.lifehack.org/816195/types-of-love>

<https://www.bakadesuyo.com/2012/11/what-makes-love-last/https://www.meetmindful.com/when-love-is-not-enough-8-ways-we-allow-relationships-to-fade/#>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-attraction-doctor/201609/how-bounce-back-unrequited-love>

https://www.huffpost.com/entry/6-helpful-ways-to-overcome-b_13180552

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/i-hear-you/201805/fourteen-ways-break-better>

<https://www.healthscopemag.com/health-scope/toxic-relationships/>

<https://lovetherapycenter.org/what-is-love-therapy/>

