

## ۱۶ نکته برای عشق ورزیدن

انواع مختلفی از عشق وجود دارند، از عشق به خود گرفته تا عشق رومانتیک. در ادامه به نکات و توصیه‌هایی اشاره می‌کنیم که چگونگی عشق ورزیدن را به شما آموزش می‌دهد. ابتدا از مهمترین شخص که خودتان هستید برای عشق ورزیدن شروع می‌کنیم.

- قدر خود را بدانید و به خودتان اهمیت دهید. عشق به خود را در اولویت بگذارید.
- نگرش مثبتی را در پیش بگیرید و کارهایی انجام دهید که شما را خوشحال می‌کند.
- به یک رابطه متعهد باشید و از نزدیکی احساسی و فیزیکی هراسی نداشته باشید.
- از روابط گذشته‌تان درس بگیرید و آنها را برای موقعیت‌های آینده به کار گیرید.
- سعی کنید اختلاف‌ها را از بین ببرید و نقاط مثبت و منفی را باهم سازگار کنید.

### الف: عشق به خود

۱. قدر خودتان را بدانید.

قبل از آن که کسی را دوست داشته باشید، لازم است اول خودتان را دوست داشته باشید. یاد بگیرید عاشق خود باشید، یعنی ضعف‌های‌تان را بپذیرید و آنها را درک می‌کنید. شما ویژگی‌هایی بسیاری دارید که مختص خودتان است. یاد بگیرید قدر خودتان و هر آنچه برای نشان دادن دارید را بدانید.

- اگر در عشق به خود دچار مشکل هستید ابتدا سخت تلاش کنید که شخصیتان را بسازید. با پذیرفتن گذشته‌تان و پا گذاشتن به مسیر پیش رو اعتماد به نفس‌تان را تقویت کنید. شاید فکر کنید با کارهایی که در گذشته انجام داده‌اید لیاقت دوست داشته شدن را ندارید، یا احساس کنید برای دوست داشتنی بودن زیادی مسئله‌دار هستید. حقیقت ندارد، اتفاقاتی که برایتان رخ داده‌اند را قبول کنید و خودتان را ببخشید و به جلو حرکت کنید.

۲. همان قدر که به دیگران اهمیت می‌دهید به خودتان نیز اهمیت دهید.

اگر می‌بینید همیشه مراقب دیگران هستید و یا فرزندانی دارید، کار سختی پیش رو دارید. به خاطر داشته باشید همان اندازه که مراقب خودتان هستید توانایی شما برای مراقبت از دیگران نیز بیشتر می‌شود.

- خودتان را در اولویت آخر نگذارید، بلکه کارهایی انجام دهید که نشان می‌دهد به خودتان اهمیت می‌دهید. خودتان را به یک ماساژ یا حمام مهمان کنید. هر روز کاری خاصی را فقط برای خودتان انجام دهید.

- این شامل حفظ مرزها و نه گفتن نیز می‌شود. اگر به آرامش نیاز دارید، به بیرون رفتن با دوستانتان نه بگویید.

عشق ورزیدن ۳. سپاسگزار باشید.

افراد حق‌شناس از سلامتی بهتری برخوردارند و سطح بالاتری از شادی را از خود نشان می‌دهند. برای قدردانی از چیزهای که اطرافتان را احاطه کرده‌اند و مهم‌تر از همه برای آن کسی که هستید، راه‌هایی پیدا کنید.

- به ویژگی‌های که درباره خودتان دوست دارید فکر کنید. شاید بسیار مهربان، بخشنده یا شنونده خوبی باشید. شاید به آسانی مهارت‌های جدید را یاد بگیرید. شاید نقاشی‌های زیبایی

خلق می-کنید یا همانند یک حرفه‌ای سیم‌کشی برق را انجام می‌دهید. لحظه‌ای تمرکز کنید و سپاسگزار باشید.

مطلب مرتبط: ۳ بعد عشق که عاشقان تجربه می‌کنند

۴. نگرش خوبی داشته باشید.

حتی اگر شرایط بر وفق مراد نیست چیز مثبتی پیدا کنید، چه کوچک و چه بزرگ. داشتن یک نگرش مثبت فواید زیادی برای سلامتی جسم و روح دارد از جمله پریشانی و اضطراب کمتر و طول عمر بیشتر. وقتی افکار منفی در ذهن‌تان شکل می‌گیرد، بخصوص در مورد خودتان، آنها را به افکار مثبت تبدیل کنید.

- با خودتان مثبت حرف بزنید تا افکار منفی‌تان به افکاری مثبت تبدیل شوند.

- با افکارتان در مورد موقعیت‌های جدید مبارزه کنید. به جای اینکه بگویید من همه چیز را خراب می‌کنم، من احمق هستم! بگویید: افتخار می‌کنم که کار جدیدی را امتحان کردم و از پس آن بر می‌آیم.

- اگر فکر می‌کنید من در ملاقات با آدم‌ها خیلی بد عمل می‌کنم، به جای آن بگویید خیلی مایلم که مهارت‌های اجتماعی جدید را یاد بگیرم و با افرادی از جنس خودم ملاقات کنم و می‌دانم که در پیدا کردن دوست موفق خواهم بود.

۵. به کارهایی مشغول شوید که موجب خوشحالی‌تان می‌شوند.

شاد بودن بخشی از ابراز عشق به خودتان است. با انجام کارهای که باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید، برای خود شادی ایجاد کنید. کارهایی انجام دهید که موجب می‌شوند جسم، ذهن، عواطف و روحتان احساس خوبی داشته باشد. شادی تا حد زیادی به تلاش شما برای ساختن یک زندگی مثبت بستگی دارد.

- می‌توانید به مراقبه، یوگا، نقاشی یا طراحی، کایاک سواری، کوهنوردی، و موی‌تای بپردازید یا در بحث‌های پر هیجان مشارکت کنید. به چیزی که خنده را بر لبان‌تان می‌آورد فکر کنید و بلافاصله آن را انجام دهید.

عشق ورزیدن ۶. زمانی را به تنهایی بگذرانید.

بخش مهمی از مراقبت شخصی این است که مدت زمانی را به تنهایی بگذرانید. اگر فرزندان یا اقارب یا اتاقتان مشترک است، کار سختی خواهد بود، اما اختصاص دادن زمانی به خود بسیار مهم است. تنهایی به شما کمک می‌کند آرامش داشته باشید، مشکلات را کنار بگذارید، ذهن خود را دوباره راه‌اندازی کنید و خودتان را کشف کنید. از این که مدت زمانی را به تنهایی سپری می‌کنید احساس گناه نکنید. با این کار می‌توانید با در اولویت گذاشتن شادی خود، روابطتان را بهبود ببخشید و به خودتان اجازه دهید از نو تازه شوید.

- نکته مهم آن است که توجه کنید تنها بودن به معنای سر زدن به رسانه‌های اجتماعی نیست. سعی کنید کارهای انجام دهید که زندگی شما را غنی می‌کند و به شما احساس خوبی می‌دهد مثل پیاده روی یا خاطره نویسی.

- اگر در تلاش هستید مدت زمانی را به تنهایی سپری کنید قبل از دیگر افراد بیدار شوید یا وقت نهار را تنها باشید. از شریک خود بخواهید یک ساعت در هفته از فرزندان‌تان مراقبت کند تا بتوانید از منزل بیرون رفته و زمانی را در تنهایی سپری کنید.

۷. قبول کنید که برای کامل بودن به یک شریک نیاز ندارید.

بعضی از افراد باور دارند که خوشبختی و عشق را فقط در یک رابطه می‌توانند تجربه کنند یا یک رابطه ناموفق باز بهتر از رابطه نداشتن است. ادامه دادن رابطه‌ای که به درستی پیش نمی‌رود یعنی احترام نگذاشتن به خود یا شریک زندگی‌تان.

خلوت کردن با تنها بودن فرق دارد، و ارزش آن را ندارد که بخاطر احساس کامل شدن در برابر فشارهای اجتماعی تسلیم شوید.

- اگر ناراحت هستید یا بخاطر مجرد بودن بی‌حوصله هستید، از موقعیت‌تان نهایت استفاده را بکنید. فرصت‌هایی را دنبال کنید که انجام دادنش با شریکتان یا خوانواده مشکل است. به سفر بروید، دوستان صمیمی به‌دست آورید، و از آزادی همیشگی خود لذت ببرید.

### ب: عشق به یک شریک

عشق ورزیدن ۸. تعهد.

برای رابطه‌تان تلاش کنید و برای بهبود آن سخت کار کنید. در مورد اهداف رابطه‌تان و این که به کجا می‌رود، با صراحت با شریکتان صحبت کنید. اگر فقط به رابطه‌ای کوتاه مدت علاقه‌مند هستید، صادق باشید. اگر چشم‌تان دنبال رابطه‌ای جدی و طولانی مدت است، صادق باشید. هیچ مشکلی با این دو نوع عشق وجود ندارد، اما باید مطمئن شوید شریکتان هم به همان نوع عشقی پایبند است که شما پایبند هستید.

- به آن فرد و رابطه متعهد باشید. کاری کنید که شریکتان احساس خاص بودن کند و در جهت بهبود این رابطه تلاش کنید.

عشق ورزیدن ۹. صمیمی باشید.

کلمه صمیمیت اغلب با رابطه‌ی جنسی در ارتباط است، اما صمیمیت عاطفی بخش عمده‌ای از رابطه‌ی عاشقانه است. صمیمیت عاطفی یعنی به خودتان اجازه دهید، در کنار شریکتان احساس آسیب‌پذیری کنید و آن را بیان کنید. اجتناب از آسیب‌پذیری می‌تواند مانند عقب نشینی، حمله، یا تهمت زدن باشد. برعکس صمیمیت می‌تواند مانند در میان گذاشتن ترس‌ها، ناراحتی، و ناامیدی‌تان با شریکتان باشد.

احساسات یا شرایطی که قبلاً خطرناک احساس می‌شدند الان در یک رابطه صمیمی بخاطر آسیب‌پذیری و اعتمادی که پیشرفت کرده است، بی‌خطرتر احساس می‌شوند.

- وقتی احساس آسیب‌پذیری می‌کنید (مثل تجربه ترس، غم و اندوه، شرم یا لطمه خوردن)، یک لحظه مکث کنید. هر احساسی را که پدیدار می‌شود قبول کنید و از آن خودداری نکنید؛ آن را حس کنید. با خود احساس همدردی کنید و با ملایمت با آن برخورد کنید.

- لحظه‌های آسیب‌پذیری تان را در میان بگذارید و به شریکتان اجازه دهید از شما حمایت کند.

۱۰. قبول کنید که عشق پویا است.

اگر نگران هستید جذابیت اولیه و عشقتان در حال کمرنگ شدن باشد، بدانید که عشق همانند امواج اتفاق می‌افتد. بعضی اوقات به شدت احساس می‌کنید که عاشق فردی شده‌اید و سایر اوقات حس می‌کنید عشق کمتری به شریکتان دارید یا او حس کمتری به شما دارد. فروکش کردن احساساتتان به معنای آن نیست که این وضعیت برای همیشه ادامه پیدا می‌کند. زندگی به صورت چرخه‌ای اتفاق می‌افتد و کاملاً عادی است که عشقتان بالا و پایین‌هایی را تجربه کند.

- چیزهای زیادی باعث به وجود آمدن پستی و بلندی‌هایی در عشق می‌شوند، مثل بچه دار شدن و افزایش سن. می‌توانید از پس آنها بر بیایید.

عشق ورزیدن ۱۱. پذیرای عشق باشید.

Page | 7

لازم نیست شما عشق را در رابطه‌تان کنترل کنید، به شریکتان اجازه دهید به شما ابراز عشق کند. پذیرش عشق در بعضی از افراد باعث ایجاد احساس آسیب‌پذیری می‌شود زیرا مستلزم رها کردن کنترل است. شاید حالا احساس کنید مدیون هستید، اما بیخیال آن شوید و از تجربه پذیرش عشق لذت ببرید. در عشق بدهی وجود ندارد و چندین برابر می‌شود.

۱۲. شریک خود را لمس کنید.

لازم نیست این لمس کردن جنسی باشد، اما یک آغوش گرم و طولانی یا گرفتن دست شریکتان، راهی برای برقراری ارتباط است. عشق خود را با شروع و حفظ تماس جسمانی به شریکتان ابراز کنید. مهربانی راهی برای نشان دادن توجه، قدردانی، و سایر احساسات مثبت و نزدیک‌کننده است.

- به کمک مهربانی می‌توانید علاقه‌تان را به شریکتان نشان دهید و احساس کنید دوست داشتنی هستید.

۱۳. از شریک خود قدردانی کنید.

بعضی اوقات راهی که با آن با شریک خود ارتباط برقرار می‌کنید غیرقابل تفسیر است، اما قدردانی همیشه قابل فهم است. با سپاسگزاری از شریکتان از او قدردانی کنید. از شریک خود تشکر کنید تا نشان دهید به تلاش‌های او در رابطه‌تان توجه می‌کنید. به خاطر کارهایی که شریکتان انجام می‌دهد و صفاتی که محبوب‌تان دارد سپاسگزار باشید.

۱۴. در زندگی شریک همدیگر باشید.

هدف کلی زندگی با افرادی که دوستشان دارید دست و پنجه نرم کردن با چالش‌های زندگی به کمک یکدیگر است.

باهم به دنبال راه چاره باشید، مشکلات را حل کنید و در مواقع سختی همدیگر را تسلی ببخشید. نمی‌توانیم به تنهای از پس همه مشکلات برآییم، ما قادر نیستیم همه چیز را بدانیم... اما خیلی‌ها به کمک یکدیگر و با معجزه عشق از پس هر مشکلی برمی‌آیند.

### پ: دوست داشتن برخلاف تفاوت‌ها

۱۵. انتظار کامل بودن را نداشته باشید.

توقع نداشته باشید فردی را که دوست دارید یا حتی خودتان کامل و بی‌نقص باشید زیرا فقط باعث انتظارات واهی و باورنکردنی می‌شود. هیچ یک از شما قادر نخواهید بود با این استانداردها زندگی کنید و در آخر هر دو شما در معرض آسیب و ناامیدی قرار خواهید گرفت. به خود و شریکتان سخت نگیرید، و انتظار وقوع اشتباهات را هم داشته باشید.

۱۶. از زندگی درس بگیرید و آن را در روابطتان استفاده کنید.

بله، اتفاقات بد ممکن است در رابطه‌تان رخ دهد. ممکن است حرف اشتباهی بزنید یا شریکتان احساسات شما را جریحه‌دار کند. این اتفاق‌ها می‌افتد. وقتی مشکلی پیش می‌آید (حتی وقتی این‌ها مشکلات زندگی‌تان است) مهمترین بخش درس گرفتن از مشکلات و پیشروی به جلو است. سعی کنید از موقعیت‌های منفی بیشترین بهره را ببرید، و با رشد و کسب تجربه آنها را به چیزهایی مثبت تبدیل کنید. صادقانه سعی کنید دیدگاه مخاطبتان را در مورد هر بحث جدی در نظر بگیرید.

- اگر اشتباه کرده‌اید، معذرت بخواهید و اشتباه خود را گردن بگیرید. روابط خوب نارضایتی‌ها را برطرف می‌کند و جو را عوض می‌کند.