

عشق ابدی چیست و چگونه می دانید آن واقعا واقعی است؟

شاید شما هم عشق و علاقه به شخص خاصی را تجربه کرده باشید. در این شرایط هربار که اسم او را می شنوید یا آن شخص صدایتان می زند، قلبتان به تپش می افتد و زمانی که نزدیک شماست، دستتان عرق می کند. شاید فکر کنید که در تمام دنیا فقط همین شخص وجود دارد، اما از کجا بفهمید که واقعا عاشق شده اید؟ از کجا بفهمید این یک حس واقعی است یا خیر؟ در این مطلب می خواهیم توضیح بدهیم عشق چیست و چه راه هایی برای تشخیص عشق واقعی وجود دارد.

مراحل سه گانه عشق

، نویسنده ی کتاب «در دنیای (Dennis Neder) دنیس ندر ، (Being a Man in a Woman's World) «زنان یک مرد باش می گوید: «عشق سه مرحله دارد: مرحله ی شیفتگی، مرحله ی پیوند و مرحله ی آشنایی. با شناخت این سه مرحله می فهمید که آیا عشق شما واقعی است یا نه به گفته ی دکتر ندر، مرحله ی شیدایی زمانی است که شما نمی توانید برای بودن با او منتظر بمانید. این مرحله ی رمانتیک و خیالی عشق است. در واقع این همان مرحله ای است که مردم از آن به عنوان عشق واقعی یاد می کنند، اما این مرحله بعد از مدت زمان کوتاهی از بین می رود.

مرحله دوم مرحله‌ی پیوند است. در طول این مرحله سعی می‌کنید که فرد مقابل را بشناسید و تمام برنامه‌های مختلف زندگی‌تان را براساس او تنظیم می‌کنید. اگر این مرحله را ادامه دهید به تدریج وارد مرحله‌ی سوم می‌شوید که به آن مرحله‌ی آشنایی می‌گویند.

در مرحله‌ی آشنایی برنامه‌هایی را ترتیب می‌دهید که فرد مقابل در آن حضور دارد و در نهایت باهم ازدواج می‌کنید. شما کم‌کم متوجه می‌شوید که فرد مقابل‌تان در مورد موضوعات مختلف چه احساسی دارد و از چه چیزهایی لذت می‌برد. همچنین هم‌زمان دوباره روی زندگی شخصی خودتان، مسیرها و اهداف‌تان تمرکز می‌کنید. براساس باور متخصصان «عشق واقعی» از اینجا شروع می‌شود.

تعریف «عشق واقعی» چیست؟

(Love Story) براساس جمله‌ی معروف از فیلم داستان عشق ، عشق یعنی هیچ‌وقت مجبور به عذرخواهی (Story) نشوید، اما زمانی که از کارشناسان درباره‌ی عشق واقعی سؤال می‌شود، کمی مکث می‌کنند و به فکر فرو می‌روند. شاید به این دلیل باشد که عشق واقعی برای افراد مختلف تعاریف متفاوتی دارد.

دکتر ندر می‌گوید: «عشق واقعی به این معنی است که بخواهید میزان سلامتی، رفاه و خوشبختی فرد مقابلتان بیشتر از سلامتی، رفاه و خوشبختی شما باشد. زمانی که مراقب کلمات، افکار و فعالیت‌هایتان هستید، به‌ویژه اگر سعی می‌کنید که این رفتار برای فرد مقابلتان خوش‌آیند باشد، درواقع شما عاشق شده‌اید».

، نویسنده‌ی کتاب (Christiane Northrup) کریستین نرتروپ (Women's Bodies, Women's Wisdom) «بدن زنان - حکمت زنان» و کتاب «حکمت یائسگی (The Wisdom of Menopause)» می‌گوید: «عشق واقعی زمانی اتفاق می‌افتد که شما به اندازه‌ی کافی به طرف مقابلتان اجازه می‌دهید که با داشتن امکانات و زمان لازم، به آن چیزی که می‌تواند باشد، تبدیل شود».

برعکس اگر فردی به شما می‌گوید که «اگر من را دوست داری، باید...»، این عشق واقعی نیست. براساس گفته‌ی دکتر نرتروپ این نوع عشق در محدوده‌ی کنترل کردن فرد است و براساس باورهای متافیزیک در چاکرای دوم (چاکرای جنسی) قرار دارد. اما عشق واقعی از چاکرای چهارم سرچشمه می‌گیرد و به‌راحتی با پشتیبانی‌های بی‌قیدوشرط تشخیص داده می‌شود.

دکتر کاتلین هندریکس و دکتر گی هندریکس (نویسندگان کتاب عشق ابدی) می‌گویند: «عشق واقعی زمانی ایجاد می‌شود که فرد از یک تعهد ناخودآگاه به سمت تعهد خودآگاه پیش می‌رود. زمانی که مردم

می‌گویند داشتن رابطه واقعا کار سختی است؛ این «بیانی از تعهد ناخودآگاه است»

تعهد به این معنی است که شما خودِ واقعی‌تان را به شریکتان نشان می‌دهید و در همه حال از او حمایت می‌کنید.

همه‌ی عشق‌ها از (Laurie Moore) به‌گفته‌ی دکتر لوری مور یک قلب گشوده ایجاد می‌شوند. زمانی که شما با هم هستید، این گشودگی و امنیت هم‌زمان وجود دارد. اما ممکن است کسی که به او علاقه دارید، لزوماً شریک زندگی شما نباشد.

روش برای تشخیص عشق واقعی وجود دارد 8

1. احساس خوبی دارید.

یک رابطه‌ی خوب، یک احساس خوب را برای‌تان به ارمغان می‌آورد.

2. دوست دارید که زمان‌تان را با شریکتان سپری کنید. نیازی ندارید که با دیگران باشید یا برای دوری از یکدیگر دنبال بهانه نمی‌گردید. شما از تمام لحظه‌هایی که با هم هستید لذت می‌برید. حتی اگر ساکت باشید.

به شریکتان احترام می‌گذارید. 3.

از شنیدن درباره‌ی شریکتان به خود می‌بالید و چیزهایی شبیه به این می‌گویید: «همسر من در خوانندگی و ترانه‌سرایی بی‌نظیر است». اگر متوجه شدید که مدام دارید درباره‌ی خودتان حرف می‌زنید، شما به همسر یا روابطتان توجه نکرده‌اید.

افکار شریک زندگی‌تان برای‌تان جالب است. 4.

شما درباره‌ی موضوعاتی که برای‌تان مهم است نظر همسرتان را می‌پرسید. اگر با شما هم‌نظر نبود هم اشکالی ندارد.

ویژگی‌های غیرعادی شریکتان را می‌پذیرید. 5.

همه‌ی افراد ویژگی‌های خاص خودشان را دارند. حتی شما! اگر شریکتان ویژگی دلپذیر یا تحمل‌پذیری داشت، حال شما خوب است. اگر این ویژگی شما را آزار می‌دهد، باید در نوع رابطه‌تان دقیق شوید.

احساس امنیت می‌کنید. 6.

شما نمی‌ترسید که شریکتان را از دست بدهید.

برای باهم بودن توضیحی ندارید. 7.

بسیاری از مردم به دلیل اینکه زندگی‌شان را باهم هماهنگ کرده‌اند مجبورند که در کنار یکدیگر باشند. اما از خودتان بپرسید آیا واقعا دوست دارید که باهم باشید. اگر جواب مثبت بود، پس به این باهم بودن ادامه دهید. اما اگر جواب منفی است پس مشکلی وجود دارد. ممکن است شما آماده نباشید

شریکتان را با دیگران مقایسه نمی‌کنید. 8.

همیشه افرادی زیباتر، باهوش‌تر و خوش‌اندام‌تر از همسر شما وجود دارند. اما شما نگران نیستید، زیرا دوست دارید که با او باشید

به روابطتان دقت کنید. آیا عشق شما واقعی است؟