

## معنای عشق در یک رابطه عاطفی

هر رابطه از چیزهای زیادی مانند دوستی، جاذبه جنسی، سازگاری فکری و البته عشق تشکیل شده است. عشق، آن چیزی است که رابطه را قوی و منسجم می‌کند. برخی از ما گاهی نشانه‌های عاشق شدن را در خود حس می‌کنیم. اما معنی عشق چیست و ویژگی‌های عشق واقعی کدام‌اند؟ از کجا باید بفهمیم که واقعا عاشق شده‌ایم یا نه؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها این مقاله را دنبال کنید تا برخی از نشانه‌های عشق واقعی را به شما معرفی کنیم

### عشق شهوت نیست. 1.

درواقع عبارت «عشق در نگاه اول» چندان درست نیست، زیرا عشق چیزی نیست که فوراً آن را حس کنیم. پس آن جاذبه قوی‌ای که مانند آهنربایی شما را به سمت فردی که تازه دیده‌اید می‌کشانند، چیست؟ این حس، شیفتگی و تعامل جنسی است. مادر طبیعت دُز بالایی از شیفتگی را در درون ما قرار داده است تا در ابتدا جذب یکدیگر شویم. درست است که عشق شامل تعامل جنسی نیز می‌شود، ولی با آن تفاوت دارد، زیرا عشق احساسی است که با گذشت زمان ایجاد می‌شود. شهوت در یک لحظه به وجود می‌آید، ولی عشق با گذشت زمان و وقتی ظاهر و باطن فرد مقابل را بهتر شناختید، تکامل می‌یابد.

### رابطه‌ی بدون عشق رابطه‌ای تمام و کمال نیست. 2.

ممکن است که از نظر جنسی به شدت جذب شریک زندگی‌تان شده باشید، ولی شیفتگی شما به این معنا نیست که عاشق او هستید. اگر میان شما و شریک زندگی‌تان احساسات عاشقانه‌ای شکل نگرفته باشد، وقتی آتش جاذبه‌های جنسی خاموش شود، از او خسته می‌شوید

### عشق برای کامل شدن به زمان نیاز دارد. 3.

رابطه‌ی عاشقانه یکروزه ایجاد نمی‌شود. رشته‌های عشق با گذشت زمان به هم بافته می‌شوند و پیوندی قوی را شکل می‌دهند. عشق زمانی ریشه می‌گیرد که شما و شریک زندگی‌تان افکار، ترس‌ها، رؤیاها و امیدهای مشترکی داشته باشید. پس به این فرایند اعتماد کنید و برای رسیدن به عشق عجله نکنید. عاشق شدن زمان‌بندی خودش را دارد و شما باید به آن احترام بگذارید و عجله نباشید.

### آیا فقط یک عشق واقعی وجود دارد؟ 4.

گاهی درباره‌ی «تنها عشق زندگی» صحبت می‌کنیم، ولی ما انسان‌ها طوری آفریده شده‌ایم که می‌توانیم بارها عاشق شویم. اگر این ویژگی را نداشتیم هرگز نمی‌توانستیم پس از شکست

عشقی دوران دبیرستان یا از دست دادن شریک زندگی‌مان پس از جدایی یا مرگ، دوباره خود را بازیابیم.

### عشق سخاوتمند است. 5.

در رابطه‌ی عاشقانه‌ی واقعی، بدون هیچ چشم‌داشتی به طرف مقابل خوبی می‌کنیم و هرگز حساب این را که چه کسی چه کاری برای دیگری انجام داده، نگه نمی‌داریم. شاد کردن شریک

زندگی‌مان موجب می‌شود که خودمان نیز شاد شویم

## همان احساس شریک زندگی‌مان را داریم 6.

وقتی می‌بینیم شریک زندگی‌مان شاد است، ما نیز احساس شادی می‌کنیم. وقتی می‌بینیم او ناراحت یا افسرده است، ما هم حس خوبی نداریم و ناراحت هستیم. عشق موجب می‌شود که با

حالت روحی و احساسی طرف مقابل، حس همدلی داشته باشیم.

## عشق به معنی سازش است 7.

وقتی عاشق کسی هستیم، مشتاقانه سازش می‌کنیم تا نیازها یا خواسته‌های او را برآورده کنیم؛ ولی برای این کار نیازها و خواسته‌های خودمان را قربانی نمی‌کنیم و طرف مقابل نیز نباید

از ما انتظار داشته باشد که برای منفعت شخصی او، احساسات و نیازهای خودمان را قربانی کنیم. زیرا چنین رابطه‌ای عشق نیست، بلکه کنترل و سوءاستفاده است.

## با احترام و مهربانی رفتار می‌کنیم 8.

وقتی عاشق هستیم با یکدیگر با احترام و مهربانی رفتار می‌کنیم. هرگز به‌طور عمدی شریک زندگی خود را نمی‌رنجانیم یا به او بی‌احترامی نمی‌کنیم. وقتی در غیاب او درموردش صحبت

می‌کنیم، طوری با گرمی از او می‌گوییم که شنوندگان می‌توانند عشق را در واژه‌های ما حس کنند. هرگز پشت سر شریک زندگی‌مان از او انتقاد نمی‌کنیم

#### 9. به اصول اخلاقی و وجدانی پایبندیم

عشق ما به فرد دیگر موجب می‌شود که هم نسبتبه او و هم در جامعه به اصول اخلاقی و وجدانی پایبند باشیم. حضور او در زندگی ما موجب می‌شود که سعی کنیم فرد بهتری باشیم تا او همچنان ما را تحسین کند

#### 10. نگهبان تنهایی و خلوت یکدیگر هستیم

اگر عاشق باشیم، هرگز احساس تنهایی نمی‌کنیم، حتی وقتی که تنها هستیم. فکر کردن به فرد دیگر موجب می‌شود حس کنیم فرشته‌ی نگهبانی داریم که همیشه همراه ماست

#### 11. پیروزی‌های او موجب خوشحالی ما می‌شود، نه حسادت

وقتی شریک زندگی ما پس از تلاش فراوان در کاری موفق می‌شود، سرشار از حس شادی می‌شویم، طوری که گویی خودمان هم پیروز شده ایم. هیچ حس حسادت یا رقابتی وجود ندارد و

فقط شادی و لذت خالصی است که با موفقیت شریک زندگی‌مان به ما دست داده است.

## او همیشه در ذهن ماست. 12.

حتی وقتی برای کار، سفر یا مسائل دیگر برای مدتی از او جدا می‌شویم، فکرمان ناخواسته به سمت او منحرف می‌شود و با خود فکر می‌کنیم که او الان چه کاری انجام می‌دهد.

## صمیمیت جنسی عمیق‌تر می‌شود. 13.

عشق موجب می‌شود که رابطه‌ی جنسی مقدس شود. عشق ورزیدن ما دیگر با روزهای اول تفاوت دارد و اکنون عمیق و مقدس شده، معنی عشق میان ما به یک پیوند واقعی جسمی و ذهنی تبدیل شده است.

#### احساس امنیت می‌کنیم. 14.

حضور عشق در رابطه موجب می‌شود که احساس امنیت داشته باشیم، طوری که انگار فرد مقابل پناهگاه امنی است که نزد او برمی‌گردیم و وقتی با او هستیم، احساس امنیت و ثبات می‌کنیم.

#### حس می‌کنیم که دیده و شنیده می‌شویم. 15.

شریک زندگی ما، ما را آن‌طور که هستیم می‌بیند و همچنان عاشق ماست. ما می‌توانیم تمام جنبه‌های خود (چه مثبت و چه منفی) را به او نشان بدهیم و عشق بی‌قید و شرط او را دریافت کنیم.

و معنی عشق را لمس کنیم. او ما را به خوبی می‌شناسد و می‌داند که ذاتاً چگونه انسانی هستیم. عشق به ما اجازه می‌دهد که خود واقعی‌مان را به طرف مقابل نشان بدهیم و در مقابل احساس آرامش دریافت کنیم.

#### عشق به ما امکان می‌دهد که بدون ترس با یکدیگر دعوا کنیم. 16.

به خاطر حس امنیتی که در رابطه‌ی عاشقانه‌مان داریم،  
می‌دانیم که می‌توانیم با یکدیگر بحث و جدل کنیم و این  
بحث‌ها موجب جدایی ما نمی‌شود. گاهی با یکدیگر مخالفت  
می‌کنیم ولی حس

ناراحتی و رنجش را برای مدتی طولانی حفظ نمی‌کنیم، چون  
نمی‌خواهیم نسبتبه شریک زندگی‌مان حس بدی داشته باشیم.