

عشق اول را چگونه پس از ازدواج فراموش کنیم؟

فراموش کردن عشق قدیمی یا عشق اول بعد ازدواج راه هایی دارد که به شما خواهیم گفت.

به گزارش سایت خبری پرسون، برای کم شدن تاثیر عشق قدیمی بر ازدواج علاوه بر این که باید اجازه دهید زمان کافی از شکست عشقتان گذشته باشد و به جای ماندن در گذشته به آینده فکر کنید ، باید از یکسری راهکارهای دیگر هم که در ادامه این مقاله ذکر شده استفاده نمایید.

شکست عشقی یا نرسیدن به عشق میتواند تاثیری ماندگار بر روح و روان افراد بگذارد ، برخی از این افراد به اشتباه تصور میکنند برای رهایی از عشق قدیمی بهتر است ازدواج کنند ولی ازدواج نمیتواند پاسخ مناسبی برای شکست عاطفی شما باشد.

اگر بخواهید بعد از شکست عشقی یا به هم خوردن نامزدی بلافاصله وارد یک رابطه جدید یا ازدواج با فردی جدید شوید احتمال این که دچار انتخاب اشتباه شوید بسیار بالا می رود.

شاید مدت کوتاه احساس تسکین داشته باشید ولی این آرامش دوام نخواهد داشت و شما را درگیر کلافی سردرگم میکند به خصوص اگر ازدواج کرده باشید طولی نمی کشد که چشم باز کنید و متوجه شوید از زندگیتان راضی نیستید و نمیتوانید ردپای عشق قدیمی تان را پا کنید.

اگر میخواهید زندگی جدیدتان همراه با آرامش و خوشبختی باشد و انتخاب درست و عقلانی در کنار احساس علاقه به فرد جدید داشته باشید باید به خودتان زمان بدهید تا عشق قدیمیتان کمرنگ شود و تاثیری بر رابطه جدیدتان نگذارد.

برای کاهش یا از بین بردن تاثیر عشق قدیمی روی ازدواج باید از درون خودتان شروع کنید و اجازه ندهید سایه ناخوشایند شکست عاطفی بر زندگی و رابطه جدیدتان تاثیری بگذارد

قرار نیست همه چیز را فراموش کنید

اگر انتظار دارید تمام خاطرات و علاقه قدیمی تان را به فراموشی بسپارید ، در اشتباهید. با توجه به عمق و مدت زمان رابطه فراموش کردن آن سخت تر خواهد شد به خصوص اگر خاطرات خوشی با فرد مقابل داشته باشید ، با وجودی که فکر نکردن و غصه نخوردن درباره گذشته به مرور باعث می شود خاطرات کمرنگ تر شوند ولی همیشه همراه شما خواهند بود با این تفاوت که اگر ماه اول با مرور آنها اشک به چشمانتان می آمد ، سال بعد با مرورشان حسرت به دلتان راه پیدا میکردید ، بعد از ۲ سال دیگر این احساسات آزارتان نخواهد داد و هر چه بگذرد و هرچه بیشتر سرتان را گرم کار و فعالیت و سرگرمی های دیگر کنید کمتر این خاطرات برایتان مرور خواهد شد.

باید بگیرید که در لحظه زندگی کنید و ذهنتان را مدیریت نمایید و هرگاه خواست شما را به گذشته ببرد سرگرم کار دیگری شوید و به حال و آینده مشغول شوید.

تنها عشق باعث خوشبختی نمی شود

شاید در طول زندگی مشترک بارها به خودتان گفته باشید که اگر میان من و همسرم عشق وجود داشت ، مشکلات فعلی را نداشتیم ، شاید تصور شما از خوشبختی بعد ازدواج وجود عشق است ولی باید بدانید که با وجودی که عشق به بهتر شدن کیفیت زندگی به خصوص در اوایل ازدواج کمک میکند ولی هر چه بیشتر جلو می روید زندگی پیچیده تر می شود و اهمیت محبت ، احترام و سازگاری و درک متقابل بیشتر از عشق نمایان خواهد شد.

خودتان را در خاطرات گذشته غرق نکنید

یکی از اشتباهات افراد این است که میخواهند خاطرات خوش عشق قدیمیشان را مرور کنند. با وجود که در اوایل به هم خوردن رابطه این خاطرات شاید بتواند شما را تسکین دهد ولی با گذشت زمان ذهنتان شما را فریب می دهد و بدی های فرد را محو کرده و تنها خوبیهایش را برایتان نگه میدارد.

در صورتی که اگر شما در یک رابطه ایده آل قرار داشتید هیچ گاه ، آن رابطه به پایان نمی رسید یا حتی تضمینی برای ادامه عشق بعد از ازدواجتان وجود نداشت.

شاید شخصیت فردی که کنارش هستید بسیار بهتر از عشق قدیمیتان باشد ولی فریب ذهنی شما نسبت به خاطرات گذشته مانع از دیدن نکات مثبت و برتری های او می شود.

مقایسه بدترین کاری است که باعث می شود احساس ناکامی و حسرت در شما تقویت شود. شما از عشق قبلی تصورات ذهنی خوب خود را نگه داشته اید و حتی آنها را بدون این که بدانید بزرگنمایی می کنید و دائما عشق قدیمیتان را با همسر فعلی مقایسه میکنید و او را ضعیف تر از نفر قبل می پندارید.

همین مقایسه باعث ایجاد احساس سرخوردگی در شما می شود و نمی گذارد درک کنید انسانها با یکدیگر فرق میکنند و حتما خوبی هایی در همسر شما وجود دارد که در عشقتان وجود نداشته است.

فرد فعلی را از نظر ظاهر یا اخلاق و رفتار با فرد قبلی مقایسه نکنید چون باعث می شود بیشتر احساس حسرت داشته باشید. او را همانطور که هست بپذیرید.

احساسات و هیجانات شما نسبت به عشق قبلیتان به دلیل فوران های هورمونی تصویری بت مانند و بدون نقص و غیر واقعی در ذهن شما ساخته است که ممکن است اصلا با شخصیت واقعی او تناسبی نداشته باشد.

ویژگی های منحصر به فرد همسران را ببینید

به جای دیدن کمبودها و نکات منفی در همسران روی نکات مثبت او تمرکز کنید ، او حتما خوبیهایی دارد که عشق قدیمی تان نداشته است.

هر انسانی ویژگیهای خاصی برای دوست داشتن دارد ، دقت کنید همسران چه ویژگیهای خاصی دارد و چه کارهایی را بهتر از دیگران انجام میدهد. با دیدن بیشتر نکات مثبت همسران ، باعث می شود احساس بهترین نسبت به او داشته باشید و بتوانید او را تحسین کنید.

خاطرات جدید و مکان های دوست داشتنی جدید بسازید

سعی نکنید با همسران به مکان های دوست داشتنی قبلی که با عشقتان در آنجا خاطره دارید بروید چون باعث می شود بیشتر به یاد او بیفتید.

رستوران ها ، پارک ها و تفریحات در محل های جدید را با همسران امتحان کنید و خاطرات خوب جدید بسازید.

منبع:بیتوته