

لماذا من المؤلم جدا أن تكون مغرم؟

الحب هو شعور رائع. إنه يلهمنا لكي نصبح أفضل ما يمكن أن نكون عليه. إنه يسمح لنا برؤية الخير من السيئ ، وفي الوقت نفسه ، يعلمنا أن نقيم أصغر الأشياء في الحياة. ولكن في الوقت نفسه ، يمكن أن يسبب الشعور بالآلام لنا ، وقد عانى كل واحد منا ، في مرحلة ما ، من هذا الأمر. للأسف ، هذا النوع من الألم أمر لا مفر منه.

لكن لماذا من المؤلم أن تكون في الحب؟ فيما يلي الأسباب التي قد ترغب في التفكير فيها:

1. نميل إلى التوقعات عند الحب

عندما نكون في حالة حب ، كل ما يمكننا رؤيته هو الأشياء الجميلة. نتوق للحلاوة والمودة. نحن نبحث أيضا عن الطرق الملموسة التي يمكن من خلالها تمثيل مشاعرنا. وبسبب هذه الرغبة الشديدة ، فإننا نميل إلى وضع توقعات حول كيفية ممارسة الحب ، وينتهي بنا المطاف بالتعرض للأذى عندما لا يتم تحقيق ذلك.



2. نشعر بالآلم عندما لا نكون محبوبين

وفقا لمقولة شعبية ، فإن أعظم شكل من أشكال الحب هو الذي بلا مقابل. وفي أكثر الأحيان ، نقع في حب شخص لا يستطيع أن يعيدنا بالطريقة التي نريدها بها. هذا يمكن أن يكون مؤلما جدا ، وذلك أساسا لأن هذا يمنعك من التعبير عن مشاعرك لهذا الشخص. الأسوأ من ذلك ، أنك لا تحصل على نفس نوع الحب من ذلك الشخص في المقابل.

كلما وقعت في مثل هذه الحالة ، من الأفضل أن تضع في اعتبارك أن الحب الحقيقي هو الذي لا يطلب أي شيء في المقابل. الحب الحقيقي يسمح لك أن تكون سعيداً ومحتوى بما يمكنك أن تقدمه على الرغم من القيود ، وليس الطلب على أي شيء آخر.

3. نبدأ في الشعور بالآلم عندما ندرك أننا تعبنا من العطاء.

الحب يدفعنا إلى إعطاء كل شيء ، مثل الصبر والجهد والاحترام. لكن

بينما نرافق تدفق الأشخاص المحبين ، هناك أيضًا حالات نبدأ فيها بالتعب من أفعالنا. حتى أن هناك أوقاتًا تشعر فيها بالفعل بالخدر ، ويرجع ذلك أساسًا إلى أننا قد قدمنا كل ما لدينا حتى نجعل الأشياء تعمل.

لكن ألم الشعور بالتعب لا يعني أننا يجب أن نتخلى عن الحب. ربما تكون مجرد مرحلة نتعلم فيها أن نخطو خطوة إلى الوراء ونرتاح. عندما نعطي الكثير من أنفسنا ، نبدأ أيضًا في خسارة أنفسنا في هذه العملية. والشعور بالتعب يعني أننا بحاجة لأن نمح أنفسنا الزمان والمكان للتنفس ، حتى نتمكن من تجديد حبنا الذي نقاتله طوال هذا الوقت.

4. نشعر بالألم عندما لا نشعر بالراحة من الآخر

كما نميل إلى الشعور بالألم حتى عندما يكون الشخص الذي نحبه متبادلًا بمشاعرنا. يحدث هذا عندما لا نشعر بالراحة والرضا من الطرف الآخر. وبينما يمكن معالجة ذلك بسهولة ، فإن عدم القيام بذلك قد يؤدي إلى مشاكل أخرى أو حتى ضرر لا يمكن إصلاحه.

قد يكون السبب وراء ذلك هو أنك كشريكان مختلفان ، لديك وشريكك مفاهيم مختلفة عن الحب وكيفية التعبير عنه. قد تتوق للحلاوة والمودة ، في حين أنها في الجوانب العملية أكثر من الحب والعلاقات. قد ترغبان في الجلوس على هذا الكلام والتحدث ، حتى تتمكن من إيجاد أرضية مشتركة والتعبير عن مشاعركما تجاه بعضكما البعض بطريقة متكاملة.

5. الحب يصبح مؤلماً عندما تحاول الفوز في الحجج

الحب ، بينما يجعلنا سعداء ومرضين ، يدفعنا أيضًا إلى الجشع والأنانية. هناك العديد من الأمثلة عندما نقاتل ضدنا الآخر لأننا نريد الحصول على شيء ، ونحن نبذل قصارى جهدنا للفوز في الحجة. عندما نبدأ التفكير فقط في أنفسنا وما نحصل عليه ، فإننا نتأذى في كل مرة نفشل في هذه المعارك الصغيرة.