

شاهدي: إليك "حواء" .. كيف نتعامل مع ألم الحب من طرف "واحد"



14 يونيو 2020 - 20:52

يعتقد كثيرون ألا وجود لشيء اسمه الحب من طرف واحد، منهم من يظن أنه خلل في الشخصية، فمن غير المنطقي والعقلاني أن يتعلق الإنسان بشخص لا يبادل هذا التعلق.

ولكن الحب موجود، وهو يقع كل يوم لكثيرين منا، وليس بالضرورة أن يحبنا من نحب، وهنا يتحول حلم الحب الجميل إلى كابوس، يجعل من حياتنا جحيماً. فبيدأ الشعور بالإهمال والتجاهل ومشاعر الغيرة، وترقب الآخر بلا جدوى. ولكن ما العمل إن كنا من تعساء الحظ، وصرنا عشاقاً دون أن يدري الآخر عما نلاقي؟

* التخلص من الأوهام

كم من الوقت تمضي وأنت تتخيل الشخص الذي انجذبت إليه، وتفكر فيه؟ وكم من الوقت أوهمت نفسك أنك لو استطعت أن تقضي ساعة واحدة معه ستقنعه أنك أنسب شخص له في الدنيا. كم لديك من الشجاعة لتقول إن نسبة الأوهام في أفكارك تكاد تكون 100%. الاقتناع أنك توهم نفسك أول خطوة للتحرر من هذه الحالة المؤلمة.

* هل تعرف من تحب؟

تعتقد أنك تعرف من تحب وتلبسه أجمل الصفات وتقدمه كشخص مثالي، وأنت في الحقيقة لا تعرفه لا تعرف طباعه وقد رأيت جزءاً منها ربما دفعك لحالة عمياء من التعلق. عليك التفكير في أنك تجهله وتبالغ في تصويره لنفسك، بدلا من قضاء الوقت في جعله الرجل المثالي او جعلها المرأة الكاملة.

* لا تتوقف عن تطوير حياتك

حتى وأنت تتألم بسبب هذه المشاعر، المهم ألا تجعلها توقف نجاحك في أمور أخرى في حياتك. النجاحات في العمل والدراسة تجعل النسيان أسهل وأسباب السعادة متعددة، ولا تجعلك ممن يخسرون لمرورهم في تجربة عاطفية صعبة.

* الجأ إلى تجارب العلاج الشخصية

ومنها ما يعرف بالتويم المغناطيسي الذاتي، وهو ليس صعباً وهناك تسجيلات تعليمية كثيرة على يوتيوب حوله. وهي تفيد في التفكير بعمق شديد وتحرير العقل والنفس من المشاعر السيئة. يمكن أيضا إن كنت تملك القدرة السفر وممارسة الرياضة والقراءة وإشغال كل وقت فراغك بشيء يعود عليك بالفائدة والمرح.

* لا تلم نفسك

لا تقل لنفسك إنك السبب وأنت لست محبوبا لعييب فيك. الأمر أنك لست الشخص الذي تحلم به، أو أنك لست المرأة التي يبحث عنها. وليس بالضرورة أن تكون مواصفاته التي يبحث عنها هي المثالية، وإن عدم وجودها فيك عيبا.