

به دنبال گذشته همسر خود نباشید

احتیاجی نیست درباره گذشته آدم ها اطمینان کسب کنید زیرا برای ازدواج موضوعی که از ضرورت بیشتری برخوردار است پاک بودن فرد است.



احتیاجی نیست درباره گذشته آدم ها اطمینان کسب کنید زیرا برای ازدواج موضوعی که از ضرورت بیشتری برخوردار است پاک بودن فرد است.

به گزارش جام جم سرا ، ریحانه عزیز، روانشناس در خصوص اینکه گذشته هر کس متعلق به شخص او است، گفت: هر فردی باید به این مسئله فکر کند که عمق یا میزان عاطفه خرج شده در رابطه های گذشته هر کسی به خود او مربوط است و نکته ی قابل توجه این است که آن اتفاق در گذشته رخ داده است و پرونده ی آن دیگر بسته شده است.

وی ادامه داد: احتیاجی نیست درباره گذشته آدم ها اطمینان کسب کنید زیرا برای ازدواج موضوعی که از ضرورت بیشتری برخوردار است پاک بودن فرد است، حتی اگر در گذشته دچار اشتباهاتی شده باشد. برای آنکه بخواهید فردی برای زندگی مشترک خود انتخاب کنید، لازم است شرایط فعلی او را در نظر بگیرید و به حال فعلی او اطمینان پیدا کنید. اعتماد به شرایط کنونی فرد این اطمینان خاطر را به شما می دهد که هرگونه اتفاقی در گذشته وی در زندگی حال و آینده شما تاثیری ندارد. عزیزی در رابط با این موضوع که گفتن از گذشته و پرده برداری از اتفاقات آن نشان دهنده ی صداقت و شهامت فرد است، بیان داشت: می توان این مسئله را به عنوان یک نقطه مثبت برای فرد در نظر گرفت و به این نکته پی برد که او از خطای خود پشیمان است و تنها مسئله که از گذشته خود به یاد دارد، درسی است که از آن موضوع گرفته است. گفتنی است گاهی اوقات افراد به دلیل آنکه نمی دانند طرف مقابلشان در برابر گذشته ی آنها چه واکنشی نشان می دهد، از بازگو کردن آن خودداری می کنند.

عزیزی خاطر نشان کرد: منظور از اینکه می گویند به گذشته طرف مقابلتان فکر نکنید، این است که زوجین باید افکار مزاحم را از خود دور کنند و نگذارند حسادت به موضوعی در گذشته، باعث بر هم زدن آرامش زندگی شان شود. گذشته مسئله ی مهمی است اما اهمیت آن زمانی معلوم می شود که در آینده فرد تاثیر گذار است. اگر یکی از طرفین عادت های بدی دارد که هنوز آن ها را ترک نکرده، لازم است فرد مقابل به طور دقیق تری آن را بررسی کند .

وی تصریح کرد: برای مقابله با چنین افکاری می توان با پر مشغلگی حواس خود را از فکرهای منفی دور کرد. همچنین می توان با فکر کردن به لحظه های خوب و خوش زندگی و قرار دادن خود جای طرف مقابل به بهبود شرایط کمک کرد. منبع : باشگاه خبرنگاران