

## اعتیاد به عشق چیست؟ و با آن چه کنیم؟

همانطور که میدانید اعتیاد به معنی انجام رفتار منفی و مخرب حتی در عین آسیب زدن به خود، خانواده، شغل و دیگران است. اغلب افراد تصور می کنند که اعتیاد فقط به موادهای مخدری مثل هروئین، کوکائین و... می باشد. در حالی که این وابستگی می تواند نسبت به هر چیزی ایجاد شده و اثرات اشاره شده را برای خود و محیط در پی داشته باشد.

در مقالات راز ماندگار جدای از موادهای مخدر، به اعتیاد به خرید، ورزش، بازی های ویدیویی نیز پرداخته شده است. عنصر جایگزین در هر کدام مشخص و رابطه ای مخرب در حال شکل گیری می باشد. عشق یکی از موضوعات داغ این روزها بوده و اگر سری به فضاهای مجازی بزنید متوجه فراوانی متون، تصاویر و فیلم ها خواهید شد. اما مسئله این است که ما فکر می کنیم می دانیم عشق چیست در حالی که بدون آموزش و در جهت رفع نیازهای شخصی وارد آن می شویم.

در این مقاله به بررسی اعتیاد به عشق خواهیم پرداخت. لذا در صورت وجود هرگونه سوال و نیاز به راهنمایی تا پایان مقاله با راز ماندگار همراه باشید.

## اعتیاد به عشق چیست؟

پژوهش ها نشان از میزان بالای این نوع اعتیاد یعنی 10-3% از روابط عاطفی دارد. همین امر می تواند اطلاعات مناسبی در رابطه با طلاق های موجود و رو به افزایش در جامعه به ما ارائه بدهد. در روابطی که درگیر اعتیاد به عشق هستند رفتارهای نامناسب، از خود گذشتگی های زیاد، تسلیم شدن های مکرر، گره زدن حال خوب و موارد زیاد دیگری قابل مشاهده است.

در واقع در رابطه یک طرف سعی بر حفظ شخص به هر قیمتی دارد. دلیل این حالت می تواند تجربیات طرد شدگی و نیاز به تایید شدن و مواردی مثل دلبستگی ناپایمن باشد.

اشخاصی که به مواد مخدر اعتیاد می یابند، برای فرار از مشکلات خود و زندگی بدین عمل دست می زنند. در اعتیاد به عشق نیز داستان همین است. شخصی برای فراموش نمودن و نادیده گرفتن مسائل موجود مثل روابط خانوادگی نامناسب، به روابط عاطفی با جنس مخالف روی می آورد. وی در پی برطرف نمودن نیازهای خود از این طریق بوده و در صورت جواب گرفتن وابستگی بدان پیدا می کند. حتی در مواردی شخص خود و هویتش را از یاد می برد و ارزشی برای خود قائل نمی شود لذا اشکال مختلفی از این روابط ناقص را می توان نام برد.

## نشانه هایی از اعتیاد به عشق

اینکه بخواهیم روابط سالم و ناسالم را از هم مجزا کنیم شاید امری دشوار باشد، اما در روابطی که توازنی در ابراز احساسات و توجه وجود نداشته باشد می توان زنجیره های باطل و نقص را یافت. در ذیل به برخی از نشانه های روابط نامناسب اشاره شده است.

- ارتقاء و پیشرفت طرف مقابل سبب ترس شخص می شود.
- طرف مقابل خود را بی چون و چرا ستایش می کنند.
- رابطه عاطفی را مرهمی برای فرار از مشکلات میدانند.
- عدم وجود رابطه عاشقانه سبب ناراحتی و اضطراب آنان می شود.
- رابطه عاشقانه را امری واجب ضروری می دانند.
- اهداف درست و آشکاری برای ردا بط خود ندارند.
- تعریف و تمجید دیگران سبب بهبود شده و غیر آن دچار سختی است.
- خود و نیازهایش را نادیده گرفته و اولویت شخص دیگر است.
- سعی بر کنترل شخص در مسیر رفع نیازهای خود دارد.
- سانسورهای شخصیتی شدید برای رضایت دیگری
- ناتوان در رها کردن روابط نامناسب و آزار دهنده هستند.
- ناتوان در ابراز وجود و بیان حقوق خود
- زندگی بدون روابط عاطفی برای آنان بی معنی است لذا در روابط مداوم هستند.

توجه داشته باشید افرادی که اعتیاد به عشق دارند معمولاً به دو صورت اجتنابی یا وابستگی (وسواسی) نقشی در روابط بر عهده دارند. یک طرف رابطه با رفتارهای اجتنابی سعی بر کشیدن فرد دیگر به دنبال خود دارد و در مقابل فرد دیگر تسلیم بی چون و چرای سخنان شخص دیگر است.

## مضرات اعتیاد به عشق

- افزایش احتمال گرایش به مصرف الکل
- افزایش احتمال گرایش به مصرف موادهای مخدر
- تن دادن به خواسته های نامتعارف مثل رابطه جنسی
- تجربه ناراحتی های روحی مکرر
- افزایش احتمال افسردگی به دلیل نادیده گرفتن خود
- ایجاد اعتیاد به برقراری روابط جنسی
- افزایش اضطراب در صورت ایجاد فاصله
- افزایش تفکرات خودکشی
- کاهش شدید اعتماد به نفس و عزت نفس در شخص

در تمامی موارد فرد هویت خود را به عنوان شخصی مجزا فراموش نموده و زندگی خود را وابسته به دیگری یا پیگیری او می داند.

### چگونه بفهمیم دچار اعتیاد به عشق هستیم؟

اگر علاوه بر موارد بالا گزینه های زیر نیز در رابطه شما حاکم است، نیاز به بهبود و تصحیح رابطه خواهید بود.

- در روابط قبلی عاشقانه خود و دوستانه دیگر نیز این الگوی رفتاری مشاهده می شود. یعنی فقط به یک رابطه محدود نیست.
- در اعتیاد به عشق فرد دیگری را بهانه زندگ می داند و بدون او زندگی برایش ارزشی ندارد.
- مسائل روانی دوران گذشته و کودکی حل نشده بخصوص روابط عاطفی والد فرزندی.
- احساس خوب را فقط از رابطه عاشقانه دریافت می کنید.
- حضور دائمی شخص در ذهنتان و مرور روابط به طور دائمی
- دارای طرحواره طردشدگی هستید و پیوسته نگران طرد شدن از طرف شریک خود هستید.

### درمان چیست؟

در مرحله اول بایستی به این نتیجه برسید که رابطه شما نامعقول و در واقع اعتیاد به عشق است. زمانی که شرایط را پذیرفته و به فکر اصلاح و درمان بر آمدید به یک روانشناس مراجعه کنید. در طول درمان برخی مسائل زمینه ساز از قبیل اعتماد به نفس و عزت نفس پایین، مشکلات ریشه ای، تجارب طرد شدگی و باورها نسبت به عشق مورد بررسی قرار می گیرد.

فردی که دارای اعتماد به نفس پایین است با اعتیاد به عشق و شروع یک رابطه کم و بیش آن را از طریق توجه و محبت شخص دیگر برطرف می نماید در حالی که این روش کاذب و سطحی است. لذا در این مورد و موارد دیگر ذکر شده در متن فوق، به صورت علمی و تخصصی مورد بررسی قرار می گیرند. یا شخصی که ترس از رد شدن دارد تسلیم تمامی خواسته های فرد می شود تا وی را برای خود داشته و طرد نشود.

پس از رفع مشکلات زمینه ای، نوبت به شناخت عشق و اصول رفتاری صحیح برای جلوگیری از اعتیاد به عشق است. عادت های منفی و غلط خود را کنار گذاشته و با حفظ

احترام شخصیت و هویت وجودی خود علاوه بر محبت به دیگران، خود را نیز دوست داشته باشید.

در آخر نیز بایستی بدانید که چگونه با شرایط و احساسات ناخشانند نظیر اضطراب، کمبود توجه، نیاز به تایید شدن، احساس طرد شدگی و... مقابله نمایید. این چگونگی به رفع صحیح این نیازها کمک کرده و از گرفتار شدن به اعتیاد به عشق خودداری می کند.

در این مقاله به بررسی اعتیاد به عشق پرداختیم. در صورت وجود هرگونه مشکل می توانید با مشاورین راز ماندگار جهت مشاوره رایگان و روانشناسی در ارتباط باشید.

مرکز مشاوره راز ماندگار