



چرا بعضی‌ها هیچ‌وقت نیمه گمشده‌شان را پیدا نمی‌کنند؟

فکر می‌کنید اگر یکی از همین روزها، تلاش‌هایتان نتیجه دهد و نیمه گمشده‌تان را پیدا کنید، آرام می‌گیرید؟ تصور شما از زندگی کنار شریکی که آرامتان می‌کند، شبیه داستان گیسو کمندی است که منتظر آمدن شاهزاده سوار بر اسب نشسته؟

بهاره اسلامی - همشهری تندرستی: فکر می‌کنید اگر یکی از همین روزها، تلاش‌هایتان نتیجه دهد و نیمه گمشده‌تان را پیدا کنید، آرام می‌گیرید؟ تصور شما از زندگی کنار شریکی که آرامتان می‌کند، شبیه داستان گیسو کمندی است که منتظر آمدن شاهزاده سوار بر اسب نشسته؟

نمی‌خواهیم ناامیدتان کرده و شما را به خیال‌بافی متهم کنیم؛ اما اگر بارها و بارها خواستگاران‌تان را شبیه همین شاهزاده دیده‌اید و بعد از مدتی جنگیدن در یک رابطه ناخوشایند و ناآرام، دوباره تنها رها شده‌اید، باید بگوییم یک جای کارتان می‌لنگد. اگر خوشبختی شما در گرو عشقی است که هنوز پیدایش نکرده‌اید، این مطلب را بخوانید. هر ایر دانلیان، روان‌شناس و مشاور خانواده، به شما می‌گوید که چرا مدام عاشق می‌شوید و هر بار سخت‌تر از قبل شکست عشقی می‌خورید.

چرا بعضی‌ها همیشه عاشق‌اند؟

حتماً شما هم یکی از آدم‌های همیشه‌عاشق هستید؟ یکی از کسانی که حتی اگر معشوقی در زندگی‌شان نباشد، با فکر عشقی دست‌نیافتنی روزشان را شب می‌کنند؟ شاید با سرک کشیدن به خاطرات کودکی‌تان بتوانید دلیل همیشه عاشق بودن‌تان را پیدا کنید. آدم‌های همیشه عاشق، همان کسانی هستند که در سال‌های ابتدایی زندگی‌شان به‌موقع و به‌اندازه کافی از عشق و توجه سیراب نشده‌اند و احساس امنیت نکرده‌اند.

شاید برایتان عجیب باشد که چطور ناامنی‌های سال‌های کودکی، تکلیف عشق و عاشقی بزرگ‌سالی را روشن می‌کند. اگر بخواهیم به زبان ساده این ارتباط را توضیح دهیم، باید بگوییم که اولین نیاز هر کودکی که به دنیا می‌آید، نزدیکی به مراقبت‌کننده‌اش است. بر اساس برخی نظریات روان‌شناسی، اگر این نیاز فرد در همان دوره کودکی برطرف شود، به دیگران اعتماد می‌کند و این احساس خوشایند اعتماد تا آخر عمر با او همراه می‌شود. آرامشی که نزدیک بودن به دیگران در فرد ایجاد می‌کند، می‌تواند دردهایی را که در مسیر زندگی برایش ایجاد می‌شود، تسکین دهد اما در غیر این صورت، احساس تنهایی، رانده شدن و بی‌دفاعی فرد را احاطه می‌کند و احساس امنیت را از او فراری می‌دهد.

نیاز به رابطه نزدیک و صمیمانه از همان ابتدای تولد در فرد وجود دارد و در هر مرحله از زندگی، خود را به شکل‌های متفاوتی نشان می‌دهد. او ممکن است در آغاز این نیاز را در مراقبت‌کننده اصلی، بعد عروسک و اسباب‌بازی‌ها و آشنایان نزدیک جست‌وجو کند و در سنین بعدی هم با روابطی که با همسالان خود دارد، این احساس آرامش را در خود ایجاد کند. همین نیاز که دل‌بستگی نام دارد، در بزرگ‌سالی با تشکیل رابطه‌ای ایمن و آرامش‌بخش با همسر تأمین می‌شود. پس باید بپذیریم که همه آدم‌ها به دنبال پیدا کردن احساس امنیت هستند و به همین دلیل دل به دیگران می‌بندند.

چرا بعضی‌ها زیاد شکست می‌خورند؟

همه آدم‌ها نمی‌توانند این احساس امنیت را در سال‌های کودکی به دست بیاورند. شرایط خانوادگی و اجتماعی بعضی‌ها در این چرخه خلل وارد می‌کند و ویژگی‌های شخصی برخی کودکان هم به مراقبت‌کننده فرصت و امکان ایجاد چنین احساسی را نمی‌دهد. برای مثال، بچه‌های سخت، معمولاً از این نیاز سیراب نمی‌شوند. آن‌ها زیاد گریه می‌کنند، خوب غذا نمی‌خورند، کمتر از بچه‌های دیگر می‌خوابند، راحت ارتباط برقرار نمی‌کنند و به‌عبارت‌دیگر از ابتدای تولد ناسازگارتر از بچه‌های دیگر هستند. همین واکنش‌های منفی بچه‌های سخت، مراقبت‌کننده را خسته و آزرده می‌کند و واکنش‌های منفی اطرافیان را به سمت آن‌ها سرازیر می‌کند. عواطف معکوسی که از طرف محیط به بچه‌های سخت می‌رسد، آن‌ها را بیشتر از دیگران مستعد ابتلا به اضطراب جدایی می‌کند.

حتماً عبارت اضطراب جدایی را پیش از این شنیده‌اید. این اضطراب از 18-19 ماهگی می‌تواند فرد را با خود درگیر کند و ممکن است تا آخر عمر با او همراه شود. دچار شدن به اضطراب جدایی، می‌تواند روی الگوی دل‌بستگی افراد تأثیر بگذارد؛ آدم‌هایی که دل‌بستگی ناایمن دارند، یا مدام به کسی که دوستش دارند می‌چسبند و مثل سایه دنبالش می‌کنند، یا برعکس از آدم‌ها اجتناب می‌کنند و می‌گویند که به هیچ‌کس در زندگی نیاز ندارند.

فردی که در گروه اول جا می‌گیرد، می‌خواهد شریک زندگی‌اش را محکم در مشتش نگه دارد و با سلطه‌گری از ماندنش در رابطه مطمئن شود. او فکر می‌کند وقتی همه‌چیز را در رابطه کنترل کند، آرامش پیدا می‌کند؛ اما واقعیت این است که کنترل بیشتر، اضطراب و احساس ناامنی بیشتری را به او تزریق می‌کند.

شاید فردی که در گروه دوم جا گرفته، از دور آدمی توانمند و مستقلى به نظر برسد، اما واقعیت این است که او هم به شدت با احساس ناامنی درگیر است و به خاطر همین احساس از آدم‌ها فاصله می‌گیرد. گروهی دیگر از آدم‌های وابسته هم هر دوی این ویژگی‌ها را با هم دارند.

آن‌ها مدام به شریک عاطفی‌شان می‌چسبند و در عین حال او را از خود می‌رانند.

بچه‌ها در ابتدا وابسته هستند و وقتی این وابستگی با امنیت همراه می‌شود، دل‌بستگی در آن‌ها ایجاد می‌شود. فرد همیشه با نیاز به دل‌بستگی زندگی می‌کند و در دوره‌های سنی مختلف، به شکل متفاوتی برای تأمین این نیاز تلاش می‌کند. وقتی دل‌بستگی ایمن در فردی شکل بگیرد، او دیگر نیاز به همراه بودن همیشگی با آدم‌هایی که به آن‌ها دل‌بسته شده، ندارد. او می‌تواند کسی را دوست داشته باشد و ساعت‌ها و حتی روزها از او دور باشد و در صورتی که الگوی دل‌بستگی‌اش ایمن باشد و به زبان خودمانی، دل‌بسته شدن به او احساس امنیت بدهد، دوری، فرد را دچار اضطراب و تشویش نمی‌کند؛ اما فردی که هنوز در مرحله وابستگی مانده و از آن عبور نکرده است، چنین نیست. او دوست دارد به آدم‌های مهم زندگی‌اش بچسبند و با این شیوه احساس امنیتی دروغینی را ایجاد کند.

کسانی که به جای دل‌بسته شدن، وابسته می‌شوند، نمی‌توانند یک رابطه را حفظ کنند. آن‌ها در واقع عاشق یک فرد نمی‌شوند و او را نمی‌خواهند، بلکه امنیتی را که از بودن در کنار او نصیبشان می‌شود، می‌خواهند و چون نمی‌توانند این امنیت را به خاطر آشفتگی درونی‌شان پیدا کنند، همیشه در زندگی خود خلأ وجود فردی را که عشق واقعی‌شان باشد، احساس می‌کنند. آن‌ها اغلب کارنامه‌ی بلند و بالایی از تلاش‌های شکست‌خورده و ناتمام دارند و همیشه فکر می‌کنند فرد رؤیایی و نجات‌دهنده‌ی زندگی‌شان، همان کسی است که این بار قرار است عاشقش شوند؛ اما آن‌ها حتی وقتی وارد رابطه تازه‌ای می‌شوند هم احساس امنیت پیدا نمی‌کنند و با اضطرابی که دچارش هستند، می‌توانند فرد مقابل را هم در فشار بگذارند. این افراد مثل معتادی هستند که هرچه بیشتر مصرف کنند، بیشتر طلب می‌کند و در واقع هرچه امنیت بیشتری در رابطه به آن‌ها داده شود، تشنه‌تر و ناآرام‌تر می‌شوند.

شکست عشقی نابودتان می‌کند؟

اغلب کسانی که نگاهی به آمار طلاق می‌اندازند یا خبر جدایی دو نفر از یکدیگر را می‌شنوند، می‌گویند برای آینده عاشق‌هایی که نتوانسته‌اند کنار هم زندگی کنند، نگران‌اند؛ اما واقعیت این است که شکست عشقی، گرچه حتماً تأثیر منفی بر فرد می‌گذارد اما همیشه به او آسیب نمی‌زند؛ به عبارت دیگر اگر ما دچار ناکامی نشویم، نمی‌توانیم پیشرفت کنیم و به فکر ساختن آینده بهتری بیفتیم و ماندن در رابطه‌ای که آزاردهنده و ناموفق است، برتری‌ای نسبت به جدایی ندارد.

در استقلال واقعی، رنج و آرامش در کنار هم وجود دارد و ترس و امنیت هم در کنار هم دیده می‌شود؛ اما تفاوت فردی که شکست‌ها به او آسیب نمی‌زند با دیگران، این است که یاد گرفته جلوی تأثیر مخرب ترس‌ها در زندگی‌اش را بگیرد. نمی‌توان شکست و ناکامی را از زندگی حذف کرد، اما می‌توان شکست‌ها را به مقدمه‌ای برای رشد بعدی تبدیل کرد. در واقع فرد نگاهی به گذشته و حالش می‌اندازد، می‌فهمد چه راهی را اشتباه رفته و برای بازسازی آینده‌اش دست‌به‌کار می‌شود. همین فرایند، یعنی رشد و فراهم شدن مقدمه‌ی رسیدن به زندگی بهتر.

واقعاً عاشق شده‌اید؟

برای اینکه بفهمید واقعاً عاشق شده‌اید و این احساس می‌تواند زندگی موفق‌تری را برای شما به ارمغان بیاورد، یک راه پیش رویتان است. شما باید بتوانید با دقت و صراحت، بگویید که چرا می‌خواهید با این فرد ازدواج کنید. اگر پاسخ‌های گنگی مثل «نمی‌دانم چرا دوستش دارم» را به زبان می‌آورید، بعید است آینده خوبی در انتظارتان باشد. شما باید توضیح دهید که ازدواج با این آدم چه منفعتی را برای خودتان به همراه می‌آورد. اگر بگویید او به من احتیاج دارد، اما نتوانید از منفعتی که نصیب خودتان می‌شود چیزی بگویید، باز هم نمی‌توانیم به آینده‌ای که در کنار او دارید، خوش‌بین باشیم. شاید به نظرتان حرف کسانی که می‌گویند به خاطر پول فلانی با او ازدواج می‌کنم، غیرمنطقی به نظر برسد؛ اما واقعیت این است که آن‌ها لاقط یک دلیل شفاف برای انتخابشان دارند و این دلیل می‌تواند در سختی‌های زندگی، انگیزه ماندن در رابطه را به آن‌ها بدهد.

این افراد تکلیفشان با خودشان روشن است و شاید دلیلشان از نظر دیگران مقبول نباشد، اما وضعیتشان از کسانی که هیچ دلیل شفافی برای ادامه دادن زندگی مشترکشان ندارند، بهتر است.