



آشنایی با ۳ سطح از احساسات در دوران نامزدی

درست از روزی که نامزدیتان را جشن می‌گیرید و وارد دوران تأهل می‌شوید، یک بار بزرگ را به دوش می‌کشید: بار عاطفی رابطه با همسران که در یک عبارت دقیق، به معنی همان وقت، انرژی و زمانی است که با هم صرف می‌کنید و به احساسات، گفتار، افکار، نیازها و خواست‌های همدیگر گوش می‌دهید.

درست از روزی که نامزدیتان را جشن می‌گیرید و وارد دوران تأهل می‌شوید، یک بار بزرگ را به دوش می‌کشید: بار عاطفی رابطه با همسران که در یک عبارت دقیق، به معنی همان وقت، انرژی و زمانی است که با هم صرف می‌کنید و به احساسات، گفتار، افکار، نیازها و خواست‌های همدیگر گوش می‌دهید.

اگر حس می‌کنید یک جای رابطه عاطفیتان می‌لنگد، بهتر است تا دیر نشده برای متعادل کردن این رابطه اقدام کنید.

به طور کلی، زمانی که صحبت از روابط احساسی می‌شود، با ۳ نوع زوج مختلف در دوران نامزدی رو به رو می‌شویم:

۱- وقتی بار عاطفی رابطه تنها بر دوش یکی از طرفین است

در این نوع ارتباط یکی از طرفین بیش از دیگری خود را درگیر روابط می‌کند و انجام همه امور عاطفی بر دوش اوست. این شخص بیش از اندازه عاطفی، در حد افراطی نیازمند و دارای حس مالکیت نسبت به دیگری است؛ در حالی که طرف مقابل چندان درگیر روابط نیست و هیچ گونه نیاز عاطفی ندارد. فردی که بیش از اندازه خود را درگیر رابطه کرده بیشترین بار عاطفی را به دوش می‌کشد و هیچ ترسی از این کار خود ندارد.

این پراشکالت‌ترین شکل رابطه دو طرف در دوران نامزدی است که فرقی با به بند کشیدن طرف مقابل ندارد و در حقیقت محکوم به شکست است. در یک رابطه عاطفی سالم تا آنجا که امکان دارد باید احساسات از طرف هر دو نفر به طور مساوی ابراز شود؛ در غیر این صورت یک رابطه نامتعادل به وجود می‌آید که هیچ کس از آن راضی نیست. نفر اول به این دلیل ناراحت است که همیشه باید بیش از اندازه برای رابطه تلاش کند و احساساتش را بروز دهد و نفر دوم از این ناراحت است که نمی‌تواند از شر نفر اول خلاص شود.

راه حل:

اگر شما بیشترین بار عاطفی را به دوش می‌کشید، همین حالا متوقف شوید و از تخته گاز رفتن دست بردارید. یادتان باشد این شکل رابطه نشان دهنده یک وابستگی بیمارگونه در شماست. شما با نشان دادن احساسات، بیش از اندازه معمول، فضای موجود برای بروز عواطف را از نامزدتان سلب می‌کنید و به او فرصت نمی‌دهید دلتنگتان شود یا به دوست داشتنتان فکر کند.

اندکی وقفه نیز برای زندگی لازم است. مثلاً زمانی را به صحبت کردن با دوستان و افراد فامیل اختصاص دهید و یا روزنامه و مجله بخوانید و به کارهای خودتان برسید. به جای اینکه مکرراً نیازهای عاطفی خود را به زبان بیاورید، میزان آن‌ها را اندکی کاهش دهید و یا اینکه اصلاً برای مدتی هیچ یک از نیازهایتان را مطرح نکنید تا تعادل برقرار شود.

فضایی هم ایجاد کنید که شریک زندگیتان جایی برای ورود داشته باشد. شاید ناراحت شوید و احساس عجیبی به شما دست بدهد اما باید آن را تحمل کنید. اگر اوضاعتان خیلی حاد است، به طوری که نمی‌توانید تنهایی عواطفتان را کنترل کنید حتماً از مشاوره با یک روان‌شناس مجرب استفاده کنید.

۲- وقتی هر دو هیچ نوع احساسی را بروز نمی‌دهند

در این نوع ارتباط افراد به یک شرایط کاملاً سطحی دست پیدا می‌کنند و برای همیشه در آن باقی می‌مانند. این دو از حضور یکدیگر لذت می‌برند و ارتباط بر اساس یک پایه متداول شکل می‌گیرد و ممکن است با هم روابط صمیمانه هم داشته باشند و این امکان وجود دارد که برای مدت زمان طولانی در کنار یکدیگر باقی بمانند اما به هیچ وجه به سمت فرو رفتن در عواطف

عمیق‌تر حرکت نمی‌کنند.

برای بسیاری از افراد این نوع ارتباط یک رابطه ایده آل است و کلیه نیازهای آن‌ها را برآورده می‌کند، اما برای دیگران تنها مقدمه مناسبی برای شروع رابطه یا همان آشنایی در دوران نامزدی است که هر زوجی می‌تواند به آن دست پیدا کند. اگر شما در این شرایط هستید و از ارتباط خود رضایت خاطر دارید، خوب است اما اگر در چنین رابطه‌ای قرار گرفته‌اید و دوست دارید به چیزهای ارزشمندتری در آن دست پیدا کنید، ما به شما راه حلی پیشنهاد می‌کنیم.

راه حل:

در روابطی که هیچ یک از طرفین مسئولیت احساسی ندارد، هیچ هدف و مقصدی نیز دنبال نمی‌شود. اگر می‌خواهید رابطه خود را با نامزدتان حفظ کنید، باید خیلی بیشتر از این‌ها بر روی مسائل عاطفی سرمایه‌گذاری کنید و طرف مقابل را نیز به این کار دعوت کنید. البته دقت داشته باشید که به سمت ارتباط نوع اول سوق پیدا نکنید.

۳- وقتی هر دو به اندازه کافی احساسات خود را بروز می‌دهند

قطعا این نوع رابطه یک ارتباط سالم به شمار می‌رود. یکی از جنبه‌های ارتباط سالم این است که هر دو نفر بتوانند از نظر عاطفی در گیر روابط شوند و به فضای فکری و احساسی همدیگر راه پیدا کنند. البته ممکن است در برخی از دوره‌های زمانی خاص یکی از طرفین بار احساسی بیشتری را به دوش بکشد، اما به طور کلی در حالت تعادل به سر می‌برند. حضور یکدیگر را حس می‌کنند و هیچ وقت بیش از اندازه به خارج از دایره احساسات منحرف نمی‌شوند. برای برقراری تعادل تلاش کنید و فضایی را به وجود آورید که در آن بتوانید خود واقعی‌تان را بروز دهید. (زوج‌ها)