

بسم الله الرحمن الرحيم

شکست احساسی در دختران

دخترهای بسیاری هستند که به قصد ازدواج با پسری که به آنها ابراز علاقه می‌کند، آشنا می‌شوند و وقتی حس می‌کنند رابطه عشقی آنها دوطرفه است،

ناگهان می‌فهمند رودست خورده اند و طرف مقابل فقط قصد داشته احساسات او را به بازی بگیرد. دختری می‌گوید "تا به حال سه مورد این چنینی برای من اتفاق افتاده است. اولی در دوران دبیرستان بود که حس کردم خام بودن من باعث شده که آن پسر را نشناسم. بعد از آن در دوره دانشگاه به پسری که دو ترم از من بالاتر بود دل بسته شدم و به او و حرف‌های عاشقانه‌ای که می‌زد، اعتماد کردم اما خیلی اتفاقی فهمیدم که او این رفتار را با دو دختر دیگر هم دارد و به خاطر رابطه چندماهه‌ای که داشتیم آن قدر سرخورده شدم که چند واحد درسی ام را افتادم و مدتی افسرده شدم. حالا هم که 26 ساله هستم و در یک شرکت کامپیوتری کار می‌کنم با یکی از همکارانم که در بخش دیگری مشغول است، دوست شده‌ام. او می‌گوید تمایل دارد فعلا با من فقط دوست باشد و اگر شرایط ازدواج مهیا شد شاید ازدواج کنیم. نمی‌دانم باید چه کار کنم؟ اگر به او اهمیت ندهم، شاید دیگر به چنین موقعیتی برنخورم و بعدها افسوس بخورم اما از طرفی می‌ترسم که او نیز مثل قبلی‌ها با احساسات ام بازی کند و دست آخر هم از ازدواج طفره برود. کاملاً گیج شده‌ام و نمی‌توانم تصمیم بگیرم..."

دکتر بدری سادات بهرامی روان‌شناس و مشاور

یکی از نیازهای اساسی ما آدم ها نیاز به دوست داشته شدن و دوست داشتن است. اگر نتوانیم کسی را دوست بداریم، از سلامت روانی فاصله داریم. به دلیل اهمیت این نیاز، فرد تامین کننده آن نیاز می تواند در ما تاثیر فراوانی بگذارد و گویا کمندی نامریی بر گردن ما بیندازد و ما را دنبال خود بکشاند. بنابراین ما در هر نوع رابطه عاطفی که قرار بگیریم، به درجاتی وابستگی های عاطفی روانی را تجربه خواهیم کرد. البته میزان وابستگی در کسانی که خلأهای عاطفی روانی را از گذشته داشته باشند عمیق تر و سریع تر خواهد بود. آنچه اهمیت دارد این است که ماهیت رابطه داشتن به خاطر جذابیت هایی که دارد ما را به خود وابسته می کند.

وقتی شاهد ابراز علاقه کسی نسبت به خود هستیم و یا در رفتار و گفتار او می بینیم که دوست مان دارد، احساس ارزشمندی در ما تقویت می شود. برعکس، وقتی می بینیم کسی دوست مان ندارد و یا از رابطه ای که با ما دارد، خارج می شود؛ اولین موضوعی که باعث آسیب روانی ما می شود، احساس بی ارزشی است.

اگر در شما هیچ وابستگی ایجاد نشود و بی اهمیت پس از پایان یک دوستی، همه چیز را فراموش کنید و انگار نه انگار، از کنار آن بگذرید، واقعا جای نگرانی دارد و باید برای این مشکلی که دارید تحت بررسی قرار بگیرید. به طور کلی، وقتی شاهد ابراز علاقه کسی نسبت به خود هستیم و یا در رفتار و گفتار او می بینیم که دوست مان دارد، احساس ارزشمندی در ما تقویت می شود. برعکس، وقتی می بینیم کسی دوست مان ندارد و یا از رابطه ای که با ما دارد، خارج می شود؛ اولین موضوعی که باعث آسیب روانی ما می شود، احساس بی ارزشی است.

یکی از مسیرهایی که دو فرد را در یک رابطه عاطفی قرار داده و ممکن است عوارضی را برای هر دو به وجود آورد دوستی های دختر و پسر است. شاید تنها راهی که بتوان با آن به این دختر و پسرها کمک کرد آن است که انواع رابطه ها را برایشان تعریف کنیم تا با شناسایی تغییر

رفتارهای خود بتوانند بر اوضاع مسلط شوند. می توانند به این موضوع فکر کنند که چه طور رفتار کنند تا کسی نتواند احساسات و عواطف آنها را به بازی بگیرد.

چرا بعضی ها با احساسات دیگران بازی می کنند؟

وابستگی دختر و پسر

وقتی کسی آنچه در درونش نیست را به شما منتقل کند، در واقع عواطف شما را به بازی گرفته است. در این بازی، هر یک از دو طرف که آگاهانه بازی را شروع می کنند در جستجوی یک رابطه جدی و هدف مند نیستند اما وانمود می کنند لبریز از عشق و عاطفه اند و احساس خوشایندی به هم دارند. آنها به دروغ با بیان الفاظی محبت آمیز و کلیشه ای قصد دارند احساسات طرف مقابل را به بازی بگیرند. زیربنای این بازی شاید امری طبیعی و بیولوژیک باشد و به نوعی کشش درونی برای رسیدن به ازدواج تعبیر شود اما آنها یکدیگر را به بازی می گیرند.

برخی معتقدند در صورت سلامت نفس طرفین و وجود انگیزه های سالم و غیرفریبکارانه این بازی حرکت به سوی رفتارهای پخته و آمادگی برای ازدواج است. شک دارم که تا به حال، برخی الفاظی را که توسط برخی دختر و پسرهای جوان به کار برده می شود شنیده باشید: «طرف را به تور انداختم... مخ طرف را زدم...» اما وقتی در مورد به کار گرفتن دروغین الفاظ محبت آمیزی که قاعدتا در عشق های واقعی رد و بدل می شود از این جوان ها می پرسیم، در توجیه رفتار خود می گویند: «اینها را می گم چون عادتمه؛ چون قاعده بازی همینه. اگر من نگم، دیگری می گه و خلاصه من قوانین بازی را بلدم...»

پسرهایی که وارد زندگی یگانه "دختر مذکور" شده اند دچار مشکلات روانی نبوده اند اما آنها قوانین بازی فریبکارانه را از هم سالان خود آموخته و می دانستند چه طور باید رفتار کنند تا بتوانند احساسات او را به بازی بگیرند. دو دختری که در دانشکده با آن پسر رابطه داشته اند نیز می دانستند چه طور باید حرکت های مقابل او را انجام دهند تا رودست نخورند. این دختر و پسرها دنبال رابطه های ابزاری و یا دوستی ساده و شاید هم رابطه ای حمایتی باشند و به هر جهت، خواهان رابطه ای عاشقانه و به قصد تشکیل خانواده نیستند.

اگر حتی می دانید قرار است با خواستگار خود آشنا شوید و هدف هر دو شما ازدواج است، باز هم نباید چنان در فاز عاطفی غرق شوید که وابستگی شدید مانع از محک زدن منطقی او و شرایطش شود.

درس دوم اینکه اگر حتی می دانید قرار است با خواستگار خود آشنا شوید و هدف هر دو شما ازدواج است، باز هم نباید چنان در فاز عاطفی غرق شوید که وابستگی شدید مانع از محک زدن منطقی او و شرایطش شود. چه بسا جواب شما در نهایت به درخواست او منفی باشد، پس نباید کاری کنید که زمینه بازی با عواطف تان فراهم شود و اگر روزی خواستید به هر دلیلی این رابطه را ختم کنید و او را مورد مناسب ازدواج ندانستید، نباید کارتتان به مراکز اعصاب و روان بکشد و یا در کنج خانه افسردگی بگیرید یا متقابلاً چنین مشکلاتی را برای او ایجاد کنید.

به یاد داشته باشید که رعایت حدود شرعی و اخلاقی لازمه حفظ سلامت شما و طرف مقابل شماست. مثلاً اگر می بینید به سمت وابسته شدن در حرکت اید و مغز شما در حال شرطی شدن و دریافت تغذیه عاطفی از اوست و یا آن قدر احساساتی هستید که با شنیدن کلمات عاشقانه از او بین زمین و آسمان معلق می مانید، باید هوشیارانه عمل کنید. گاهی موبایل تان را

خاموش کنید و یا به او بگویید دیگر نباید از این کلمات استفاده کند، وگرنه به تماس هایش پاسخ نمی دهید.

منبع: **funpatogh**

گردآوری و تبدیل به کتاب الکترونیکی: سیدجوادمرتضایی ارزبیل

جهت دریافت کتابها. مقالات. اخبار. تصاویر. به وب سایت ماسربزنید.

www.sunboys.ir

میتوانید با ایمیل

Sunboys.online@yahaoo.com

ویاباشماره ی **09149967090** (پیامک) با ما در ارتباط باشید.

جامعه ی جهادگران مجازی پسران افتاب

استفاده از کتابها در وبلاگها و وبسایتها با ذکر صلوات جهت سلامتی و ظهور صاحب

الزمان (عج) و با ذکر منبع و نام نویسنده بلامانع میباشد.