




آنچه که پدر و مادرتان بهتان نگفته اند (بعد از رابطه)

شما (شبم خانم) در یک ارتباط عاطفی قرار دارید (با سپهر) ، اوضاع معمولی است ولی به  دلایلی متعدد رابطه مشکل دار میشود و چیزهایی در طرف مقابلتان میبینید که هضمش دشوار است ، تقلا میکنید رابطه را حفظ کنید ولی دور شدن طرف مقابل بیشتر میشود ! کلافه شده اید که چه باید بکنید ؛ نزد مشاور میروید که درست بشه اوضاع ولی بدتر میشه زیرا از سوی سپهر ، متهم میشوید که از جاهای دیگه دارید خط میگیرید! حال خرابی ها شروع میشود تا اینکه رابطه به قهقرا کشیده میشود و تمام !

مدتی میگذرد تا موضوع را بتوانید هضم کنید ...نوشتن درباره این دوره درماندگی آسان نیست به  ویژه آنکه این جمله نیز غلط است که “زمان میگذرد و حل میشه ” الغرض ، تصمیم میگیرید که به زندگی برگردید .

در جریان زندگی عادی افتاده اید که توجهاتی از بقیه دریافت میکنید و پیشنهادهایی ؛بقیه ای که حتی شاید قبلا آرزوی بودن باهاشون را داشتید . وارد رابطه میشوید و هر چی میگذره میبینید که عوض شده اید و گاهی اوقات طرف را تحویل نمیگیرید و حتی بی دلیل آزار میدهید. طرف تقلا میکند رابطه را درست کند و شما باهاش همکاری نمیکنید !

بگذارید همینجا هشدار اصلی ام را بدهم : شما بخشی درونتان پیدا کرده اید به نام سپهر خانم که  دارید با بقیه زندگیش میکنید. بخشی خطرناک ، آزرده و پر از خشم که ناگهان در رابطه بعدی تان میاد بالا ! شما خود سپهر را (که چقدر شما را آزرد) شروع به زیستن میکنید . اینجاست که مکانیسم

خشم و درماندگی نسبت به بیرون (سپهر و امثال او) به سمت خودتان سوگیری میشود و شما از خودتان نیز متنفر میشوید . این کار اشتباه است . هر آدم بالغی باید مراقب باشد تاثیراتی که از بقیه روابط جدی اش دریافت میکند ، قطعاً بخشهایی معادل در زندگی او ایجاد میکند که ممکن است بدون کنترل او ، شروع به زیستن آگاهانه بکنند.

جالب است بدانید این مکانیسم روانی را شما قبلاً تجربه کرده اید :

ما اگر پدری مهربان داشته باشیم ، در روابطمان محتمل است مهربانی از جنس پدر را با بقیه زندگی کنیم یعنی ما هم در دریافت ویژگیهای مثبت ، هم ویژگیهای منفی از این مکانیسم استفاده میکنیم. به همین دلیل شاید باشد که در انتخاب دوست باید دقت کنیم زیرا رفتار بد دوست میتواند تمساح درون خود ما را بیدار کند و بالعکس مجاورت با افراد سالم ، ما را به سمت تعادل و سلامت روان پیش میبرد

عرض آخر : وقتی رابطه ای به شکلی آزاردهنده تمام میشود که یک نفر شما را کنار میگذارد یا خیانت میکند یا...، باید ضمن سوگواری بر خود و دردهایتان مراقب باشید که حتماً اون رابطه را در خلوتتان با درایت و بالغانه بررسی کنید و تصمیم بگیرید زین پس چگونه باشید و چگونه نباشید. مشاور حانق اینجا میتواند به شما مقداری کمک بکند که متوجه باشید هر تجربه افسردگی ، روح ما را باردار نوعی تازه شدن از خودمان میکند. مراقبت از این جنین ، سقط نکردن آن یا ناقص الخلقه بارنیاوردنش وظیفه بزرگیست که زندگی برعهده مان میگذارد