

# واکاوی نامه یک دختر خانم و یک اعتماد به

## نفس قرضی

دختری 27 ساله هستم.

شش-هفت سال پیش وقتی که تازه دانشگاه رفته بودم ، یکی از بچه های خیلی خوب و مثبت عاشقم شد اما من دوستش نداشتم. سه سالی طول کشید تا من هم بهش علاقه مند شدم.

همه چی قشنگ شده بود تا وقتی که دو سال پیش خواستیم ازدواج کنیم، پدر و مادرش مخالفت کردند و او هم کاری نکرد.

رابطه زیبای ما که رابطه اول و آخر من هم بود تمام شد. خیلی راحت.

طرف هم گذاشت رفت. اما من نتونستم ولش کنم و تمام این مدت یک طرفه مصر به حفظ رابطه بودم. خیلی پافشاری کردم فکر کنم خودم را حسابی هم از چشمش انداختم.

حالا می دانم که اون علاقه ای دیگر بهم نداره و فکر کنم حتما رابطه دیگه ای را هم شروع کرده. می دونید که پسرا اینجورین.

اما من رها نمی شم. واقعا دارم اذیت می شم. روی بقیه زندگیم هم تاثیر منفی گذاشته. کلافه ام.

از کسی هم دیگه خوشم نمی آید که رابطه ای را شروع کنم. از اون هم گله دارم.



پاسخ : بخشهای زرشکی نظرات من هستند که به ذهنم رسیده

27 ساله هستم.(یعنی سن ازدواج یک دختر تحصیل کرده در ایران)

شش-هفت سال پیش وقتی که تازه دانشگاه رفته بودم یکی از بچه های خیلی خوب و مثبت عاشقم شد اما من دوستش نداشتم. سه سالی طول کشید تا من هم بهش علاقه مند شدم.

یعنی هوش عاطفیم اون موقع خوب نبوده که اینهمه طول کشیده نسبت به ابراز علاقه یک نفر واکنش

نشان دهم که تکلیفش معلوم بشود برود دنبال زندگیش و پر بوده ام از ترس یا نگرانی و لذا نقاب دختر

بی اعتنا میزده ام و بعدا حتما بنا به اصل جبران در روانشناسی رفتارم برعکس میشه )

همه چی قشنگ شده بود تا وقتی که دو سال پیش خواستیم ازدواج کنیم، پدر و مادرش مخالفت کردند و او هم کاری نکرد.

( انتظار داشتم به خاطر من و عشقمون بجنگه و فکر میکنم بهم خیانت شد! در حالیکه به همین راحتی

نمیتوان درباره نچنگیدن پسره قضاوت کرد. پسره خودش احتمالا بچه مثبت که بوده یعنی استقلال

روانی شاید نداشته از خانواده اش که بخواد در برار آنها دست به استدلال بزند ، شاید هم خانواده

پسر مطمئن نبوده اند که پسرشان صلاحیت پذیرفتن مسوولیتی به نام ازدواج را دارد یا نه و نخواست

اند دختر را بدبخت کنند، اما میشه همینجا حدس زد که وقتی نویسنده نامه به این سرعت با عقب

نشینی پسرمتور سوزونده احتمالا اعتماد به نفسش هم قرضیه یعنی به راحتی با یک پس زده شدن یا نه شنیدن خودش را میبازد و احتمالا فکر میکند خانواده پسر به خاطر کیستی او لزوما با این ازدواج موافقت نکرده اند مثلا اگر یکی دیگه بود رو سرشون حلوا حلوا میکرده اند دختره را. من نمیگم هیچ جا این رفتارها با دخترها همیشه اما اینکه بی برو برگشت بدترین گزینه را درباره خودمون فکر کنیم ، شک میکنم اعتماد به نفس قرضی داشته باشیم! )



رابطه زیبای ما که رابطه اول و آخر من هم بود تمام شد. خیلی راحت. طرف هم گذاشت رفت. اما من نتونستم ولش کنم و تمام این مدت یک طرفه مصر به حفظ رابطه بودم ( اصل جبران ). خیلی پافشاری کردم فکر کنم خودم را حسابی هم از چشمش انداختم. ( وقتی یکی ما را کنار میگذارد بعضی ها احساس خوب نبودن شدیدی i'm not OK تجربه میکنند و این خوب نبودن را بدجوری زندگی میکنند با اصرارهای بیهوده، آویزون شدن عاطفی در حالیکه بگردی تو سایر جاها ی زندگی طرف از این دست و پا زدنهای کمتر رد میگیری )

حالا می دانم که اون علاقه ای دیگر بهم نداره و فکر کنم حتما رابطه دیگه ای را هم شروع کرده. می دونید که پسرا اینجورین.

( تعمیم دادن تجربه ناموفق خود از یک مرد به همه مردان ناشی از پختگی این دختر خانم نیست بلکه اتفاقا خامی او را میرساند زیرا تنها با این مکانیسم روانی DEFENCE MECHANISM و به شکل ناخودآگاه دیگران را مقصر جلوه دادن و بازی قربانی راه انداختن ، میتونه درد" از دست دادن رابطه" را کمتر کنه اون هم به شکل موقتی به این شکل که پیش خودش بگه همه مردها همینن و هر کاری هم میکردم باز آخرش همین میشد! اینطوری بی عرضگی خود یا خطاهای خود را نمیبیند خوب متاسفانه هیچ وقت نیز نمیتوانند عشق یک مرد شایسته را درک کنند. حواستان باشد من منکر وجود مردان عوضی نیستم اما بازیهای پنهان روانی را نیز از چشم دور نمیدارم )

اما من رها نمی شم. واقعا دارم اذیت می شم. روی بقیه زندگیم هم تاثیر منفی گذاشته. کلافه ام. از کسی هم دیگه خوشم نمی آید که رابطه ای را شروع کنم. از اون هم گله دارم

خشم های به جا مانده بعد از سه سال خودخوری و منتظر بدبخت شدن طرف نشستن و هیچ اتفاقی نیفتادن باعث میشه دختره از دست خودش و خدا و کل هستی کلافه بشه که پس چرا طرف به سزای عملش نمیرسه؟ چرا دوستانم میگفتن میره بقیه را میبینی میفهمه تو چه گنجی بودی ، نفهمیده این را؟ دوستانم هم عوضی هستند که میخواستن خرم کنند و قاقا لی لی بهم بدن. اینطوری ارتباط این دختر با واقعیت کم کم قطع میشه. واقعیت احتمالا اینه که طرف نتونسته رابطه را به ازدواج بکشونه و زیرش مونده. مثل وزنه برداری که وقتی جو گرفته اش فکر میکنه میتونه فلان وزن را بالا سرش ببره، اما وقتی میاد پای کار میبینی این تو بمیری از اون تو بمیری ها نیست و پس میزنه. این دختر خانم نیز خوبه سهم خودش و بی تجربگی هایش را بپذیرد و خودش را ببخشد و احتمال دهد اون آقا نیز دلایلش برای

زندگی خودش خیلی بی ربط نبوده اند. در این صورت دیگه این دختر این دست تجربیات را جذب زندگی خودش نمیکند. از سویی باید بدون عقده از همه مردها به زندگی برگردد و اجازه دهد یک مرد شایسته در چهارچوب واقعیت‌های زندگی ما ایرانیان به سمت او بیاید . برای رهایی از این خودکم بینی نیز باید در زمینه کار و مهارت‌های فردی و حوزه های مطالعاتی و حلقه های ارتباطی خود پویا تر عمل کند تا به این راحتی از تو نشکند. من قویا معتقدم علیرغم محدودیتهایی که همه مون تو زندگی هامون داریم ، باز هم میتونیم مثل بازنده ها زندگی نکنیم

=====

این پست را در شهریور 89 نوشته بودم و الان برای استفاده خیلی از خوانندگان جدیدمان ، بازنشر کردیم