



در مصائب شکست عشقی

سعید عبدالملکی

روان شناس، مشاور، عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مرکز جامع علوم انسانی

تفاوت عشق ورزی در زن‌ها و مردها:

زن‌ها:

به طور معمول دیر عاشق می‌شوند و در مرحله اول صداقت، جوانمردی و فداکاری شخص مقابل بیشترین اهمیت را برایشان دارد. وقتی که عاشق می‌شوند، قضیه واقعا برایشان جدیت پیدا می‌کند و برای این احساس خود سنگ تمام می‌گذارند. و اگر این عشق نیرومند با ناکامی مواجهه شود پیامدهای منفی آن تا مدت‌ها حتی اگر ازدواج هم کرده باشند از خاطرشان نمی‌رود. کافی است مساله‌ای کوچک آن‌ها را به یادبودهای گذشته ببرد و آن خاطرات تداعی شود، که در این وضعیت زندگی مشترکشان دستخوش بحران می‌شود و از رونق

عشق چیست؟

عشق یک احساس شدید عاطفی است که فردی نسبت به فرد دیگر که معمولا جنس مخالف می‌باشد به صورت پنهان و آشکار ابراز می‌کند. این احساس به مرور زمان و با کمک تصویرسازی ذهنی شدت بیشتری می‌یابد به گونه‌ای که کارکرد روانی فرد دست خوش ناهماهنگی می‌شود و عملکرد روزانه او مختل می‌شود و این مسئله ادامه می‌یابد تا زمانی که یک رویداد یا اتفاق ناگهانی این وضعیت را به هم می‌زند و فرد را وارد مقطعی دیگر از موضوع می‌کند. در این مقطع یا فرد به وصال و معشوق می‌رسد و عشق به ثمر می‌نشیند و یا برای همیشه جدایی و فراق تجربه می‌شود.

و صمیمیت و لذت آن کاسته می شود.

مردها:

غالبا زود عاشق می شوند و زود هم به عشق خود بی تفاوت می شوند. اولین چیزی که مدنظرشان است زیبایی شخص مقابل و رفتارهای اوست. با کوچک ترین بی مهری از جانب معشوق، از او دل می کند به راحتی فراموش می کند و به شخص دیگری دل می بندند. ممکن است در بعضی ها معشوق مدام از کسی به کسی دیگر تغییر کند به طور عمومی که مردها برای همیشه روی یک شخص خاص سرمایه گذاری نمی کنند مگر مورد بسیار مطلوب و یک معشوق مناسب.

ویژگی روان شناختی دختران: همدلی، همدردی، احساسات ناپایدار و شکننده.

ویژگی روان شناختی پسران: قدرت نمایی، غریزه، سلطه گری. **عشق یک طرفه:** در این نوع عشق ورزی معشوق برای عاشق واقعی است. یعنی او را در جایی دیده و علاقمند شده است. اما معشوق اطلاعی از این موضوع ندارد. عاشق معشوق مورد نظر را مخاطب ذهنی خود قرار می دهد. در غیاب او تصمیم گیری می کند، با او حرف می زند، به جای او فکر می کند و... این نوع

عشق در اغلب موارد با شکست روبرو می شود و قربانیان آن در میان پسرها بیشتر است.

عشق دو طرفه: در این نوع عشق که هر دو طرف با شناخت و پیش فرض قبلی وارد رابطه می شوند، معمولاً سه حالت دارد:

حالت اول:

که خوشبینانه ترین است، هر دو به معنای واقعی به همدیگر علاقه دارند و برای رسیدن به هم از هیچ تلاشی فرو گذار نمی کنند.

در حالت دوم:

طرفین معمولاً قصد بازی دادن یکدیگر و به عبارت بهتر بازی کردن، دارند. عشق برای آنها یک نوع بازی یا شوخی بی مزه و به منزله تفریح یا سرگرمی است.

حالت سوم:

زمانی است که یکی قصد بازی دادن دیگری را دارد که عوارض ناگوار این مورد بسیار ویران کننده است در این مورد دخترها زیان بیشتری می برند. واقعیت این است وقتی دختر و پسر در سال های اول جوانی



شکست عشقی !!!

آرامش مورد نظر هر چند برای مدتی کوتاه بدست می آید. از طرفی نامعقول است چرا که این عطش بعد از مدتی پایان می یابد و اگر طرفین نتوانند هم دیگر را بپذیرند و درک و فهم کنند همه ی رویاهای زیبا، و شاعرانه، تصویرهای قشنگ و لبخندهای ملیح و... پایان می یابد و جنگ و نزاع و نفرت جایگزین آن می شود.

شکست عشقی چیست؟

حالاتی از تحقیر شدگی و سرخوردگی است که بعد از مدتی نیرو گذاری روانی برای شخص مورد علاقه و سپس طرد شدن از جانب معشوق، دامنگیر فرد می شود. و فرد حالت هایی از غم، اندوه و گوشه گیری را سپری می کند و کم کم نفرت جایگزین عشق می شود. میزان این نفرت بسته به میزان عاطفه ای است که هزینه شده است. پیامد عشق ناکام معمولاً بین ۶ ماه تا دو سال گاه و بیگاه به شکل آزار ذهنی تجربه می شود.

ویژگی های یک شکست خورده عشقی:

- تحقیر شدگی.
- سرخوردگی.
- بدبینی نسبت به جنس مخالف.
- تغییرات هیجانی.
- بی انگیزه شدن نسبت به انجام کارهای روزمره.
- اختلال در چرخه خواب.
- نا امیدي نسبت به آینده.

و به ویژه دانشگاه رابطه ای را باهم شروع می کنند بیشتر تحت تاثیر احساسات ناپایدار و هیجان های زودگذر هستند و بی حساب و کتاب و دور اندیشی به یکدیگر علاقمند شده و وارد قلمرو عاطفی یکدیگر می شوند و هر گاه مانعی موجبات فروپاشی این رابطه را به وجود آورد، طرفین هزینه های سنگینی را پرداخت می کنند. واضح است که حیطة عاطفی فرد به مثابه خصوصی ترین و در عین حال حساس ترین میدان روان شناختی هر انسان است. وارد شدن دیگری به این حیطة و اتراق کردن در آن ولو برای مدتی کوتاه حایز پیامدهایی است که لازم است مورد توجه قرار گیرد. به ویژه در موقع شروع یک رابطه عشقی بین دختر و پسر طرفین بایست این آگاهی را داشته باشند که چه چیز خود را فدا می کنند و به چه قیمتی تمام می شود.

اگر کسی به قلمروهای دیگر فرد هم چون منزل، اتاق، کلاس، محل کار و... وارد شود به راحتی می توان او را بیرون کرد و هزینه ی سنگینی را هم نپرداخت، اما قلمرو عاطفی به این سادگی و شوخی بردار نیست!

به ویژه دخترها همیشه توقع دارند که ماجرای عشقی به ازدواج ختم شود. در نظر آنان بهترین و شایسته ترین ثمره ی عشق ازدواج است. اما هیچ درنگ و تردیدی در این باره که آیا این امر معقول است یا نامعقول ندارند. شاید از طرفی معقول به نظر برسد چرا که به دوری ها، تنهایی ها و دغدغه های پایان می دهد و



احساس می‌کنید در حالی که در مواجهه با دیگران این حس ویژه را ندارید. شما هم چون یک کاریکاتور یست عمل می‌کنید. به یک خصوصیت معشوق به گونه‌ای عجیب و ناباورانه حالت بادکنکی می‌بخشید و در خیال خود از او یک غول می‌سازید که جرات رویارویی و در میان گذاشتن موضوع با او را از شما سلب می‌کند.

پس توجه کنید که:

- ۱- از او موجودی فرازمینی نسازید که به مرور زمان و افزایش علاقمندی در برابرش احساس ناتوانی کنید.
- ۲- مطمئن باشید که حس پرستشی که شما نسبت به او دارید شاید او واقعا نسبت به شما ندارد.
- ۳- این تردید را داشته باشید که شاید او آن همه نمی‌ارزد، یعنی لیاقت عشق و داشتن شما را ندارد.
- ۴- شاید این چرخه عشق و عاشقی ساخته و پرداخته ذهن شما باشد و عملا قابل تحقق نباشد پس هر چه زودتر شکل منطقی و معقول به آن بدهید.
- ۵- هیچ‌گاه سعی نکنید به نام عشق طعمه و قربانی کسی باشید که شناختی منطقی از او ندارد.
- ۶- ضعف‌های طرف مقابل را نیز ببینید.
- ۷- فاصله بین علاقه مندی و پیشنهاد ازدواج را تا می‌توانید کم کنید.
- ۸- به هوش باشید که تاخیر در پیشنهاد پیامدهای ناگواری برایتان دارد.
- ۹- هر چه که علاقه‌تان را کتمان کنید، معشوق را درونی می‌کنید و به او پر و بال می‌دهید و او مدام دور و دست نیافتنی می‌شود و این دوری یک شکاف ایجاد می‌کند که اضطراب، کمرویی، تنهایی و حس غربت جای آن را پر می‌کند.



■ احساس گناه.

■ احساس نفرت نسبت به خود.

■ تمایل به گوشه‌گیری و تنهایی.

■ اقدام به خودکشی.

توصیه‌هایی برای عشق سالم:

در مواجهه با کسی که واقعا دوستش دارید کم‌رو و خجالتی می‌شوید. حجب و حیایی ویژه در درون خود نسبت به او