

وقتی دلتنگ کسی هستیم که دلتنگ ما نیست، چه کنیم؟

اگر خودتان هم می‌دانید که دلتنگ کسی شده اید که اصلاً شما را یادش هم نیست، اگر می‌دانید که به جای رویارویی با واقعیت، همواره در آرزوی تحقق چیزی هستید که عملاً دیگر هرگز محقق نمی‌شود، اگر دارید رنج می‌برید، اما واقعا نمی‌دانید چه کنید، احتمالاً شما جایی در گذشته گیر افتاده اید و واکنش از آن برای تان دشوار است.

به گزارش سایت خبری پرسون، وقتی دلتنگ کسی می‌شوید که زمانی در کنارتان بوده است و اکنون به هر دلیلی نیست، چیز غیر طبیعی وجود ندارد، این یک احساس طبیعی و انسانی است. اما اگر اسیر گذشته شده اید و خاطرات و یادها، چون زندانی دورتان حصار کشیده اند، همیشه احساس دلتنگی دارید و دست و دل تان به هیچ کاری نمی‌رود، وقت آن رسیده است که فکری به حالش بکنید.

هیچ دارویی نمی‌تواند خاطرات ما را برای همیشه محو سازد یا درد دلتنگی مان را التیام ببخشد. هیچ چاره‌ای نیست مگر اینکه با درست‌ترین و سالم‌ترین راه با آن مواجه شویم. این رنج بخشی از انسانیت ماست. درد که می‌کشیم، تجربه که کسب می‌کنیم، شخصیت مان شکل می‌گیرد و زمانه یادمان می‌دهد انعطاف پذیر و صبور باشیم.

ما نمی‌خواهیم بگوییم که رنج همیشه بخشی ذاتی یادگیری است. با این حال، تسلیم شدن و ناامیدی در زمانی که شرایط سخت می‌شود، بی فایده است. برای غلبه بر چالش‌های زندگی بیشتر از آن چیزی که فکر می‌کنید در همان شرایط صعب شما آماده هستید. وقتی قطعات شکسته خود را دوباره کنار هم قرار دهید، متوجه خواهید شد که چقدر قوی‌تر از همیشه شده اید.

بسیاری برای همیشه در این بن‌بست گرفتار می‌شوند و تا آخر عمر به طرز دردناکی به گذشته‌ای برگشت‌ناپذیر می‌چسبند، رویای بهشت گمشده، بدترین و بی‌رحم‌ترین رویاهاست.

-هرمان هسه-

چگونه دلتنگ کسی که دلتنگ ما نیست نشویم

اگرچه دلتنگی برای کسی که ما را از یاد برده است کار ناسالمی است، اما بسیار رایج است. وقتی دلتنگ کسی هستیم به محض اینکه صبح چشم‌هایمان را باز می‌کنیم، اولین چیزی که در نظرمان شکل می‌گیرد، یاد او، تصویر او و خاطرات مشترک مان با اوست.

با همین حال و احساس در تمام طول روز به هر چه که نگاه می‌کنیم، تداعی کننده یاد اوست: آهنگ، نمایش، رستوران، کتاب، عکس و هر چیزی دیگری حتی در جزئیاتش یاد او را به خاطر می‌آورد.

در گذشته ماندن و در آن زندگی کردن کارسالمی نیست. حرکت رو به جلو و واکنش از آنچه زمانی پشت سر گذاشته ایم، حرکتی در جهت بهبودی و سالم زیستن است.

با این حال، باید درک کرد که این یک مشکل عادی و رایج است. همیشه یک دوره سوگواری وجود دارد که در آن باید با طیف گسترده‌ای از احساسات، اضطراب‌ها و دردهای عاطفی دست و پنجه نرم کنیم.

در وهله اول نباید از اینکه احساس دلتنگی می‌کنیم، خودمان را سرزنش کنیم یا احساس گناه کنیم، این حالتی طبیعی و انسانی است. اما اینکه چقدر این دوران طول می‌کشد، تعیین کننده است.

اگر به اصطلاح در گذشته بمانیم، این روند طبیعی دستخوش آسیب شده است؛ چیزی که در روانشناسی "سوگ منجمد" نامیده می‌شود. یعنی در نوعی حالت سوگواری بی‌وقفه می‌مانید و هیچ قدمی رو به جلو نمی‌توانید بردارید.

این همان برزخی است که به استرس و اضطراب دامن می‌زند و به جهنم افسردگی و وادادن به شرایط می‌کشاندتان. چرا که هنوز درگیر و گرفتار غیبت کسی هستید که زمانی حضور داشته، اما دیگر نیست.

دلتنگی‌های آدمی را، باد ترانه‌ای می‌خواند

رویاهایش را آسمان پر ستاره نادیده می‌گیرد
و هر دانه‌ی برفی به اشکی نریخته می‌ماند

چرا این اتفاق می‌افتد؟

مهم است بدانید که وقتی می‌گوییم در گذشته نمانیم و ادامه دهیم، منظور فراموش کردن نیست. در عوض، یاد گرفتن این است که چگونه با وجود چنین خاطراتی زندگی کنیم. چگونه ادامه دهیم، اما این یاد و خاطرات مانع ادامه دادن مان نشوند. مغز ما به سادگی قادر به زدودن خاطرات نیست.

ترکیبی از انتقال دهنده‌های عصبی و هورمون‌هایی مانند اکسی توسین، سروتونین و دوپامین که در روابط شخصی شما نقش دارند، دست اندرکارند. وقتی با کسی هستید که دوستش دارید، بدن شما این کوکتل شیمیایی فوق‌العاده را آزاد می‌کند و شما احساساتی سرشار را از خود بروز می‌دهید.

وقتی دیگر با آن شخص نیستید، مغز شما همچنان به «دوز» مواد شیمیایی عصبی خود برای احساس آرامش نیاز دارد. اگر آن را دریافت نکنید، احساس عدم تعادل و اضطراب خواهید کرد.

راه حلی وجود دارد

هر کسی در طول زندگی، دلتنگ افراد زیادی به شیوه‌های متعددی می‌شود. اگر کسی را به شکلی آسیب‌زا از دست بدهید، درد خواهید کشید. طبیعی است که مشتاق دوباره دیدن و حضور کسانی باشید که برای شما مهم بودند، به خصوص زمانی که رابطه به شکل پیچیده‌ای به پایان رسیده است.

روابط معنی دار، به ویژه روابط عاشقانه، اغلب بدون توافق دوجانبه پایان می‌یابند. گاهی یک نفر در یک رابطه دو نفره دل به کس دیگری می‌بندد و می‌رود، بنابراین آنکه می‌ماند درد زیادی می‌کشد.

برای همه این جدایی‌ها راه حلی وجود دارد، پس ناامید نشوید. اگرچه این یک راه حل سریع معجزه آسا نیست، اما اگر متعهد باشید، می‌توانید به زندگی خود ادامه دهید. بیایید به چند استراتژی موثر نگاهی بیندازیم:

کلید راه‌های ارتباطی را مسدود کنید

اگرچه شاید سخت باشد، اما مهم است. وقتی دلت برای کسی تنگ می‌شود، واضح است که وسوسه می‌شوی با او ارتباط برقرار کنی. به راحتی می‌توان فکر کرد که اگر فقط یک فرصت دیگر برای صحبت داشته باشید، می‌توانید آن‌ها را به دست آورید. با این حال، اگر واقعاً می‌خواهید بر جدایی غلبه کنید، باید از این نوع موقعیت‌ها اجتناب کنید. همچنین باید آن‌ها را در شبکه‌های اجتماعی لغو فالو کنید و از خواندن نظرات و لایک کردن پست‌های آن‌ها خودداری کنید.

تمام شیوه‌های ارتباطی با او را ببندید؛ نگذارید که جلو چشم تان باشد.

کینه را کنار بگذارید

وقتی با خشم و ناراحتی از کسی جدا می‌شوید، به خصوص وقتی کسی را مقصر می‌دانید ذهن تان بیشتر درگیر اوست. یک بار برای همیشه او را ببخشید و بار این کینه توی را از دوش تان بردارید. از سرزنش کردن او و خودتان دست بردارید، وقتی ذهن به یک آرامش نسبی برسد، احساس خشم توام با غم فروکش کند. آن طوفان احساسات ناشی از دلتنگی یا آسیب دیدن از طرف او به تدریج آرام می‌شود.

برای خودتان ارزش و احترام قائل باشید

این مورد هم در راستای مورد قبلی است که به آن پرداختیم. گاهی وقتی آسیب جدی می‌بینیم و جدا می‌شویم، اینکه چه رنج‌هایی در رابطه بردیم و چه دردی کشیدیم، به نحوی تلنگری است بر اینکه آیا اصولاً کسی که برایش چنین بی‌تابی و دلتنگی می‌کنیم، ارزشش را دارد؟

پروژه‌های جدید، اهداف جدید تعریف کنید

از دست دادن کسی که دوستش داریم دشوار است. ماندن در گذشته‌ای که تمام شده و جز یادی دور و نزدیک از آن به جا نمانده راه ادامه دادن و زندگی کردن را می‌بندد.

رویاهای خود را فراموش نکنید. نگذارید با لنگر انداختن در گذشته از پیشروی جا بمانید. پروژه‌های جدید تعریف کنید. اهداف تان را بنویسید.

شما اکنون بسیار قوی‌تر از سابق هستید. شما رنج برده اید و درد کشیده اید و این تجربه‌های تلخ از شما انسانی ساخته است بسیار قوی‌تر و منعطف‌تر.
چه ما بخواهیم و چه نخواهیم زندگی ادامه دارد؛ و فرصت ما نیز کوتاه است چرا که روزها به سرعت باد می‌گذرند.
دست از خودتان نکشید و به افق‌های روبه‌رو امید داشته باشید.