

بخورید دلتان شکسته؟ استامینوفن

Photo: nafiseazad.wordpress.com

وقتی برای اولین بار کار رابطه‌ام به جایی رسید که باید جدا «می‌شدم، در ساعت اول ناشیانه فکر کردم که من یک آدم قوی هستم و خم به ابرو نمی‌آورم! شب وقتی اشکم بند نمی‌آمد و به هر دری می‌زدم تا از یار جدا شده خبری بگیرم فهمیدم قضیه به این سادگی‌ها هم نیست. من به تجربه در زندگی یاد گرفتم چطور با این موقعیت کنار بیایم و همچنان هم یاد می‌گیرم. رابطه‌ها و فراز و نشیب‌هایشان بخشی جدایی ناپذیر از زندگی انسان هستند، هرچقدر بیشتر بنویسیم و بخوانیم جای دوری نمی‌رود.

این مقاله را چند روز پیش در ستون « مدرن لاو » نیویورک تایمز خواندم، ستونی که اگر به این موضوع علاقمندید به شما هم توصیه می‌کنم بخوانید. این مقاله را ترجمه کردم چون فکر می‌کنم در زبان فارسی چه در نوشته‌ها و چه در فرهنگ روزمره و آنچه در طی بزرگ شدن یاد می‌گیریم خیلی کم درباره « جدایی » یا « تمام کردن » رابطه یاد می‌گیریم. چیزهایی که در اطرافم دیده‌ام اغلب یک فاجعه ارتباطی بوده است. نویسنده این مقاله خانم ملیسا هیل است، خانم هیل عصب‌شناس است و روایتی که از جدایی دارد دیدگاه جالبی است که از چیزی که عموماً شنیده‌ایم متفاوت است و آنچه می‌خوانید ترجمه بسیار سریعی است از این مقاله:

همدیگر را در پارکینگ خانه او دیدیم و خیلی سریع مثل کاری از روی عادت همدیگر را بوسیدیم. آن موقع نمی‌دانستم که این آخرین بوسه ما خواهد بود. او عصبی بود، چشم‌هایش همه‌جا می‌گشت جز بر من.

دقیقا به خاطر نمی‌آورم که چه گفت، اما اینطور تمام کرد که: « فکر نمی‌کنم بیشتر از این بتوانم به این رابطه ادامه دهم. »

همینطور که دلایلش را می‌گفت قلبم به سینه می‌کوبید. گوش می‌کردم ولی توان پردازش نداشتم. آنجا ایستاده بودم، سردم بود، از این پا به آن پا می‌شدم و دست‌هایم را در جیب ژاکت به هم می‌مالیدم. تلاش کردم که جوابی بدهم ولی بین کلمه‌ها گیج شده بودم. معمولاً آدم معاشرتی و پرحرفی هستم، اما حتی یک جمله هم نمی‌توانستم سرهم کنم. احساس می‌کردم حرارت از گونه‌هایم بیرون می‌زند.

به عنوان یک دانشجوی عصب‌شناسی، یاد گرفته‌ام که صمیمانه‌ترین روابط بین مغز و قلب در جریان است. آنها از طریق شریان کاروتید مثل دوستان بسیار خوب حرف می‌زنند، شریانی که خون را با سرعت سه فوت بر ثانیه از قلب به مغز می‌رساند.

مغز مکانیزمی برای تشخیص خطر دارد، این سیستم به محض اینکه حس کند تهدیدی وجود دارد عکس‌العمل نشان می‌دهد. زمانی که تهدید شناسایی شد، پیام اورژانسی به هیپوتالاموس می‌رسد، یعنی مرکز فرماندهی هورمون‌های بدن. هایپوتالاموس اعصاب سمپاتیک را به حرکت وامی‌دارد، کورتیزول را در رگ‌ها جاری می‌کند، ضربان قلبمان تند می‌شود، جریان خون قدرتمندتر می‌شود و آدرنالین در کل سیستم جریان می‌یابد. راه‌های هوایی باز می‌شود، با هر نفس بیشتر آماده می‌شویم. چشم‌هایمان گشاد می‌شود. وقتی در معرض خطر هستیم آماده‌ایم تا بجنگیم.

اما این چیزی نیست که در جدایی اتفاق می‌افتد.

واکنش روانی به « طرد شدن » به کلی متفاوت است. ما نیازی ذاتی برای مورد پذیرش واقع شدن داریم، درست مثل نیازی که به آب و غذا داریم تا زنده بمانیم. درست برعکس زمانی که تهدید را احساس می‌کنیم در زمان شنیدن جواب رد، مغز اعصاب پاراسمپاتیک را فعال می‌کند.

سیگنالی از مغز به قلب و شکم ارسال می‌شود. ماهیچه‌های سیستم گوارشی منقبض می‌شوند، احساس می‌کنیم که چاهی در شکم‌مان دهان باز کرده است. راه‌های هوایی تنگ می‌شوند و نفس کشیدن سخت‌تر می‌شود. ضربان قلب کند می‌شود. خیلی عمیق و واقعی احساس می‌کنیم که قلب‌مان شکسته.

بعد از شنیدن آن جملات شوم که مرا پس می‌زد، به خانه رفتم خودم را کف زمین انداختم و گریه کردم و بعد خودم را به آغوش بهترین دوستم رساندم.

او مهربانانه می‌گفت که: « همه دل‌شکستگی را تجربه می‌کنند ». « همیشه اولین بار بدترین تجربه است. »

خیلی احساس کلیشه‌ای بودن می‌کردم، آنقدر گریه کردم تا سرم درد گرفت و یک جعبه کامل دستمال کاغذی تمام کردم. خواندن رشته

عصب‌شناسی به من چیزهای زیادی یاد داده بود. می‌دانستم که چطور مواد شیمیایی از طریق مغز ترشح شده و کنترل احساساتم را در دست گرفته‌اند. می‌خواستم از علم برای متقاعد کردن خودم استفاده کنم و کاری کنم تا خیلی سریع هورمون‌ها پایدار شوند و احساس بهتری داشته باشم.

متأسفانه، سال‌ها درس خواندن نمی‌تواند به اندازه یک تجربه واقعی در مورد دلی شکسته به شما بیاموزد.

دلم می‌خواست به وسط رابطه برگردم. روزهای اول رابطه را نمی‌خواستم، دلم برای آن روزها تنگ نشده بود، برای آن عدم اطمینانی که در دوران اول آشنایی موج می‌زند. و مسلماً آخرش را هم نمی‌خواستم. دلم می‌خواست یک راست به روزهای میانی رابطه برگردم، زمانی که همه چیز آرام، روتین و قابل اعتماد بود. روزهای آسان بدون درد.

هر دو آدمهای فعالی در زندگی کاری خود بودیم و به هم برنخوریدیم تا زمانی که یک دوست ما را به هم معرفی کرد. اصلاً مایه تعجب نبود که همدیگر را ندیده بودیم او ورزشکار بود و من حتی نمی‌توانستم دو قدم بدون سکندری خوردن راه بروم.

ارتباط ما بسیار قوی و بدون تلاش خاصی پیش رفت. وقتی کنار هم در اتاق او یا من کار می‌کردیم، من از نوع سکوتی که جریان داشت و قبلاً مرا آسیب‌پذیر می‌کرد به شدت احساس امنیت می‌کردم.

طوری که انگشتنمایش را سر می‌داد لای انگشتانم را عاشقانه دوست داشتم یا زمانی که یک انگشتم را فشار می‌داد فقط برای اینکه بگوید کنار من است. برق این لمس آبشاری از اکسی‌توسین روانه بدنم می‌کرد، سطح کورتیزولم را پایین می‌آورد و شفقتی نگفتنی وجودم را فرا می‌گرفت.

با دوپامینی که در خونم ترشح می‌شد، سرشار از حس نشاط و سعادت می‌شدم. کنارش به خواب می‌رفتم در حالیکه دستم روی سینه‌اش بود و متروном ضربان قلبش آرامم می‌کرد.

تصادفی نیست که احساسات مثبت اینقدر خوب هستند؛ هورمون‌هایی که در زمان شادی، عشق یا مورد تقدیر واقع شدن ترشح می‌شوند ضربان قلب را منظم می‌کنند. این ضربان منظم ریتم را برای بقیه بدن تنظیم می‌کند و مابقی مکانیزم‌ها سینک می‌شوند. زمانی که بدن در تعادل کامل است، زندگی بسیار ساده‌تر می‌شود.

کاش می‌توانستم بگویم که خیلی سریع دل شکسته‌ام التیام یافت. برای اینکه دیگران نفهمند، دردم را پنهانی نگه داشتم، شب‌ها در دستشویی گریه می‌کردم و امیدوار بودم که هم‌خانه‌ام چیزی نشنود.

وقتی به یاد می‌آوردم که مادرم چه می‌گفت از خودم شرمند می‌شدم. مادرم معتقد بود که «اگر او تو را نمی‌خواهد، تو هم او را نمی‌خواهی.» تلاش می‌کردم و قسم را صرف دوستان و کارم کنم تا بتوانم برای مدرسه پزشکی در چند ماه بعد آماده شوم. دلم می‌خواست مطمئن و متکی به خود باشم.

اما درد قلب مانند هر درد دیگری است و زمان می‌برد تا بهبود یابد.

چیزی که در مورد درد دل شکسته عجیب است این است که بدن این درد را مانند هر درد فیزیکی دیگری درک می‌کند. عشق همان مدارهای مغزی را فعال می‌کند که کوکائین فعال می‌کند. از دست دادن عشق می‌تواند دردی مثل ترک کوکائین، درآگ یا الکل ایجاد کند.

صرفنظر از اینکه درد شکست عشقی داریم یا ترک مواد مخدر سلول‌های عصبی یک کار را می‌کنند. و ما تنها یک راه برای بهبود می‌شناسیم: دوز بالاتر!

مانند یک معتاد با خودمان برای هر تصمیم کوچکی بحث می‌کنیم: «آیا باید به او تلفن کنم؟»، «نه نباید افسرده باشم.» وقتی گیرنده‌های درد کار خود را شروع می‌کنند، نتیجه این می‌شود که ما احساس شکستگی می‌کنیم شکستی که هم فیزیکی است و هم احساسی.

چیزی که در آن زمان نمی‌دانستم این است که نقطه روشنی هم وجود دارد. داروسازی مدرن، یک داروی بدون نیاز به نسخه پزشک در دسترس ما گذاشته که احساسمان را بعد از شکست عشقی بهتر می‌کند.

در پژوهش‌هایی که در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، پژوهشگران دریافته‌اند که استامینوفن می‌تواند درد فیزیکی و عصبی ناشی از طردشدگی اجتماعی را چه در روابط عاشقانه و چه در دوستی یا دیگر موارد بهبود دهد.

پس اگر دلتان شکسته، حتما استامینوفن را امتحان کنید.

درد ترک کردن نهایتاً پایان می‌پذیرد، همینطور درد طرد شدن. متنفرم از اینکه چقدر گریه کردم، از همه آن زمان‌هایی که با دلتنگی او تلف کردم. متنفرم از اینکه چقدر آسیب دیدم، اما باز هم شدیداً بابت رابطه‌ای که داشتیم سپاسگزارم چرا که به من یاد داد دوست داشتن و دوست داشته‌شدن چه طعمی می‌دهد.

حالا می‌دانم که چه می‌خواهم: رابطه‌ای که مرا سرشار از دوپامین کند، رابطه‌ای که وقتی انگشت‌هایش را لای انگشتانم می‌پیچید، ضربان قلبم را آرام کند. می‌دانم که درست این است که بتوانم آزادانه ساعتها حرف بزنم و در عین حال هر زمان که خواستم سکوت کنم. حالا زمان زیادی برای جستجوی این احساس صرف نمی‌کنم چون وقتی بیاید آن را خواهم شناخت، نمی‌خواهم به اجبار آن را ایجاد کنم وقتی که وجود ندارد.

اخیراً، این من بودم که قلب کسی را شکستم. او دوست من بود اما گفت که می‌خواهد چیزی بیشتر از یک دوست باشد. من به او این شانس را دادم چرا که به نظرم لیاقتش را داشت. یک روز با هم برای صبحانه رفتیم یک بار برای ناهار و یک بار برای شام. بودن با کسی که تا آن اندازه به من اهمیت می‌داد احساس خوبی داشت، اما وقتی دستم را می‌گرفت خبری از دوپامین نبود و ضربان قلبم تغییری نمی‌کرد.

تلاش کردم که با مهربانی و احترام رابطه را پایان دهم، اما گیجی و تنش در چشم‌هایش هویدا بود چرا که زمانی که من داشتم از دلایلم می‌گفتم اعصاب پاراسمپاتیک او کار خود را آغاز کرده بودند. می‌توانستم تصور کنم که ماهیچه‌های دستگاه گوارش منقبض شده و ضربان قلبش کندتر می‌شود.

من قبلاً درست همانجا بودم، جای او! می‌دانستم که او خوب خواهد شد... و می‌خواستم این را به او بگویم اما تجربه به من آموخته بود که من آدم مناسبی برای کمک کردن نیستم.

تضاد میان سر و قلبم - اینکه می‌خواستم او را آرام کنم ولی می‌دانستم که نباید - ضربان قلبم را بالا برده بود و بدنم را به لرزه انداخته بود. پس به سادگی در آغوش کشیدم و خداحافظی کردم با این امید که کسی دیگر کمی استامینوفن (تایلنول) به او بدهد.

منبع: [از زندگی و جامعه](#)

لینک مطلب اصلی:

[Can Tylenol heal a broken heart?](#)