

# حقایق درباره خیانت

Photo: www.isna.ir

خیانت یکی از بزرگترین تابوهای اجتماعی است و بسیاری از افرادی که مورد این بی‌مهری قرار گرفته‌اند گواهی می‌دهند که آثار آن چقدر می‌تواند مخرب باشد.

به گزارش ایسنا، خیانت موجب مطرح شدن سوالات عمیق و پیچیده‌ای در زوجین درباره خودشان می‌شود و می‌تواند به طور کامل اعتماد به نفس فردی را که به او خیانت شده از بین ببرد یا حتی بدتر منجر به خودکشی وی شود و یکی از بدترین کارهایی است که می‌توان علیه کسی انجام داد به خصوص اگر در شرایطی انجام شود که مدت زیادی از ارتباط زوج می‌گذرد.

انگیزه‌های خیانت چیست؟ آیا همه پتانسیل خیانت را دارند یا اینکه دسته خاصی از افراد آن را انجام می‌دهند؟ این‌ها بعضی از سوالاتی هستند که سعی خواهیم کرد در مقاله زیر به آنها پاسخ دهیم.

چرا مردم به شریک زندگی خود خیانت می‌کنند؟ به خصوص اگر به آن فرد علاقه داشته باشند. پاسخ این پرسش ممکن است شما را شگفت‌زده کند.

برای کسانی که مورد خیانت واقع شده‌اند اولین سوال در ذهن آنها این است که "چرا؟"؛ این سوال سپس با "چه کسی؟" دنبال می‌شود.

دلایل مختلفی وجود دارد که چرا مردم به شریک خود خیانت می‌کنند، اما به نظر می‌رسد که انگیزه اصلی بین مرد و زن متفاوت است (البته نه همیشه). مطالعات مختلف دلایل اصلی خیانت به همسر را نشان داده‌اند.

یک مطالعه خاص در همین رابطه ۰۰۵ زوج جوان را برای پیدا کردن دلیل خیانت بررسی کرده است. این تحقیق با استفاده از یک پرسش‌نامه آنلاین انجام شد که از شرکت‌کنندگان در مورد خیانت‌های احتمالی‌شان در گذشته سوال کرده بود و نتایج جالبی به دست آمد. اغلب کسانی که به خیانت خود اعتراف کردند، دلایل ذیل را به عنوان یکی از عوامل ذکر کردند:

راضی نبودن از رابطه فعلی خود، احساس نادیده گرفته شدن از جانب شریک زندگی خود، عصبانی بودن از شریک زندگی خود به هر دلیلی، احساس علاقه نکردن یا به فرد دیگری علاقه‌مند شدن، عدم تعهد به شریک زندگی و تمایل به افزایش محبوبیت خود.

این مطالعه نشان می‌دهد که دلایل مختلفی برای ارتکاب خیانت وجود دارد. این موضوع از احساس تفکیک شدن از طرف شریک زندگی تا مسائل عاطفی عمیق نظیر احساس ناامنی یا عدم نظم و انضباط و کنترل را شامل می‌شود.

مطالعات دیگر نیز نشان داده‌اند افرادی که وظیفه‌شناس نیستند، بیشتر خیانت می‌کنند.

همچنین عاملی تحت عنوان "وابستگی ناامن" یکی دیگر از عوامل مهم در ارتکاب خیانت برشمرده شده است. "وابستگی ناامن" یک سبک ارتباطی است که در آن ارتباط با احساس ترس و نگرانی همراه است که این نوع ارتباط بدون شک از ابتدا محکوم به شکست است.

اما تفاوت متمایزی نیز میان خیانت زنان و مردان وجود دارد. با توجه به تحقیقات، مردان اغلب به دلایل ظاهری تمایل به خیانت دارند، در حالی که زنان بیشتر به دلایل عاطفی مرتکب این کار می‌شوند.

## مردم چه چیزی را خیانت در نظر می‌گیرند؟

بنابر گزارش نشریه اینترستینگ انجینیرینگ، خیانت یک مفهوم ابر مانند است که از طرف افراد مختلف به اشکال گوناگون توصیف می‌شود. به عنوان مثال برخی ممکن است تماشای فیلم‌های غیراخلاقی را خیانت در نظر بگیرند، در حالی که دیگران کارهایی مانند صحبت شیطنت‌آمیز با جنس مخالف را خیانت می‌شمرند. اما برای اکثریت قریب به اتفاق افراد برقراری رابطه عاطفی مشخص با فرد دیگر، خیانت به همسر محسوب می‌شود.

اما در مورد داشتن احساسات به شخصی غیر از شریک زندگی اما بروز ندادن آن به هیچ وجه چطور؟ آیا این می‌تواند به عنوان خیانت در نظر گرفته شود؟ شما احتمالاً دیدگاه خود را در این مورد دارید اما یک نظرسنجی در مورد این موضوع در سال ۲۰۱۶ انجام شد که طی آن از ۰۰۱ نفر پرسیدند دقیقاً چه چیزی را خیانت می‌دانند.

مصاحبه شوندگان ترکیبی از مردان و زنان بین سنین ۸۱ تا ۱۳ سال بودند که جواب‌های آنها قابل تامل بود. قریب به اتفاق این افراد معتقد بودند لایک کردن تصویر یک شخص در رسانه‌های اجتماعی، ناهار خوردن با همکار جنس مخالف و حتی تماشای فیلم‌های غیراخلاقی خیانت محسوب نمی‌شود. اما مواردی همچون صحبت شیطنت آمیز با کسی به صورت پیام دادن در شبکه‌های اجتماعی و داشتن احساسات صمیمی نسبت به فرد دیگر به خیانت نزدیک است و نوعی خیانت است.

### چند نکته درباره خیانت

با توجه به دایره تعاریف از مفهوم خیانت، می‌توان گفت که خیانت به ویژه در جوامع غربی رایج‌تر از چیزی است که شما فکر می‌کنید به عنوان مثال تعداد افراد متاهلی که در ایالات متحده مرتکب خیانت شده‌اند بین ۰۲ تا ۵۲ درصد است که حاکی از رقم خجالت‌آور یکی از هر چهار زوج است.

اگرچه تصور می‌شود که مردان احتمال بیشتری دارد که خیانت کنند اما طبق مطالعات انجام شده، خیانت زنان حداقل در ایالات متحده طی ۰۵ سال گذشته حدود ۰۴ درصد افزایش یافته است.

سن نیز از فاکتورهایی است که در این مطالعه بررسی شده است و نتایج نشان می‌دهد که ارتکاب به خیانت به سن بستگی دارد. در برخی موارد مانند سنین ۸۱ تا ۹۲ سال نشان می‌دهد زنان در این سنین بیشتر خیانت می‌کنند.

متأسفانه مروری بر پرونده‌های مربوط به خیانت نشان می‌دهد کسی که یک بار خیانت کند خیانت کار باقی خواهد ماند برخی تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که در گذشته مرتکب خیانت شده‌اند، ۵۰۳ برابر بیشتر احتمال دارد که در روابط آتی خود مجدداً خیانت کنند.

[اینجا](#) منبع:

## باید او را ترک می‌کرد

Photo: vectorguru/depositphotos.com

ترجمه‌ای از خانه امن

دوست پسریکی از دوستانم یک آزارگر بود. پس از ۴ سال دوستی می‌توانستم بفهمم که چه چیزی او را ناراحت می‌کند. این موضوع در یک لحظه بر من عیان شد با اینکه می‌توانستم زودتر متوجه شوم اما هیچ‌وقت به آن دقت نکرده بودم.

ما با هم در خانه دوستم بر روی یک پروژه درسی کار می‌کردیم. دوست پسرش به خانه آمد و پرسید چرا من آنجا هستم. شنیدم که به دوستم می‌گوید که من باید خانه را ترک کنم و دوستم هم باید به جای دیگری برود.

هنگامیکه دوستم دوباره به طبقه بالا می‌آمد صدای رادیو را زیاد کردم تا متوجه نشود من مکالمه‌شان را شنیده‌ام. او به من گفت مادرش زنگ زده و وقت دندان پزشکی دارد اما او این قرار را فراموش کرده و همین حالا باید برود.

پیش از آنکه من موضوع را با دوستم مطرح کنم این اتفاق ۴ بار دیگر رخ داد.

اما زمانی که خودم را داخل این ماجرا کردم و موضوع را مطرح کردم درگیری شدیدی بین من و دوست پسرش ایجاد شد. جروبحث مفصلی به راه افتاد و او همانطور که دوستم را می‌زد سعی داشت مرا هم کتک بزند.

بعدها وقتی با دوستم درباره این موضوع حرف می‌زدم به من گفت این اتفاق فقط همان یک بار رخ داده است. من به او گفتم که بارها صدای فریاد کشیدن دوست پسرش را شنیده‌ام و متوجه شده‌ام که بخاطر حضور من در خانه با او درگیر شده است. من به دوستم گفتم که

دوست پسرش حق ندارد او را کتک بزند چون اگر عاشق او بود این کار را نمی کرد. بارها به او تاکید کردم که این اتفاقها تقصیر او نیست.

در نهایت او دوست پسرش را ترک کرد و از این مرحله گذر کرد. دوستم روزهای سختی را از سر گذراند اما در نهایت متوجه شد که آن دو برای هم نیستند و او باید دوستش را قبل از آنکه کشته شود ترک کند.

[منبع](#)

## زوج ایرانی خواهان آزمایش باکرگی دخترشان دادگاهی شدند

Photo: iranintl.com

دادگاهی در لندن برای رسیدگی به پرونده یک زوج ایرانی تشکیل شده است که متهم به درخواست آزمایش باکرگی برای دختر ۸۱ ساله خود هستند. این زوج ایرانی همچنین متهم هستند که دختر خود سوفیا و دوست پسر او را به مرگ تهدید کرده اند و در پی آن بوده اند که دختر خود را برای ازدواج فامیلی و اجباری به ایران برگردانند.

میترا عیدیانی، ۲۴ ساله و علی صف آرابی، ۶۵ ساله، والدین سوفیا به طور اتفاقی متوجه می شوند که دخترشان با یکی از همکارانش، بیلی مارشال- تلفر دوست هستند. سپس با مراجعه به پزشک خواستار انجام آزمایش باکرگی برای دخترشان می شوند اما درخواست آنها مورد موافقت قرار نمی گیرد.

**سوفیا: « نمی خواهم تست باکرگی بدهم! »**

دکتر خانواده، دیوید پاول به دادگاه گفت: « پدر عصبانی و فریادزنان وارد مطبم شد و به دخترش گفت او را می کشد و اصرار داشت که آنها سوفیا را پیش دکتر آورده اند تا دکتر تشخیص بدهد بچه شان آیا هنوز باکره است یا نه. »

وقتی سوفیا گفت نمی خواهد این تست از او گرفته شود، دکتر درخواست خانواده را رد کرد.

در جلسه دادگاه کنیگزستون روایت شد که پس از بازگشت خانواده از پیش پزشک خانواده، چه اتفاقی افتاده است.

طبق این روایت، مادر که بی اندازه خشمگین بود، دخترش را کتک زده است. سپس پدر چاقو و قیچی بدست به طبقه بالای خانه و پیش آنها رفته است.

سوفیا که خارج از سالن دادگاه نشسته بود و از یک مانیتور با هیات منصفه صحبت می کرد، گفت: « پدرم چاقوی آشپزخانه را برداشته بود و گفت باید خودش چکم کند! »

مادر او میترا متهم است دخترش را کتک زده چون نخواست تست باکرگی بدهد.

سوفیا گفت والدینش از او پرسیده اند: « اگر هنوز باکره هستی، خب چرا ثابتش نمی کنی؟ از چی می ترسی؟ »

در جلسه دادگاه، تصویرهایی از سوفیا نشان داده شد که در آن آثار کبودی بر پوستش دیده می شود.

سوفیا همچنین گفت والدینش در مسیر مطب پزشک خانواده او را تهدید کرده اند تا به دکتر بگویند دوست پسرش به او « تجاوز کرده » است.

**پدر گفته بود: « دوست پسرش را می کشم! »**

در جلسه دادگاه همچنین مطرح شد که والدین سوفیا، سرکار دوست‌پسر او رفته و گفته‌اند باید از آنها بترسد» چون ما مسلمان هستیم، خطرناکیم!»

بیلی، دوست‌پسر سوفیا به دادگاه گفت یک روز پس از آنکه والدین به رابطه آن دو پی برده‌اند، جلوی او را گرفته‌اند: «پدرش گفت دوباره نزدیک دخترم نیا. نمی‌خواهم نه باهاش حرف بزنی نه هیچ جور پیامی برایش بفرستی.»

بیلی می‌گوید پدر سوفیا پرسیده: «اصلاً دخترم چطوری می‌تواند با یکی مثل تو باشد؟»

سپس مادر سوفیا به او گفته بود: «من مسلمانم، شوهرم هم مسلمان است و توی اخبار و اینا دیدی ما چه کارها می‌کنیم، ما خطرناکیم، مراقب باش!»

آنها همچنین باری دیگر بیلی را تهدید به قتل کرده‌اند.

سوفیا پس از این، در روز ۸۱ می ۲۰۱۸ به ایستگاه پلیس ویمبلدن می‌رود، ماجرا را روایت می‌کند و کبودی‌های بدنش را نشان پلیس می‌دهد.

والدین اتهام‌هایشان از جمله سوءرفتار، مراقبت غیرقانونی و تهدید به قتل را قبول نکرده‌اند.

مادر او اتهام کتک زدن دخترش را رد کرده است ولی این اتهام را پذیرفته که به وسایل دخترش آسیب رسانده، بدین شکل که هدفون او را شکسته است.

پروین منصور، وکیل خانواده به دادگاه گفت مسلمان نیست و مشکلی با این ندارد که سوفیا «دوست‌پسر» دارد.

جلسات بعدی دادگاه این خانواده در شهر لندن در انگلستان دنبال خواهد شد.

[منبع: [ایران اینترنشنال](#)]

## [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 جدایی‌ناپذیر 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. معمولا 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 سمپاتییک 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 پاراسمپاتییک را فعال می‌کند.

سیگنالی از مغز به قلب و شکم ارسال می‌شود. ماهیچه‌های سیستم گوارشی منقبض می‌شوند، احساس می‌کنیم که چاهی در شکم مان 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 مسلما 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. اصلا 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 قبلا مرا آسیب‌پذیر می‌کرد به شدت احساس امنیت می‌کردم.

طوری که انگشت‌هایم 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 آشنایی 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 مترونوم 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، دراگ 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 ۲۰۱۰ 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 آغوشش کشیدم و خداحافظی کردم با این امید که کسی دیگر کمی استامینفون (تایلنول) به او بدهد.

منبع: [از زندگی و جامعه](#)

لینک مطلب اصلی:

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

---