



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

شکست عاطفی



ویژه مطالعه دانشجویان
بهمن ماه ۱۴۰۲



شکست عاطفی

دکتر شهر بانو قهاری

روان‌شناس بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۴۰۲

این کتابچه برای چه کسانی است؟
این یک کتابچه خودیاری برای دانشجویان است. مطالعه آن، آگاهی دانشجویان در مورد نشانگان ضربه عشقی و چگونگی مدیریت آن را افزایش می‌دهد. از آنجا که تجربه شکست عاطفی یک تجربه فراگیر در دوره جوانی است و دانشجویان نیز از آن بی‌نصیب نیستند، مطالعه این کتابچه می‌تواند راهگشای عبور از این بحران باشد.



دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی

شکست عاطفی

تالیف و ترجمه:

دکتر شهربانو قهاری

روان‌شناس بالینی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران

طراحی و گرافیک: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۲

تیراژ: محدود

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۷	انواع رابطه
۹	شکست عاطفی
۱۰	شکست عاطفی یک مشکل فراگیر
۱۰	علل شکست عاطفی
۱۲	نشانه‌گان ضربه عشقی
۱۳	انواع نشانه‌گان ضربه عشقی
۱۵	رنج روانی
۱۶	پیامدهای شکست عاطفی
۱۷	واکنش به سوگ
۲۱	مداخله روان شناختی
۲۱	مداخله‌های کوتاه مدت
۲۷	مداخله‌های روان شناختی دراز مدت



مقدمه

شکست عاطفی یکی از مشکلات شایع در جوانان است، که پیامد آن برای هر فرد متفاوت است. اگر این اتفاق را بخش طبیعی و اجتناب ناپذیر زندگی بدانید؛ آسانتر با آن کنار می‌آیید. اما اگر آن را یک بلا و مصیبت تلقی کنید و بر این باور باشید که این یک بد شانسی بزرگ و نشانگر ضعف و نقص شماست، در این صورت خود را می‌بازید و در هم می‌شکنید. در این کتابچه با نشانگان ضربه عشقی، علل شکست عاطفی و سوگواری کردن برای التیام از فقدان، آشنا می‌شوید. با مطالعه این کتابچه می‌توانید راه و رسم مهار نشانگان ضربه عاطفی را یاد بگیرید و دوره سوگواری را سپری کنید. توجه داشته باشید که التیام از فقدان، به ماتم گرفتن و سوگواری برای هر آنچه از دست داده اید، بستگی دارد.

حمید پیروی

مسئول مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران



انواع رابطه

رابطه با جنس مخالف، را می‌توان به دو دسته رابطه اجتماعی و عاطفی طبقه بندی کرد. بدیهی است هر چه رابطه عمیق تر باشد، قطع آن با رنج و پریشانی بیشتر و دل کندن از آن برای هر دو نفر دشوارتر خواهد بود. **رابطه اجتماعی:** در این نوع رابطه دو نفر با هم در تعامل و بده و بستان هستند. ارتباط کلامی و اجتماعی آنها ممکن است، کم کم رنگ و بوی عاطفی به خود بگیرد و یا این که تنها در چارچوب خاصی باقی بماند. مانند دو یا چند همکلاسی که با هم ارتباط کلامی دارند. در مورد مطالب درسی با هم به بحث و تبادل نظر می‌پردازند و ممکن است در گروه‌های کوچک و بزرگ فعالیت‌های جمعی زیادی انجام دهند، مانند: سرزدن به یک نمایشگاه، کوهنوردی و غیره.

رابطه عاطفی و صمیمانه: در این نوع رابطه، دو طرف ارتباط اجتماعی را پشت سر می‌گذارند و به هم نزدیک می‌شوند. یکدیگر را دوست دارند، به هم وابسته می‌شوند و دلبستگی روانی بین آنها شکل می‌گیرد به طوری که دور شدن از یکدیگر برایشان دشوار می‌شود. تحت تأثیر این دلبستگی آنها با هم صمیمی می‌شوند. تجارب خاص و مسائل خصوصی را با هم مطرح می‌کنند و تبادل عاطفی بین آنها جریان دارد. سرمایه‌گذاری عاطفی در چنین روابطی اتفاق می‌افتد، به گونه‌ای که دو نفر برای هم مهم می‌شوند و در بستر احساس دلبستگی و تعلق، خود را برای هم افشا می‌کنند.

رابطه عاطفی می‌تواند عاشقانه باشد. در رابطه عاشقانه دو نفر یا یکی از آنها به شدت به دیگری علاقمند می‌شود. وقتی علاقه بسیار شدید است، شیفتگی اتفاق می‌افتد، یعنی دو نفر به اندازه‌ای نسبت به هم علاقمند و شیفته می‌شوند که ممکن است چشم به روی بسیاری از ایرادها و اشکالات رفتاری یکدیگر ببندند. در این نوع روابط بیشتر هیجان غالب است تا عقل. وابستگی عاطفی شدید و دلبستگی نسبت به معشوق باعث



اشتغال و درگیری ذهنی می‌شود. عاشق مایل است همواره معشوق را در کنار خود داشته باشد و با او باشد. عاشق از طرد شدن و از دست دادن معشوق می‌ترسد. برای همین همه تلاش خود را برای حفظ رابطه به کار می‌گیرد. عاشق ممکن است تأیید طلب و مطیع شود و برای کسب رضایت معشوق بر روی خواسته‌های خود پا بگذارد و معشوق از طریق سلطه‌گری و زورگویی خواسته‌هایش را به عاشق تحمیل کند. در حالت شدید، عاشق به قدری در معشوق ذوب می‌شود که دیگر "منی" وجود ندارد که صلاح و مصلحت خود را تشخیص دهد.

رابطه جنسی بین دو نفر لزوماً به معنای وجود رابطه عاشقانه و صمیمانه نیست. با وجود این، این نوع رابطه بیشتر در بستر رابطه عاطفی و عاشقانه اتفاق می‌افتد. خانم‌ها بویژه برای برقراری رابطه جنسی به چاشنی علاقه و عشق نیاز دارند، اما آقایان این طور نیستند. آنها ممکن است بدون عشق با کسی، با او وارد رابطه جنسی شوند. وقتی بین دو جنس مکمل رابطه جنسی اتفاق می‌افتد نزدیکی و دلبستگی آن‌ها شدیدتر شده و دل‌کندن آن‌ها از یکدیگر نیز سخت‌تر می‌شود. رابطه جنسی می‌تواند وابستگی را شدت بخشد و سبب شود دو نفر با وجود مشکلات فراوان با هم بمانند. اذیت شوند و اذیت کنند، بدون اینکه بتوانند به رابطه پایان بخشند.

وقتی پای رابطه جنسی در میان است، دلبستگی عمیق‌تر و دل‌کندن دشوارتر می‌شود. در نتیجه شکست عاطفی دردناک‌تر خواهد بود.



شکست عاطفی

شکست عاطفی عبارت از پایان یک رابطه عاطفی یا عاشقانه. این پایان ممکن است به تدریج و یا ناگهانی صورت گیرد. ورود به بحث شکست عاطفی به دو مورد توجه کنید.

مورد ۱

چند ماهی بود که از آشنایی **گلنار** و **آرمان** می‌گذشت آن‌ها به قصد ازدواج با هم رابطه برقرار کردند و تا مدت‌ها با هم در ارتباط بودند. آن‌ها یکدیگر را به دوستان و خانواده‌هایشان معرفی کردند و معمولاً روزهای تعطیل، شام را با هم بیرون صرف می‌کردند. تقریباً همه دانشجویان دانشکده و خوابگاه می‌دانستند که آن دو با هم نامزد هستند و قصد ازدواج دارند. همین طور که رابطه پیش می‌رفت آن‌ها به تدریج با هم دچار تعارض و اختلاف شدند. تعارض‌ها بر سر حساسیت گلنار بود. او مایل نبود آرمان با هیچ یک دانشجویان دختر هم‌کلاسی صحبت کند. او به شدت آرمان را کنترل کرده و تلفن همراه او را واری می‌کرد. اعتراض آرمان به رفتار گلنار بر حساسیت و تنش بین آنها دامن می‌زد، به طوری که این اواخر آن‌ها اغلب در طول روز از هم دلخور و عصبانی بودند. آرمان چند بار به گلنار گوشزد کرد که رابطه آنها سرانجامی ندارد و بهتر است از هم جدا شوند ولی گلنار که به شدت به او وابسته شده بود، نمی‌پذیرفت تا اینکه یک روز مادر آرمان با گلنار تماس گرفت و گفت این رابطه باید هر چه زودتر به پایان برسد زیرا پسر من در ارتباط با شما به شدت اذیت می‌شود.

مورد ۲

ویدا تماس‌های تلفنی خود را با **محسن** پس از آشنایی در فضای مجازی، شروع کرد. طی صحبت‌هایی که با یکدیگر داشتند به این نتیجه رسیدند که گزینه مناسبی برای ازدواج با هم هستند. آن‌ها هر روز حداقل ۲ ساعت با هم صحبت می‌کردند و به تدریج طی یک ماه ارتباط مجازی، با هم قرار ملاقات گذاشته و هفته‌ای ۲ تا ۳ بار یکدیگر را در بیرون از دانشگاه ملاقات می‌کردند.



همه چیز به خوبی پیش می‌رفت، علاقه و عشق در وجود ویدا شعله ور شده بود و به قول خودش روز به روز بیشتر عاشق محسن می‌شد. تا اینکه روزی متوجه شد، محسن به شدت ناراحت و عصبی است. وقتی دلایل عصبانیت وی را پرسید، محسن به او گفت که موضوع مهمی را باید به او بگوید. ویدا نگران شد ولی خیلی کنجکاو بود تا بداند موضوع مهم چیست؟ محسن اعتراف کرد که متأهل است و یک فرزند دارد. او در ادامه گفت که زندگی زناشویی خوبی ندارد و به دلیل نارضایتی از زندگی زناشویی به رابطه با او پناه آورده است. ویدا باور نمی‌کرد که محسن با او این کار را کرده باشد. از دروغ گویی و عدم صداقت محسن به شدت عصبانی بود. از خودش برای اعتماد بی اندازه به محسن شاکی بود. به شدت احساس ناکامی، یأس و شکست می‌کرد. او خود را ناچار به قطع ارتباط می‌دید. آن هم ارتباطی که همه انرژی روانی و احساسی خود را در آن گذاشته بود. او اکنون خود را یک شکست خورده عاطفی می‌دید.

شکست عاطفی یک مشکل فراگیر

شکست عاطفی یا ختم یک رابطه عاشقانه مشکلی فراگیر است. گرچه این موارد در سال‌های اخیر بیشتر شده ولی همواره وجود داشته است. آگاه شدن از این موضوع تحمل و پذیرش آن را آسان‌تر می‌کند.

علل شکست عاطفی

دلایل زیادی برای پایان یک رابطه عاشقانه و صمیمانه وجود دارد. این دلایل ممکن است به انتخاب نادرست فرد موردنظر، تفاوت‌های بارز فرهنگی، قومی، مذهبی، تفاوت‌های شخصیتی (مانند درون‌گرایی و برون‌گرایی، شدید، آستانه تحمل پایین، تحریک‌پذیری، اعمال کنترل و سلطه‌گری، پرخاشگری و زورگویی) مربوط باشد. سایر عوامل عبارتند از:

مشکلات روان: مشکلات روان مانند ابتلا به اختلالات افسردگی اساسی، دوقطبی، وسواس، اضطراب، اختلال اسکیزوفرنی، اعتیاد، حملات پانیک و هراس‌ها می‌توانند رابطه دو نفر را با چالش‌های زیادی مواجه کنند. چالش‌هایی که به جدایی یا شکست عاطفی منجر می‌شوند.

اختلال‌های شخصیتی: اختلال‌های شخصیتی مانند خودشیفتگی و خودمحوری سبب می‌شود، فرد احساسات دیگری را در نظر نگیرد و توان همدلی با دیگری را نداشته باشد.

ویژگی‌های بدبینانه و بی‌اعتمادی سبب می‌شود که فرد پیوسته احساس تهدید کند و برای کنترل طرف مقابل به پرخاشگری اقدام کند. کمال‌گرایی نیز سبب می‌شود، فرد انتظارات زیادی از دیگران داشته باشد و آنها را برای کامل بودن تحت فشار قرار دهد.

بی‌اعتمادی سبب می‌شود که فرد پیوسته احساس تهدید کند و برای کنترل طرف مقابل به پرخاشگری اقدام کند. وابستگی سبب می‌شود فرد بیش از اندازه به دیگری بچسبد و رفتارهای انفعالی نشان دهد، و نتواند مرزبندی مشخصی در ارتباط با دیگری داشته باشد و یا به تنهایی تصمیم بگیرد.

ترس از طرد شدن سبب می‌شود که فرد به دیگران باج دهد تا با او بمانند. فقدان همدلی و قانون شکنی سبب بهره‌کشی مالی و جنسی از افراد می‌شود. همگی این ویژگی‌های شخصیتی در بروز شکست عاطفی تأثیر می‌گذارند.

**برخی اختلال‌های شخصیتی
مانند اختلال شخصیت
خودشیفته و اختلال مرزی در
بروز شکست عاطفی تعیین
کننده هستند.**

ب



طرحواره ناسازگارانه اولیه: طرحواره‌ها (باورهای ما در مورد خودمان، دیگران ، زندگی و ارتباط) در انتخاب شریک عاطفی نقش دارند. برای نمونه اگر احساس بی‌کفایتی می‌کنیم ممکن است چشم بسته به دنبال یک مرد یا زن قوی باشیم و یا اگر احساس خاص بودن داریم، به دنبال کسی هستیم که ما را تحسین کند و با تاکید بر این ویژگی‌ها، از سایر ویژگی‌های مهم غافل می‌شویم و در نتیجه در یک انتخاب پردردسر می‌افتیم.

بحران‌ها: عوامل و اتفاقات پیش‌بینی نشده مانند پیمان شکنی و خیانت، بیماری‌های جسمی مزمن، بحران‌های اجتماعی، اعتیاد، اقدام به خودکشی، ابتلا به بیماری‌های خاص روان پزشکی و مخالفت شدید خانواده‌ها ممکن است در برهم خوردن رابطه عاطفی دو نفر نقش داشته باشند.

نشانگان ضربه عشقی

شکست عاطفی، یک ضربه عاطفی و روانی است و با علائم و نشانه‌هایی همراه است که نشانگان ضربه عشقی نامیده می‌شوند و عبارتند از: علائم اضطرابی، علائم اجتنابی و علائم تجزیه‌ای.

علائم اضطرابی: برانگیختگی، تنش جسمی، تپش قلب، از جا پریدن، نگرانی، کابوس‌ها و بی‌قراری از این دست هستند.

علائم اجتنابی: اجتناب، انزوا و دوری‌گزینی، بی‌تفاوتی به جنس مخالف، دوری کردن از دوستان، اجتناب از صحبت در مورد معشوق سابق، اجتناب از یادآوری خاطرات مربوطه، قید ازدواج را زدن، همگی علائم اجتنابی محسوب می‌شوند.

علائم سوگ و افسردگی: ضربه عشقی می‌تواند با افسردگی خفیف تا شدید همراه باشد. از دست دادن می‌طلبد که فرد برای آنچه از دست داده است سوگواری کند و افسردگی یکی از علائم سوگ است.

علائم اختلال استرس پس از سانحه: در مواردی که شکست عاطفی ناگهانی، غیر مترقبه و دردناک است مانند خیانت یکی از دو طرف، در این صورت فرد

ضربه روانی سختی می خورد و دچار شوک می شود. این فرد علایمی مانند بیش برانگیختگی، فلش بک‌ها، علایم مسخ شخصیت و مسخ واقعیت، حملات پانیک، نشخوارهای مکرر، بی تفاوتی، کرختی هیجانی و علائم تجزیه‌ای را تجربه می‌کند. احساس گیجی و سردرگمی همراه با مسخ شخصیت و مسخ واقعیت، بخشی از نشانگان تجزیه است. این نشانه‌ها دفاع مغز و روان، برای پیشگیری از فروپاشی مغز است و امکان سازگاری فرد را با این شرایط دشوار فراهم می‌کند.

نشانگان ضربه عشق در هر فردی متفاوت و متحصربه فرد است.



انواع نشانگان ضربه عشقی

علایم و نشانه‌های ضربه عشقی عبارتند از: ضربه به عزت نفس و احساس ارزشمندی، امید به بازگشت دوباره فرد و روشن نگه داشتن چراغ امید، نشخوار کردن خاطرات، نبش قبر رفتاری و ذهنی، اجتناب از صحبت کردن در مورد موضوع، تلاش برای فراموشی زود هنگام، غرق شدن در فعالیت افراطی، اعتیاد فضای مجازی، مصرف مواد، الکل و رفتارهای خود آسیب رسان، مشکلات گوارشی، سر درد، ناتوانی در به خواب رفتن، اضطراب، برانگیختگی و بی قراری و حملات پانیک. این علایم با هیجان‌هایی مانند اضطراب، خشم، رنجش، تاسف، شرم و گناه همراه هستند.

خشم شدید آزاد شده پس از پایان رابطه، می‌تواند معطوف به خود، فرد مقابل و سایرین شود. فرد ممکن است نسبت به محبوب از دست رفته، رفتارهای پرخاشگرانه داشته باشد و او را تهدید به آبروریزی و انتقام کند. خشم ممکن است متوجه خود شود و فرد برای بازگرداندن وی و یا تنبیه خود دست به خودزنی زند.



احساس شرم و گناه بویژه زمانی که اتمام رابطه، از طرف دیگری باشد و فرد خود را مقصر بداند، زیاد است. به میزانی که فرد ارزشمندی خود را در گرو روابط بگذارد و در یک رابطه سرمایه‌گذاری کند، احتمالاً احساس خشم و شرم بیشتری را تجربه می‌کند. در حالت شرم فرد شکست عاطفی را به ضعف یا نقصی در خود ربط می‌دهد.

علایم ضربه عشقی می‌تواند خفیف و یا شدید باشد. در حالت شدید فرد علایم را با شدت بیشتری تجربه می‌کند و غم به افسردگی بالینی تبدیل شده و فرد دچار افت شدید عملکرد می‌شود و کارایی طبیعی خود را از دست می‌دهد. شدت علایم سوگ مانند احساس تاسف، غم، دلتنگی، شوک و ناباوری، برانگیختگی و پریشانی در چند هفته اول یعنی تا یک ماه طبیعی است؛ اما چنانچه مدت زمان بروز علائم طولانی شود، نیازمند مداخله جدی است. در حالت خفیف نشانه‌های سوگ کم‌رنج و قابل تحمل هستند و فرد می‌تواند به کارهای روزمره رسیدگی کند.

نشانگان ضربه عشقی، ممکن است حاد و یا مزمن باشند. در حالت حاد نشانه‌ها بلافاصله یا مدت زمان کوتاهی پس از تجربه شکست عشقی دیده می‌شوند و ممکن است پس از مدت زمان کوتاهی از بین بروند و یا ادامه دار باشند. اگر فرد در مورد تجارب خود با افراد قابل اعتماد صحبت کند و یا تحت مشاوره قرار بگیرد، بهتر می‌تواند سازگار شود و زودتر به زندگی عادی برمی‌گردد. فروکش کردن علایم به طور معمول شش ماه تا یکسال طول می‌کشد و البته در افراد مختلف بسته به طول مدت رابطه و میزان صمیمیت متفاوت است.

در مواردی ممکن است علایم حاد به سرعت فروکش کنند. فروکش کردن سریع علایم ممکن است ناشی از راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار مانند مصرف مواد و الکل باشد و یا ناشی از برقراری یک رابطه عاطفی جدید شتاب زده و بدون تفکر باشد.

گاهی ممکن است علایم خیلی طول بکشند و تا سالیان سال ادامه دار باشند. دلیل آن حل و فصل نشدن تجربه دردناک سوگ است. به این

حالت سوگ مزمن می‌گویند.

گروهی هم علائم تاخیری دارند. یعنی فرد ممکن است به دنبال شکست عاطفی هیچ علامتی نداشته باشد اما مدت‌ها بعد، مثلاً چند سال بعد خود به خود و یا به دنبال سالگرد از دست دادن فرد مورد علاقه، ضربه عشقی را تجربه کند و فرآیند سوگواری شروع شود.

در موارد دیگر فرد ممکن است، به دنبال از دست دادن کسی یا چیز مهمی دچار علائم سوگ شود. مواردی هم وجود دارند که فرد وارد رابطه جدیدی می‌شود و آن رابطه به شکست می‌انجامد و فرد سوگ را در رابطه جدید تجربه می‌کند و برون‌ریزی و تخلیه هیجانی صورت می‌گیرد که البته شدت آن ممکن است خیلی بیشتر از انتظار باشد.

رنج روانی

ضربه عشقی، رنج روانی شدیدی است که باعث پریشانی و ناراحتی فرد می‌شود. فردی که ضربه عشقی را تجربه می‌کند، افسرده، مضطرب، نگران، بی‌تفاوت و منگ، بی‌حوصله و منزوی می‌شود و عملکردش تحت تاثیر قرار می‌گیرد. رنج درونی به اندازه‌ای شدید است که فرد ممکن است در پی تسکین دادن خود دارو مصرف کند، خودزنی کند، پرخوری کند و یا با رفتارهای پرخاشگرایانه، خشم خود را بیرون بریزد. این راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار زیان بار، تسکین دهنده موقتی بوده و رنج و پریشانی بیشتری به بار می‌آورند.

نپذیرفتن رنج روانی، درد روانی ایجاد می‌کند و فرد را به سمت رفتارهای پرخطر سوق می‌دهد و این رفتارها، پیامدهای رفتاری منفی زیادی به بار می‌آورند. تنها پذیرش رنج روانی ناشی از شکست عاطفی، چاره کار است که این هم به مرور حاصل می‌شود.



پیامدهای شکست عاطفی

شکست عاطفی بزرگترین ضربه را به عزت نفس می‌زند. احساس بی‌ارزشی و حقارت، احساس شرم و گناه، افسردگی، اضطراب، اعتیاد به مواد و الکل از جمله پیامدهای آن هستند. برخی عوامل این پیامدها را شدت می‌بخشند. این عوامل عبارتند از: میزان سرمایه‌گذاری عاطفی، عمق رابطه، طول مدت رابطه، وابستگی عاطفی دو نفر به هم و آسیب‌های روانی خود فرد.

میزان سرمایه‌گذاری عاطفی: آنچه که در روابط عاطفی بین دو فرد هم جنس و یا غیرهم جنس دیده می‌شود "سرمایه‌گذاری عاطفی" است. یعنی چقدر یکی از آنها به دیگری علاقمند است و تا چه اندازه در پیچه قلبش را برای دیگری گشوده و او را پذیرا شده است. چقدر آن فرد برایش مهم است و برایش هزینه عاطفی می‌کند. هر چقدر به فردی بیشتر علاقمند باشیم و آن فرد برای ما اهمیت بیشتری داشته باشد، یعنی ما روی آن فرد سرمایه‌گذاری عاطفی کرده ایم و به او دلبسته هستیم، نسبت به او احساس تعلق خاطر داریم و از دست دادن آن فرد برای ما سخت‌تر است. ما همه تلاش خود را می‌کنیم تا این رابطه را حفظ کنیم.

عمق رابطه: جدا شدن از یک رابطه عمیق دشوارتر است. رابطه جنسی می‌تواند رابطه عاطفی را شدت و دل‌کنندگی را سخت کند.

طول مدت رابطه: طول مدت رابطه مهم است.

دلبستگی عاطفی: دلبستگی و صمیمیت زیاد، پیوند بین دو نفر را عمق می‌بخشد و در نتیجه جدایی و شکست عاطفی دشوارتر خواهد بود.

آسیب‌های روان فرد: افرادی که زمینه مشکلات روان دارند، افراد افسرده، مضطرب و یا افرادی که اختلال شخصیت دارند، به دنبال شکست عاطفی، ضربه بیشتری می‌خورند.

واکنش به سوگ

پایان رابطه عاشقانه و صمیمانه با رنج و پریشانی زیادی همراه است. در واقع «از دست دادن» عشق و علاقه و از دست رفتن احساس تعلق خاطر، ضربه بزرگی به عزت نفس می‌باشد. واکنش افراد به ضربه روانی شبیه واکنش آنها به مرگ و میر عزیزان یا هر نوع از دست دادن مهم دیگر است. اولین بار الیزابت کوبلر-راس واکنش‌های روان شناختی افراد به فقدان‌ها را دسته بندی کرد که عبارتند از: شوک و انکار، خشم، افسردگی و پذیرش. این مراحل خطی نیستند بلکه حلزونی هستند و امکان بازگشت هم وجود دارد. فرد ممکن است در یک یا دو مرحله در نوسان باشد. کسانی که تحت نظر درمانگر باشند، این مراحل را بهتر و آسان تر طی می‌کنند.

۱- شوک و انکار: برای افرادی که رابطه نزدیک و صمیمانه ای با هم داشته‌اند، از دست دادن طرف مقابل چندان آسان نیست، بویژه اگر احساس تعلق خاطر شدیدی به هم داشته باشند. هر چقدر پایان یک رابطه ناگهانی و غیر منتظره باشد، فرد بیشتر یکه می‌خورد و باور کردن آن برای فرد دشوارتر است. از طرفی زمانی که رابطه پرتنش هست قطع ناگهانی رابطه، فشار روانی کمتری ایجاد می‌کند، نسبت به زمانی که رابطه صمیمانه و عاشقانه است.

قطع رابطه می‌تواند ناگهانی و یا تدریجی باشد. در مواردی ممکن است یکی از طرفین رابطه، از قبل خود را برای جدایی آماده کرده باشد. این فرد در مقایسه با کسی که آماده این کار نیست، کمتر رنج می‌کشد. احساس گیج شدن، پریشانی، برانگیختگی، تنش روانی، درماندگی و انکار در این مرحله شایع است.

۲- خشم و اعتراض: مواجهه تدریجی با واقعیت و از دست دادن امید به بازگشت رابطه، حجم بزرگی از عواطف شدید و آزار دهنده را آزاد می‌کند و این هیجان‌ها بر روی فرد آوار می‌شوند. خشم، تاسف، رنجش، تمایل به تلافی کردن، ترس، نفرت، شرم و گناه در این مرحله شایع هستند.



خشم از ناکامی بر می‌آید و با فرافکنی یا تقصیر را در دیگری جستجو کردن همراه است. افراد خشمگین دنبال بهانه‌ای هستند تا شکست عاطفی را توجیه کنند. آنها ممکن است از خود، طرف مقابل و یا دیگران عصبانی باشند و دیگران را متهم کنند. هدف، تحمل این هیجان‌ها است. احساس خشم، هیجانی طبیعی است ولی نباید بر اساس آن دست به عمل زد. به رسمیت شناختن خشم، پذیرش آن را آسان‌تر می‌کند. احساس خشم شدید ممکن است متوجه دیگری شود و با رفتارهای پرخاشگرانه کلامی و غیرکلامی نسبت به دیگری همراه باشد، مانند (چرا او این کار را کرد، باید تقاص پس دهد). برون ریزی خشم، چه به شکل رفتارهای پرخاشگرانه و چه به شکل رسوایی راه انداختن و آبروی طرف مقابل را بردن غیر طبیعی است و باید کنترل شود. وقتی فرد خود را مقصر می‌داند خشم متوجه خود می‌شود، در این صورت شخص خود را ملامت می‌کند. در حالت شدید رفتارهای خود زنی و خودکشی نیز ممکن است دیده شود.

در کل، هدف حذف خشم نیست بلکه نباید اجازه دهیم خشم ما را در خود غرق کند. نوشتن احساسات از جمله احساس خشم و صحبت کردن در مورد خشم با یک فرد قابل اعتماد و به کارگیری فنون آرمیدگی کمک کننده هستند. زمانی که شدت خشم زیاد است، بر عملکرد فرد تاثیر می‌گذارد و مانع خوابیدن وی می‌شود و به رفتارهای پرخطر (مانند رفتار پرخاشگرانه، مصرف مواد، الکل و داروهای نسخه نشده) دامن می‌زند، مصرف دارو ضروری است.

۳-چانه زنی: فرد به چانه زنی پرداخته و به هر قیمت در پی احیای رابطه است. از فرد می‌خواهد به او فرصت دهد و یا قول می‌دهد تغییر رفتار دهد و ایرادهای خود را جبران کند. باج دادن و امتیاز دادن برای بازگشت به وضعیت قبل در این مرحله رایج است. القای گناه به شخص یک راه است برای بازگرداندن او به رابطه، جملات رایجی مانند: تو زندگی مرا خراب کردی، تو باعث بدبختی من شدی و... همگی راهی برای جلب نظر طرف مقابل است. از طرفی فرد ممکن است به قصد برانگیختن حس حسادت طرف مقابل، به سرعت و شتاب زده وارد رابطه دیگری شود.

هدف از گرم گرفتن تحریک حس حسادت و بازگرداندن فرد است. عده ای هم اصرار به بازگشت رابطه معمولی دارند زبان حال ایشان این است: حالا که نمی‌خواهی با هم باشیم، بگذار یه دوست معمولی باشیم فقط یک دوست معمولی ... همین ...

امکان برگرداندن رابطه عاشقانه به یک رابطه اجتماعی معمولی، خیلی سخت است زیرا هر تماسی می‌تواند، هیجان‌های منفی و مثبت شدیدی از گذشته را فراخوانی کند. بنابراین به چنین کاری توصیه نمی‌شود و اگر قرار است چنین اتفاقی بیفتد بهتر است در یک مدت زمانی خاص (دست کم یکسال بعد از قطع رابطه) و با رعایت حد و مرزهایی باشد.

۴- افسردگی: خشم و غم دو روی یک سکه هستند. افسردگی هسته مرکزی سوگ هست و غم طبیعی‌ترین واکنش ما به فقدان است. احساس غم و ناامیدی هیجان‌های غالب هستند. غم و اندوه شدید با علائم دیگری مانند گریستن، مشکلات گوارشی و خواب، منزوی شدن و در خود فرو رفتن، احساس بی‌حوصلگی و خستگی، خود را سرزنش و ملامت کردن، احساس پشیمانی، احساس گناه و تقصیر، آرزوی مرگ و گاهی هم فکر خودکشی همراه است. این علائم ممکن است باعث افت عملکرد فرد شوند. هیجان‌های متناقض مانند تاسف و دلتنگی در برابر رنجش و خشم در فرد وجود دارند و ممکن است باعث پریشانی و بی‌قراری او شوند. پریشانی و بی‌قراری شدید به احساس فشار روانی و درماندگی دامن می‌زنند و فرد ممکن است به ناچار راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمدی مانند پرخوری، مصرف مواد، الکل و مصرف خودسرانه داروها را به کار بگیرد، که این اقدامات با پیامدهای منفی همراه هستند. برخی هم ممکن است به اقدامات خودکشی، برقراری روابط جدید و انتقام جویی از محبوب سابق دست بزنند.

حملات سوگ یا همان احساس تاسف، دلتنگی، غم، خشم شدید و غیر قابل تحمل ممکن است این احساس را در فرد ایجاد کند که در حال دیوانه شدن است و اوضاع از تحمل او خارج است. این حالت‌ها ممکن است فرد را به سمت



رفتارهای پرخطر مانند مصرف خودسرانه دارو، مصرف الکل، مواد و نیز رفتارهای خودتخریبی سوق دهد. فعال بودن، گریستن، صحبت و درد دل کردن با افراد امن و قابل اعتماد، ارتباط با افراد حمایتی، پرداختن به فعالیت‌های لذت بخش و در جمع بودن راهبردهایی برای مدیریت افسردگی هستند. معمولاً انتظار براین است که علائم سوگ پس از شش ماه کم کم رنگ ببازند و از بین بروند. در صورت تداوم علائم و نشانه‌ها برای یکسال و بیشتر، تشخیص «سوگ پیچیده» مطرح می‌شود. در سوگ پیچیده همه نشانه‌های بالا با شدت بیشتری وجود دارند و افت عملکرد بارز و شدید است و فرد معمولاً احساس گناه، اشتغال ذهنی با محبوب، آرزوی مرگ و گاهی فکر خودکشی دارد. "سوگ پیچیده" یکی از اختلال‌های روان پزشکی است و مستلزم دارو درمانی و روان درمانی است.

۵-پذیرش: پذیرش آخرین گام برای رهایی از چرخه رنج و پریشانی ناشی از فقدان و از دست دادن است. پذیرش شروعی است برای التیام از زخم شکست و آغازی برای دل‌کندن و بهبودی است. افراد در این مرحله، جدایی را می‌پذیرند و می‌توانند در سایه هیجان‌ات منفی فرونشسته، روند رابطه، نقش و سهم خود در بروز آن را، تحلیل و ارزیابی کنند. رسیدن به پذیرش مستلزم گذر زمان و تخلیه هیجانی است. مرور زمان می‌تواند بر عمیق‌ترین زخم‌ها مرهمی باشد. خودآگاهی از نقش خود در به بن بست رسیدن یک رابطه می‌تواند در پیشگیری از بروز مشکلات بعدی در رابطه موثر باشد و راه پذیرش جدایی و بخشش دیگری را تسهیل کند.

همه افراد مراحل سوگ را طی
می‌کنند برخی زودتر و برخی
دیرتر به پذیرش می‌رسند.



مداخله روان شناختی

برای مداخله در شکست عاطفی باید از افراد حرفه ای مانند روان شناس و مشاور کمک گرفت. درخواست زود هنگام برای کمک‌های حرفه ای، پیامدهای منفی شکست عاطفی را کم و فرد را برای کنار آمدن با آن آماده می‌کند. در مواردی هم ممکن است نیازی به کمک نباشد و فرد به تدریج و به مرور خود را با فقدان تطبیق دهد. در مجموع مداخلات روان شناختی برای شکست عاطفی را می‌توان به دو دسته مداخلات کوتاه مدت و دراز مدت طبقه بندی کرد. دارو درمانی، موازی با مداخلات روان شناختی کوتاه مدت توسط روان پزشک صورت می‌گیرد و برای کسانی رایج است که به شدت مضطرب، افسرده و یا بی قرار هستند.

مداخله‌های کوتاه مدت

این نوع مداخلات بلافاصله انجام می‌شوند. هدف آن کنار آمدن با بحران شکست عاطفی و پیشگیری از بروز مشکلات روان شناختی مانند افسردگی است. برخی راهبردها در این مداخلات عبارتند از:

پذیرش: فرقی نمی‌کند چه کسی رابطه را تمام کرده است. گرچه فردی که پایان رابطه به او اعلام می‌شود، بیشتر اذیت می‌شود. در هر حال باید پذیرفت که رابطه به پایان رسیده است. پایان دادن ناگهانی به یک رابطه، فرصت ندادن برای صحبت در مورد دلایل اتمام رابطه و قطع اجباری، کنار آمدن با آن را دشوار می‌کند. با وجودی که موارد نام برده شده، پذیرش را دشوارتر می‌کند ولی چاره‌ای نیست. پذیرش تنها گزینه برای عبور از بحران است. یکی از فنون، فن تعمیم یا فراگیر دانستن اتفاقی است که برای ما افتاده است. به عبارتی وقتی شکست عاطفی را فراگیر می‌دانیم یعنی مشکلی که برای خیلی از مردم پیش می‌آید، پذیرش آن آسانتر می‌شود. فن بعدی عادی سازی علایم است. اگر بدانیم همه کسانی که شکست عاطفی خورده اند، نشانگان ضربه عاطفی را تجربه می‌کنند، بهتر



می‌توانیم این شرایط را بپذیریم و تحمل کنیم.

قطع تماس: برای عبور از بحران باید به مدت شش ماه تا یکسال تماس‌ها را قطع کنید. تلفن نکنید و به تلفن او پاسخ ندهید. از او خبر نگیرید و در موردش پرس و جو نکنید. در شبکه‌های مجازی او را تعقیب نکنید. سعی کنید در موردش هیچی نپرسید و هیچ اطلاعاتی نگیرید. این اقدام، راه فراموش کردن را آسان تر می‌کند.

جلوگیری از نبش قبر ذهنی: طی شش ماه تا سال اول، هجوم خاطرات مربوط به آن فرد طبیعی است. گاهی هم خود شما دلتان می‌خواهد که نبش قبر کنید و در ذهن تان او و خاطراتش را جست و جو کنید. این حالت هم طبیعی است اما بهتر است سعی کنید خودتان را کنترل کنید. هرگاه در حال نبش قبر خاطرات هستید، آرام ذهن تان را به چیز دیگری معطوف کنید. انتظار بر این است که با مرور زمان نبش قبر ذهنی کم شود.

اعلام کردن: پایان رابطه عاشقانه و صمیمانه باید اعلام شود. بهتر است این کار از سوی دو طرف صورت گیرد. دیده شده در برخی روابط بنا به دلیلی، جدایی اعلام نمی‌شود و یکی از طرفین رابطه را در وضعیت ابهام انگیزی نگه می‌دارد و به قول معروف با دست پیش می‌کشد و با پا پس می‌زند. وقتی پایان رابطه اعلام نمی‌شود و یکی یا هر دو طرف تکلیف خود را نمی‌دانند، نمی‌توانند درست و حسابی سوگواری کنند. زیرا دل کندن مستلزم قطع امید و سوگواری است. در این موارد، به دلیل اینکه سوگواری طبیعی، به درستی انجام نمی‌شود؛ فرد ممکن است به "سوگ پیچیده" مبتلا شود. این حالت وضعیت روان فرد را وخیم می‌کند.

جدا کردن این اتفاق از شخصیت: از آنجا که رابطه صمیمانه و عاشقانه با هویت ما گره می‌خورند، طبیعی است با از دست دادن آن، این احساسات نیز خدشه دار شوند. در بسیاری از موارد، افراد به خود شک می‌کنند، احساس بی‌ارزشی می‌کنند، خود را مقصر می‌دانند و سرزنش می‌کنند. همه اینها بیش از پیش به عزت نفس صدمه می‌زند. صدمه دیدن عزت

نفس شما را در برابر ابتلا به افسردگی آسیب پذیر می کند. یکی از راه های مداخله این است که این اتفاق را از شخصیت خود جدا کنید. شکست عاطفی یک اتفاق تلخ، در روابط بین فردی است و به معنای بد بودن یا نقص داشتن شما نیست. باید بدانید که شما همواره ارزشمندید. حتی اگر اشتباه بکنید و یا فردی دست رد به سینه شما بزند. اگر کسی شما را نخواهد به این معنا نیست که شما بی ارزش و بد هستید. بلکه به این معناست که شما دو نفر، مناسب هم نیستید.

سوگواری کردن: فقدان و از دست دادن های زندگی با پریشانی، رنج، غم و اندوه همراه هستند. از دست دادن مانند دل کندن و دل بردن از چیزی بسیار سخت و دردناک است. بنابراین طبیعی است که مدتی به هم بریزید، پریشان شوید، رنج ببرید و غمگین باشید. همه اینها علائم سوگ هستند. باید این علائم را طبیعی بدانید و برای آنچه که از دست داده اید، سوگواری کنید.

عده ای می گویند، فردی را که از دست دادیم، فرد خیلی خوبی بوده است، اگر از طرف یک فرد خوب و مناسب طرد شده اید، سوگواری کنید. عده ای هم می گویند برای فردی که از دست داده اند، ناراحت نیستند زیرا او فرد مناسبی نبود و لیاقت ارتباط را نداشت؛ اما برای عمر و زمانی که برای آن فرد صرف کرده اند، ناراحت و اندوهگین هستند. این احساس هم طبیعی است پس برای عمری که در کنار یک فرد نامناسب صرف کرده اید، ماتم بگیرید و سوگواری کنید. وقتی می گوئیم سوگواری کنید یعنی جلوی گریستن خود را نگیرید. اگر نیاز دارید مدتی از اطرافیان کناره گیری کنید. اگر لازم است با افراد قابل اعتماد درد و دل کنید، این کار را انجام دهید.

سه ماه است که آب خوش از گلوی زهرا پایین نرفته است. پسری که او را دوست داشت و به او قول داده بود که حتما با وی ازدواج خواهد کرد، او را ترک کرده است و دلیل آن را ادامه تحصیل در خارج، عنوان کرده است. زهرا به هیچ طریقی نتوانست او را قانع کند و اکنون چند ماه است



به هر شکلی که می‌توانید و می‌دانید برای رابطه از دست رفته، سوگواری کنید.



که درمانده در لاک خود فرو رفته و گریه و زاری می‌کند، دوستانش او را از گریه باز می‌دارند. ولی شما حتماً می‌دانید که این حالت‌ها حداقل تا شش ماه پس از پایان رابطه وجود دارد و طبیعی است.

ارتباط با افراد حمایتگر: با دوستان، افراد خانواده و هر فردی که به او اعتماد دارید، در مورد تجربه از دست دادن و پایان رابطه صحبت کنید. این کار نه تنها به تخلیه عاطفی و هیجانی شما کمک می‌کند، بلکه فضایی برای همدلی و راهنمایی شما ایجاد می‌کند. به این ترتیب از دیگران یاد می‌گیرید.

تحمل و مدارا: با از دست دادن‌ها، ما رنج را تجربه می‌کنیم. وقتی رابطه عاطفی به پایان می‌رسد شما وارد چرخه ی رنج می‌شوید. رنج فراق، از دست دادن، تنها شدن و زخمی شدن خیلی دردناک است ولی چاره ای جز پذیرش و تحمل ندارید. اگر نتوانید تحمل کنید و اگر بخواهید از این چرخه فرار کنید و یا به روش‌هایی خودتان را تسکین دهید، رنج و پریشانی بیشتری را تجربه خواهید کرد. ممانعت به عمل آوردن از گریستن و سوگواری نشانه ای از فرار است. برخی ممکن است با پرخوری، خواب، مصرف سیگار، الکل و مواد از رنج خود بکاهند. این رفتارها گرچه در کوتاه مدت موثر هستند، اما در دراز مدت، رنج و دردسر بیشتری به بار می‌آورند. برای این که تحمل خود را بالا ببرید به افرادی فکر کنید که مشکلاتی شبیه شما دارند. مهارت‌های زندگی را بیاموزید، تاب‌آوری تان را افزایش دهید و به معنویت روی آورید؛ به این فکر کنید که برای

اهداف والایی خلق شده اید و رسالتی بر روی زمین دارید و ارتباط با افراد مختلف، تنها یکی از تکالیف شما در این کره خاکی است.

خود مراقبتی: خواب شبانه منظم، پیاده روی، فعالیت و تغذیه کافی داشته باشید. به یاد داشته باشید که در این شرایط بیش از هر زمانی باید با خودتان مهربان باشید.

تمام کردن کار ناتمام: هر رابطه ای که به پایان می‌رسد، باید طرفین حرف آخر را به هم بزنند. اگر فکر می‌کنید هنوز حرف دل خود را نزنده اید، هنوز خیلی چیزها بر قلبتان سنگینی می‌کند، از فرد مقابل فرصت بگیرید و با او حرف بزنید. اگر چنین فرصتی فراهم نیست به او نامه بنویسید. توجه داشته باشید که شما باید از این فرصت برای بیان حرف دل خود استفاده کنید نه این که طرف مقابل را به خاطر پایان دادن به رابطه، آماج خشم، نفرت و پرخاشگری قرار دهید. مقصر دانستن دیگری خشم برانگیز است.

مهدی به همکلاسی خود وعده ازدواج داد و رابطه را شروع کرد و ماه‌ها بعد با دختر دیگری قرار ازدواج گذاشت، مشاور از او خواست که از طریق نامه از آن خانم عذرخواهی و طلب بخشش کند. این پیشنهاد به این دلیل بود که مهدی بعد دو سال از احساس تقصیر و گناه رنج می‌برد و فشار روانی ناشی از آن، امانش را بریده و خواب راحت را از او گرفته بود. مهدی که زمینه مذهبی دارد به مشاور گفت می‌خواهم وجدانم آزاد شود و این کار سخت تنها با حلالیت طلبیدن ممکن است. یکی از دردهای بزرگ ناهید این است که نامزدش در یک نامه کوتاه به رابطه آنها پایان داد. بدون اینکه توضیحی در موردش بدهد. ناهید هر بار اصرار و التماس کرد، فایده ای نداشت اکنون سال‌ها از این ماجرا می‌گذرد، ناهید با داستان شکست کنار آمده است ولی هنوز نمی‌داند چرا؟ چرا او مرا ترک کرد.

یکی دیگر از راه‌های تمام کردن کار ناتمام، فرصت گرفتن از طرف مقابل است. اگر فکر می‌کنید مقصر هستید و باعث آزار دیگری و قطع رابطه



شده اید، از طرف مقابل فرصت بگیرید، مانند: من اشتباه کردم دلم می‌خواهد فرصتی برای جبران اشتباهات به من بدهید.

حسین که به دلایلی از سوی دختر مورد علاقه اش رانده شده بود و بسیار ناراحت بود با خود خلوت کرد. او به این نتیجه رسید که رفتارهای نامناسبش رابطه را به اینجا کشانده است. در نتیجه تصمیم گرفت تماس تلفنی برقرار کند و از فاطمه وقت ملاقات بگیرد. هدف، گرفتن یک فرصت برای اصلاح اشتباهاتش بوده است. حال ممکن است فرد به شما فرصت بدهد و یا ندهد ولی حتی اگر فرصت هم ندهد، مطرح کردن آن برای شما آرامش خاطر به بار می‌آورد.

حق انتخاب داشتن: این حق را برای دیگری قائل باشید که بخواهد با شما نماند. این اتفاق در روابط انسانی کاملاً رایج است.

مدیریت رفتارهای پرخطر: با از دست دادن‌ها در چرخه رنج قرار می‌گیریم، رنج از دست دادن، ما را برای تسکین یافتن و رهایی از آن وسوسه می‌کند و ممکن است برای مصرف الکل، سیگار، قلیان و مواد اغوا شویم ولی باید جلوی خود را بگیریم. با این کارها رنج از دست دادن کم نمی‌شود، بلکه رنجی بر رنج‌های ما اضافه می‌شود.

جلب ترحم دیگری برای بازگشت به رابطه یکی از راه‌هایی است که برخی افراد در پیش می‌گیرند. این روش ناکارآمد است. تجارب نشان داده‌اند افرادی که با ترحم وارد رابطه‌ای می‌شوند به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرند و ممکن است از دیگری به دلیل لطف و ترحمی که داشتند، طلبکار شوند و رفتار خشونت‌آمیز انفجاری نشان دهند.

پرهیز از شروع رابطه: یکی از رفتارهای پرخطر شایع این است که افراد برای رهایی از رنج و پریشانی ناشی از فقدان، به سرعت وارد رابطه جدیدی شوند تا درد فقدان را کمتر احساس کنند. روابطی که به این شکل شروع می‌شوند، تحت تأثیر رابطه قبلی قرار می‌گیرند و دیر یا زود از هم می‌پاشند. آنچه که شما باید انجام دهید، صبر و درنگ است. شما حداقل باید یک سال دست نگه دارید، درد سوگ را تحمل کنید پس از التیام، وارد رابطه جدید شوید. در

بسیاری موارد در این مسیر به کمک روان شناس نیاز دارید. **مشورت با افراد متخصص:** روان شناسان، افراد حرفه ای هستند که می توانند در کنار آمدن با سوگ به شما کمک کنند. با آنها ارتباط برقرار کنید و از آنها کمک بگیرید. هر چه زودتر برای کمک به روان شناس و مشاور مراجعه کنید، بهتر است.

مداخله های روان شناختی دراز مدت

این نوع مداخلات با هدف درمان پیامدهای ناشی از شکست عاطفی مانند افسردگی، مشکلات روان و نیز پیشگیری از بروز شکست عاطفی در آینده انجام می شوند که شامل توانمند سازی افراد است.

افسردگی یکی از پیامدهای فقدان است. اگر احساس می کنید هفته ها و ماه ها از شکست عاطفی گذشته و شما همچنان اندوهگین و مضطرب هستید، از چیزی لذت نمی برید، دست و دلتان به کار نمی رود و افت عملکرد دارید، شما احتمالاً افسرده اید و به دارو درمانی نیاز دارید، می توانید برای بررسی بیشتر به روان پزشک مراجعه کنید.

درمان سوگ پیچیده: اگر چند سال پس از ختم رابطه همچنان دل مشغول فرد مورد نظر هستید، اگر در طول روز اغلب به یاد او هستید، همچنان به وی علاقمندید و یا از او احساس خشم و نفرت دارید، اگر هر لحظه گوش به زنگ شنیدن خبری از سوی او هستید، بهتر است به روانپزشک و روانشناس مراجعه کنید. همه این ها نشانه هایی از سوگ پیچیده اند که معمولاً با افسردگی همراه هستند.

سه سال از داستان جدایی **آرش** و **میترا** می گذرد ولی میترا هنوز با این موضوع کنار نیامده است او هدایا، عکس ها و کارت پستال های آرش را دم دست دارد و به امید بازگشت اوست، همواره از دوستان آرش سراغ او را می گیرد و روزها به او فکر می کند. این چسبندگی عاطفی به افسردگی، افت تحصیلی و انزوا از دیگران منجر شده است.



درمان مشکلات زمینه‌ای: همان طور که گفته شد ممکن است مشکلات شخصیتی مانند کمال گرایی شدید، رفتارهای انفعالی، ترس از طرد شدن، سلطه‌گری، خود محوری و مواردی از این دست باعث شکست عاطفی شوند. پس شما برای پیشگیری از بروز آن بهتر است با روان شناس در ارتباط باشید و این مشکلات را حل کنید. زیرا روابط بعدی شما نیز آسیب خواهد دید. اگر اختلال‌های روان پزشکی مانند: افسردگی، وسواس، بدبینی شدید و بی ثباتی خلقی شما باعث بروز شکست عاطفی شدند، باید برای درمان این مشکلات اقدام کنید.

اگر سابقه‌ای از شکست عاطفی دارید، اگر به شما خیانت شده، والدین شما از هم جدا شده یا با هم تعارض شدید دارند، اگر در کودکی مورد آزار جسمی قرار گرفتید، احتمال این که در رابطه به گونه‌ای عمل کنید که طرد شوید، هست. پس لازم است قبل از شروع روابط جدی و عمیق با مشاور صحبت کنید. مشاوران و روان شناسان (مرکز مشاوره دانشگاه) می‌توانند به شما کمک کنند.

طرحواره درمانی: طرحواره‌ها و باورهای منفی نسبت به خودتان و جنس مخالف، شما را آسیب پذیر می‌کنند. طرحواره درمانی قبل از ازدواج یکی از توصیه‌های یانگ طرحواره درمانگر قرن حاضر است (یانگ، کلوسکو و ویشار، ۱۳۹۵). کتاب "زندگی خود را دوباره بیافرینیم" می‌تواند در زمینه آشنایی با طرحواره‌ها کمک کننده باشد.

همه آن چیزهایی که به رابطه قبلی
شما صدمه زده‌اند، می‌توانند
روابط بعدی شما را هم تحت تأثیر
قرار دهند، پس آن‌ها را بشناسید
و مدیریت کنید.



توانمندسازی: یادگیری مهارت‌های زندگی، شما را توانمند می‌کنند به گونه‌ای که می‌توانید در روابط بین فردی بهتر عمل کنید، خود و دیگران را بهتر بشناسید و در روابط بین فردی مرز بگذارید. در این رابطه مهارت خودآگاهی یکی از مهارت‌های کلیدی و مهم است که هر فردی باید آن را یاد بگیرد. برای موفقیت در شروع و تداوم روابط بین فردی کارآمد باید خود را بشناسید، از نقاط قوت و ضعف خود آگاه شوید، آسیب‌پذیری‌ها، نقاط کور وجودتان را بشناسید. تنها آگاهی است که می‌تواند شما را از افتادن در گرداب اشتباهات تکراری نجات دهد (فورده، ۱۳۹۰). سایر مهارت‌ها عبارتند از: مهارت مدیریت استرس، مهارت ارتباطی، مهارت حل تعارض و مدیریت خشم.

انتخاب‌کننده بودن: بسیاری از افرادی که تجربه شکست عاطفی را پشت سر گذاشتند، اظهار می‌کنند که در روابط بین فردی نقش انفعالی داشتند و اجازه دادند تا توسط دیگری انتخاب شوند، نه اینکه انتخاب کنند. وقتی انتخاب می‌شوید، این شانس را به هر فردی می‌دهید، حال چه این فرد مناسب باشد و چه نباشد. اما اگر رویکردتان را تغییر دهید و به جای انتخاب شدن، انتخاب‌گر باشید، در این صورت باید معیارهای شفاف و روشنی داشته باشید و بر آن اساس، افراد را گزینش کنید. حتی اگر درخواست دهنده هم نباشید. می‌توانید از بین افرادی که به شما درخواست برقراری رابطه می‌دهند، گلچین کرده و فرد مناسب خود را انتخاب کنید.

پذیرش سهم خود: وقتی رابطه‌ای به پایان می‌رسد هر دو نفر در آن سهم دارند. ممکن است سهم یکی کمتر و یا بیشتر باشد. بنابراین، اگر با این دید به رابطه نگاه کنید متوجه نقش و سهم خودتان می‌شوید، وقتی بدانیم که در مشکلات یک رابطه و پایان یافتن آن چقدر نقش داشته‌ایم، آسانتر می‌توانیم دیگری را ببخشیم و از تجربه شکست درس بگیریم.

بخشش خود و دیگری: وقتی اسیر خشم و انتقام باشیم فرصت‌های طلایی



یک دایره بکشید آن را به چند قسمت تقسیم کنید. سهم خودتان، فرد مقابل و سایر عوامل را، روی آن مشخص کنید.



عمر خود را از دست می‌دهیم. انتقام و تلافی چیزی را تغییر نمی‌دهد، فقط به طور موقت باعث می‌شود احساس کنیم دلمان خنک شده است. چه بسا رفتارهای انتقام‌جویانه مانند: اتهام زدن به دیگری، ددرسرهای بیشتری به بار آوردند. تنها چیزی که آتش انتقام را در وجودمان خاموش می‌کند، آگاهی از سهم خود در به پایان رسیدن یک رابطه و بخشیدن خود و دیگری است. اگر خود را برای اشتباهات مرتکب شده ببخشیم، آسان‌تر می‌توانیم دیگری را ببخشیم. در بسیاری از موارد، تغییر نوع نگاهی که به خودمان داریم، مانند «من انسان هستم و اشتباه حق من است، اشتباه کردن یکی از راه‌های یادگیری است» زمینه بخشش خود را آسان‌تر می‌کند. داشتن دیدگاهی مانند «او نیز یک انسان است و جایز الخطاء» می‌تواند ما را برای بخشش و گذشت برانگیزاند.

پیشگیری از شکست مستلزم رفع عوامل زمینه‌ای و توانمندسازی خود است.





دانشگاه علوم پزشکی ایران
معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع
شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان
معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره
دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران



تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳



تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰



اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>



سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir>

