



◆ ماهنامه حوزه مشاورین سلامت موسسه عالی آموزش و پژوهش مدیریت و برنامه‌ریزی ریاست جمهوری ◆ شماره ۸ / مهر ماه ۱۳۹۹ ◆

شکست عاطفی



در این شماره می‌خوانید:

◆ شکست عاطفی ◆ پیشگیری از شکست عاطفی ◆ هر احساس علاقه‌ای عشق نیست ◆ انتخاب‌های اشتباه



شکست عاطفی

گاهی اوقات همه چیز از اولین نگاه شروع می شود و بعضی وقت ها هم از اولین بار که چند صفحه جزوه بین یک دختر و پسر دانشجوی رد و بدل می شود، بعدش هم احساس این که یک دل نه بلکه صد دل به طرف مقابل علاقه مند شده اند و این تصور که اگر او را از دست بدهند، هیچ وقت رنگ خوشبختی را نخواهند دید، تمام ذهن و فکرشان را درگیر می کند.

هر رابطه ای که با اطرافیان خود داریم، دو سر دارد؛ یکی ما و یکی فرد مقابل. با توجه به ویژگی ها و شرایط هر دو سر این رابطه می توان پیش بینی خوبی از سرانجام عقلانی آن داشته باشیم اما چه نکاتی می تواند به ما اخطار دهد که سرانجام خوبی در انتظار رابطه عاطفی ما نیست؟

- هدف مشخصی در زندگی ندارید؛
- احساس تنهایی شدید می کنید؛
- درباره خود احساس شرم دارید.

شکست عاطفی همراه با فقدان یک فرد عزیز است و هر فقدانی برای انسان ها دردناک است اما شکست عاطفی نظام باورها و عواطف افراد را برهم می ریزد و این مسئله درد این فقدان را عمیق تر می کند. شکست عاطفی با احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، طرد شدن، بی ارزشی، دوست داشتنی نبودن، حسادت و احساس شرم و ... همراه است. شکست عاطفی، عزت نفس افراد را نشانه می گیرد و باعث می شود افراد حس بسیار بدی درباره خودشان داشته باشند بنابراین طبیعی است که دردناک باشد.



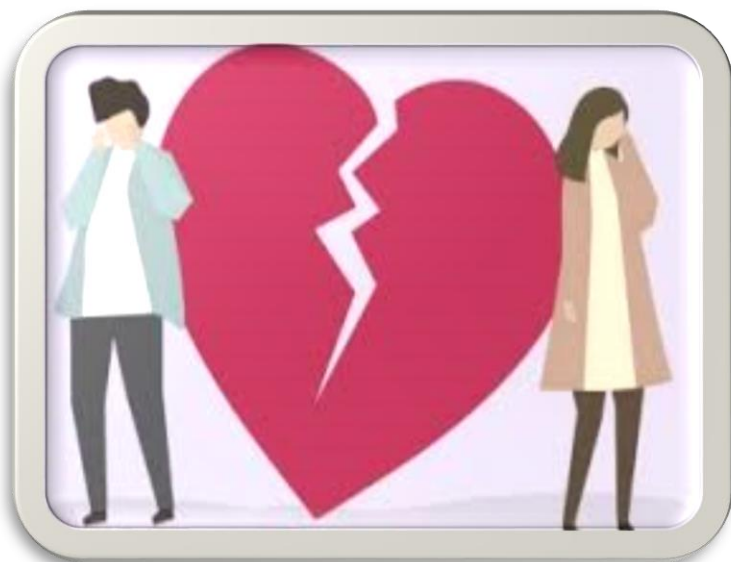
پیشگیری از شکست عاطفی

چطور باید از شکست عشقی پیشگیری کرد؟
یک سوم دانشجویان شکست عشقی را تجربه می کنند.

این زنگ خطرها را درباره طرف مقابل جدی بگیرید

اعتیاد به مواد مخدر، روان‌گردان یا الکل: فردی که به این مواد معتاد است تا وقتی بتواند نیاز خود را تأمین کند، خوش‌رفتار است اما به محض تأمین نشدن نیازش غیرقابل‌پیش‌بینی و حتی خطرناک می‌شود. لطفاً با تصور توانایی برای ترک دادن فرد وارد رابطه عاطفی با او نشوید. متأسفانه این مسیر را بسیاری رفته و البته شکست‌خورده‌اند.

احساس مسئولیت پایین: وقتی طرف مقابل شما احساس مسئولیت پایینی درباره درس خواندن، کار کردن یا روابطش با اعضای خانواده دارد، می‌تواند زنگ خطری برای رابطه شما باشد. **استفاده از زبان تهدید:** اگر کسی به شما علاقه‌مندی خودش را اعلام و برای تقویت رابطه‌اش با شما شروع به تهدید کرده است، در تقویت رابطه با او دست نگه دارید. تهدید به بردن آبروی شما، تهدید به خودکشی یا آسیب زدن به خود یا دیگری، نشانه‌هایی هستند که باید جدی گرفته شوند چرا که گاهی نشانگر خامی فرد است و البته گاهی نشانه اختلالات روانی عمیق می‌باشد.



هر احساس علاقه‌ای، عشق نیست

توجه داشته باشید بسیاری از افراد بعد از ورود به دانشگاه و قرار گرفتن در کنار جنس مخالف ممکن است خیلی زود احساس کنند که عاشق کسی شده‌اند اما بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد در بیشتر موارد تجربه این هیجانات به معنای تجربه عشق نیست و بسیاری از روابطی که با این تصور آغاز می‌شوند، خیلی زود به شکست می‌انجامند. پس اگر روزی درگیر چنین هیجاناتی شدید، پیش از هر اقدامی، اول وضعیت خود و فرد مقابل را ارزیابی کنید و در صورت لزوم از خدمات مشاوره‌ای مرکز دانشگاهی خود برای بررسی موضوع بهره‌گیری کنید تا بتوانید از آسیب‌های احتمالی پیشگیری کنید.



انتخاب‌های اشتباه بعد از شکست در یک رابطه

واکنش افراد به این قطع کردن رابطه یکسان نیست اما می‌توان گفت تجربه درد و رنج در این وضعیت تجربه‌ای فراگیر است و البته در روزهای ابتدایی پس از آن، افراد از نظر هیجانی آسیب‌پذیری بسیار زیادی دارند. تجربه نشان داده است در این روزهای اول پس از قطع رابطه عاطفی، وسوسه‌های خاصی به سراغ این گروه از افراد می‌آید؛ وسوسه‌هایی که باید با تمام قوا در مقابل آن‌ها مقاومت کرد.

✚ فکر کردن به ترک تحصیل؛

✚ تلاش برای اثبات بی‌لیاقتی خود؛

✚ تصمیم به ضربه زدن به طرف مقابل؛

✚ پناه بردن به سیگار، مواد و...؛

✚ بازگشت به رابطه قبلی یا تشکیل رابطه جدید؛

✚ سرک کشیدن در کارهای طرف مقابل.

قطع یک رابطه عاطفی می‌تواند زمینه افسردگی را در برخی افراد ایجاد کند یا مشکلات دیگری را برای افراد رقم بزند. اگر احساس می‌کنید بعد از گذشت چند هفته از قطع رابطه، هنوز بسیار آشفته هستید یا اوضاع به سمت بدتر شدن می‌رود، می‌توانید از مرکز مشاوره موسسه کمک بگیرید.

منابع:

- ال‌هی، لوییز وکسلر، دیوید. قلبتان را التیام ببخشید. ترجمه: مینا اعظامی (۱۳۹۴). تهران: انتشارات نسل نواندیش.
- بشارتی، نیکی (۱۳۹۱). فراموش کردن شکست عشقی مخرب، انتشارات تک بوک.

• <https://www.khabaronline.ir/>

