پاسخ هایی روان شناسانه به ۵ سوال رایج درباره شکست عاطفی

دردناک است اما قابل مدیریت

دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

مشاوره فردی

دختر جوان با صورتی پر از اشک به داخل اتاق درمانم می آید. هنوز ننشسته که می گوید: «خیلی بد شد. همه مراجعان تان گریه های مرا دیدند اما نمی توانم خودم را کنترل کنم. صبح تا شب کارم شده گریه کردن...» لیوانی آب و دستمال کاغذی تعارفش می کنم و می گویم: «آماده شنیدن داستان غم انگیزت هستم» و او داستانش را این گونه آغاز می کند: «من بدشانس ترین دختری هستم که شما در زندگی دیده اید. با این که برای پسر مورد علاقه ام سنگ تمام گذاشتم و تا می توانستم به او محبت کردم اما دستمزد این همه محبت و وفاداری ام، خیانت و رها شدن بود. به خاطر او از همه فعالیت های اجتماعی و دوستانم دست کشیدم اما او مرا رها کرد و رفت. او به من گفت که تو خیلی خوبی و من لیاقت تو را ندارم و مرا ترک کرد. بعد از آن، انگار هیچ فردی در این دنیا مرا دوست ندارد. هرچقدر دنبالش رفتم و خواهش کردم بازنگشت. من بدون او نمی توانم زندگی کنم و...» این گفت و گو، داستان تقریبا تکراری مراجعانی است که با رنج شکست عاطفی به ما روان شناس ها مراجعه می کنند. وقتی روابطی بدون ضابطه بین دختر و پسری شکل می گیرد، شکست عاطفی از محتمل ترین آسیب های آن است. البته شکست عاطفی نوعی سوگ است. یک دلبستگی شدید که با هجران، فقدان یک فرد عزیز و رنج همراه است. در این مقاله به چند سوال رایج درباره شکست عاطفی پاسخ خواهیم داد.

۱ چرا شکست عاطفی دردناک است؟

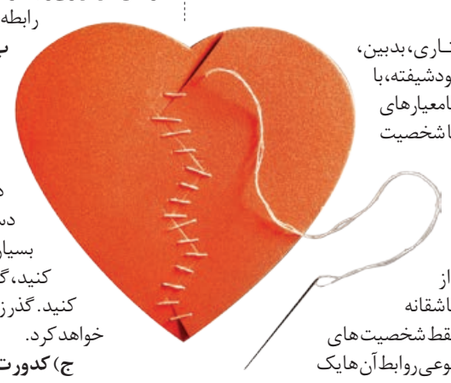
شکست عاطفی همراه با فقدان یک فرد عزیز است و هر فقدانی برای انسان ها دردناک است اما شکست عاطفی نظام باورها و عواطف افراد را بر هم می ریزد و این مسئله درد این فقدان را عمیق تر می کند. شکست عاطفی با احساس مورد سوءاستفاده قرار گرفتن، طرد شدن، بی ارزشی، دوست داشتنی نبودن، حسادت و احساس شرم و ... همراه است. 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.

۲ آیا می توانم او را برای همیشه فراموش کنم؟

بهتر است افراد به دنبال اهداف واقع بینانه تری باشند. فراموش کردن یک فرد برای همیشه، هدف واقع بینانه و شدنی نیست. وقتی شما روی یک آدم سرمایه گذاری روانی و عاطفی می کنید نمی توانید او را برای همیشه از ذهن تان پاک کنید. بهتر است به دنبال این هدف باشید که کم کم از میزان وابستگی فکری و عاطفی خود کم کنید، به جایی برسید که فکر کردن به آن رابطه شما را آشفته نکند و سپس برای زندگی بعد از آن رابطه و بدون آن فرد برنامه ریزی کنید.

۳ چرا بعضی ها مکرر شکست عاطفی می خورند؟

عوامل متعددی می تواند موجب شود یک فرد مدام در روابط اشتباهی قرار بگیرد. مهم ترین این عوامل مشکلات و اختلالات شخصیتی و طرح واره های ناسازگار افراد است. برای مثال افراد وابسته، افرادی که مدام ترس از رها شدن دارند، افراد مهرطلب، بی ثبات به لحاظ عاطفی و رفتاری، بدبین، بیش از حد فداکار، خودشیفته، با اعتمادبه نفس پایین، با معیارهای سخت گیرانه و افراد با شخصیت نمایشی، احتمال این که در روابط متعدد دچار شکست عاطفی شوند بیشتر است. در بسیاری از مواقع داستان های عاشقانه آن ها تکراری است و فقط شخصیت های آن تغییر کرده اند و به نوعی روابط آن ها یک الگوی تکراری دارد.



۴ رایج ترین اشتباهات بعد از شکست عاطفی کدام اند؟

الف) پیگیر بودن و گرفتن اطلاعات درباره فرد از دست رفته: این کار باعث می شود شما به موقع نتوانید مراحل سوگ را بگذرانید و به زندگی عادی برگردید. همچنین ممکن است خبرهای ناخوشایندی از آن فرد به شما برسد و موجب تشدید تمام احساسات منفی در شما شود. بنابراین سعی کنید تمام راه های ارتباطی واقعی و مجازی تان را مسدود کنید. اگر دوستان مشترکی دارید اجازه ندهید آن ها خبرهای شما را بیاورند و ببرند.

پیگیر بودن و گرفتن اطلاعات درباره فرد از دست رفته باعث می شود شما به موقع نتوانید به زندگی عادی برگردید. بنابراین سعی کنید تمام راه های ارتباطی واقعی و مجازی تان را با آن فرد مسدود کنید

ب) نشخوار فکری و سوال های بی پاسخ: بیشتر افراد با شکست عاطفی کوله باری از سوالات بی پاسخ را هر روز در مغز خود حمل می کنند؛ چرا رفت؟ چرا من؟ من چه مشکلی داشتم؟ چه اشتباهی کردم؟ آیا او هم به من فکر می کند؟ آیا او هم ناراحت است؟ عزیزان پاسخ این سوالات هیچ کمکی به بهبود حال شما نخواهد کرد. فقط باعث خواهد شد شما ذهن و احساسات خود را همچنان درگیر یک مسئله تمام شده کنید. بنابراین کوله بار فکر و سوالات را بر زمین بگذارید و فکر خود را روی زندگی جدید متمرکز کنید.

ج) نگرانی از آینده: نگرانی های فکری که حال شما را بدتر می کند مانند نکند برای همیشه تنها بمانم! یا نکند نتوانم فرد مناسب دیگری پیدا کنم! از اشتباهات روزهای بعد از شکست عاطفی است. شما در یک حالت عاطفی منفی هستید و این احساسات باعث می شود منفی ترین و غیرواقع بینانه ترین افکار به سراغ شما بیایند. الان وقت فکر کردن به آینده نیست. فعلا شما باید از این حالت عاطفی منفی خارج شوید.

د) شروع یک رابطه عاطفی جدید برای فراموش کردن رابطه قبلی: این بدترین کاری است که شما می توانید برای تسکین حال خودتان بکنید و خود را در معرض یک شکست دیگر قرار دهید. توصیه می شود شش ماه به خودتان فرصت ترمیم بدهید و بعد اگر آماده بودید رابطه جدید را شروع کنید.

۵ بهترین کارها برای کنار آمدن با شکست عاطفی کدام اند؟

الف) تمام شدن رابطه را بپذیرید: امید به بازگشت و سندروم چشم انتظاری باعث می شود نتوانید مراحل سوگواری را به درستی طی کنید. پس بپذیرید که این رابطه به هر دلیلی تمام شده است.

ب) خودتان را تحت فشار نگذارید: به خود فرصت بدهید. شما مجبور نیستید یک شبه همه چیز را فراموش کنید؛ مجبور نیستید ادای آدم های قوی را دربیاورید. شما یک فرد عزیز را از دست داده اید، پس طبیعی است که بسیار ناراحت و غمگین باشید؛ درد دل کنید، گریه کنید و هیجانات خود را تخلیه کنید. گذر زمان نیز در این مسیر به شما کمک خواهد کرد.

ج) کدورت ها را با خود حمل نکنید: به هر دلیلی شما یک رابطه را تمام کرده اید بنابراین دنبال مقصر نباشید، مدام خاطرات منفی را در ذهن تان مرور نکنید و نه نسبت به خودتان نه طرف مقابل احساس خشم و کدورت نداشته باشید. هر چند اوایل جدایی، این احساسات و افکار طبیعی هستند اما با نشخوار کردن آن ها، مرورشان و بدگویی کردن پشت سر فرد از دست رفته حال خودتان را بدتر نکنید.

د) فعالیت های اجتماعی تان را از سر بگیرید: روابط و فعالیت های اجتماعی تان را از سر بگیرید. از تنهایی تان استفاده کنید و بیشتر به اهداف شخصی تان بپردازید. فعالیت هایی را که همیشه دوست داشتید و فرصتی برای شان نبوده است انجام دهید. به کلاس هایی که دوست دارید بروید، ورزش کنید و با دوستان و خانواده تان وقت بیشتری بگذرانید.

نکاتی مهم که محصلان در همین روز ابتدای شروع سال تحصیلی باید بخوانند

نمره ۲۰ کلاس در انتظارت!

فرزانه عطاران
مشاور تحصیلی

مناسبتی

با آغاز سال تحصیلی جدید، این سوال در ذهن بسیاری از دانش آموزان نقش خواهد بست که چه کنیم تا بتوانیم در درس خواندن موفق شویم. خوب بودن در درس، نه تصادفی است و نه ارتباط زیادی به معلم و مدرسه دارد البته که این ها تاثیر دارد اما خوب بودن و موفق شدن در درس به داشتن تلاش و پشتکار بستگی دارد. پس برای این که بهترین عملکرد را در سال تحصیلی جدید داشته باشید، باید از همین امروز به نکاتی که در ادامه مطرح می شود، توجه کنید.

۱- همواره به یاد داشته باشید که برای کسب نمره درس نخوانید و همیشه سعی کنید برای یادگیری، مطالب درسی را بخوانید.

۲- درس های سال قبل را در این روزها مرور کنید چون زمان طولانی است که مطالعه نداشته اید و ذهن شما اصلا آماده درس خواندن نیست. بهتر است که خلاصه درس های سال قبل را به صورت روزنامه وار مطالعه کنید تا ذهن شما پذیرش بیشتری برای درس های امسال داشته باشد.

۳- جدیت در درس خواندن و تلاش و پشتکار را از همین آغاز سال تحصیلی در نظر داشته باشید.

۴- همیشه قبل از این که معلم شروع به تدریس یک مبحث جدید کند، آشنایی مختصری با آن مبحث کسب کنید تا ذهن شما، برای فراگیری مطلبی که معلم تدریس خواهد کرد آمادگی بهتری داشته باشد.

۵- درس هر روز را در همان روز مطالعه کنید و اگر در درسی، تکلیفی برای انجام دادن دارید آن را همان روز انجام دهید و به خودتان قول بدهید که از انباشته شدن درس ها جلوگیری کنید.

۶- زمانی که معلم مشغول تدریس است، تمرکز خودتان را فقط روی یادگیری مطالب بگذارید و حواس پرتی هایتان را کاهش دهید.

۷- از همین ابتدای سال به فکر تعیین فضای مطالعه خود باشید. اگر در منزل، فضای مناسبی برای مطالعه ندارید از همین ابتدای سال به فکر شناسایی سالن های مطالعه مورد اطمینان در نزدیکی محل سکونت تان باشید.

۸- عوامل حواس پرتی خود را مشخص کنید. به طور قطع تلفن همراه، لپ تاپ، تبلت و... جزو وسایلی هستند که حواس شما را پرت می کند. بنابراین تا آن جا که می توانید ساعت کار با آن ها را کم کنید.

۹- تا زمانی که یک مطلب درسی را به صورت کامل در کلاس یاد نگرفته اید، کلاس را ترک نکنید و از معلم خود سوالات تان را بپرسید.

۱۰- سعی کنید با افرادی که در کلاس درس با گفت و گو، شوخی و سرگرمی، تمرکز شما را کاهش می دهند، همنشین نشوید. اگر از همین روزها زمینه های ایجاد دوستی بیش از حد با این افراد را ایجاد نکنید، بعدا مجبور نخواهید بود که خسارت های منفی رفاقت با آن ها را تحمل کنید.

۱۱- باید در توقعات و رفتار خود، همیشه تعادل را حفظ کنید. توقعات غیرمنطقی، سرزنش خود به خاطر نمرات سال های گذشته، ناامیدی در راه رسیدن به موفقیت و... نتایج مطلوبی برای شما به همراه نخواهد داشت.

۱۲- برنامه ریزی درسی هر چه در سطح تحصیلی بالاتری قرار داشته باشید، برای شما ضروری تر است. برنامه ریزی برای درس خواندن باید مطابق توانایی های یک دانش آموز باشد. هیچ وقت نمی توان یک نسخه کلی در برنامه ریزی برای درس خواندن را برای تمام دانش آموزان اجرا کرد.

۱۳- در پاکیزگی کتاب ها و لوازم تحریر خود کوشا باشید چون استفاده از کتاب های کثیف و وسایل نامرتب در روحیه شما تاثیر منفی خواهد گذاشت و در روند یادگیری شما آثار نامطلوبی خواهد داشت.

۱۴- سعی کنید درسی را که در کلاس آموخته اید، هر روز از خودتان سوال کنید. ممکن است روزهای اول این کار برای تان سخت باشد اما با تمرین و تکرار می توانید خود را به چالش بکشید تا مطالب را بهتر بفهمید.

۱۵- به عنوان آخرین نکته هم امیدوارم که با امید و انگیزه بسیار، سال تحصیلی پرباری برای خودتان رقم بزنید.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه ها - چهار شنبه ها)

یک شنبه ها
یک داستان، یک بیماری

رفتار حرکتی تکراری بی هدف!

سپیده پورحسین
روان شناس بالینی

با تولد پسر اولم، همه ترسم از زایمان و بچه داری به عشق و ایثار تبدیل شد چرا که «نیما»، پسری بی نهایت آرام و بی دردسر بود. این اذیت نکردن هایش به حدی بود که گاهی ساعت ها به این فکر می کردم شاید او به بیماری خاصی دچار شده که تا این حد بی حال و گوشه گیر است. همه چیز طبق روال پیش می رفت تا بعد از چهار سال، پسر دومم یعنی «نریمان» پا به عرصه خانواده گذاشت. از آن به بعد بود که تازه معنی بچه داری و دردسرهای بزرگ کردن بچه را با گوشت و پوست درک کردم. «نریمان» درست از سن دو سالگی که شروع به راه رفتن کرد، در تمام زندگی من یک زلزله ۷ ریشتری راه انداخت که با همه وجود می شد آن را دید و تاثیراتش را در خانه داری من لمس کرد! او به شدت بچه ای بدخو و اذیت کن بود و تا یک رفتار بد را ترک می کرد، اشک من را درمی آورد. در همه اذیت کردن های او یک وجه تشابه وجود داشت و آن تکرار یک رفتار بود. او گاهی ساعت ها یک رفتار تکراری را پشت سرهم انجام می داد. به طور مثال، وقتی عصبانی می شد با زانو به پایه میز محل کارم به صورت پشت سرهم ضربه می زد و گاهی در این رفتارهای تکراری پشت سرهم به خودش هم آسیب های جدی وارد می کرد. هر چند من دلیلی برای این آسیب زدن به خودش پیدا نمی کردم اما کاری هم از دستم برنمی آمد. به تجربه برایم ثابت شده بود که اگر به حرفش توجه می کردم و کاری را که می خواست به خاطر این نوع رفتارهایش انجام می دادم، بار دیگر هم برای به دست آوردن چیزی که می خواست، همه چیز را به هم می ریخت یا به خودش آسیب می رساند یا یک رفتار اشتباه مثل باز گذاشتن شیر آب یا خاموش و روشن کردن یک لامپ را تا گرفتن نتیجه، تکرار می کرد. من مستاصل و درمانده شده بودم و خسته از رفتارهای تکراری و پشت سرهم او در کنار واکنش های گاه و بی گاه خودم که نتیجه ای در پی نداشت.

پسرم از سن دو سالگی که شروع به راه رفتن کرد، در تمام زندگی من یک زلزله ۷ ریشتری راه انداخت که با همه وجود می شد آن را دید و تاثیراتش را در خانه داری من لمس کرد! او به شدت بچه ای بدخو و اذیت کن بود و تا یک رفتار بد را ترک می کرد، اشک من را درمی آورد. در همه اذیت کردن های او یک وجه تشابه وجود داشت و آن تکرار یک رفتار بود. او گاهی ساعت ها یک رفتار تکراری را پشت سرهم انجام می داد

اختلال حرکت قالبی

این اختلال که بیشتر مربوط به کودکان است، عبارت است از رفتار حرکتی تکراری بی هدف مانند تکان دادن سر یا دست، تکان دادن بدن، کوبیدن سر به جایی یا گاز گرفتن فرد یا وسیله ای. همچنین شروع این بیماری در سنین رشد اولیه است.

شاید همسرتان بیماری روان شناختی دارد

وجود یا شکل گیری بیماری روان شناختی به خصوص در حوزه اختلالات اضطرابی و خلقی نیز می تواند یکی از علل احتمالی باشد. البته به دلیل وجود روابط نسبتا خوب همسرتان با دیگران که در پیامک تان به آن اشاره کرده اید، این امر بعید است ولی باز هم نیاز به مصاحبه بالینی دارند که در صورت تایید، دارودرمانی و روان درمانی چاره کار خواهد بود. در ضمن و با توجه به این که شرح حال کاملی از شما نداریم، برخی رخدادهای زیر نیز می تواند باعث تغییر خلق همسرتان شده باشد. طلاق فرزند یا نزدیکان درجه یک، از دست دادن فرزند یا یکی از نزدیکان درجه یک که در مجموع روش درمان، همان مراجعه حضوری به مشاور بالینی است.

از یک گفت و گوی موثر کمک بگیرید

اگر این تغییر منش در همسر شما فقط از دو سال قبل طبق ادعای خودتان شروع شده و قبلا هیچ مشکلی نداشتید که به نظر بنده بعید است، وجود اختلافات زناشویی جدی بین شما می تواند یکی دیگر از علل باشد. فرض بنده این است که احتمالا شما از سال ها قبل آشفتگی هایی در رابطه خود داشته اید اما در دو سال گذشته به دلایل مختلف عیان تر و قدری خشن تر خود را نشان داده است و همسرتان نیز در این امر مصمم تر ابراز وجود می کند در صورتی که این همان آتش زیر خاکستر سال ها پیش است. بنابراین قبل از هر چیزی باید رفتارهای خودتان و اتفاقات چند سال اخیر را بارها و بارها تحلیل کنید تا به جمع بندی برسید. در این مسیر می توانید از همسرتان هم در یک موقعیت مناسب که حال هر دو نفرتان خوب باشد، کمک بگیرید و با او یک گفت و گوی موثر داشته باشید.

با این حال و برای درمان این امر با توجه به سن و سال شما و توضیحاتی که در پیامک تان داده اید، جلسات متعدد خانواده درمانی نزد روان شناس خانواده ضروری به نظر می رسد.

زن ۵۰ ساله ام با همه برخورد خوبی دارد به جز من!

مردی هستم با ۵۱ سال سن که ۳۰ سال پیش با عشق ازدواج کردم. تقریبا دو سال است که بهانه گیری های مختلف زنم که یک سال از من کوچک تر است، زندگی را به کام من و بچه ها تلخ کرده. خلاصه کنم که با همه چنان برخورد خوشی دارد که نگو. مثلا حتی با مخاطبان تلفنی اش بگو و بخند می کند اما متاسفانه به محض رو به رو شدن با من در آن واحد اخلاقش ۱۸۰ درجه عوض می شود. به تازگی بی احترامی می کند و حرف زشت هم می زند. التماسش می کنم، گریه می کنم که درست شود اما او روز به روز از من بیشتر متنفر می شود و من برعکس، روز به روز بیش تر عاشقش می شوم.

رضا زیبایی | روان شناس

مشاوره زوجین

بر اساس چند علتی که در ادامه مطرح می شود وقوع این احتمال ها قوی تر از بقیه احتمالات است، ممکن است همسر شما چنین رفتارهایی را پیشه کرده باشد و به تبع آن راهبردهای درمانی هم راستا با آن نیز طرح شده است. بنابراین توجه شما را به خواندن ادامه این مطلب جلب می کنم.

شاید رفتارهای شما مخرب رابطه تان است

یکی از دلایل بروز چنین رفتارهایی از سوی همسرتان، وقوع رفتار بسیار مخربی در رابطه از سوی شماست که می تواند عینی یا پنهان باشد. بدین معنا که مثلا رفتار خیانت شما به وی برای ایشان عیان شده ولی شما نمی دانید و به روی شما هم نمی آورد و خشم ناشی از آن در رفتارشان نمود پیدا کرده است. حتی ممکن است شما هیچ خیانتی نکردید ولی فردی اطلاعات اشتباه به همسرتان داده و نگرش وی به شما را به شدت تخریب و او را بی اعتماد کرده است. حالا باید جست و جو کنید ببینید از این دست رفتارهای مخرب رابطه از منظر خانم ها، آیا در دو تا سه سال گذشته داشته اید یا خیر؟ برای مثال، دعوا و جر و بحث و گفتن عباراتی که به شدت وی را تحقیر کرده اید یا مبین بی علاقگی به وی بوده، مثلا «من فقط به خاطر بچه ها دارم تو رو تحمل می کنم»، یا کتک کاری و قهر کردن شدید و آتشین یا حتی مثلا بخشی از اموال خود را بدون مشورت با همسرتان به نام دختر یا پسرتان کرده باشید، داشته اید یا خیر. در مجموع برای کشف علل این چنینی، همسر شما نیاز جدی به مشاوره تخصصی دارند. البته اگر خودتان به علت خاصی رسیدید هم می توانید به مشاور و روان شناس خانواده مراجعه کنید تا نحوه ترمیم رابطه را به شما آموزش دهد چرا که بسته به علت، راهبرد درمانی متفاوت خواهد بود.