

# یه قلب شکسته یه دانشجوی پریشون!

به گفته رئیس سابق مرکز مشاوره وزارت علوم حدود یک سوم دانشجویان شکست عشقی را تجربه می کنند اما چطور باید از آن پیشگیری کرد و آسیب هایش را کاهش داد؟

## پرونده

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 د 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. با وجود این، عاشق شدن در دوران دانشجویی اتفاق عجیب و غریبی نیست اما این که نزدیک به یک سوم دانشجویان شکست عشقی را در این دوران حساس زندگی شان تجربه کنند، موضوعی است که نباید به سادگی از کنار آن گذشت. دکتر حمید یعقوبی، رئیس سابق مرکز مشاوره وزارت علوم در جدیدترین گفت و گویش به نکات جالبی اشاره کرده است: «این روزها چالش اصلی برخی دانشجویان رابطه با جنس مخالف است. گاهی این دانشجویان به دنبال تعامل با یکدیگر برای ازدواج هستند که خود این موضوع گرفتاری های زیادی از جمله شیوع پدیده «شکست عشقی» یا «شکست عاطفی» را گسترش می دهد. هم اکنون، حدود یک سوم دانشجویان شکست عاطفی یا عشقی را تجربه می کنند که به خطر افتادن سلامت روانی آن ها را در پی دارد تا جایی که بعد از این اتفاق، حتی به فکر این می افتند که آیا زندگی بعد از شکست عاطفی، ارزش زیستن دارد یا نه؟» (منبع خبر: ایرنا). باید توجه داشت که اگر دختر و پسر دانشجویی به صورت اصولی و به شرط داشتن پیش نیازهای لازم برای متاهل شدن و زیر نظر خانواده ها برای ازدواج با یکدیگر اقدام کنند، ازدواج پایداری خواهند داشت. در پرونده امروز زندگی سلام نکاتی درباره ضرورت و اهمیت پیشگیری از شکست عاطفی، آسیب های آن، رایج ترین اشتباهات بعد از تجربه شکست عاطفی، معرفی سه کتاب در همین باره و پاسخ هایی به چند سوال رایج درباره آن را خواهید خواند.

## کاناپه

بسته ای برای آخر هفته ویژه آن ها که همراه دوست دارند اوقات ندارند

### شاه کلید موفقیت چیست؟

۲

### چرا نباید بلافاصله بعد از جشن فیلم هایش را ببینیم؟

۲

### خواندنی ها و دیدنی هایی درباره خانه

۳

کنند که عاشق کسی شده اند اما بررسی های متعدد نشان می دهد در بیشتر موارد تجربه این هیجانات به معنای تجربه عشق نیست و بسیاری از روابطی که با این تصور آغاز می شوند، خیلی زود به شکست می انجامند. 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 مشاوره ای مرکز دانشگاهی خود برای بررسی موضوع بهره گیری تا بتوانید از آسیب های احتمالی پیشگیری کنید.



عکس: ژانینی است

توجه به چه علایمی می تواند از ورود ما به رابطه ای بی سرانجام پیشگیری کند؟

## هشدار؛ به شکست عشقی نزدیک می شوید!

کرده اند که عاشق شده اند و در نتیجه این توهم هم خودوهم فرد مقابل را به درسر انداخته اند.

### درباره خود احساس شرم دارید

احساس بی ارزشی و تحقیر خود از جمله عواملی است که می تواند افراد را به سمت برقراری روابط نامناسب سوق دهد چرا که افرادی که احساس خود را ز شمنندی پایینی دارند، خود را لایق بهترین هانمی دانند و ناخواه گاه ممکن است، جذب افراد بسیار نامناسبی شوند.

### این رنگ خطر ها 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 تامین کند، خوش رفتار است اما به محض تامین نشدن نیازش غیر قابل پیش بینی و حتی خطرناک می شود. لطفاً باتصور توانایی برای ترک دادن فرد را در رابطه عاطفی با او نشوید. متأسفانه این مسیر

هر رابطه ای که با اطرافیان خود داریم، دوسر دارد؛ یکی ما و یکی فرد مقابل. باتوجه به ویژگی ها و شرایط هر دوسر 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 مان نیست؟

### هدف مشخصی در زندگی ندارید

نداشتن هدف مشخص در زندگی نشانه ای از شکل نگرفتن هویت فردی در ماست. تا زمانی هم که افراد هویت مستحکمی نداشته باشند، در روابط عاطفی آسیب پذیر هستند و احتمال این که انتخاب های غلطی در این زمینه داشته باشند، بسیار زیاد است.

### احساس تنهایی شدید می کنید

وقتی افراد روابط عاطفی معنادار و غنی با اطرافیان خود (شامل اعضای خانواده، اقوام...) ندارند، احساس تنهایی در آن ها شدت می گیرد. بودن در چنین وضعیتی می تواند آسیب پذیری زیادی به دنبال داشته باشد. بسیار مشاهده شده است که چنین افرادی با دریافت کمترین توجهی از جنس مخالف، تصور

پاسخ هایی روان شناسانه به ۳ سوال رایج که بعد از

تجربه شکست عاطفی در ذهن افراد به وجود می آید

## آیا می توانم برای همیشه

## فراموشش کنم؟

دکتر پرستو امیری | دکترای تخصصی روان شناسی سلامت

وقتی روابطی بدون ضابطه بین دختر و پسر ی شکل می گیرد، شکست عاطفی از محتمل ترین آسیب های آن است. البته شکست عاطفی نوعی سوگ است. یک دل بستگی 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 این قدر در دناک است؟

شکست عاطفی همواره با فقدان یک فرد عزیز است و هر فقدانی برای انسان ها دردناک است اما شکست عاطفی نظام ماورها و عواطف افراد را برهم می ریزد و این مسئله در این فقدان را عمیق تر می کند. شکست عاطفی با احساس مورد سوء استفاده 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؟

بهرتر است افراد به دنبال اهداف واقع بینانه تری باشند. فراموش کردن یک فرد برای همیشه، هدفی 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 آیا بدشانسم که چندین بار شکست عاطفی خوردم؟

عوامل متعددی می تواند موجب شود یک فرد مدام در روابط اشتباهی قرار بگیرد. مهم ترین این عوامل مشکلات و اختلالات شخصیتی و طر حواره های ناسازگار افراد است. برای مثال در افراد وابسته، افرادی که مدام ترس از هاشدن دارند، افراد مهر طلب، بی ثبات از نظر عاطفی و رفتاری، بدبین، بیش از حد فداکار، خود شیفته، با اعتماد به نفس پایین، با معیارهای سخت گیرانه و 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.

## معرفی کتاب برای دل شکسته ها

خواندن کتاب بعد از روزهای سخت و دردناک به سرانجام نرسیدن یک رابطه عاطفی، شاید پیشنهاد جذابی به نظر نرسد اما مطمئن باشید این کار می تواند به شما کمک کند تا این اتفاق تلخ را به سرانجامی بهتر رسانید.

چگونه یک قلب شکسته را التیام بخشیم؟

**نویسنده:** گای وینچ

**مترجم:** گروه مترجمان

**قیمت:** ۹۰۰ تومان (در ایلیکشن های کتاب خوانی)

باتوجه به حجم کتاب، برای هفته های اول که احتمالاً حال و حوصله چندانی ندارید، مناسب است.

پس از جدایی، چگونه شکست عشقی

مخرب را به بهترین اتفاق زندگی بدل کنیم؟

**نویسنده:** سوزان جی. البوت

**مترجم:** حجت محسنی، طیبیه موسوی

**قیمت:** ۱۰ هزار تومان (در ایلیکشن های کتاب خوانی)

اگر بیش از یک تجربه شکست در روابط داشته اید این کتاب

برای شما مناسب است چرا که افراد را تشویق می کند تا در

روابط گذشته خود عمیق شوند و شناخت بهتری از خود پیدا

کنند تا دوباره در دام چنین روابطی نیفتند.

شکست عشقی (سندروم ضربه عشقی)

**نویسنده:** دکتر ریچارد بی. راس

**مترجم:** فاطمه مسعودی، طناز فرخ

زاد، سمیه ترکان نژاد، المیرا علیزاده

**قیمت:** ۷۰ هزار تومان

شاید برای هفته های اول خیلی مناسب نباشد اما اگر بتوانید بعد از گذشت چند هفته از کتابخانه دانشگاه امانت بگیرید، بسیار خوب و گره گشاست و اطلاعات تان را به صورت علمی و کارشناسی شده در این باره افزایش خواهد داد.

جوانان و دانشجویی پیشنهاد می شود. اگر اضطراب زیادی را تجربه می کنید یا افکار تکرار شونده مرتبط با رابطه قبلی خود دارید، به جای افتادن به دام رفتارهای اعتیادآور سعی کنید از کمک های تخصصی مشاوره ای که بر پایه اصول علمی هستند، استفاده کنید.

### بازگشت به رابطه قبلی یا تشکیل رابطه جدید

حتی زمانی که افراد با آمادگی از رابطه ای بیرون می آیند، احساس تنهایی پس از قطع رابطه، می تواند بسیار آزاردهنده باشد. در نتیجه این احساس تنهایی، ممکن است سراغ دو رفتار بروند که از قضا هر دوی آن ها نیز خطاست. اول این که فرد بدون داشتن دلیلی موجه، به فکر بازگشت به رابطه قبلی باشد و دوم این که فرد به سرعت برای شکل دادن رابطه ای جدید تلاش هایش را آغاز کند.

### سرک کشیدن در کارهای طرف مقابل

«یعنی اون الان داره چی کار می کنه؟»، این سوال تکراری بسیاری از افرادی است که به تازگی از رابطه ای درآمده اند. هر چند پرسیدن این سوال از خود مشکلی ندارد اما سرک کشیدن به صفحات آن فرد در شبکه های اجتماعی، سراغ گرفتن از وضعیت او از دیگران یا تعقیب او، می تواند مشکلات متعددی را برای شما ایجاد کند و پذیرش وضعیت جدید را در شما به تعویق بیندازد. در مقابل داشتن برنامه های متنوع در طی روز و برنامه های تفریحی با دوستان و اعضای خانواده، می تواند به شما کمک کند تا در برابر این وسوسه ها بهتر مقاومت کنید.

نکته پایانی: قطع یک رابطه عاطفی می تواند متأسفانه برخی از جوانان هستند که بعد از شکست عاطفی شروع به سیگار کشیدن می کنند یا سراغ مواد مخدر و الکل می روند. متأسفانه گاهی اوقات چنین گزینه هایی به غلط به عنوان روشی آرامش بخش در جمع های

