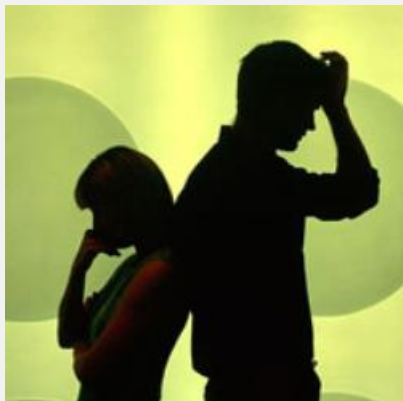




به کسی که شکست عاطفی خورده چه بگوییم و چه نگوییم؟

شکست خوردن در عشق و رابطه یا شنیدن جواب نه از کسی که دوستش داریم، یکی از شایع‌ترین اتفاقاتی است که برای هرکسی در طول زندگی ممکن است...

شکست خوردن در عشق و رابطه یا شنیدن جواب نه از کسی که دوستش داریم، یکی از شایع‌ترین اتفاقاتی است که برای هرکسی در طول زندگی ممکن است پیش بیاید؛ اما این دفعه این اتفاق برای شما نیافتاده بلکه یکی از دوستان نزدیکتان از محبوبش نه شنیده یا رابطه عاطفی‌اش بعد از مدت‌ها به هم خورده و حالا کشتی آرزوهایش را غرق شده می‌داند.

به گزارش سلامت نیوز، مینو شیرین‌بیان، کارشناس ارشد روان‌شناسی در مجله سپیده دانایی نوشت: او با حالی به هم ریخته و ناراحت پیش شما آمده و شما را محرم راز خود دانسته و سفره‌ی دلش را برایتان باز کرده است. در این مواقع چه کار می‌کنید؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید اصلاً چه چیزهایی باید به او بگویید؟ و با انجام دادن و انجام ندادن چه کارهایی می‌توانیم به او کمک کنیم که راحت‌تر این دوره سخت را سپری کند؟!

چه کارهایی کنیم؟

1- بپذیرش!

قبل از هر چیز سعی کنید شرایط روحی او را درک کنید. او واقعاً ناراحت است. نه شنیدن از کسی که دوستش داریم، در تمام حالات برایمان ناراحت کننده است. هریک از ما فکر می‌کنیم قضیه عشقمان سوزناک‌ترین و پرماجرترین قضیه عاشقانه‌ی دنیاست و هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند این را بفهمد. پس بهتر است این اصل را در ذهن داشته باشید. به احساس دوستان احترام بگذارید و با آغوش باز او را بپذیرید. سعی کنید بستری فراهم کنید که بتواند با خیال راحت با شما صحبت کند.

2- گوش کن!

قبل از اینکه به این فکر کنید که چه چیزهایی به او بگویید، یادتان باشد در این مواقع نقش اولیه شما سنگ صبور بودن است. بنابراین شنونده‌ی خوب بودن، بهترین کمکی است که به او می‌کنید. صحبت کردن در مورد این رابطه و حتی بیان جزئیات به دوستان کمک می‌کند احساس سبکی بیشتری پیدا کند. وقتی حرف می‌زند با تمام وجودتان گوش کنید نه با حالتی خسته و یا در حالی که خمیازه می‌کشید. اجازه دهید صحبت کند. مدام وسط حرفش نپرید. او هنگام حرف زدن مطمئناً هیجانانی را تجربه خواهد کرد. ممکن است غمگین شود و یک دفعه بزند زیر گریه یا حتی خشمگین شود و با خشم در مورد خودش و یا طرف مقابلش صحبت کند. سعی کنید با گوش دادن به او اجازه‌ی برون‌ریزی هیجاناتش را بدهید. اگر می‌خواهد گریه کند، مانع اشک ریختنش نشوید.

3- راز دار باش!

او سفره دلش را پیش شما پهن کرده و خیلی از حرف‌ها و احساساتی که کاملاً محرمانه بوده را به شما گفته است. بنابراین به اعتمادی که به شما کرده احترام بگذارید و واقعاً رازدارش باشید. نباید اجازه دهید قصه عشق و جدایی دوستان، نقل مجالس شود.

4- او را از گوشه اتاق بیرون بیاور!

سعی کنید تشویقش کنید که در حال پیاده‌روی با هم صحبت کنید. اجازه ندهید مدت زیادی را در خانه تنها بماند. اگر دیدید او بعد از گذشت مدتی هنوز هم بیشتر اوقاتش را در خانه می‌گذراند، دست به کار شوید و او را به جمع‌های دوستانه بکشانید.

یکی دو تا از دوست‌های قدیمی و مشترکتان را پیدا کنید و برای یک مسافرت کوتاه یک کوهنوردی یا حداقل یک دورهمی معمولی برنامه‌ریزی کنید. سعی کنید خوش بگذرانید و در جمع در مورد این ماجرا و جدایی و دلایلش و... حرفی نزنید.

5- خطر سیگار و مواد مخدر را جدی بگیر!

یکی از کارهای خطرناکی که ممکن است دوستتان برای فراموشی غم عشقش انجام دهد، رو آوردن به سیگار، الکل و انواع قرص‌های آرام بخش و مواد مخدر است. اگر این رفتارها از او سرزد، سعی کنید او را از محیط‌هایی که دسترسی به این مواد برایش آسان است، کاملاً دور کنید. برای بهتر شدن حالش به او پیشنهاد رفتن به باشگاه ورزشی، دویدن و یا کوهنوردی بدهید. اگر بتوانید او را در رفتن به باشگاه با خودتان همراه کنید، موفقیت بزرگی به دست آورده‌اید.

6- کمک کن به دنیای واقعی برگردد

ممکن است دوستتان به آهنگ‌های غمگین، شعرهای عاشقانه و فیلم‌های رمانتیک رو بیاورد و هم زمان به خاطرات عشق از دست رفته فکر کند. اگر دیدید دوستتان بعد از گذشت مدتی همچنان به این کار ادامه می‌دهد، سعی کنید او را از دنیای فانتزی این فیلم‌های رمانتیک بیرون بکشید. فیلم‌هایی با محتوای متفاوت را با هم ببینید و آهنگ‌هایی جدید به او پیشنهاد دهید.

7- به او پیشنهاد بده از روانشناس کمک بگیرد

اگر احساس می‌کنید حالت غمگینی دوستتان دارد به درازا می‌کشد، افکاری برای آسیب‌زدن به خودش دارد، نمی‌تواند وظایف شغلی یا تکلیف‌های تحصیلی‌اش را درست انجام دهد و خلاصه نمی‌تواند به راحتی از این مرحله بگذرد، سعی کنید او را قانع کنید پیش یک روانشناس یا مشاور مجرب برود. در این مواقع یک متخصص خیلی بهتر به او کمک خواهد کرد.

چه کارهایی نکنید

1- نصیحت نکن!

گفتن جملاتی مانند «من از اول می‌دانستم کارتان به این روز می‌کشد» یا «تقصیر خودت بود چند بار بهت گفتم...» دردی از او دوا نمی‌کند. با گفتن این جملات شما خودتان را دانای کل فرض کرده‌اید و دارید از بالا به پایین نگاه می‌کنید. خوب است بدانید شما با این حرف‌ها عزت نفس آسیب دیده دوستتان را نشانه گرفته‌اید و دارید به جای کمک کردن به او آسیب بیشتری می‌زنید. اتفاقی است که افتاده؛ حالا اینکه «او مقصر بوده یا نبوده»، «طرف مقابلش فرد مناسبی بوده یا نه» چه چیزی را عوض می‌کند؟! او از شما سرزنش و نصیحت کردن نمی‌خواهد. با شما حرف زده که او و کارهایش را قضاوت کنید و بگویید چه کسی مقصر است. او یک سنگ صبور همدل می‌خواهد.

2- جایگزین پیشنهاد نده!

متأسفانه دوستان گاهی دایه مهربان‌تر از مادر می‌شوند و به او پیشنهاد می‌دهند فرد دیگری را جایگزین کند و حتی ممکن است مورد جدیدی را برای آشنایی معرفی کرده و قرار ملاقتشان را هم هماهنگ کنند. لطفاً هرگز این کار را نکنید! چون دوستتان را از چاله درمی‌آورید و در چاه می‌اندازید. شروع یک رابطه عاطفی جایگزین و شتابزده دوستتان را در دامن یک شکست عاطفی تازه می‌اندازد. او برای هماهنگ شدن و برگشت به حالات عادی به زمان نیاز دارد.

3- نگو همه مثل هم هستند!

گاهی دوستان برای اینکه فرد عاشق را آرام کنند، این جمله‌های معروف را به کار می‌برند: «همه مردها/ زن‌ها مثل هم‌اند» یا «عشق و دوست داشتن الکیه». آن‌ها نسخه می‌پیچند که اصلاً نباید به کسی تعلق خاطر پیدا کرد. شما با ارائه این توصیه‌ها او را به برقرار روابط سطحی با افراد متفاوت تشویق می‌کنید. داشتن روابط متعدد بدون داشتن هدف و تنها به خاطر وقت‌گذرانی و گاهی برای گرفتن انتقام از جنس مخالف، شاید اوایل نوعی از خالی کردن خشم فرد باشد اما در طولانی مدت

باعث آشفتگی و سردرگمی فرد می‌شود. او نمی‌تواند به خوبی بیاموزد برای داشتن یک رابطه عاطفی سالم و پایدار به چه مهارت‌هایی نیاز دارد.

4-اغراق نکن!

گفتن جملاتی مانند «واقعا لیاقت تو رو نداشت»، «تو خیلی از اون بهتر بودی» و.. کار را بدتر می‌کند. دوستان مسلمان می‌فهمند این‌ها را برای خوش کردن دل او می‌زنید و دارید در کوچک کردن طرف مقابل اغراق می‌کنید. او احساس می‌کند شما دارید کودکانه با او رفتار می‌کنید و ممکن است از اینکه شما را به عنوان محرم رازش انتخاب کرده، پشیمان شود و حتی از دوستان عصبانی شود. به جای این حرف‌ها سعی کنید واقع‌بینانه به رابطه نگاه کنید و آرام آرام دوستان را برای پذیرش واقعیت آماده کنید.

5- نقش واسطه را بازی نکن!

این مشکل زمانی پیش می‌آید که شما شریک عاطفی دوستان را می‌شناسید. گاهی دوستان به شما پیشنهاد می‌کند بروید و با او صحبت کنید یا حتی ممکن است خودتان پیشنهاد دهید که بروید و صحبت کنید، تا شاید بتوانید او را از جدایی منصرف کنید. وقتی طرف مقابل واقعا رابطه را تمام می‌کند، واسطه شدن شما او را منصرف نخواهد کرد و ممکن است سبب به وجود آمدن دلخوری و ناراحتی بیشتری شوید. این کار را نکنید. تنها اگر سوء تفاهمی سبب به هم خوردن رابطه شده و شما در حل کردن سوء تفاهم می‌توانید کمکی بکنید، واسطه شوید.