



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

# مداخله در شکست‌های عاطفی

ویژه متخصصین و کارشناسان

مؤلفین:

دکتر فرشته موتابی (استادیار دانشگاه شهید بهشتی)

دکتر منصوره سادات صادقی (دانشیار دانشگاه شهید بهشتی)

زمستان ۱۳۹۷

سرشناسه	: صادقی، منصوره سادات، ۱۳۵۶-
عنوان و نام پدیدآور	: مداخله در شکست‌های عاطفی: ویژه متخصصین و کارشناسان/ مؤلفین: منصوره سادات صادقی، فرشته موتابی
مشخصات نشر	: تهران: جهاددانشگاهی، واحد شهید بهشتی، مرکز انتشارات، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۵۴ ص: جدول.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۲۳-۹ ریال: ۱۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: شکست (روان‌شناسی)--(Failure (Psychology)
موضوع	: وابستگی (روان‌شناسی)--(Dependency (Psychology)
موضوع	: عشق--جنبه‌های روان‌شناسی--(Love--Psychological aspects
شناسه افزوده	: موتابی، فرشته، ۱۳۴۴-
شناسه افزوده	: جهاددانشگاهی، واحد شهید بهشتی، مرکز انتشارات
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ص ۲/ش ۸/ BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۲۷۱۶۹



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

## مداخله در شکست‌های عاطفی ویژه متخصصین و کارشناسان

مؤلفین: دکتر فرشته موتابی، دکتر منصوره سادات صادقی

نوبت چاپ: اول

انتشارات: جهاددانشگاهی واحد شهید بهشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۹-۱۲۳-۹

حق چاپ و نشر محفوظ است.



واحد شهید بهشتی

نشانی: تهران، اوین، دانشگاه شهید بهشتی، جهاددانشگاهی واحد شهید بهشتی - صندوق پستی: ۳۷۱-۱۹۸۵۳

پست الکترونیکی: [manager@jdsb.ac.ir](mailto:manager@jdsb.ac.ir)

نمبر: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۸

تلفن: ۲۲ ۴۳ ۱۹ ۳۳

# فهرست

---

۵.....	مقدمه
۶.....	سوگ
۷.....	چه افرادی به ما مراجعه می‌کنند؟
۱۳.....	راهبردهای کلی مداخله در شکست عاطفی
۱۳.....	زوج درمانی
۱۳.....	تصمیم‌گیری
۱۴.....	مداخلات مربوط به تنظیم هیجان
۱۴.....	مداخلات مربوط به مدیریت سوگ
۱۵.....	اهداف مداخله در شکست عاطفی
۱۵.....	کمک در تصمیم‌گیری
۱۶.....	مدیریت بحران
۱۶.....	کمک به فرد در طی مراحل سوگ
۱۶.....	پیشگیری از پیامدهای منفی سوگ
۱۶.....	بازگشت به شرایط عادی-بخشش
۱۹.....	تصمیم‌گیری برای قطع رابطه
۲۰.....	آماده کردن افراد برای تجدیدنظر در رابطه
۲۶.....	کمک به تصمیم‌گیری برای قطع رابطه

۲۷	.....	مراحل تصمیم‌گیری
۲۷	.....	جمع‌آوری اطلاعات
۲۸	.....	توصیف و تبیین شرایط مراجع و انتخاب‌های او
۲۸	.....	بررسی سودها و زیان‌های هر یک از انتخاب‌ها
۲۹	.....	انتخاب یکی از راه‌ها
۳۱	.....	طراحی برنامه‌ای برای اجرای تصمیم
۳۵	.....	شکست عاطفی به عنوان یک سوگ
۳۵	.....	مداخله در شکست عاطفی
۳۵	.....	مرحله اول: انکار
۴۰	.....	مرحله دوم: خشم
۴۵	.....	مرحله سوم: چانه زنی
۴۷	.....	مرحله چهارم: افسردگی
۴۹	.....	مرحله پنجم: پذیرش
۴۹	.....	نکات قابل توجه
۵۰	.....	مداخلات لازم پس از گذراندن سوگ
۵۳	.....	منابع

---

---

## مقدمه

یکی از مسائل اساسی در سنین نوجوانی و جوانی موضوع دل‌بستگی‌های شدید عاطفی افراد و شکست در روابط عاطفی است. این موضوع یکی از مهم‌ترین دلایل مراجعه این گروه از افراد به مراکز درمانی نیز محسوب می‌شود. با این که بسیاری از افراد می‌توانند این مراحل را به تنهایی و بدون کمک پشت سر بگذارند، ولی برای برخی از آنها مسائل مربوط به روابط عاطفی می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کرده و نیاز به کمک تخصصی داشته باشد.

راس<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشق<sup>۲</sup> را به این ترتیب معرفی کرد: مجموعه‌ای از علائم و نشانه‌های شدیدی که پس از فروپاشی یک رابطه رومان‌تیک بروز می‌کند و عملکرد فرد را در زمینه‌های متعدد مختل کرده و مدت زیادی باقی می‌ماند. پارکس<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) معتقد است که از دست دادن فرد مورد علاقه یکی از شدیدترین ضربه‌هایی است که ممکن است برای افراد جوان رخ دهد. دهقانی (۲۰۱۱) اعتقاد دارد یکی از سخت‌ترین و فراگیرترین تجربه‌های فقدان و سوگ را می‌توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه مشاهده کرد. این فروپاشی افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی‌قراری، آسیب‌پذیری، نشانه‌های فیزیکی مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی‌اشتهایی یا پرخوری و... ایجاد می‌کند. فیلد<sup>۴</sup> (۲۰۱۱) در مروری که بر مطالعات مربوط به موضوع شکست عاطفی داشت، علائم سوگ در شکست عاطفی را جمع‌آوری کرده است. بسیاری از مطالعات مبانی مغزی و فیزیولوژیک نیز برای عشق و شکست عاطفی ذکر کرده‌اند (نجیب<sup>۵</sup>، لوربرام<sup>۶</sup>، کاس<sup>۷</sup>، بونینگ<sup>۸</sup> و جرج<sup>۹</sup>، ۲۰۰۴).

- 
1. Rosse
  2. Love Trauma Syndrome
  3. Parkes
  4. Field
  5. Najib
  6. Lorberbaum
  7. Kose
  8. Bohning
  9. George

صرف نظر از اینکه چه کسی رابطه را قطع می‌کند انحلال رابطه فرایند ناخوشایندی است و شیوه انطباق فرد با آن به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله آنها می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی افراد، تجارب در خانواده مبدأ، استفاده از توانمندی‌ها و منابع حمایتی اشاره کرد. اگر افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، قدرت مقابله‌ای ضعیفی داشته و نتوانند خود را بخوبی با شرایط موجود تطبیق دهند، ممکن است دچار مشکلاتی مانند افسردگی، اضطراب و استرس شوند. به طور کلی فرد شکست خورده اغلب با احساساتی مانند شرم، خشم، افسردگی، اضطراب، حس قربانی شدن و نشانه‌هایی مشابه آنچه که در اختلال استرس پس از سانحه تجربه می‌شود دست و پنجه نرم می‌کند. افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، بسته به این که رابطه به چه دلیل تمام شده، و یا این که قطع رابطه اجباری یا به خواست فرد بوده است، ممکن است هیجاناتی نظیر احساس گناه، افسردگی و حس منفی درمورد خود را تجربه کنند (گوردون<sup>۱</sup>، باکوم<sup>۲</sup> و اشنایدر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴). در واقع پس از تصمیم برای جدایی زوج آشفته‌گی فراوانی را تجربه می‌کنند. تغییرات هیجانی شدید همراه با این تجربه، می‌تواند توانایی آنها برای درست اندیشیدن و رفتار کردن را مختل گرداند (اشنایدر، باکوم و گوردون، ۲۰۰۸). هر لحظه امکان دارد آنها کنترل خود را از دست داده و رفتارهای مخربی نشان دهند. شناخت بهتر آنچه که هریک از افراد، خصوصاً فرد قربانی، به عنوان کسی که در برابر نوعی تروما قرار می‌گیرد، تجربه می‌کند، می‌تواند در فرایند کمک رسانی به زوج مفید واقع گردد. چه بسا با شناخت بهتر واکنش‌های فرد شکست خورده بتوان از آسیب‌های بیشتر پیشگیری کرد. در واقع مشکلات مربوط به شکست عاطفی چه به عنوان تروما، چه به عنوان آسیب در دل‌بستگی و یا ... فرض شود، بخاطر واکنش‌های شدید روانی افراد، نیازمند مداخلات درمانی می‌باشند (فهیمی، عظیمی، اکبری، امیری پیچاکلابی، پورشریفی، ۱۳۹۳).

در این بسته آموزشی تلاش شده است مداخلات مناسب در شکست عاطفی همراه با مثال‌هایی از جامعه دانشجویی فراهم شود. در این کتابچه ابتدا سوگ و شباهت آن با شکست عاطفی مطرح شده و سپس مداخلات مناسب برای کمک به فرد برای تصمیم‌گیری در مورد نحوه ادامه یا قطع رابطه معرفی شده‌اند. در ادامه شکست عاطفی را به مثابه سوگ در نظر گرفته و واکنش افراد در هر مرحله از آن معرفی شده است. مداخلات مناسب برای هر مرحله نیز به تفصیل مطرح شده است.

## سوگ

سوگ<sup>۴</sup> یک پدیده انسانی همگانی بسیار شخصی و چند بعدی است و اثرات فراوانی بر روی فرد داغدار دارد. سوگ فرایندی است که در طول زمان بهبود می‌یابد. اگرچه در خصوص معنای سوگ در متون مربوطه ابهام وجود دارد ولی مفهوم سوگ معمولاً به کثرت واکنش‌های پیچیده‌ای اشاره دارد که پس از تجربه جدایی و از دست دادن و علی‌الخصوص پس از فقدان و مرگ یک عزیز به وجود می‌آید. مفهوم سوگ علاوه بر مرگ به انواع دیگر فقدان نیز تعمیم

- 
1. George
  2. Baucom
  3. Snyder
  4. grief

داده می‌شود. یکی از این فقدان‌ها از دست دادن و پایان یک رابطه عاطفی بخصوص در افراد جوان‌تر است (کازمارک و بکلاند، ۱۹۹۱).

علایم سوگ ناشی از شکست عاطفی شباهت زیادی با علائم سوگ پس از مرگ عزیزان دارد (فیلد، دیه‌گو، پلانز، دیدزه و دلگادو، ۲۰۰۹). در دوران سوگ هیجان‌های منفی خشم، غم و اضطراب به شدت افزایش می‌یابد و توانایی‌های شناختی از جمله تمرکز کاهش می‌یابد. بنابراین افراد در این دوره بشدت دچار ضعف تمرکز، گیجی، سردرگمی و حتی ناامیدی شدید می‌شوند. بی‌اشتهایی یا پراشتهایی، بد خوابی، و علایم افسردگی از جمله نشانه‌های دیگری است که بشدت فرد را دچار مشکل می‌کند. در مورد دانشجویان علاوه بر تمام این علایم ممکن است شاهد افت درسی نیز باشیم. بنابراین در مداخلاتی که برای شکست عاطفی ارائه می‌شود، هدف درمانگر این است که کمک کند تا دانشجو فرایند سوگواری به‌نچار را طی کند و بتواند علاوه بر بهبود علایم، به سطح عملکرد عادی خود بازگردد.

### چه افرادی به ما مراجعه می‌کنند؟

افرادی که نیاز به مداخلاتی برای روابط عاطفی ناکارآمد خود دارند، گروه ناهمگنی را تشکیل می‌دهند. به مثال‌های زیر توجه کنید:

مینا و پیام دو سال پیش با هم آشنا شده‌اند. در آن زمان مینا در حال تحصیل در سال اول دانشگاه بود و پیام نیز سال آخر دانشگاه را می‌گذراند. آنها با اینکه به هم علاقمند بودند، ولی با مشکلات زیادی نیز روبرو شدند. به‌طوری‌که در این مدت چند بار رابطه‌شان را قطع کرده بودند، ولی به علت علاقه‌ای که به هم داشتند دوباره با هم تماس گرفته بودند. مینا معتقد است که آنها در هر موردی با هم اختلاف نظر دارند، اما پیام می‌گوید که مینا به مسائل کوچک بیش از حد اهمیت می‌دهد. هر دو نفر اظهار می‌کنند که در این دو سال بیشتر روزها با هم دعوا داشته و یا در حال قهر بودند. با این حال از آنجا که نمی‌توانند رابطه‌شان را قطع کنند، تصمیم گرفته‌اند که برای حل مشکلاتشان از یک متخصص کمک بگیرند.

شاهین به تنهایی مراجعه کرده است. او از مدتی پیش به مهسا علاقمند شده بود و سه ماه پیش از او خواستگاری کرده است. بنا به پیشنهاد خانواده‌ها قرار شده مدتی با هم آشنا شده و سپس تصمیم بگیرند. اخیراً شاهین متوجه شده که مهسا با خواسته‌های او متفاوت است و نسبت به ازدواج با او مردد شده است. با این حال نمی‌تواند نظر خود را به صراحت بیان کند، چون بنظر می‌رسد که مهسا به او علاقمند شده و نگران این است که به احساسات او لطمه بزند. یک بار که اشاره‌ای به این موضوع کرده مهسا شدیداً پراشفته و گفته که اگر این رابطه به ازدواج نرسد دیگر علاقه‌ای به زندگی نداشته و خود را می‌کشد.

مریم و محسن سه سال و نیم پیش با هم آشنا شده و بلافاصله به هم علاقمند شدند. محسن قبل از مریم

1. Kaczmarek
2. Backlund
3. Diego, M
4. Pelaez
5. Deeds
6. Delgado

چندین دوست دختر داشته ولی مرتباً اظهار می‌کرده که مریم با همه دخترهای دیگر متفاوت است. چند ماه اول همه چیز خوب بود ولی پس از مدتی مریم متوجه شد که محسن با دختر دیگری دوست شده است. محسن بلافاصله ابراز پشیمانی کرده و سعی کرد رابطه را حفظ کند. هرچند مریم او را بخشیده و به رابطه برگشت ولی این اتفاق بارها تکرار شد. علیرغم اینکه آنها با هم قرار ازدواج گذاشته بودند، ولی محسن به مریم وفادار نبوده و هر بار به شکلی تعهد خود را می‌شکست. مریم بارها رابطه‌اش را قطع کرده ولی نتوانسته دوری محسن را تحمل کند و پس از مدت کوتاهی دوباره به رابطه با محسن ادامه داده است. مریم می‌گوید از نظر منطقی می‌دانم که این رابطه به جایی نمی‌رسد ولی از نظر احساسی نمی‌توانم از محسن جدا شوم.

موارد فوق مثال‌هایی هستند از موارد زیادی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند. همان‌طور که قبلاً گفته شد مسائل و مشکلات مربوط به روابط عاطفی یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه جوانان به روانشناس و مشاور را تشکیل می‌دهد. هرچند مشکلات مربوط به رابطه عاطفی وجه مشترک همه این مراجعه‌هاست، ولی واقعیت این است که این مشکلات، و به دنبال آن مداخلات مناسب برای آنها، تفاوت‌های قابل ملاحظه‌ای دارند. بسیاری از افرادی که برای کمک گرفتن در روابط عاطفی خود به روانشناس و مشاور مراجعه می‌کنند، در یکی از گروه‌های زیر قرار می‌گیرند:

#### افرادی که در یک رابطه عاطفی هستند ولی با مشکلاتی مواجه شده‌اند.

آرش و سپیده سال پیش در فضای مجازی با هم آشنا شده و پس از مدتی تصمیم گرفته بودند با هم ازدواج کنند. خانواده هر دوی آنها با این ازدواج موافق نبودند. آرش ۲۲ سال داشت و خانواده او معتقد بودند که هنوز آماده ازدواج نیست. خانواده سپیده نیز تفاوت‌های فرهنگی خانواده‌ها را علت مخالفت خود مطرح می‌کردند. آرش و سپیده علیرغم مخالفت خانواده‌ها به ارتباط با هم ادامه داده و در نهایت با فشار زیاد، موافقت خانواده‌ها را جلب کرده و چهار ماه پیش با هم نامزد کرده بودند. آنها از ابتدای رابطه با هم مشکل داشتند ولی این مشکلات را به شرایط سختی که داشتند ربط می‌دادند و معتقد بودند که پس از نامزدی همه مشکلات حل خواهد شد. اما بعد از نامزدی مشکلات بیشتر شد. آنها در مورد هر چیزی با هم دعوا می‌کنند. پوشش سپیده، رفت و آمد با خانواده‌ها، مسائل مالی، ارتباط با دوستان و هر چیز دیگری باعث دعوا و قهر بین آنها می‌شود. آنها به پیشنهاد خانواده سپیده به مرکز مشاوره مراجعه کرده‌اند.

بسیاری از افراد مراجعه کننده به مراکز مشاوره را جوانانی تشکیل می‌دهند که با همسر، نامزد یا دوست خود دچار مشکل بوده و خودشان نمی‌توانند مشکلاتشان را حل کنند. برخی از این افراد به تتهایی مراجعه کرده و برخی نیز به همراه همسر یا نامزد خود مراجعه می‌کنند. گروهی از این زوجها ازدواج کرده یا در یک رابطه نسبتاً رسمی قرار دارند، در حالی که رابطه گروه دیگری از این زوجها به شکل دوستی بوده و یک رابطه غیررسمی است؛ گاهی بدون موافقت یا حتی اطلاع خانواده‌هاست، و در برخی از موارد حتی بدون قصد ازدواج می‌باشد.

مداخله درمانی در چنین مواردی مستلزم یک ارزیابی دقیق است. هدف اولیه این ارزیابی، بخصوص در مواردی که با یک رابطه غیررسمی و بدون قصد ازدواج مواجه هستیم، بررسی کیفیت، کارکرد و وضعیت احتمالی رابطه در آینده



است. هدف از این ارزیابی بررسی احتمال بهبود رابطه است. در واقع نتیجه این ارزیابی به ما نشان می‌دهد که احتمالاً مداخله ما در نهایت به چه سمتی خواهد رفت.

در مواردی که زوج مراجعه کننده در یک رابطه رسمی هستند، رابطه آنها کیفیت قابل قبولی داشته و عملکرد رابطه، حداقل در گذشته، خوب باشد و همچنین آینده خوب و مناسبی را برای رابطه متصور هستیم؛ مداخله ما بیشتر شکل زوج درمانی به خود خواهد گرفت. در این موارد هدف مداخله بهبود رابطه و آموزش مهارت‌های لازم به زوج است. وقتی با رابطه‌ای مواجه هستیم که با مشکلات زیادی روبروست و ارزیابی ما آینده روشنی را برای رابطه نشان نمی‌دهد؛ همچنین در مواردی که عملکرد رابطه ضعیف بوده و پیش‌گهی خوبی را نیز برای رابطه و یا مداخلات درمانی متصور نیستیم، در اهداف درمانی خود باید تصمیم‌گیری در مورد ادامه رابطه را نیز در نظر بگیریم. در بسیاری از موارد مطرح کردن این هدف توسط درمانگر، بدون زمینه‌سازی لازم یا در ابتدای درمان، می‌تواند با واکنش منفی زوج یا یکی از آنها همراه شده و حتی منجر به قطع درمان شود. بنابراین مطرح کردن این موضوع که زوج می‌توانند در مورد ادامه رابطه خود مجدداً تصمیم‌گیری کنند، در اکثر مواقع باید به بعد از برقراری رابطه درمانی مناسب موکول شود.

#### افرادی که در حال تصمیم‌گیری برای ادامه یا قطع رابطه هستند.

سمیرا و کاوه دانشجوی دوره کارشناسی ارشد هستند. آنها در دانشگاه با هم آشنا شده و قصد ازدواج دارند. آنها معتقدند که رابطه‌اشان ویژگی‌های خوب منحصر بفردی دارد. برای مثال هرگز با هم قهر نکرده یا هیچوقت به هم بی‌احترامی نمی‌کنند. علائق مشترک زیادی داشته و همیشه از بودن در کنار هم لذت می‌برند. هر چند در بسیاری از موارد با هم اتفاق نظر دارند ولی در چند حوزه مهم ویژگی‌ها و عقاید آنها با هم در تضاد است. کاوه فردی برون‌گرا و معاشرتی است و دوستان زیادی دارد، در حالی که سمیرا تنهایی را ترجیح می‌دهد و چارچوب خاصی را برای ارتباط با دیگران قائل است. یکی دیگر از موارد اختلاف نظر آنها در حوزه مسائل اعتقادی است. کاوه بیش از سمیرا به مسائل اعتقادی پایبند است و خانواده‌های دو طرف نیز از این نظر تفاوت زیادی دارند. از وقتی که رابطه آنها جدی‌تر شده و با خانواده‌ها هم‌دیگر آشنا شده‌اند، با مسائل و مشکلات بیشتری در این زمینه مواجه شده‌اند. آنها در مورد تصمیم خود به ادامه یا قطع رابطه مطمئن نیستند.

همانند مثال فوق، برخی از افرادی که به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند، کسانی هستند که در مورد تصمیم به ادامه یا قطع رابطه با فرد مورد علاقه خود احتیاج به کمک دارند. وقتی فرد یا زوجی با این هدف به ما مراجعه می‌کند، با مشکل کمتری مواجه هستیم، چون بنظر می‌رسد حداقل یکی از آنها به قطع رابطه فکر کرده است. در این موارد، مداخله مناسب تا حدی شکل مشاوره پیش از ازدواج را به خود می‌گیرد. البته معمولاً پس از اتمام مشاوره پیش از ازدواج، بسته به تصمیم زوج، لازم است مداخلات دیگری نیز انجام شود. اگر زوج تصمیم بگیرند که رابطه خود را ادامه دهند، بهتر است مداخلاتی را به منظور آموزش مهارت‌های لازم، یا در صورت لزوم زوج درمانی به آنها پیشنهاد کنیم. در صورت تصمیم به قطع رابطه نیز ممکن است مداخله در سوگ یا مداخلاتی که در بخش‌های دیگر همین کتاب آمده است، مفید باشد.

### افرادی که تصمیم به قطع رابطه دارند ولی نمی‌توانند به تصمیم خود عمل کنند.

یاسمن سه سال از علیرضا بزرگتر است. سال پیش علیرضا با اصرار فراوان با یاسمن دوست شد. علیرغم اینکه یاسمن نسبت به آینده این رابطه خوشبین نبود، ولی در نهایت اصرارها و ابراز علاقه زیاد علیرضا باعث شد که با او دوست شود. از همان ابتدای رابطه یاسمن متوجه شد که علیرضا رفتارهای بچگانه و ناپخته‌ای دارد. علیرضا دوست داشت که یاسمن تمام وقت خود را با او بگذراند و اجازه نمی‌داد که او زمانی را به ارتباط با دیگران، حتی اعضای خانواده‌اش اختصاص دهد. او خواستار توجه زیادی از جانب یاسمن بود و اگر یاسمن تلفن او را پاسخ نمی‌داد شدیداً آشفته شده و او را به بی‌توجهی متهم می‌کرد. یاسمن خیلی زود تصمیم گرفت که به رابطه خاتمه دهد ولی حتی اشاره به این موضوع باعث می‌شد که علیرضا شدیداً ناراحت شده و او را تهدید کند. حتی یک بار وقتی یاسمن دو روز به تماس‌های او پاسخ نداد، با خوردن چند قرص اقدام به خودکشی کرد. یاسمن مطمئن است که این رابطه به جایی نمی‌رسد ولی بخاطر تهدیدهای علیرضا نمی‌تواند رابطه خود را قطع کند.

در بیشتر مواقع یک رابطه عاطفی باعث وابستگی شده و قطع رابطه یا حتی احتمال آن برای افراد بسیار ناراحت کننده خواهد بود. با این حال وقتی رابطه‌ای با مشکل مواجه شده و خوب پیش نمی‌رود، معمولاً یکی از طرفین زودتر و بیشتر از دیگری تصمیم به قطع رابطه می‌گیرد. اما گاهی اجرای این تصمیم با دشواری مواجه می‌شود. فردی که می‌خواهد رابطه را قطع کند ممکن است در مورد فرد مقابل احساس مسئولیت کند، نگران احساسات او باشد، یا به علت تهدیدهای او احساس خطر کند. فردی که می‌خواهد رابطه را نگه دارد، ممکن است تهدید به خودکشی یا آسیب زدن به خود کند. گاهی نیز فرد مقابل را هدف قرار داده و تهدید می‌کند که آبروی او را خواهد برد یا به او آسیب خواهد زد. همین نگرانی‌ها و تهدیدها ممکن است باعث شود که فرد تصمیم خود را عملی نکرده و حتی از قطع رابطه منصرف شود. در چنین مواردی نمی‌توان یک روش خاص و از پیش تعیین شده را به فرد پیشنهاد کرد. در واقع یک ارزیابی دقیق و جامع اولین و ضروری‌ترین کاری است که باید انجام داد. علاوه بر اطلاعاتی که در همه ارزیابی‌ها مورد بررسی قرار می‌گیرد، باید نگرانی‌های فرد و میزان خطر احتمالی نیز ارزیابی شود. هرچند ضرورتاً همه این نگرانی‌ها بجا نیست و بسیاری از تهدیدهای افراد عملی نمی‌شود، ولی نباید از بررسی آنها غفلت کرد. در نهایت نیز نتایج همین ارزیابی شیوه مداخله را تعیین می‌کند.

در مواردی که نگرانی‌های فرد واقع‌بینانه نیست و قطع رابطه خطری را برای هریک از دو طرف ایجاد نمی‌کند؛ در مرحله اول، مداخله شامل کمک به فرد برای داشتن دیدی واقع‌بینانه و تقویت تفکر نقاد او خواهد بود. در مراحل بعدی، باید به فرد کمک کرد که بتواند تصمیم خود به قطع رابطه را به شکلی که کمترین آسیب به دو طرف وارد شود، عملی کند. در این موارد اگر هر دو نفر با هم مراجعه کرده باشند، درمانگر کنترل بیشتری بر اوضاع داشته و می‌تواند به هر دو فرد کمک کند. اما اگر فقط فردی که تصمیم به جدایی گرفته مراجعه کرده یا به درمان ادامه دهد، درمانگر باید منافع و شرایط فرد مقابل را نیز در نظر بگیرد.

در مواردی که نگرانی‌های فرد بجاست و درمانگر متوجه می‌شود که خطری مراجع یا فرد مقابل را تهدید می‌کند، بهتر است کمک کند که آن فرد نیز به درمانگر دیگری مراجعه کند. در این موارد، بهتر است تا حد زیادی از رویکرد حل

مسئله به موضوع نزدیک شویم. به عبارت دیگر درمانگر و مراجع، راه‌حل‌های موجود در مورد اینکه این رابطه را چگونه تمام کنند که کمترین پیامدهای منفی را در بر داشته باشد، بررسی کرده و بهترین راه‌حل را انتخاب و اجرا می‌کنند.

### افرادی که رابطه آنها توسط خودشان یا فرد مقابل قطع شده است.

نگین با علائمی مشابه افسردگی مراجعه کرده است. او شروع علائم خود را از حدود دو ماه پیش ذکر کرده و می‌گوید که از هفته پیش حالش بدتر شده و تمام روز گریه می‌کند. در این یک هفته از بیشتر کلاس‌های خود غیبت کرده و حوصله هیچ کس و هیچ کاری را ندارد. درمانگر با بررسی بیشتر متوجه شد که هفته پیش رابطه نگین با دوستش، که قصد ازدواج با هم داشتند، قطع شده است. ظاهراً غیر از یکی دو ماه اول رابطه که خوب بوده، نگین و دوستش همیشه مشکلاتی را داشتند ولی از دو سه ماه پیش دوستش پیشنهاد کرده که رابطه را به پایان برسانند. نگین علیرغم این که می‌دانسته رابطه آنها خوب پیش نمی‌رود ولی واکنش شدیدی نشان داده و اصرار می‌کرده که رابطه را ادامه دهند. در نهایت هفته پیش هر دو تصمیم می‌گیرند که رابطه را قطع کنند. ولی حال نگین روز بروز بدتر شده و در طی این مدت بارها تصمیم گرفته به رابطه برگردد. یکی دو بار نیز به بهانه‌های مختلف با دوستش تماس گرفته ولی همان تماس‌ها نیز به مشاجره ختم شده است.

همان‌طور که قبلاً گفته شد در بسیاری از موارد رابطه عاطفی با وابستگی به فرد مقابل همراه است. هر چند این وابستگی در پسرها نیز به وفور دیده می‌شود ولی معمولاً در دخترها بیشتر است. گاهی وابستگی و ناراحتی و حالات هیجانی منفی شدیدی که به دنبال قطع رابطه تجربه می‌شود مانع این می‌شود که فرد به تصمیمی که گرفته پایبند باشد. بنابراین شاهد افرادی هستیم که پس از قطع رابطه، حتی وقتی این قطع رابطه از طرف خودشان بوده، مرتباً در پی این هستند که رابطه را مجدداً ادامه دهند. آنها ممکن است احساس طرد شدن و بی‌ارزشی داشته و خود را سرزنش کنند. از سوی دیگر احساس خشم و تنفر نیز باعث می‌شود واکنش‌های تندی در برابر فرد مقابل داشته باشند. عده‌ای از مراجعینی که با شکایات مطرح شده در موارد الف و ب و ج مراجعه می‌کنند نیز، وقتی در نهایت تصمیم به جدایی می‌گیرند، در این شرایط قرار گرفته و نیاز به مداخلات مناسب برای این گروه نیز خواهند داشت. در این مرحله مهم‌ترین روش‌های درمان شامل مداخلاتی است که به فرد کمک می‌کند سوگ خود را گذرانده و هیجان‌ات منفی خود را تنظیم کند.



---

---

## راهبردهای کلی مداخله در شکست عاطفی

همان‌طور که دیدیم افراد مختلف با شکایات متفاوتی در مورد رابطه عاطفی خود به ما مراجعه می‌کنند. بنابراین آنها نیاز به مداخلات متنوعی نیز دارند. این مداخلات شامل فنون و راهبردهایی می‌شوند که در یک یا چند دسته از گروه‌های زیر قرار می‌گیرند. آنچه در این قسمت آمده راهبردهای مداخله‌ای کلی است. انتظار می‌رود مشاوران مراکز مشاوره پیش از شروع به کار با مراجعین مورد نظر ما با این راهبردها آشنایی لازم را داشته باشند.

### زوج درمانی

این مداخلات برای زوج‌هایی به کار می‌رود که تصمیم دارند رابطه خود را بهبود بخشیده و آن را ادامه دهند. بنابراین پیش از آن که درمانگر تصمیم به استفاده از مداخلاتی با هدف بهبود رابطه بگیرد، لازم است رابطه موجود و شرایط فرد یا زوجی که مراجعه کرده بررسی شود. استفاده از زوج درمانی معمولاً برای کسانی بکار می‌رود که مشکلات جدی غیرقابل حل نداشته و بنظر می‌رسد که می‌توانند یک رابطه سالم و درازمدت را شکل دهند. بنابراین اگر فرد یا زوجی که مراجعه کرده‌اند قرار است فقط یک رابطه دوستی را برای مدتی نامعلوم داشته و به یک رابطه سالم و طولانی مانند ازدواج فکر نمی‌کنند، بهتر است از زوج درمانی استفاده نکنیم.

### تصمیم‌گیری

این مداخلات برای افراد یا زوج‌هایی به کار می‌رود که نمی‌توانند در مورد ادامه یا قطع رابطه تصمیم بگیرند. مشکل در تصمیم‌گیری گاهی ناشی از یک مشکل شناختی یا مهارتی است. در مواردی نیز افراد دانش و مهارت لازم برای تصمیم‌گیری را دارند ولی به علت وجود هیجانانگیز منفی و ناتوانی در تنظیم هیجانانگیز نمی‌توانند تصمیم درستی بگیرند. برای این دسته از افراد باید ابتدا مداخلات مربوط به تنظیم هیجان را به کار برد و سپس به تصمیم‌گیری پرداخت.

### مداخلات مربوط به تنظیم هیجان

قطع یک رابطه عاطفی معمولاً با ناراحتی و هیجانات منفی زیادی همراه است. افرادی که در این شرایط قرار می‌گیرند هیجانات منفی از قبیل غم، خشم، احساس گناه، پشیمانی و ... را تجربه می‌کنند. این هیجان‌ها نه تنها به خودی خود باعث ناراحتی فرد می‌شود بلکه می‌تواند در عملکرد فرد مشکلاتی را ایجاد کند. رفتار، تصمیم‌گیری، و سایر عملکرد فرد نیز تحت تاثیر این هیجان‌ها قرار می‌گیرد. بخش زیادی از راهبردهای درمانی برای مداخله در شکست عاطفی شامل تنظیم و مدیریت هیجانات فرد نیز می‌شود.

### مداخلات مربوط به مدیریت سوگ

این مداخلات نیز برای افرادی به کار می‌رود که تصمیم به قطع رابطه گرفته و آن را عملی کرده‌اند، یا کسانی که تمایل به ادامه رابطه داشته‌اند ولی فرد مقابل به هر علتی این رابطه را قطع کرده است و حاضر به ادامه آن نیست. در بخش‌های بعدی اصول و فنون اختصاصی‌تری که در قالب این راهبردهای کلی قرار گرفته و برای مداخله در شکست عاطفی مناسب هستند مورد بحث قرار خواهد گرفت. همچنین مداخلات مربوط به تصمیم‌گیری و سوگ در روابط عاطفی با تفصیل بیشتری مطرح خواهد شد.

---

---

## اهداف مداخله در شکست عاطفی

شکست عاطفی اتفاقی است که افراد زیادی ممکن است با آن مواجه شوند و آن را پشت سر بگذارند. این اتفاق لزوماً به عنوان یک آسیب تلقی نشده و اعتقاد بر این است که افراد به طور عادی قادر به طی مراحل سوگ، پشت سر گذاشتن این شکست و بازگشت به شرایط عادی هستند. با این حال، اگر مراحل سوگ درست طی نشود، یا در هنگام طی این مراحل فرد علائم شدید و آسیب‌زایی را تجربه کند، و یا پس از طی زمان لازم نتواند به حالت عادی برگردد؛ می‌تواند آسیب‌های جدی برای فرد ایجاد کرده یا فرد را در معرض اختلالات و آسیب‌های روانی و اجتماعی قرار دهد. گاهی تصمیم‌گیری‌های نادرست و رفتارهای مختل باعث می‌شود که علاوه بر آسیب‌های روانی، فرد با مشکلات دیگری مانند افت تحصیلی، شغلی و خانوادگی نیز روبرو شود. بنابراین می‌توان گفت که هدف نهایی مداخلاتی که برای افرادی با شکست عاطفی طراحی می‌شود، عبور آنها از سوگ و بازگرداندن آنها به شرایط عادی است، بدون اینکه این اتفاق آثار زیانباری از خود بجا بگذارد. در برخی موارد این مداخلات فرصتی را فراهم می‌کند که درمانگر و مراجع بتوانند مشکلات و عواملی را که فرد را در برابر این اتفاق آسیب‌پذیر کرده بررسی کرده و سروسامان بخشند. البته این بخش از درمان در این کتاب مطرح نشده و بسته به مورد می‌توانید از کتاب‌ها و متون مربوط به درمان استفاده کنید.

در این قسمت نگاهی به اهداف اختصاصی مداخلات مربوط به شکست عاطفی خواهیم داشت:

### کمک در تصمیم‌گیری

گاهی کمک به فرد در تصمیم‌گیری برای رابطه تنها هدف مداخله می‌باشد. در این شرایط مراجع (فرد یا زوج) با کمک درمانگر در مورد رابطه تصمیم می‌گیرد و از آنجا که خود قادر به اجرای تصمیم می‌باشد، مداخله به انتها می‌رسد. در برخی موارد نیز درمان پس از نیل به این هدف ادامه داشته و اهداف دیگری نیز برای درمان در نظر گرفته می‌شود.

## مدیریت بحران

یک رابطه عاطفی که خوب پیش نمی‌رود در اکثر موارد یک بحران تلقی شده یا می‌تواند به بحران منجر شود. مانند تمام بحران‌های دیگر، در این مورد نیز فرد درگیر موقعیت‌های پیش‌بینی نشده، هیجانات شدید، رفتارهای آشفتنه و اشکال در حل مسئله می‌باشد. بدین ترتیب یکی از اهداف مداخله مدیریت این بحران و تبعات آن می‌باشد. هر قدر وابستگی دو نفر یا یکی از آنها بیشتر بوده، و یک یا هر دو نفر آنها دچار آسیب‌های روانی بوده یا از شخصیت ناپخته‌ای برخوردار باشند، شدت بحران بیشتر بوده و می‌تواند آسیب‌های بیشتری در بر داشته باشد.

گاهی علاوه بر قطع رابطه که می‌تواند بخودی خود یک بحران تلقی شود، با بحران‌های دیگری نیز مواجه می‌شویم. افکار یا اقدام به خودکشی از بحران‌هایی است که ممکن است در این مواقع پیش آمده و موقعیت را پیچیده‌تر کند. اگر فردی که مراجعه کرده دارای افکار خودکشی بوده یا اقدام به خودکشی کند، مدیریت و مداخله مناسب برای آن، اولویت درمان را تشکیل خواهد داد. اما گاهی فردی که تهدید یا اقدام به خودکشی کرده در فرایند درمان درگیر نیست، و مراجع ما فرد مقابل اوست. در چنین مواردی نیز ممکن است با یک بحران مواجه باشیم. استفاده از حل مسئله بهترین روش مداخله در اغلب این موارد است.

گاهی یکی از دو طرف تهدیدهایی را مطرح می‌کند. تهدید به افشای اسرار فرد مقابل، آبروریزی، قتل یا آسیب‌های جانی و مالی از جمله این موارد هستند. مقابله با این بحران‌ها نیز جزو اهداف مداخله قرار می‌گیرند.

## کمک به فرد در طی مراحل سوگ

مهم‌ترین هدف مداخله در شکست عاطفی کمک به فرد در طی کردن مراحل سوگ می‌باشد. رسیدن به این هدف مستلزم یک ارزیابی دقیق از وضعیت فرد است. اطلاعات حاصله از ارزیابی نشان می‌دهد که مراجع در چه مرحله‌ای از سوگ قرار دارد. با توجه به این اطلاعات، مداخلات مناسب انتخاب شده و برای فرد اجرا می‌شود.

## پیشگیری از پیامدهای منفی سوگ

هدف دیگر مداخلات مربوط به شکست عاطفی کاهش و پیشگیری از عوارض برجا مانده از سوگ است. سوگی که به درستی پشت سر گذاشته نشود، ممکن است منجر به اختلالاتی از قبیل افسردگی شود. از سوی دیگر امکان دارد افراد در طی دوره سوگ برای مقابله با هیجانات منفی خود به رفتارهای ناسالم و پرخطری از قبیل خودکشی، مصرف مواد و ... پرداخته، به رابطه ناسالم قبلی بازگشته یا وارد رابطه دیگری شوند.

## بازگشت به شرایط عادی-بخشش

رابطه‌ای که خوب پیش نمی‌رود، شکست عاطفی، قطع رابطه به شکلی نامناسب و تمام اتفاق‌های بد و ناراحت‌کننده‌ای که در این شرایط پیش می‌آید؛ می‌تواند تصویر تحریف یافته و ناخوشایندی از آینده، زندگی مشترک و همسر آینده برای فرد ایجاد کند. تجارب این چنین ممکن است باعث کاهش عزت نفس فرد شده و احساسات ناخوشایندی از جمله ترس، دلزدگی و نفرت را در فرد نهادینه کند. در برخی موارد فردی که دچار شکست عاطفی شده برای بازگشت



به شرایط عادی باید بتواند اتفاقی را که افتاده پشت سر بگذارد، خودش و فرد مقابل را ببخشد و این احساسات منفی را با خود نگه ندارد.

راهبردهای درمانی برای مداخله در شکست عاطفی در این کتاب در دو قسمت عمده ارائه خواهد شد. در قسمت اول راهبردهایی برای کمک به تصمیم‌گیری مراجع در مورد ادامه یا قطع رابطه و در قسمت دیگر مداخلات مربوط به سوگ مورد بحث قرار خواهد گرفت. البته سایر راهبردها و مداخلات نیز در این خلال این دو بخش مطرح خواهد شد.



---

---

## تصمیم‌گیری برای قطع رابطه

همان‌طور که قبلاً گفته شد، برخی از مراجعان برای تصمیم‌گیری در مورد ادامه رابطه یا قطع آن به کمک درمانگر نیاز دارند. صرف‌نظر از این که مراجع با همین درخواست مراجعه کرده یا در طول جلسات درمان به این مرحله رسیده‌است، درمانگر باید مواردی را مد نظر قرار دهد:

آیا این درخواست واقعی مراجع است؟

گاهی مراجع تصمیم خود را گرفته است و فقط می‌خواهد تایید درمانگر را بگیرد. در مواردی که یکی از دو نفر جدایی را مطرح می‌کند، این مسئله بیشتر دیده می‌شود. فردی که به جدایی فکر می‌کند، در واقع می‌خواهد این پیشنهاد از طرف درمانگر مطرح شود یا حداقل تایید درمانگر را نیز داشته باشد. گاهی برعکس این حالت نیز دیده می‌شود. یعنی فردی که مایل به جدایی نیست، امیدوار است که درمانگر تصمیم او مبنی بر ادامه رابطه را تایید کند. درمانگر باید در نظر داشته باشد که به جای مراجع یا مراجعین تصمیم نگیرد. او فقط باید روش تصمیم‌گیری را به مراجع یاد داده و در این مسیر به او کمک کند.

آیا هر دو طرف رابطه در شرایط روانی مناسبی قرار دارند؟

شرایط روانی هر دو طرف رابطه باید بررسی شود. افرادی که درگیر مشکلاتی از قبیل افسردگی، اختلال کنترل تکانه، مصرف مواد، سایکوز و ... بوده یا به هر دلیل در شرایط بحرانی قرار دارند، ممکن است توانایی مقابله با استرس و ناکامی را نداشته باشند. بنابراین قرار گرفتن در فرایند تصمیم‌گیری، و احیاناً تصمیم اتخاذ شده، می‌تواند آنها را به سمت رفتارهای خطرناکی از قبیل خودکشی، خشونت یا هر رفتار پرخطری سوق دهد. در مرحله ارزیابی، درمانگر باید این موارد را بررسی کرده و در طرح درمان خود لحاظ کند. گاهی پیش از شروع فرایند تصمیم‌گیری باید برای تثبیت وضعیت روانی فرد اقدام کرد. در برخی موارد نیز طرح درمان به طور همزمان شامل مداخلاتی برای تصمیم‌گیری و مداخله در بحران می‌باشد.

آیا مراجع یا مراجعین در شرایطی قرار دارند که آماده تصمیم‌گیری باشند؟ وقتی فرد در حالت برانگیختگی هیجانی قرار دارد، نمی‌تواند تصمیم مناسبی بگیرد. گاهی مراجعین بعد از یک دعوی شدید مراجعه می‌کنند و از درمانگر می‌خواهند که در تصمیم‌گیری به آنها کمک کند. گاهی نیز مراجعینی که تصمیم به جدایی گرفته یا جدا شده‌اند، در حالت اضطراب یا دلتنگی شدید، می‌خواهند که در مورد تصمیم خود با درمانگر مشورت کنند. در چنین مواردی هیجانات شدید باعث می‌شود که مراجع نتواند در مورد تصمیم‌گیری به شیوه مناسبی عمل کند.

در این قسمت برخی از مداخلات و راهکارهایی که برای کمک به تصمیم‌گیری مراجع بکار می‌رود، با استفاده از مثال‌هایی از مراجعین مطرح خواهند شد.

### آماده کردن افراد برای تجدیدنظر در رابطه

در این قسمت می‌خواهیم به مراجعینی بپردازیم که به قصد کمک گرفتن در تصمیم‌گیری مراجعه نکرده‌اند. این گروه از مراجعین ممکن است برای اصلاح رابطه مراجعه کرده باشند ولی در طول جلسات ارزیابی یا درمان مشخص شده باشد که اصلاح رابطه میسر نبوده یا با این افراد امکان پذیر نمی‌باشد. گروهی از افراد نیز به دلایلی غیر از اشکال در رابطه مراجعه می‌کنند. برای مثال می‌توان به افرادی اشاره کرد که به شکل انفرادی و با شکایاتی از جمله افسردگی، اضطراب، افت تحصیلی و ... مراجعه کرده‌اند و درمانگر متوجه شده که در کنار این مشکلات، یک رابطه ناکارآمد نیز وجود دارد. این رابطه ناکارآمد می‌تواند علت شکایات اصلی مراجع بوده یا این که ارتباطی با آنها نداشته باشد. در هر صورت با توجه به این که هدف مراجع از درمان، کمک گرفتن در تصمیم‌گیری نمی‌باشد، ابتدا باید این موضوع به اهداف درمان اضافه شود و پس از آن مداخلات لازم انجام شود.

در مواردی که فرد یا زوج با هدف اصلاح رابطه مراجعه کرده‌اند ولی بنظر می‌رسد که رابطه شکل سالمی ندارد و یا اصلاح رابطه امکان‌پذیر نیست، بهتر است با استفاده از دیالوگ سقراطی، مراجع را به سمت دو نکته مهم هدایت کرد:

#### ۱- آسیب‌های ادامه رابطه به شکل کنونی:

زمانی که کار می‌رود که درمانگر آسیب‌های موجود در رابطه و آسیب‌های ادامه رابطه در آینده را به خوبی بررسی و ارزیابی کرده باشد. در برخی موارد این آسیب‌ها علت اصلی مراجعه فرد یا زوج به درمان می‌باشد. برای مثال می‌توان به زوجی اشاره کرد که همیشه دعوا می‌کنند، کسانی که در رابطه مورد سوء رفتار و خشونت قرار می‌گیرند، و روابطی که نیازهای عاطفی منطقی و مشروع فرد را برطرف نمی‌کنند.

#### ☞ به مثال زیر توجه کنید:

شیرین و محسن ۲ سال پیش با هم دوست شده‌اند. شیرین معتقد است که بیشتر این دو سال آنها در حال دعوا و قهر بوده‌اند. در این مدت محسن شدیداً شیرین را کنترل می‌کرد و روابط او را محدود کرده بود. شیرین برای تحصیل در دانشگاه، دور از خانواده زندگی می‌کرد. با وجود این حتی وقتی در شهر خود و در کنار خانواده بود، برای رفتن به هر جایی باید به محسن اطلاع می‌داد. در غیر این صورت محسن با او دعوا کرده و به او

تهدمت می‌زد. مدتی بود که خانواده شیرین از این رابطه اطلاع پیدا کرده بودند و از شیرین می‌خواستند که یا رابطه را قطع کند و یا از محسن بخواهد که رسماً به خواستگاری او بیاید. اما محسن اظهار می‌کرد که در حال حاضر آمادگی ازدواج را ندارد. شیرین برای پیدا کردن راهی برای حل مشکلات رابطه خود با محسن به درمانگر مراجعه کرده‌است. در زیر بخشی از گفتگوی شیرین با درمانگر را می‌بینید:

شیرین: الان مدتی است که دوباره رابطه‌امان خرابه، همه‌اش جروبحث داریم.

درمانگر: مثل بیشتر این دو سال گذشته، درسته؟

شیرین: خوب من خیلی سعی کردم که اوضاع را درست کنم. حتی همه دوستام را گذاشتم کنار. چون محسن برام خیلی مهمه. ولی الان نمی‌دونم با فشار خانواده‌ام چیکار کنم؟

درمانگر: همان‌طور که قبلاً هم گفتی تمام سعی‌ات را می‌کنی که رابطه خوب پیش بره. به من بگو که در نهایت هدف‌ت از این رابطه چیه؟ همه این کارا را می‌کنی که رابطه خوب پیش بره و در نهایت آخرش چی؟ ترم بعد درست تموم میشه و برمی‌گردد خون. درسته؟

شیرین: ولی ما قرار گذاشتیم که همیشه با هم باشیم. راستش محسن می‌گه من اگر تو را فقط برای دو سه روز می‌خواستم این همه بهت گیر نمی‌دادم.

درمانگر: پس تو با همه این ناراحتی و مشکلات کنار میایی چون قراره در نهایت با هم ازدواج کنید.

شیرین: درسته

درمانگر: ولی گفتی که همین الان هم بخاطر اینکه تو ازش خواستی که با خانواده‌ات صحبت کنه با هم جروبحث دارید.

شیرین: خوب می‌گه الان آمادگی ازدواج ندارم.

درمانگر: پس درواقع تو رابطه‌ای داری که همه‌اش جروبحث و دعواست. و تو با همه این‌ها کنار میایی چون امیدواری که قرار است با هم ازدواج کنید و بعد از ازدواج مشکلات کمتر میشه. از طرف دیگه داری میگی که محسن آمادگی ازدواج را نداره و معلوم هم نیست که این شرایط چقدر طول می‌کشه.

شیرین: درسته

درمانگر: پس تو رابطه‌ای را داری که نه الان جنبه مثبتی داره، و نه برنامه مشخصی برای آینده و ادامه‌اش وجود داره. بیا ببینیم چی تو را در این رابطه نگه می‌داره؟ چی باعث میشه که تمومش نکنی؟

همچنین درمانگر می‌تواند پیامدهای منفی رابطه برای فرد را مورد توجه قرار دهد. برای نمونه می‌تواند به نقش رابطه و مسائل ناشی از آن در افسردگی، اضطراب، افت تحصیلی و مشکلات بین فردی آنها اشاره کند. ترسیم آینده رابطه و مشکلاتی که احتمالاً در آینده دامنگیر زوج خواهد شد نیز می‌تواند مفید واقع شود. گاهی موانعی جدی بر سر راه رابطه وجود دارد. برای مثال می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی زیاد، هم کفو نبودن، مخالفت جدی خانواده‌ها، وجود اختلافاتی که مشکل جدی برای رابطه ایجاد می‌کند یا عدم آمادگی یک یا هر دو نفر برای ازدواج اشاره کرد. ولی وقتی افراد به هم وابسته می‌شوند ممکن است نتوانند متوجه اثر آنها شوند. گاهی نیز فکر می‌کنند که این مشکلات برای آنها پیش نخواهد آمد، یا چون علاقه زیادی به هم دارند می‌توانند این مشکلات را حل کنند یا آنها را تحمل کنند. در

بسیاری از موارد حتی تصویر درستی از مسائل و مشکلات پیش رو ندارند.

در این موارد درمانگر می‌تواند مثال‌های واقع‌بینانه‌ای از موقعیت‌هایی که در هر رابطه طولانی مدتی وجود دارد را مطرح کند و از مراجع بخواهد که بگوید در این موقعیت‌ها چه احساسی خواهد داشت یا چکار خواهد کرد.

بهرام و نیوشا در دانشگاه با هم آشنا شده‌اند. بهرام پسری خوش‌تیپ و مورد توجه دخترها بود. او دانشجوی سال آخر کارشناسی ارشد بود و آینده تحصیلی و شغلی درخشانی در انتظارش بود. بهرام از یک خانواده متمول بود و تعداد زیادی از دخترها مایل بودند که با او دوست شوند. نیوشا از اینکه توانسته بود توجه چنین پسری را به خود جلب کند خیلی خوشحال بود. بهرام به او گفته بود که اگر پس از شناخت همدیگر به این نتیجه رسیدند که برای هم مناسب هستند، با او ازدواج خواهد کرد. مدت کوتاهی پس از آشنایی نیوشا متوجه ارتباط بهرام با یک دختر دیگر شد. بهرام اظهار می‌کرد که او دوست دختر سابقش است که علیرغم اینکه رابطه‌اشان قطع شده ولی دست از سر او برنمی‌دارد. او به نیوشا قول داد که این ارتباط و تماس‌ها دیگر تکرار نخواهد شد. هرچند نیوشا علاقه زیادی به بهرام داشت ولی مشکلات زیادی با هم داشتند. خانواده بهرام در شهر دیگری سکونت داشتند و او در یک منزل مستقل زندگی می‌کرد. او تمام روز در کلاس یا محل کار بود و انتظار داشت که در پایان روز با نیوشا قرار گذاشته و او را ببیند. در حالی که نیوشا رابطه خود را از خانواده‌اش پنهان کرده و اجازه نداشت که شب‌ها خارج از منزل باشد. همچنین بهرام روابط آزادانه‌تری داشته و دوست داشت که نیوشا او را در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها همراهی کند. در حالی که نیوشا از این روابط و مهمانی‌های مختلط خوشش نمی‌آمد و دوست نداشت که بهرام نیز در آنها شرکت کند. همین اختلاف نظرها باعث دعوا و قهر می‌شد. اوضاع زمانی بدتر شد که نیوشا متوجه روابط گاه و بیگاه بهرام با دخترهای دیگر شد. بهرام این روابط را جدی تلقی نکرده و به نیوشا می‌گفت که چون او وی را همراهی نمی‌کند، برای فرار از تنهایی گاهی یک دختر را سرکار می‌گذارد. تمام این موارد شدیداً روی نیوشا اثر گذاشته و حال او را بد می‌کرد. طی چند ماه که از دوستی آنها می‌گذشت نیوشا تبدیل به فردی عصبی و پرخاشگر شده و از یک طرف با بهرام و از طرف دیگر با خانواده خود درگیر می‌شد. این شرایط در عملکرد تحصیلی او نیز تاثیر گذاشته و او که جزو دانشجویان برتر دوره خود بود، در بسیاری از کلاس‌ها شرکت نکرده، مجبور به حذف یکی از درس‌هایش شده بود و امیدی نیز به موفقیت در امتحانات پایان ترم نداشت. او توسط یکی از اساتیدش به مرکز مشاوره ارجاع شده بود. در زیر قسمتی از مکالمه او با درمانگرش را می‌خوانید:

درمانگر: مهم‌ترین چیزی که باعث می‌شه این همه از بهرام ناراحت و عصبانی باشی چیه؟

نیوشا: خب من نمی‌تونم بهش اعتماد کنم از به طرف می‌گه دوستم داره ولی از طرف دیگه اصلاً منو درک نمی‌کنه. متوجه نیست که من نمی‌تونم هروقت خواست باهاش بیرون برم. دوست دارم به جوری رفتار کنه که هر دختری به خودش اجازه نده بهش نزدیک بشه.

درمانگر: به نظرت چرا خواسته تو را رعایت نمی‌کنه؟

نیوشا: می‌گه من هم دوست دارم تفریح کنم. می‌گه این ارتباط‌ها جدی نیستند. اگر تو مرا همراهی کنی همه می‌فهمن که من دوست دختر دارم و کسی به من نزدیک نمی‌شه.

درمانگر: پس در واقع بهرام می‌گه یا باید در کنارش باشی و به همه نشون بدی که بهرام تنها نیست یا اینکه بپذیری که دخترها بهش نزدیک بشن و بهرام هم فقط برای تنها نبودن یک ارتباط غیرجدی را با آنها داشته باشه. نیوشا: بهرام می‌گه به محض این که ما با هم ازدواج کنیم همه این مشکلات تموم میشه، چون دیگه من برای همراهی او محدودیتی نخواهم داشت.

درمانگر: بیا فرض کنیم به قول بهرام همه چیز خوب پیش بره، شما با هم ازدواج کنید و دیگه کسی به بهرام نزدیک نشه. فکر می‌کنی همه چیز خوب پیش خواهد رفت؟ تو دیگه می‌تونی کاملاً به بهرام اعتماد کنی؟ مثلاً اگر کار بهرام طوری باشه که لازم باشه زمانهایی را دور از تو باشه یا ماموریت بره خیالت راحت خواهد بود؟ نیوشا: خوب ما به هم قول دادیم هیچ وقت تنهایی جایی نریم. راستش فکر نمی‌کنم اجازه بدم بهرام تنهایی بره سفر یا ماموریت. این جوریه همه‌اش نگران می‌شم.

درمانگر: یا مثلاً اگر در محیط کارش همکاری‌های خانم داشته باشه چی؟

نیوشا: نمی‌دونم خودم هم نگران همین چیزا هستم. راستش گاهی آنقدر فکر می‌کنم که آخرش می‌گم اصلاً بیخیال، حالا که نمی‌تونم بهش اعتماد کنم، خب باهاش ازدواج نمی‌کنم. همین‌جوری دوست هم هستیم دیگه، نهایتش اینه که ازدواج نمی‌کنیم.

درمانگر: خب همیشه این جوریه هم به قضیه نگاه کرد. مدتی با هم دوست می‌مونید و اوقات خوبی را با هم سپری می‌کنید و نهایتاً ازدواج نمی‌کنید. این دوست موندن و خوش گذشتن مستلزم چیه؟ شرایطی که بهرام برای این دوستی داره برای تو امکان پذیره؟ می‌تونی تو مدت دوستی تون همه جا همراهیش کنی؟

نیوشا: اگر بخوام همه جا همراهیش کنم باید قید خانواده‌ام را بزنم. اونها دوستی من و بهرام را قبول نمی‌کنند. درمانگر: و همین باعث میشه که تو همیشه عصبی باشی و با اونا درگیر بشی. پس داری میگی که اگر بخوای با بهرام دوست بمونی باید با خانواده‌ات درگیر باشی و معلوم هم نیست که اگر بهرام را همراهی کنی، رفتارهای او با دخترها برات خوشایند باشه یا نه. از طرف دیگه آینده ازدواج با بهرام هم خیلی مشخص نیست و تو را نگران می‌کنه.

نیوشا: درسته

درمانگر: و یک موضوع دیگه. این نگرانی و سردرگمی داره جاهای دیگری از زندگیت را هم خراب می‌کنه. درسته؟ منظورم وضعیت درسی‌ات هست.

نیوشا: درسته

درمانگر: پس موافقی با هم سودها و زبان‌های ادامه این رابطه را بررسی کنیم؟

## ۲- آن چه که برای بهبود رابطه باید انجام شود و/ یا تلاش‌هایی که تا به حال انجام داده‌اند:

بهبود روابط ناسالم و مشکل‌زا نیاز به تلاش زیاد داشته و گاهی نیز غیرممکن یا نامحتمل است. از سوی دیگر بسیاری از افرادی که مدت‌ها درگیر این روابط بوده‌اند از مهارت‌های لازم برای بهبود رابطه برخوردار نبوده و علاقه‌ای نیز به کسب این مهارت‌ها نشان نمی‌دهند. گاهی یک یا هر دو طرف رابطه نمی‌خواهد مسئولیت رابطه را بپذیرد و یا

بنظرش بهبود رابطه هزینه‌بر یا ناممکن است، بنابراین تلاشی برای این کار به خرج نمی‌دهد. گاهی نیز یکی از طرفین حاضر نیست در جلسات درمان شرکت کرده یا برای درمان مشکلات خود اقدام کند. از سوی دیگر برخی از افرادی که در یک رابطه پرمشکل قرار دارند تلاش‌های زیادی برای بهبود رابطه انجام داده و به نتیجه‌ای نرسیده‌اند. گاهی نیز افراد بدنبال راه‌حل‌های معجزه‌آسایی هستند که تمام مشکلات را حل کند.

درمانگر با استفاده از اکتشاف هدایت شده مراجع را به سمت این حقیقت راهنمایی می‌کند که بهبود این رابطه برای آنها دشوار یا نامحتمل است.

علی و شادی از سال اول دانشگاه با هم همکلاس بودند. علی از همان ابتدا از شادی خوشش می‌آمد و او را زیر نظر گرفته بود. پس از حدود یک سال به این نتیجه رسیده بود که شادی می‌تواند فرد مناسبی برای او باشد و به او پیشنهاد آشنایی داده بود. در طول ۷-۸ ماهی که آنها با هم ارتباط داشتند مشکلات زیادی به وجود آمده بود. علی معتقد بود که شادی توقعات زیادی از او دارد و شرایط او را درک نمی‌کند. شادی دوست داشت که علی زمان زیادی را با او سپری کند و هر زمان خواست در کنار او باشد. او انتظار داشت علی او را به تمام دوستان و اعضای خانواده‌اش اولویت دهد و گاهی درخواست‌هایی از علی داشت که منطقی بنظر نمی‌رسید. برای مثال از او می‌خواست که با دوستانش بیرون نرود، از تیم فوتبال دانشگاه خارج شود و حتی از او می‌خواست که در تعطیلات بین دو ترم در همان شهر مانده و به شهر خود و نزد خانواده‌اش نرود. در ابتدا علی سعی می‌کرد خواسته‌های او را برآورده کند و معتقد بود که حساسیت‌های شادی ناشی از علاقه شدیدش به اوست و بزودی با شناخت بیشتر او برطرف خواهد شد. با این حال ناراحتی و قهرهای شادی ادامه داشت. علی مجبور بود در تمام اختلاف نظرها کوتاه بیاید تا شادی قهر نکند. در نهایت علی به شادی پیشنهاد کرده بود که با هم نزد مشاور بروند ولی شادی معتقد بود که نیازی به این کار نیست و او هیچ مشکلی ندارد. علی به تنهایی نزد مشاور رفته بود و از او می‌خواست که به او کمک کند تا بتواند رابطه خود با شادی را درست کند.

در مواردی از قبیل مثال فوق، برای کسب نتیجه بهتر لازم است نکاتی در نظر گرفته شود:

۱- کمک‌های درمانگر نباید شکل نصیحت، راهنمایی مستقیم، یا اجبار به خود بگیرد. استفاده از روش‌های تجربه‌گری مشارکتی، اکتشاف هدایت شده و دیالوگ سقراطی بسیار کمک کننده خواهد بود.

علی: راستش من آنقدر شادی را دوست دارم که حاضرم هر کاری بکنم تا رابطه‌امان بهتر بشه.

درمانگر: خب بیا ببینیم تا حالا برای بهتر شدن رابطه‌تان چه کارهایی انجام دادی؟

علی: هر کاری که فکر می‌کردم درسته انجام دادم. همیشه سعی کردم او را راضی نگه دارم. سعی کردم هر کاری از من می‌خواست انجام بدم. دیگه ارتباط چندانی با دوستام ندارم. تا مجبور نشم نمیرم شهرمون، سعی می‌کنم هر وقت شادی بخواد پیشش باشم. حتی آنقدر بعضی از کلاس‌هام را نرفتم تا پیش شادی باشم، که یکی دو تا درسم حذف شد.

درمانگر: در واقع تمام سعی‌ات را کردی که شادی خوشحال باشه و رابطه خوبی داشته باشید. خب موفق هم شدی؟



علی: راستش نه، شادی همیشه بهانه‌ای برای ناراحتی داره و همیشه هم منو مقصر می‌دونه. برای همین هم تصمیم گرفتم که بیایم پیش شما. شاید شما بتونید بهمون کمک کنید.

درمانگر: درسته ولی من زمانی می‌تونم به رابطه شما کمک کنم که هر دو با هم بیایید.

علی: اما شادی حاضر نیست که بیاد. او معتقده که مشکلی نداره و این منم که باید تغییر کنم.

درمانگر: یعنی میگی که شادی حاضر نیست مسیولیتی را برای بهبود رابطه بپذیره؟

علی: بله متأسفانه همینطوره

درمانگر: پس ما به رابطه پرمشکل داریم که یکی از طرفین رابطه حاضر نیست برای بهبود رابطه کاری را بکنه و آن یکی طرف هر کاری از دستش برمی‌آمده انجام داده ولی تاثیری نداشته.

علی: درسته

درمانگر: خب طبیعی است چون برای تغییر هر رابطه‌ای هر دو طرف باید تلاش کنند و معمولاً یک نفر به تنهایی نمی‌تونه همه مشکلات رابطه را تغییر بده. بنابراین بنظر می‌رسه اگر شادی حاضر به همکاری نباشه امیدی به بهبود رابطه نیست و مجبوری رابطه را همینطور پیش ببری.

علی: ولی این غیرممکنه. شادی همه‌اش ناراحته و مرا هم ناراحت می‌کنه. ما همه‌اش با هم قهریم یا من همه‌اش در حال عذرخواهی برای چیزهایی هستم که تقصیر من نیست. نمی‌دونم تا چه مدت می‌تونم این شرایط را تحمل کنم.

درمانگر: بنظر می‌رسه همین الان هم تحملت تموم شده.

علی: اما من شادی را دوست دارم و نمی‌تونم جدا بيش را تحمل کنم.

۲- مراجع در هنگام طی این مراحل و کشف اینکه رابطه‌اش در حال اتمام است رنج و ناراحتی زیادی را تجربه خواهد کرد. بنابراین درمانگر باید در هر جایی که لازم دید از همدلی استفاده کند.  
علی: اما من شادی را دوست دارم و نمی‌تونم جدا بيش را تحمل کنم.  
درمانگر: مطمئنم جدایی از شادی برات خیلی سخته. برای همینه که هر کاری از دست برآمده انجام دادی، ولی بنظر می‌رسه تلاش‌های تو به تنهایی کافی نبوده.

۳- نارزنده سازی رابطه یا تخریب طرف مقابل نه تنها کمکی نخواهد کرد، بلکه ممکن است باعث شود ارتباط درمانی خدشه‌دار شده و مراجع تصور کند که درمانگر او را درک نمی‌کند.

علی: آخه شادی با دخترای دیگه خیلی فرق داره. خیلی مهربونه و آدم بسیار متعهدي است.

درمانگر: قطعاً این رابطه ویژگی‌های مثبت زیادی دارد که این قدر برات تلاش کردی. ولی بنظر می‌رسه در کنار این ویژگی‌های مثبت، مشکلات بزرگی هم وجود داره و این کار را برات خیلی سخت می‌کنه.

۴- مسلماً بسیاری از کسانی که در یک رابطه ناسالم و پرمشکل قرار دارند در انتخاب یا عملکرد خود در رابطه اشتباهات زیادی را مرتکب شده‌اند. بزرگنمایی این اشتباهات و سرزنش مراجع به‌خاطر آنها نیز به رابطه درمانی آسیب زده و از سوی دیگر اعتماد بنفس مراجع را کاهش می‌دهد.

علی: دوستانم می‌گن تقصیر خودم است. می‌گن من خیلی به دل شادی راه اومدم، لوسش کردم. درمانگر: راستش معلوم نیست که اگر طور دیگری رفتار می‌کردی اوضاع بهتر می‌شد یا نه، مهم اینه که تو هر کاری از دستت برمی‌آمده انجام دادی.

زمانی که تصمیم‌گیری در مورد ادامه یا قطع رابطه به عنوان یک هدف درمان مطرح می‌شود، ممکن است حداقل یکی از دو طرف رابطه دچار هیجانات منفی از قبیل ترس، اضطراب، خشم، سوءظن و ... شود. این هیجانات در مرحله تصمیم‌گیری مانع عملکرد درست فرد خواهد شد. بنابراین یکی از وظایف درمانگر در چنین مواردی کمک به فرد در تنظیم هیجاناتش می‌باشد. فنون تنظیم هیجان به دو دسته کلی تقسیم می‌شوند. استفاده از فنون موجود در هر دو دسته برای افرادی که دچار شکست عاطفی شده‌اند، مفید می‌باشد:

- الف) تکنیک‌هایی که ظرفیت هیجانی را بالا برده و هیجانات منفی را کاهش می‌دهند. فنون ذهن‌آگاهی، پرت کردن حواس و آرامسازی عضلانی از این دسته هستند.
- ب) فنونی که مبتنی بر ارزیابی مجدد شناختی هستند.

### کمک به تصمیم‌گیری برای قطع رابطه

تصمیم‌گیری که گاهی آن را بخشی از مهارت حل مسئله نیز می‌دانند، یکی از مهارت‌های لازم برای زندگی سالم است. مانند سایر مهارت‌ها بسیاری از افراد در طول زندگی و با قرار گرفتن در موقعیت‌های گوناگون این مهارت را تا حدی یاد گرفته‌اند. استفاده از این مهارت در یک موقعیت خاص، لزوماً نشان‌دهنده این نیست که فرد می‌تواند در تمام مواقع لازم به خوبی از عهده آن برآید. برای مثال بسیاری از افراد در هنگام انتخاب و خرید لباس از این مهارت استفاده می‌کنند. یا زمانی که فردی تصمیم می‌گیرد شغلش را عوض کند یا در رشته خاصی ادامه تحصیل دهد، در واقع در یک فرایند تصمیم‌گیری قرار گرفته‌است. ولی بسیاری از این افراد در مواقع بحرانی یا در هنگام اتخاذ تصمیم‌های مهم ممکن است خوب عمل نکرده یا نیاز به کمک داشته باشند.

تصمیم‌گیری شامل چند مرحله می‌باشد. در این قسمت این مراحل را، در مورد تصمیم به ادامه یا قطع رابطه، توضیح خواهیم داد.

---

---

## مراحل تصمیم‌گیری

برای کمک به تصمیم‌گیری مراجع لازم است چند مرحله را طی کنیم. لازم به ذکر است که برخی از مراجعین ممکن است یک یا چند مرحله از مراحل زیر را طی کرده باشند. بنابراین پیش از شروع کار باید مشخص شود که مراجع در مورد کدامیک از مراحل زیر احتیاج به کمک دارد.

### جمع‌آوری اطلاعات

داشتن اطلاعات کافی یکی از مهم‌ترین ملزومات تصمیم‌گیری است. در تمام مراحل تصمیم‌گیری ما به این اطلاعات نیاز داریم. گاهی مراجع قبل از ورود به فرایند تصمیم‌گیری اطلاعات کافی و لازم را به دست آورده است. در غیر این صورت بهتر است مراجع را به سمت کسب این اطلاعات سوق دهیم. بخشی از این اطلاعات شامل اطلاعاتی در مورد فرد مقابل، خانواده، دوستان و روابط قبلی او است. از سوی دیگر ممکن است لازم باشد اطلاعاتی نیز در مورد مسایلی که در حاشیه رابطه فرد به وجود می‌آید داشته باشیم. برای مثال دانشجویی که فکر می‌کند اگر رابطه را قطع کند از شدت ناراحتی نخواهد توانست از پس امتحانات خود بر بیاید و اخراج خواهد شد؛ بهتر است در مورد قوانین آموزشی دانشگاه، روند کمیسیون موارد خاص و نظر و انتظارات اساتیدش در مورد وضعیت تحصیلی خود اطلاعاتی داشته باشد. یا مراجعی که از طرف فرد مقابل تهدید می‌شود، باید اطلاعاتی در مورد واقع‌بینانه بودن این تهدید، پیامدهای آن و احتمالاً حمایت‌های قانونی که از او به عمل خواهد آمد داشته باشد.

درمانگری که در این زمینه کار می‌کند، باید اطلاعات کلی، بخصوص در مورد قوانین، داشته باشد. بدین ترتیب گاهی می‌تواند این اطلاعات را خودش به مراجع بدهد، یا اینکه او را راهنمایی کند تا اطلاعات لازم را بدست آورد. ولی از آنجا که وضعیت هر مراجعی می‌تواند یک مورد ویژه و منحصر بفرد باشد، گاهی لازم است که درمانگر هم برای تکمیل اطلاعات خود با افراد متخصص مانند یک حقوقدان یا کارشناس آموزش دانشگاه مشورت کند.

## توصیف و تبیین شرایط مراجع و انتخاب‌های او

معمولاً مراجعینی که در این مرحله قرار دارند در برابر دو انتخاب قرار می‌گیرند: یکی از انتخاب‌ها قطع رابطه و دیگری ادامه رابطه است. از آنجا که بیشتر افرادی که به ما مراجعه می‌کنند، به علت وجود مشکلی در رابطه مراجعه کرده‌اند، لذا ادامه رابطه معمولاً باید به شکل بهبود و ادامه رابطه مدنظر قرار گیرد. از سوی دیگر قرار گرفتن در شرایط پراسترس و وجود هیجانات منفی می‌تواند باعث اغتشاش افکار شود و در جریان تفکر سازنده اختلال ایجاد کند. بنابراین ممکن است مراجع بارها از مسیر اصلی منحرف شده و بجای انتخاب بین دو راه، به دنبال پیدا کردن راه‌هایی برای حل مشکلات رابطه یا حتی مواردی از قبیل انتقام از فرد مقابل باشد. در این موارد معمولاً لازم است که بارها موقعیت و انتخاب‌های پیش روی فرد را برایش ترسیم کنیم.

درمانگر: بنابراین به نظر می‌رسد الان در جایی قرار داری که باید تصمیمت را بگیری. تصمیم بگیری که می‌خواهی رابطه‌ات با آرش را قطع کنی یا ادامه بدهی.

شیدا: دوست ندارم رابطه‌ام را قطع کنم. من ۶ سال از زندگیم را برای این رابطه صرف کرده‌ام. ما قرار بود با هم ازدواج کنیم.

درمانگر: پس داری راه حل سوم را مطرح می‌کنی و آن هم ازدواج با آرش است. درسته؟

شیدا: ولی آرش می‌گه که شرایط ازدواج را نداره و نمی‌دونه که تا کی این وضعیت ادامه خواهد داشت.

درمانگر: و چند وقته که داری سعی می‌کنی نظرش را تغییر بدی و نتونستی؟

شیدا: یک سال و نیم است. حتی وقتی بهش گفتم نمی‌تونم با این شرایط ادامه بدم بازم نظرش را تغییر نداد.

درمانگر: پس راه سوم راهی است که در اختیار تو نیست.

شیدا: اوهوم

درمانگر: حالا تو به من بگو که چه راه‌هایی در برابر تو قرار داره؟

شیدا: همین شرایط را بپذیرم و باهاش ادامه بدم یا اینکه رابطه را قطع کنم.

درمانگر: درسته

در این مثال درمانگر به مراجع نشان می‌دهد که مجبور است بین ماندن در شرایط موجود و قطع رابطه یکی را انتخاب کند و راه سومی برای او وجود ندارد، چون قبلاً تلاش‌های زیادی برای بهبود رابطه انجام داده ولی به نتیجه‌ای نرسیده است.

## بررسی سودها و زیان‌های هر یک از انتخاب‌ها

شاید بتوان گفت که این مرحله سرنوشت رابطه را تعیین می‌کند. همان‌طور که گفتیم معمولاً انتخاب‌های فرد شامل قطع رابطه و ادامه آن به شکل مناسب و سالم است. از مراجع می‌خواهیم که برای هر یک از انتخاب‌هایش یک جدول دو ستونی بکشد. در یکی از ستون‌ها پیامدهای مثبت و سودهای آن انتخاب، و در ستون دیگر پیامدهای منفی و زیان‌های آن نوشته می‌شود. برای حصول نتیجه بهتر لازم است به نکات زیر توجه شود:

- بهتر است درمانگر مراجع را ترغیب کند تا آنچه را که از نظرش سود یا زیان محسوب می‌شود در ستون‌ها جای دهد. بنابراین فقط زمانی درمانگر نظر خود را مطرح می‌کند که مراجع سود یا زیان دیگری به نظرش نمی‌رسد و می‌خواهد بر مبنای موارد موجود تصمیم‌گیری کند. در این موارد نیز بهتر است درمانگر نظر خود را به شکل مستقیم بیان نکند و با استفاده از فنون مناسب و دیالوگ سقراطی و اکتشاف هدایت شده به مراجع کمک کند که نگاه کاملتری به موقعیت داشته باشد.
  - فقط مواردی در ستون‌ها نوشته می‌شود که از نظر مراجع سود یا زیان است. بنابراین اگر چیزی از نظر درمانگر سود یا زیان آن انتخاب محسوب می‌شود ولی از نظر مراجع چنین جایگاهی ندارد، نباید در جدول نوشته شود. درمانگر می‌تواند با مراجع چالش کرده و با استفاده از دیالوگ سقراطی و اکتشاف هدایت شده مراجع را هدایت کند ولی در نهایت نظر او ارجح است.
  - بهتر است هم سودها و زیان‌های کوتاه مدت و هم سودها و زیان‌های بلند مدت مدنظر قرار گیرند. گاهی مراجعین فقط پیامدهای کوتاه مدت را مورد توجه قرار داده و به پیامدهایی که در آینده نسبتاً دورتر بیش خواهد آمد توجهی نمی‌کنند. در این موارد درمانگر می‌تواند با چند سوال مناسب توجه مراجع را به آینده دورتر جلب کند.
  - گاهی مراجع مواردی را به عنوان سود یا زیان مطرح می‌کند که خود حاصل یک تحریف شناختی بوده و نیاز به اصلاح دارند. برای مثال می‌توان به مراجعی اشاره کرد که می‌گوید اگر این رابطه قطع شود دیگر نخواهم توانست هیچ کسی را دوست داشته باشم. یا به عنوان سود یک انتخاب می‌گوید که اگر بتوانم این کار را بکنم برای همیشه خوشحال خواهم بود و دیگر چیزی از خدا نخواهم خواست. در این موارد لازم است که پیش از رفتن به مرحله بعد درمانگر با استفاده از فنون مناسب این افکار ناکارآمد را به چالش بکشد.
  - درمانگر باید دقت کند که مراجع در هنگام نوشتن سودها و زیان‌ها فقط خود را در نظر نگرفته و سودها و زیان‌های این انتخاب خاص را برای همه کسانی که تحت تاثیر تصمیم مراجع برای قطع یا ادامه رابطه قرار خواهند گرفت، از جمله خانواده و حتی فرد مقابل در نظر بگیرد.
- در بسیاری از موارد وقتی فرد می‌خواهد بین دو مورد مثل ادامه یا قطع رابطه انتخاب کند، سودهای یکی، زیان‌های دیگری را تشکیل می‌دهد و بالعکس. برای مثال اگر مراجع بد شدن حالش را به عنوان زیان قطع رابطه مطرح کند، سود ادامه رابطه نیز بد نشدن حالش خواهد بود. اگر درمانگر صلاح ببیند در این موارد می‌تواند فقط به نوشتن سودها و زیان‌های یکی از انتخاب‌ها اکتفا کند.

### انتخاب یکی از راهها

وقتی مراجع سودها و زیان‌های همه انتخاب‌های خود را بررسی کرد، باید بر مبنای این سود و زیان‌ها یکی از راه‌ها را انتخاب کند. در هنگام تصمیم‌گیری و انتخاب، درمانگر به مراجع کمک می‌کند راهی را انتخاب کند که سودهای بیشتر، مهم‌تر و طولانی‌مدت‌تری داشته و زیان‌های آن کمتر، کوتاه‌مدت‌تر و قابل‌جبران‌تر باشد. گاهی مراجعین در مورد کارآمد بودن این روش تردید می‌کنند. برای مثال می‌گویند که روی کاغذ این راه درست‌تر است ولی نمی‌دونم واقعاً در عمل هم انتخاب بهتری باشد. یا این که واقعاً میشه در مورد یک رابطه این طور تصمیم

گرفت؟ بنظر می‌رسد که این‌ها بیشتر نشان دهنده واکنش دفاعی فرد در برابر انتخابی است که بنظرش دردناک است. شاید بهترین کاری که درمانگر در این مواقع می‌تواند انجام دهد، همدلی است.

پیمان: خوب، با چیزهایی که اینجا نوشتیم، به نظر میرسه ما نباید این رابطه را ادامه بدیم. ولی نمی‌دونم واقعاً درسته که بعد از این همه تلاشی که هر دو مون برای این رابطه کردیم، حالا بیخیالش بشیم و این رابطه را قطع کنیم؟

درمانگر: مسلماً تصمیم‌گیری در این مورد خیلی سخته. شاید هر کس دیگری هم جای تو بود دلش می‌خواست که امیدش را حفظ کنه و سعی کنه به راهی پیدا کنه که رابطه را نگه داره. ولی آیا واقعاً راهی هست که امتحان نکرده باشی؟

پیمان: هر راهی را امتحان کردم ولی جواب نگرفتم. کاش یه راهی بود ...

درمانگر: و حالا که راهی پیدا نمی‌کنیم...؟

پیمان: خیلی برام سخته ... نمی‌دونم چطوری می‌تونم از عهده‌اش بریام.

در اجرای این قسمت هم باید نکات زیر مورد توجه قرار گیرد:

همیشه و در هر صورت مراجع باید مطمئن باشد که حق انتخاب با خود اوست. بنابراین باید مراجع در تصمیم‌گیری آزاد گذاشته شود و به هیچ وجه تحت فشار گذاشته نشود.

به هیچ وجه به جای مراجع تصمیم نگیرید، حتی اگر خودش این را از شما بخواهد. مراجع زمانی می‌تواند به تصمیم خود پایبند باشد و مسئولیت آن را بپذیرد که خودش این تصمیم را گرفته باشد.

ممکن است مراجع در جلسه‌ای که با شما دارد تصمیمی را بگیرد ولی بعد از چند روز نظرش را عوض کند. در این موارد باید ببینید که چه چیزی باعث تغییر نظر مراجع شده‌است. برای مثال ممکن است مراجع اطلاعات جدیدی بدست آورده باشد که موازنه سودها و زیان‌ها را تغییر می‌دهد، یا گاهی پس از فکر کردن موارد دیگری را نیز به سودها و زیان‌ها اضافه کرده است. اگر تغییر نظر مراجع منطقی بنظر می‌رسد، پس از بررسی‌های لازم، باید اجرا شود.

ولی در بسیاری از موارد تغییر نظر مراجع علل دیگری دارد. برای مثال ممکن است رنج و ناراحتی ناشی از انتخابی که کرده باعث شده نظرش را تغییر دهد. در این موارد باید در کنار همدلی با مراجع در مورد مراحل سوگ و چگونگی کنار آمدن با آن اطلاعاتی را به مراجع داد.

گاهی نیز علت تغییر نظر مراجع صحبت با دیگران از جمله اصرارها یا گفته‌های فرد مقابل است. اگر ارزیابی اولیه ما جامع و کامل باشد، می‌توانیم احتمال این موضوع را بررسی کرده و راهکاری برای مقابله با آن داشته باشیم.

در مجموع تردید نسبت به تصمیم اتخاذ شده امری رایج و قابل پیش‌بینی است. راهکار کلی برای مقابله با آن نیز بررسی مجدد انتخاب‌ها و سودها و زیان‌های هر یک می‌باشد. البته همان‌طور که قبلاً گفته شد در مورد هر فرد خاص ممکن است لازم باشد از فنون و راهکارهای ویژه‌ای استفاده شود.

## طراحی برنامه‌ای برای اجرای تصمیم

فرایند تصمیم‌گیری با رسیدن به یک تصمیم به پایان نمی‌رسد. بسیاری از تصمیم‌های درست فقط به علت این که برنامه‌ای برای اجرا ندارند به عمل در نمی‌آیند. برای اجرای تصمیمی که در جلسه اتخاذ می‌شود باید یک برنامه دقیق تنظیم شود.

در صورتی که مراجع به این نتیجه رسیده که بهتر است رابطه را ادامه دهد، حتماً باید برنامه‌ای برای بهبود رابطه داشته باشیم. این برنامه می‌تواند شامل شرکت در جلسات درمانی یا آموزشی باشد. همچنین بهتر است برای کنترل عوامل خطر در رابطه نیز تمهیداتی اندیشید. برای مثال ممکن است لازم باشد دو طرف برای در جریان قرار دادن خانواده‌هایشان ترغیب شوند، یا در مورد جنبه‌های ناسالم و پرخطر رابطه آگاهی پیدا کنند. در مجموع در این موارد هدف برنامه‌ای که تنظیم می‌شود عبارت است از بهبود رابطه، کنترل عوامل آسیب‌زا در رابطه، ادامه رابطه به شکل سالم و پیشگیری از مشکلاتی که ممکن است برای رابطه یا هریک از دو نفر ایجاد شود.

در مواردی که تصمیم گرفته شده رابطه قطع شود، با چالش‌های دیگری مواجه خواهیم شد. گاهی مراجع ما فردی است که می‌خواهد رابطه را قطع کند و هدف اصلی او از درمان در واقع قطع رابطه است. چنین افرادی ممکن است وابستگی زیادی به رابطه و فرد مقابل نداشته و قطع رابطه آنها را خیلی ناراحت نخواهد کرد. این افراد معمولاً برای تأیید تصمیم خود یا راضی کردن فرد مقابل وارد درمان می‌شوند.

گاهی نیز مراجع وابستگی زیادی به رابطه دارد و قطع رابطه برای او خیلی دردناک خواهد بود. این افراد معمولاً هیجانانگیزی منفی زیادی را تجربه کرده و با چالش‌های متفاوتی روبرو خواهند بود.

اگر مراجع تصمیم گرفته رابطه را قطع کند و وابستگی زیادی به رابطه یا فرد مقابل ندارد، برنامه اجرا شامل موارد زیر خواهد بود:

- آگاهی در مورد شیوه درست قطع رابطه: درمانگر و مراجع با بررسی شرایط سعی می‌کنند در مورد اینکه بهترین شیوه برای قطع رابطه چیست به توافق برسند. به مثال‌های زیر توجه کنید:
  - صحبت کردن با فرد مقابل به صورت حضوری و توضیح در مورد تصمیمی که گرفته؛
  - اطلاع دادن در مورد تصمیم به قطع رابطه طی یک ایمیل یا پیامک. این روش معمولاً در مواردی بکار می‌رود که فرد قبلاً بارها در مورد تصمیم به قطع رابطه با فرد مقابل صحبت کرده ولی این صحبت به نتیجه نرسیده است؛
  - کم کردن ارتباط با فرد مقابل و قطع تدریجی رابطه.
- پیش‌بینی مواردی که احتمالاً اتفاق خواهد افتاد: این موارد عمدتاً شامل واکنش‌های فرد مقابل است. بهتر است با بررسی دقیق شرایط و روحیات فرد مقابل سناریوهایی را که احتمال وقوع دارند مشخص کنیم. برای مثال فرد مقابل ممکن است در واکنش به قطع رابطه چه رفتارهایی نشان دهد؟ آیا این موضوع را می‌پذیرد؟ به مثال‌های زیر توجه کنید:

سحر معتقد بود که اگر به دوستش بگوید که قصد دارد رابطه را قطع کند، او به قدری عصبانی خواهد شد که ممکن است با خانواده او تماس گرفته و آبرویش را ببرد.

محمد نگران سپیده بود و می‌گفت که او تهدید کرده که در صورت قطع رابطه بلایی سر خود خواهد آورد. شاهین حدس می‌زند که بهاره ابتدا سعی خواهد کرد قطع رابطه را بپذیرد ولی پس از مدتی به بهانه‌های مختلف با او تماس گرفته و سعی خواهد کرد رابطه را به شکل قبلی برگرداند.

- حل مسئله: در این قسمت باید برای هریک از سناریوهایی که در مرحله قبل پیش‌بینی کردیم، راه‌های مناسبی پیدا کنیم. برای این کار می‌توان از مهارت حل مسئله کمک گرفت.

☞ در مثال‌های فوق:

سحر به این نتیجه رسید که باید همه چیز را به برادر بزرگترش گفته و از او در این مورد کمک بخواهد. محمد تصمیم گرفت قبل از مطرح کردن تصمیم خود با سپیده او را ترغیب کند که در جلسات مشاوره شرکت کند.

شاهین به همراه مشاور خود به این نتیجه رسید که هنگام صحبت با بهاره باید در مورد قطع کامل رابطه به توافق برسند و فرار بگذارند که هیچ نوع ارتباطی با هم نداشته و به هیچ تماسی از طرف فرد مقابل جواب ندهند.

در هریک از مراحل فوق لازم است توانایی و مهارت فرد برای انجام کارهای لازم بررسی شده و در صورت لزوم بهبود پیدا کند. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که قرار بوده تصمیم خود برای قطع رابطه را به فرد مقابل اطلاع دهد، ولی به علت اضطراب یا عدم جراتمندی موفق نشده است. برای این فرد می‌توان از فنونی مانند شناسایی و چالش با افکار منفی و با ایفای نقش استفاده کرد.

مراجع دیگری علیرغم تصمیم جدی خود برای قطع رابطه، اجرای آن را مدام به تاخیر می‌اندازد. در مورد این مراجع شاید لازم باشد که با کمک درمانگر متنی برای اطلاع دادن به فرد مقابل تهیه شده و بلافاصله برای او ارسال شود. یا می‌توان به او کمک کرد مکالمه‌ای را که با فرد مقابل خواهد داشت بازسازی کرده و بارها تمرین کند.

همان‌طور که قبلاً گفتیم گروه دیگری از مراجعین ما را افرادی تشکیل می‌دهند که وابستگی زیادی به رابطه داشته و قطع رابطه برایشان بسیار دردناک است. عده‌ای از این افراد پیش از مراجعه به درمانگر یا در طی زمانی که در جلسات شرکت می‌کردند، با قطع رابطه مواجه شده‌اند. به عبارت دیگر این افراد کسانی هستند که رابطه آنها ناخواسته و به شکل یکطرفه از سوی فرد مقابل قطع شده است. گروه دیگر کسانی هستند که در طی جلساتی که داشته‌اند (جلسات مشترک با فرد مقابل یا جلسات انفرادی)، علیرغم وابستگی به فرد مقابل و وجود هیجانان منفی، تصمیم گرفته‌اند رابطه را قطع کنند. این گروه نیز افرادی هستند که یا طی یک تصمیم مشترک اقدام به جدایی می‌کنند و یا خودشان در جدایی پیشقدم شده و علیرغم مخالفت فرد مقابل (و احتمالاً ناراحتی خودشان) رابطه را قطع می‌کنند.

در مورد این مراجعین دو گروه از مداخلات مورد نیاز است:

الف) مداخلاتی برای مدیریت فرایند قطع رابطه و مشکلاتی که احیاناً از طرف فرد مقابل ایجاد می‌شود.

ب) مداخلاتی برای مدیریت هیجانان و رفتارهای خودشان در طی فرایند قطع رابطه.



اصلی‌ترین مداخلات مناسب برای گروه الف شامل حل مسئله است. در این موارد حل مسئله بیشتر شامل پیدا کردن راه‌هایی برای مدیریت واکنش‌های فرد مقابل است. البته در انتخاب راه‌حل‌های مناسب حتماً باید وابستگی خود فرد و وجود هیجانات منفی در او را نیز در نظر گرفت.

مداخلات گروه ب معمولاً شامل کمک به فرد برای طی مراحل پس از جدایی می‌باشد. این مداخلات در بخش بعدی مورد بحث قرار گرفته است. پیش از این که به بررسی مداخلات مربوط به این دوره بپردازیم لازم است در مورد آنچه که افراد پس از جدایی تجربه می‌کنند نیز مطالبی را ارائه کنیم.

رویکرد این کتاب در مورد شکست عاطفی، در نظر گرفتن آن به عنوان یک فقدان است. در این رویکرد اعتقاد بر این است که شکست در یک رابطه عاطفی مانند از دست دادن و مرگ یک فرد نزدیک و مورد علاقه است. بنابراین شرایط فرد در زمان جدایی و پس از آن مانند شرایط کسی است که مرگ عزیزی را تجربه می‌کند. بدین ترتیب واکنش فرد به شکست عاطفی به عنوان یک سوگ در نظر گرفته شده و فنونی که برای سوگ بکار می‌رود در مداخلات مربوط به شکست عاطفی نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد.



---

---

## شکست عاطفی به عنوان یک سوگ

سوگ یک پدیده انسانی بسیار رایج و پیچیده است. هر فردی سوگ را تجربه کرده یا خواهد کرد. بنابراین با وجود اینکه سوگ بسیار دردناک و ناراحت کننده است ولی به عنوان پدیده‌ای طبیعی و غیر پاتالوژیک محسوب می‌شود. در هریک از مراحل سوگ فرد هیجان‌ات خاصی را تجربه کرده و با بحران‌هایی روبرو می‌شود. به‌طور معمول افراد می‌توانند این مراحل را طی کرده و در نهایت به پذیرش رسیده و آرامش را تجربه کنند. اکثر افراد در هنگام طی این مراحل نیازی به کمک تخصصی ندارند. با این حال افرادی وجود دارند که در هنگام تجربه سوگ دچار مشکل شده و لازم است که از متخصصین روانشناس یا روانپزشک کمک بگیرند. برای کمک به این افراد مداخلاتی طراحی شده است. با توجه به شباهت سوگ و شکست عاطفی، مداخلات طراحی شده برای سوگ با کمی تغییر برای افرادی نیز که در مقابله با شکست عاطفی نیازمند کمک هستند قابل استفاده است.

### مداخله در شکست عاطفی

در این قسمت هریک از مراحل سوگ در شکست عاطفی معرفی شده و واکنش‌های افراد در آن مرحله توضیح داده می‌شود. همچنین مشکلات رایج در طی این مرحله و مداخلات مربوط به آنها مطرح خواهد شد.

#### مرحله اول: انکار

اولین مرحله پس از مواجه شدن با واقعیت تلخ جدایی انکار است. انکار، واکنش فرد در برابر رویدادهای هیجانی خیلی شدید است و به نوعی به فرد کمک می‌کند که موقتاً با مشکل روبرو نشده و زمان کافی برای آماده شدن برای رویارویی با مشکل را برای فرد فراهم می‌کند. در این مرحله فرد واقعیت موجود یعنی به پایان رسیدن رابطه را نمی‌پذیرد و سعی می‌کند آن را به هر شکلی انکار کند.

کسی که در این مرحله قرار دارد معمولاً واکنش خاصی نشان نداده و تا حدی کرخ و بی‌حس بنظر می‌رسد. گویی

منتظر است که اتفاقی بیفتد و نشان دهد که آنچه پیش آمده اشتباهی بیش نبوده و همه چیز مانند سابق است.

معمولاً یک رابطه عاطفی به یکی از روش‌های زیر پایان می‌پذیرد:

- فرد مقابل قطع رابطه را به فرد اطلاع می‌دهد. او ممکن است با پیامک، ایمیل یا تکست به فرد اطلاع دهد که مایل به ادامه رابطه نیست یا خودش حضوری یا تلفنی این را بگوید. در این موارد فردی که در مرحله انکار است، واقعیت را نپذیرفته و همچنان منتظر تماس فرد مقابل می‌ماند. او ممکن است معتقد باشد که «این فقط یک تصمیم آنی است و او حتماً نظرش را تغییر خواهد داد.» «خودش پشیمان شده و برمی‌گردد.»، «قبلاً هم این‌طور شده بود و او برگشت» (ممکن است شواهدی هم برای این موضوع داشته باشد).
- طی یک دعوا یا بگومگو رابطه قطع شده است. مراجع معتقد است که «وقتی عصبانیتش کم شود از آنچه کرده پشیمان می‌شود»، «این فقط یک دعوا بود، توی دعوا که حلوا پخش نمی‌کنند».
- رویداد شدیدی مانند خشونت یا مطلع شدن از خیانت فرد مقابل باعث قطع رابطه شده است. «حتماً معلوم میشه که اشتباهی شده»، «او مرا خیلی دوست دارد و چنین بلایی را سر من نمی‌آورد».

در تمام این موارد فرد واکنش خاصی نشان نداده و با واقعیت موجود مواجه نمی‌شود. حتی ممکن است طوری رفتار کند انگار اتفاقی نیفتاده است. مثلاً ممکن است علیرغم اینکه رابطه را قطع کرده‌اند، صبح روز بعد مثل همیشه به فرد مقابل زنگ زده یا پیامک صبح بخیر برایش بفرستد. در این مرحله فرد مدام منتظر تماس فرد مقابل است. ممکن است گوشی تلفنش را لحظه‌ای از خود جدا نکرده و مرتباً تلگرام یا اینستاگرام خود را چک کند. این مرحله ممکن است چند روز طول بکشد. در این مدت ممکن است عملکرد فرد افت کند، تا جایی که گویی زندگی خود را متوقف کرده و منتظر است. از سوی دیگر افرادی را می‌بینیم که هیچ تغییری در شرایط نداده و طوری رفتار می‌کنند گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است.

### مداخلات مربوط به مرحله انکار

با توجه به اینکه در مرحله انکار فرد با واقعیت مواجه نمی‌شود، معمولاً در این مرحله نزد متخصص نیز مراجعه نمی‌کند. با وجود این در مورد افرادی که به دلایل دیگری به متخصص مراجعه کرده و در ضمن در حال تجربه این مرحله نیز هستند، یا آن دسته از افراد که توسط درمانگر به طرف قطع رابطه هدایت شده‌اند، لازم است به موارد زیر توجه کرده و از مداخلات لازم استفاده کرد:

#### با مراجع همدلی کنید

مهم‌ترین و شاید موثرترین تکنیک در درمان سوگ همدلی است. به یاد داشته باشیم که انکار واکنش ارگانیک در برابر ناراحتی ناشی از اتفاقی است که رخ داده است. بنابراین انکار نشانه‌دهنده شدت ناراحتی حاصل از شکست عاطفی است. گاهی شرایط فرد طوری است که از نظر دیگران، حتی درمانگر، این جدایی نباید ناراحتی زیادی ایجاد کند. برای مثال گاهی رابطه خیلی کوتاه مدت بوده یا بقدری بد و آسیب‌زا بوده که دیگران فکر می‌کنند این جدایی نباید ناراحتی زیادی ایجاد کند. این امر می‌تواند باعث شود درمانگر همدلی لازم را با فرد نداشته و برقراری رابطه درمانی با مشکل مواجه شود. مثال‌های زیر همدلی کردن در این مرحله را نشان می‌دهد:

شبنم: مطمئنم که بزودی می‌فهمه که چه اشتباهی کرده و برمی‌گرده. خودش همیشه می‌گفت نمی‌تونه بدون من زندگی کنه.

درمانگر: والان چقدر سخته که ببینی بهت می‌گه دیگه نمی‌خواد رابطه‌اش را ادامه بده

### سعی کنید فرد را با واقعیت مواجه کنید

همان‌طور که گفته شد انکار نوعی فرار از واقعیت دردناک است. بنابراین این مرحله زمانی به اتمام می‌رسد که فرد با واقعیت روبرو شود. از مراجع بخواهید که ماجرا را با جزئیات برای شما تعریف کند. سعی کنید با سوالات و فیدبک‌های خود او را به سمت درک واقعیت هدایت کنید. به مثال زیر توجه کنید:

شبنم: مطمئنم که بزودی می‌فهمه که چه اشتباهی کرده و برمی‌گرده. خودش همیشه می‌گفت نمی‌تونه بدون من زندگی کنه.

درمانگر: والان چقدر سخته که ببینی بهت می‌گه دیگه نمی‌خواد رابطه‌اش را ادامه بده

شبنم: او از ته دلش این حرف را نمی‌گه. از روی عصبانیت این حرف را زد.

درمانگر: به من گفتم که قبلاً اگر از سر عصبانیت چیزی می‌گفت، بلافاصله از دلت در می‌آورد.

شبنم: آره ما هیچ وقت قهر نمی‌کردیم. حداکثر دو ساعت بعد بهم زنگ می‌زد.

درمانگر: والان چند وقته که باهات تماس نگرفته؟

شبنم: یک هفته است که حتی به تماس‌های منم جواب نمی‌ده. بهم گفت که بهتره بهش زنگ نزنم و پیام ندم.

### مراجع را با فرایند سوگ آشنا کنید

برای مراجع توضیح دهید که پایان یک رابطه عاطفی مانند از دست دادن فرد عزیزی به علت مرگ است. به او بگویید که احساسات او طبیعی است و اگر بتواند با آن بدرستی برخورد کند، پس از مدتی بهبودی یافته و می‌تواند به زندگی عادی برگردد. با استفاده از استعاره مرگ عزیزان توضیح دهید که انکار واقعیت یکی از مراحل سوگ است و علیرغم ناراحتی و درد و رنج زیادی که دارد ولی در نهایت ناچار است با آن مواجه شود. به مثال زیر توجه کنید:

شیدا: ولی من نمی‌تونم قبول کنم که این رابطه تموم شده. این غیرممکنه. من نمی‌تونم تحمل کنم.

درمانگر: می‌دونم که بنظر غیرممکن میاد، ولی مطمئن باش که این حال بدت بهتر خواهد شد.

شیدا سرش را تکان می‌دهد و اشکش سرازیر می‌شود.

درمانگر: تا حالا کسی را دیدی که عزیزی را از دست بده؟ کسی که خیلی دوستش داره بمیره؟

شیدا: آره، چند سال پیش داییم فوت کرد. او تنها برادر مامانم بود و خیلی به هم نزدیک بودند. داییم تصادف کرد و بلافاصله فوت کرد.

درمانگر: یادت میاد وقتی مامانم این خبر را شنید چه اتفاقی افتاد؟

شیدا: مامانم باورش نمی‌شد. حتی گریه نمی‌کرد. همه‌اش می‌گفت دروغه. من خودم صبح باهاش صحبت کردم.

درمانگر: و بعد؟

شیدا: تو بیمارستان داییم را دید و فهمید که همه چی تموم شده. خیلی حالش بد بود، خیلی ...

درمانگر: الان بعد از چند سال مامانت دابیت را فراموش کرده؟

شیدا: نه اصلاً

درمانگر: حالش چی؟ حال مامانت همونقدر بده؟

شیدا: نه

درمانگر: چقدر طول کشید تا حال مامانت مثل قبل بشه؟

تا چند ماه همه‌اش گریه می‌کرد ولی کم‌کم انگار بهتر شد.

درمانگر: همه کسانی که عزیزی را از دست میدن کم و بیش مثل مامانت هستند. اولین واکنش اونا به اتفاقی

که افتاده اینه که نمی‌تونن باورش کنند. راستش از دست دادن یک رابطه مهم هم مثل از دست دادن یک

آدم عزیز است ...

### به مراجع کمک کنید رفتار خود را مدیریت کند

در این مرحله احتمال دارد مراجع رفتارهای مخربی را انجام دهد. برای مثال ممکن است به تماس با فرد مقابل ادامه داده یا بر سر راه او قرار گیرد. اگر فرد مقابل در تصمیم خود جدی باشد، این رفتارهای مراجع می‌تواند باعث شود که او رفتارهای تندتری نشان داده یا حرف‌هایی بزند که مراجع احساس شکست و طرد بیشتری بکند. از سوی دیگر تماس‌های مراجع ممکن است باعث ایجاد احساس گناه یا دودلی در فرد مقابل شده و او تصمیم خود را عوض کرده و به رابطه بی‌سرانجام و مخرب قبلی بازگردد. در بسیاری از مواقع با زوجی مواجه هستیم که این مسیر را بارها و بارها پیموده و تاریخچه‌ای از قطع و وصل پی در پی رابطه را ارائه می‌دهند. بنابراین یکی از کارهای موثر در این مرحله کمک به مراجع برای مدیریت رفتارهای خود می‌باشد. در زیر نمونه‌هایی از رفتارهایی را که باید مدیریت شوند می‌بینیم:

مراجع در تمام مدت در حال دنبال کردن فرد مقابل در دنیای مجازی است. مرتباً زمان‌های آنلاین بودن او را چک می‌کند. اگر در تلگرام، لاین، یا سایر فضاهای مجازی در گروه مشترکی با او عضو است، مدام پست‌هایی را که می‌گذارد بررسی کرده و تلاش می‌کند آنها را به نفع خود تفسیر کند. در اینستاگرام پست‌های او را دنبال کرده و حتی لایک‌های او برای پست‌های دیگران، از جمله خودش را، بررسی می‌کند. سعی می‌کند از روی عکس‌ها و پست‌هایی که می‌گذارد حال و هوای او را حدس بزند. از انواع نرم‌افزارها برای گرفتن اطلاعات در مورد فرد مقابل استفاده می‌کند. آخرین بار کی از صفحه من بازدید کرده؟ آخرین استوری را که در مورد رابطه گذاشته‌ام دیده؟ عکس آیدی و استاتوس خود را تغییر داده؟ شماره مرا پاک کرده؟ مرا بلاک کرده؟ و ...

مراجع سعی می‌کند با مرور خاطرات خوب، نگاه کردن به عکس‌ها، هدیه‌ها و یادگاری‌های فرد مقابل رابطه را برای خود زنده نگه داشته و در واقع به خود امید دهد که رابطه پایان نخواهد یافت.

گاهی دوستان مشترک راه مطمئنی برای رد و بدل کردن اطلاعات هستند. مراجع با دوستان فرد مقابل تماس گرفته، از وضعیت او مطلع شده و شاید هم سعی می‌کند حال خود را به اطلاع فرد مقابل برساند. گاهی نیز این اتفاق به‌طور ناخواسته پیش می‌آید. فرد برای گرفتن حمایت و پرکردن وقتش به دوستان خود روی می‌آورد و ناخواسته در

معرض اطلاعاتی در مورد فرد مقابل قرار می‌گیرد.

درمانگر برای تمام این موارد و موارد مشابه باید تمهیداتی ببیند. باید در نظر داشت که هر فردی شرایط ویژه خود را داشته و ممکن است لازم باشد تغییراتی در موارد ذکر شده به عمل بیاید. از مراجع بخواهید که در صورت امکان ارتباط با دوستان مشترک را قطع کند. اگر این موضوع باعث می‌شود که مراجع تنها مانده یا حمایت اجتماعی لازم را از دست بدهد، به او کمک کنید از دوستانش بخواهد که در مورد فرد مقابل با او صحبت نکرده و اطلاعاتی به او ندهند. گاهی لازم است در این مورد به فرد آموزش‌های مستقیمی داده یا حتی با او ایفای نقش کنید.

### حمایت‌های اجتماعی را برای مراجع فراهم کنید

از او بخواهید که ارتباطش را با دوستان و خانواده خود بیشتر کند. به او کمک کنید فهرستی از افرادی که می‌تواند با آنها صحبت کرده و از آنها کمک بگیرد فراهم کرده و آنها را در جریان قرار دهد. سعی کنید کسانی را در این فهرست قرار دهید که می‌توانند او را درک کنند، او را سرزنش نکرده یا نصیحت نمی‌کنند. در صورتی که خانواده مراجع از رابطه و جدایی خبر دارند می‌توانید جلسه‌ای با آنها داشته و آموزش‌های لازم را به آنها بدهید. گاهی مراجع دانشجویی است که تنها و دور از خانواده زندگی می‌کند. در این موارد اگر خانواده مراجع حمایت‌کننده هستند، مراجع می‌تواند از اعضای خانواده خود بخواهد که چند روزی را نزد او آمده و در کنارش باشند. شرایط مراجع را بررسی کنید و ببینید آیا مراجع می‌تواند مدت کوتاهی نزد خانواده خود برود؟ این سفر نه تنها حمایت‌های اجتماعی لازم را برای مراجع فراهم می‌کند، بلکه به او کمک می‌کند که چند روز از فرد مقابل دور شده و فاصله ایجاد کند. این موضوع بخصوص برای افرادی که با فرد مقابل همکار یا همکلاس بوده و امکان محدود کردن دیدار را ندارند مفید خواهد بود.

### به مراجع کمک کنید تا عکس‌ها، یادگاری‌ها و هدایای فرد مقابل را کنار بگذارد

اگر مراجع قبول می‌کند، از او بخواهید که عکس‌ها، پیامک‌ها و تکست‌های عاشقانه و عاطفی را پاک کرده و هدایا و یادگاری‌ها را دور ریخته یا ببخشد. اما اگر مراجع در حال حاضر نمی‌تواند از آنها دل بکند، می‌تواند تمام عکس‌ها و تکست‌ها را در یک فلش ریخته و به همراه همه هدایا و یادگاری‌ها و وسایلی که یادآوری‌کننده فرد مقابل است در یک جعبه قرار داده و آن را در جایی خارج از دسترس خود قرار دهد، طوری که اگر بخواهد نتواند به آن دسترسی داشته باشد. در بیشتر مواقع وقتی مراجع توانست سوگ را پشت سر بگذارد خواهد توانست آنها را به راحتی دور بریزد.

### از مراجع بخواهید در موقعیت‌هایی که فرد مقابل را یادآوری می‌کند قرار نگیرد

برای مثال به موسیقی‌هایی که به همراه او گوش می‌کرده یا او را یادآوری می‌کند گوش نکنند و به جاهایی که خاطره مشترک دارند نروند. البته این توصیه‌ها برای زمانی است که فرد بتازگی رابطه خود را قطع کرده است. پس از پشت سر گذاشتن مراحل اولیه مراجع خواهد توانست نشانه‌های کوچکی را که او را به یاد رابطه‌اش می‌اندازد مدیریت کرده و از آنها اجتناب نکند.

طوری برنامه‌ریزی کنید که مراجع تا حد ممکن دیداری با فرد مقابل نداشته باشد. برای مثال اگر جایی دعوت می‌شود که ممکن است او را ببیند، به آنجا نروند. اگر با او همکار، همکلاس یا همسایه هستند، سعی کند ساعت رفت

و آمد و یا محل نشستن خود در کلاس یا محل کار را طوری تغییر دهد که با او رویا رو نشود. برای مثال دانشجویی که با همکلاسی خود در ارتباط بوده می‌تواند در ترم جدید واحدهای درسی خود را طوری انتخاب کند که کمترین کلاس مشترک را با فرد مقابل داشته باشد. یا اگر همکار هستند در صورت امکان اتاق کار خود را عوض کند.

از مراجع بخواهید که در فضای مجازی نیز از فرد مقابل جدا شود. او را از فهرست دوستان خود در فیس‌بوک حذف کند، در اینستاگرام او را فالو نکند یا او را از فهرست فالوورهای خود حذف کند و آیدی تلگرام و شماره تلفن او را از فهرست تماس‌های خود پاک کند. شاید یکی از راه‌های مطمئن بلاک کردن فرد مقابل باشد. البته عده‌ای این کار را بی‌احترامی تلقی کرده و دوست ندارند فرد مقابل را بلاک کنند. این افراد باید کنترل بیشتری روی خود داشته و بتوانند بر وسوسه چک کردن او غلبه کنند.

همچنین مراجع باید هر نوع نشانه‌ای را که حاکی از ارتباط با فرد مقابل است حذف کند. اگر حلقه‌ای رد و بدل شده، حلقه خود را از دست درآورده و استفاده نکند. اگر در آیدی خود در فضای مجازی، رابطه با فرد مقابل را مشخص کرده است، استاتوس خود را تغییر دهد.

به مراجع بگویید که فرار است تا مدتی حالش متغیر باشد. ممکن است در جلسه با شما تصمیماتی بگیرد ولی ساعتی پس از جلسه نتواند به آنچه قرار گذاشته عمل کند. در چنین مواردی تا حد امکان قرارهای خود را در جلسه عملی کنید. مثلاً از مراجع بخواهید که در جلسه‌ای که با شما دارد عکس آیدی یا استاتوس خود را تغییر دهد. همچنین می‌توانید از یکی از نزدیکان مورد اعتماد مراجع بخواهید که در این موارد به او کمک کند.

به مراجع کمک کنید هیجانان منفی خود را به رسمیت بشناسد

به او کمک کنید در مورد احساس غم و اندوه خود با شما صحبت کرده و اگر دوست دارد گریه کند. از او بخواهید هر وقت دوست داشت گریه کرده و در مورد اتفاقی که افتاده و احساساتی که دارد با اطرافیان مورد اعتماد خود صحبت کند. به عبارت دیگر به او کمک کنید برای رابطه از دست رفته سوگواری کند.

## مرحله دوم: خشم

معمولاً اولین واکنش فرد پس از رویارویی واقعی با جدایی، خشم است. می‌دانیم که خشم واکنش طبیعی ارگانیسم در برابر ناکامی است. زمانی که فرد یک رابطه عاطفی را از دست می‌دهد، خشمگین می‌شود. این خشم می‌تواند نسبت به خود، فرد مقابل، کسانی که احتمالاً در این جدایی سهمی داشتند، یا حتی نسبت به جهان هستی و ... باشد. در این مرحله فرد از هرکس و هرچیزی عصبانی است. ممکن است شدت زودرنج و تحریک‌پذیر شده و با کوچکترین چیزی از کوره بدر رود. آنچه را که بر سرش آمده ناعادلانه و غیرمنصفانه می‌داند و نسبت به شرایط یا کسی که این همه رنج و ناراحتی را به او تحمیل کرده، خشمگین است.

برخی افراد این خشم را به رسمیت نشناخته و آن را انکار کرده یا به چیزهای دیگر نسبت می‌دهند. این افراد ممکن است ظاهراً جدایی را پذیرفته و با آن عقلانی برخورد کنند. آنها خشم را سرکوب کرده و در جای دیگر، نسبت به افراد دیگر یا به شکلی دیگر نشان می‌دهند.

گروهی نیز خشم خود را تجربه کرده و در عمل نیز نشان می‌دهند. آنها ممکن است به احساسات خود آگاهی داشته



باشند و به خود حق دهند که عصبانی باشند. مشکل اینجاست که آنها به خود حق ابراز نامناسب خشم و رفتارهای خصمانه و پرخاشگرانه را نیز می‌دهند. این افراد معتقدند که باید خشم خود را نشان داده، فرد مقابل را تنبیه کرده و به سزای اعمال خود برسانند. آنها ممکن است پیام‌ها و ایمیل‌های خصومت آمیزی برای او ارسال کنند، او را نفرین کرده و خشم خود را به شکل کلامی نشان دهند. این افراد ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه داشته و حتی در پی انتقام گرفتن برآیند. انتقام گرفتن از فرد مقابل و افرادی که در جدایی نقشی داشته‌اند اشکال مختلفی به خود می‌گیرد. برای مثال فرد تصمیم می‌گیرد به او آسیب زده و رفتار او را تلافی کند. برای مثال امکان دارد او را تهدید کرده یا کاری کند که آبروی او برود (پسری که تصاویر خصوصی و دستکاری شده دوست دخترش را در اینترنت منتشر می‌کند تا از او انتقام بگیرد). یا امکان دارد که آسیب جسمی یا مالی به او وارد کند. همه ما خبرهایی در مورد کشتن، مجروح کردن و یا اسیدپاشی توسط فردی که جواب رد شنیده یا در یک رابطه عاطفی طرد شده شنیده‌ایم.

گاهی نیز آسیب زدن و انتقام از فرد مقابل به شکل دیگری درآمده و فرد می‌خواهد که با آسیب زدن به خود برای همیشه او را دچار عذاب وجدان کند. هرچند در اغلب موارد خودکشی افرادی که دچار شکست عاطفی شده‌اند ناشی از احساس ناامیدی و درماندگی است؛ ولی تعداد کسانی نیز که برای تنبیه دیگران اقدام به خودکشی می‌کنند کم نیست: «کاری می‌کنم که تا آخر عمر نتونه مرا فراموش کند»، «خودم را می‌کشم که تا آخر عمر دچار عذاب وجدان باشه». یکی از آسیب‌هایی که در این مرحله شایع است، تصمیم‌های ناشی از خشم است. در واقع هیجانات منفی و خشم قدرت تصمیم‌گیری فرد را تحت الشعاع قرار داده و باعث می‌شود تصمیم‌های نادرست یا نابهنگامی گرفته شود. تصمیم به انصراف از تحصیل، حذف ترم، تصمیم به ازدواج یا شروع رابطه با فردی دیگر نمونه‌هایی از این تصمیم‌ها هستند.

### مداخلات مربوط به مرحله خشم

در این مرحله از فنون و راهکارهای مختلفی استفاده می‌شود. در اینجا برخی از این مداخلات مورد بحث قرار می‌گیرد:

#### احساس خشم مراجع را پذیرفته و به او کمک کنید احساس خود را به رسمیت بشناسد

گاهی مراجع احساس خود را نمی‌شناسد یا به خود اجازه نمی‌دهد که چنین احساسی را تجربه کند. در چنین مواقعی مسلماً نخواهد توانست هیجان خود را پردازش کرده و از آن رها شود. افراد ممکن است در چنین شرایطی خشم خود را انکار کرده یا آن را به شکل یک احساس دیگر تجربه کنند. در مورد این افراد لازم است ابتدا علت عدم تجربه خشم بررسی شده و با توجه به آن از فنون لازم استفاده کرد. در مورد برخی افراد باورهای ناکارآمدی که در مورد خشم دارند مانع تجربه این احساس می‌شود. آنها ممکن است خشم را بد دانسته و نگرشی منفی نسبت به احساس خشم داشته باشند. برای مثال ممکن است معتقد باشند که انسان‌های خوب هیچگاه عصبانی نمی‌شوند. یا خشم را یک گزینه حیوانی بدانند. در مورد این افراد شناسایی و چالش با این شناخت‌ها بخشی از درمان را تشکیل خواهد داد. گروهی نیز ممکن است از تجربه خشم بترسند. آنها خشم و پرخاشگری را معادل هم دانسته و می‌ترسند که اگر خشم را تجربه کردند، قادر به کنترل آن نبوده و رفتارهای آسیب‌زایی را نشان دهند. در چنین مواردی در مورد تفاوت بین خشم و پرخاشگری توضیح دهید. در صورت لزوم در مورد فنون مدیریت خشم به آنها اطلاعاتی داده و اگر لازم باشد از این فنون استفاده کنید.

### خشم را عادی سازی کنید

همان‌طور که گفته شد بسیاری از افراد یا خشم را انکار کرده و سعی می‌کنند آن را تجربه نکنند و یا وقتی خشم را احساس می‌کنند، فکر می‌کنند اجازه دارند پیام آن را عملی کرده و خشم خود را به شکل رفتارهای پرخاشگرانه نشان دهند. داشتن اطلاعاتی در مورد خشم به این افراد کمک می‌کند. در مورد فرایند سوگ و جایگاه خشم در آن برای مراجع توضیح دهید. به او اطمینان دهید که این وضعیت همیشگی نیست و اگر با آن درست برخورد کند، پس از مدتی این احساسات منفی از بین خواهد رفت.

### همکاری مراجع را جلب کنید

همان‌طور که گفته شد گاهی مراجع به خود حق می‌دهد که پرخاشگرانه رفتار کند. در چنین شرایطی مسلماً از فنون مدیریت خشم استفاده نخواهد کرد. بنابراین در ابتدا باید روی نگرش فرد نسبت به پرخاشگری کار کنیم. درمانگر می‌تواند هدف مراجع از رفتارهای پرخاشگرانه را جویا شده و به کمک هم بررسی کنند که آیا ابزار پرخاشگرانه خشم او را به هدف خود می‌رساند یا نه؟ به مثال زیر توجه کنید:

میثم: او مرا گول زده و باید به سزای کارش برسه. خانواده‌اش باید بفهمند که چه دسته‌گلی تحویل جامعه دادن.

درمانگر: می‌خواهی چکار کنی؟

میثم: می‌خوام به باباش زنگ بزنم و بگم که یک ساله با الناز دوست بودم. بگم روزایی که الناز نمی‌رفت شهرشون، کلاس نداشت. می‌موند تهران که نزدیک من باشه.

درمانگر: بعد چی میشه؟

میثم: برام مهم نیست. فقط می‌خوام که الناز تقاص کاری را که با من کرده پس بده. می‌خوام تنبیه بشه

درمانگر: اطلاع داشتن پدر و مادر الناز و تنبیه شدن الناز چه سودی برای تو یا دیگران داره؟

میثم: دلم که خنک میشه.

درمانگر: آها، پس هدف تو الناز یا پدر و مادرش نیستند. هدفت اینه که دلت خنک بشه.

میثم: بله دقیقاً

درمانگر: تو قبلاً هم کارهایی کردی که دلت خنک بشه، درسته؟

میثم: ولی هنوز حالم خیلی بده.

درمانگر: شاید برای اینکه این کارها نمی‌تونه حال تو را خوب بکنه.

### به مراجع کمک کنید سودها و زیان‌های رفتار خود را بررسی کند

مثال زیر در این مورد است:

روژین: یکی از پسرهای کلاس دعوت‌م کرده تولدش. بدش نمیاد که باهاش دوست بشم.

درمانگر: می‌خواهی قبول کنی؟

روژین: من هیچ‌وقت از سهند خوشم نمی‌آمده ولی بدم نمیاد که باهاش دوست بشم تا حرص رضا را دربیارم.

می‌دونم که اگر رضا ببیند من با سهند دوست شدم خیلی عصبانی میشه.

درمانگر: اگر پای رضا در میون نبود، با سهند دوست می‌شدی؟

روژین: نه فکر نمی‌کنم.

درمانگر: پس فقط برای اذیت کردن رضا می‌خواهی یا سهند دوست بشی؟

روژین: اوهم

درمانگر: خوب بیا در مورد تصمیمی که گرفته‌ای کمی بیشتر صحبت کنیم. بگذار ببینیم این تصمیم تو چه

پیامدهای مثبت یا منفی دارد. موافقی؟

### با مراجع همدلی کنید

در این مرحله نیز همدلی با مراجع یکی از ضروری‌ترین کارهایی است که باید انجام شود. اگر مراجع زودرنج شده و واکنش‌های تند و پرخاشگرانه‌ای نشان می‌دهد، یا حتی در مورد خشم خود با دیگران صحبت می‌کند، ممکن است از طرف آنها سرزنش شود. گاهی دیگران سعی می‌کنند آنچه را که اتفاق افتاده بی‌اهمیت جلوه داده و به مراجع نشان دهند که نباید برای چنین موضوعی ناراحت یا خشمگین باشد. بنابراین بسیاری از مراجعین در تجربه یا شیوه ابراز خشم خود با مشکل مواجه می‌شوند.

در بسیاری از موارد مراجع همزمان احساسات متفاوت و حتی متناقضی دارد. از یک طرف از فرد مقابل عصبانی است و از سوی دیگر او را دوست دارد یا دلش برای او تنگ شده‌است. درمانگری که این احساسات را درک کرده و مراجع را قضاوت نکند، می‌تواند ارتباط خوبی برقرار کرده و به او کمک کند.

### به مراجع کمک کنید شرایط و موقعیت‌ها را مدیریت کند

گاهی مراجع بدون این که بخواهد خود را در شرایطی قرار می‌دهد که هیجانات منفی بیشتری را تجربه می‌کند. برای مثال مراجع برای خالی کردن خشم خود، گرفتن انتقام، یا حتی برای بازگرداندن فرد مقابل به رابطه به تماس خود با او ادامه می‌دهد و همین امر باعث می‌شود که رفتارهایی را ببیند یا چیزهایی را بشنود که هیجانات منفی او از قبیل خشم و ناامیدی را افزایش دهد. دیدن فرد مقابل، شنیدن خبرهایی در مورد او (بخصوص اگر حاکی از موفقیت یا حال خوب او باشد)، و یادآوری خاطرات گذشته گاهی می‌تواند خشم فرد را افزایش داده یا باعث شود کنترل کمتری بر روش ابراز خشم خود داشته باشد. بنابراین بهتر است درمانگر با کمک مراجع این موارد را پیش‌بینی کرده و راهکارهایی برای مقابله با آن بیندیشد.

از سوی دیگر افرادی که یک شکست عاطفی را تجربه می‌کنند با سوالات زیادی مواجه هستند. برای مثال از خود می‌پرسند «چرا این رابطه به سرانجام نرسید؟»، «من چه مشکلی داشتم؟»، «حالا فرد مقابل چه احساسی دارد؟»، «آیا دلش برای من تنگ شده؟» و ... دانستن پاسخ این سوالات می‌تواند احساس منفی، بخصوص خشم آنها را افزایش دهد. درمانگر باید به مراجع کمک کند که با خودداری از قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی، این مرحله را با مشکلات کمتری پشت سر بگذارد.

### تصمیم‌های مراجع را زیر نظر داشته باشید

همان‌طور که می‌دانیم، هیجانات منفی از جمله خشم می‌تواند باعث اشکال در تصمیم‌گیری شود. معمولاً افراد در هنگام خشم نمی‌توانند به پیامدهای تصمیم خود توجه کنند. افرادی که دچار یک شکست عاطفی شده‌اند، ممکن است تصمیم بگیرند برای آسیب زدن به فرد مقابل یا انتقام گرفتن از او کارهایی انجام دهند که نه تنها حال آنها را بهتر نمی‌کند بلکه ممکن است برای خودشان نیز مشکلاتی را به بار آورد. برای مثال فردی را در نظر بگیرید که از شدت خشم، مزاحمت‌هایی را برای فرد مقابل ایجاد کرده با تصمیم می‌گیرد به او صدمه بزند. مسلماً چنین فردی به پیامدهای قانونی، اخلاقی و اجتماعی تصمیم خود توجه نکرده یا آنها را دست کم می‌گیرد.

بنابراین باید روی فرایند تصمیم‌گیری مراجع خود کار کرده و به او کمک کنید پیامدهای تصمیم خود را بخوبی بررسی کند. در این شرایط بهتر است درمانگر به مراجع کمک کند که به هدف خود از رفتارهای پرخاشگرانه توجه کند. در اکثر موارد هدف فرد رسیدن به آرامش است (می‌خواهد دلم خنک بشه). می‌توانید به او نشان دهید که تصمیمی که گرفته او را به هدف خود نمی‌رساند. همچنین بهتر است به او اطمینان دهید که بدون انجام رفتارهای پرخاشگرانه هم حالش بهتر خواهد شد.

### از فنون کاهش خشم کمک بگیرید

با این که خشم یک هیجان طبیعی است، ولی می‌دانیم که یک احساس ناراحت کننده است و باعث آزار و افت عملکرد فرد می‌شود. اگر میزان خشم مراجع خیلی زیاد است، درمانگر باید از روش‌های متداول برای کاهش خشم استفاده کند. استفاده از فنونی مانند پرت کردن حواس، تنفس کنترل شده، آرامسازی عضلانی، و مقابله با افکار منفی خودآیند می‌تواند مفید باشد. اعتقادات و باورهای مذهبی و معنوی مراجع را بررسی کرده و از آنها کمک بگیرید. از مراجع بخواهید با استفاده از دعا، ذکر، تلاوت قرآن، صلوات و توکل به خداوند خود را آرام کند. همچنین در صورت لزوم درمانگر می‌تواند از فنونی مانند نوشتن نامه خشم و صدلی خالی نیز استفاده کنند. این فنون از طریق پردازش هیجانی باعث کاهش خشم فرد می‌شوند. باید توجه کرد که در بسیاری از موارد گذشت زمان می‌تواند خشم فرد را کاهش داده و حالش را بهتر کند. درمانگر باید ابتدا وضعیت مراجع را بررسی کند و در صورتی که خشم زیاد نباشد و اختلال جدی در عملکرد او ایجاد نکند، اجازه دهد که مرور زمان و عبور از این مرحله خشم او را بهبود دهد.

### از مراجع بخواهید در مورد خشم خود صحبت کند

در جلسات خود با مراجع در مورد احساساتی که دارد صحبت کنید. از او بخواهید در مورد احساس خشم خود و آنچه که او را عصبانی می‌کند با شما حرف بزند. همچنین دوستان یا افرادی را که شرایط مراجع را درک می‌کنند شناسایی کنید. افرادی را انتخاب کنید که می‌توانند فعالانه گوش دهند، همدلی کنند، در مورد مراجع و احساسات او قضاوت نکنند و راه‌حل‌ها و راهنمایی‌های اشتباهی برای او فراهم نکنند. از مراجع بخواهید که در مواقع لازم در مورد احساسات خود با آنها صحبت و درد دل کنند.

## مرحله سوم: چانه زنی

وقتی فرد با اتفاقی که افتاده مواجه شده و نمی‌تواند آن را انکار کند، وارد سومین مرحله از سوگ در شکست عاطفی می‌شود. او نمی‌خواهد بپذیرد که همه چیز تمام شده و رویاها و برنامه‌هایی که برای آینده مشترکشان داشته از بین رفته است. بنابراین تلاش می‌کند به هر وسیله‌ای که شده رابطه را برگردانده و همه چیز را درست کند. از هر فرصتی استفاده می‌کند به فرد مقابل نشان دهد که دوستش دارد. از او عذرخواهی می‌کند، به او قول می‌دهد که مطابق میلش تغییر خواهد کرد، اشتباهات گذشته را تکرار نخواهد کرد و ...

این مرحله مرز باریکی با مرحله انکار دارد. آنچه که فرد در این مرحله انجام می‌دهد باعث می‌شود که با موضوع ناراحت کننده‌ای که پیش روی اوست مواجه نشود. در واقع او تلاش می‌کند امید خود را از دست نداده و درد و رنج ناشی از این موضوع را تجربه نکند، سعی می‌کند به هر شیوه‌ای فرد مقابل را به رابطه بازگرداند. بنابراین ممکن است شاهد رفتارهایی از قبیل موارد زیر باشیم:

خواهش و التماس برای برگرداندن فرد مقابل: فردی که رابطه خود را از دست رفته می‌بیند، ممکن است از فرد مقابل خواهش کند که فرصت دیگری به رابطه دهد. از افرادی که در این مرحله قرار دارند می‌شنویم که «همه غرور را در برابر او کنار گذاشتم»، «به او التماس کردم که مرا تنها نگذارد...». آنها مکرراً بر سر راه فرد قرار می‌گیرند، و ایمیل‌ها و پیامک‌هایی حاکی از التماس و خواهش برای فرد مقابل می‌فرستند.

به عهده گرفتن تمام مسئولیت برای درست کردن رابطه: در این مرحله مراجع حاضر است هر کاری برای بهبود رابطه و بازگرداندن فرد مقابل انجام دهد. او قول می‌دهد تغییر کند، یک تنه همه چیز را درست کند، و هرکاری را که فرد مقابل از او بخواهد انجام دهد. در واقع او خود را مانند یک قهرمان نشان داده و قول‌هایی می‌دهد که قابل اجرا نیستند. او تلاش می‌کند همه اتفاق‌ها بدی را که در رابطه پیش آمده جبران کند. گاهی مراجعه به درمان نیز یکی از همین تلاش‌هاست.

انجام کارهایی برای اینکه فرد مقابل دچار حسادت شود: گاهی مراجع برای برگرداندن فرد مقابل سعی می‌کند در او احساس حسادت ایجاد کند. در برابر او با دیگران گرم می‌گیرد، یا در فضای مجازی عکس‌ها و متن‌هایی در مورد رابطه‌ها و افراد جدید می‌گذارد. گاهی فرد فقط با تغییر ظاهر، رفتار و پوشش خود احساس حسادت فرد مقابل را تحریک می‌کند و گاهی نیز حتی ممکن است فقط به قصد بازگرداندن فرد مقابل وارد روابط جدید شود.

پیشنهاد ادامه رابطه به شکل دوستی معمولی: وقتی فرد از بازگرداندن رابطه عاشقانه قبلی ناامید می‌شود، ممکن است از فرد مقابل بخواهد که رابطه را به شکل دوستی معمولی: وقتی فرد از بازگرداندن رابطه عاشقانه قبلی ناامید می‌شود، ممکن است از فرد مقابل بخواهد که رابطه را به شکل دوستی معمولی ادامه دهند. از او خواستیم که هم باشیم. «به او گفتم که دیگر تعهدی در برابر هم نداریم و حتی اگر با فرد دیگری وارد رابطه شد می‌تواند به من بگوید و من مشکلی ندارم.» البته این کار فقط راهی برای از دست ندادن رابطه است. مراجع مانند سابق از فرد مقابل خبر می‌گیرد و در بسیاری از موارد رابطه به صورت قبلی ادامه پیدا می‌کند، فقط مراجع سعی می‌کند از ابراز عشق و علاقه خودداری کن. هرچند که تلاش او دیری نمی‌پاید و در نهایت بزودی رابطه به شکل قبلی بازگشته و چالش‌های قبلی نیز خود را نشان می‌دهند. ایجاد احساس گناه در او: مراجع سعی می‌کند با ایجاد احساس گناه در فرد مقابل مانع قطع رابطه شود. او ممکن

است روزهای خوب گذشته را یادآوری کند، تمام تلاش‌ها و زحمتهایی را که برای رابطه کشیده و سختی‌هایی را که متحمل شده به یاد او بیاورد. همچنین ممکن است پیامدهای منفی قطع رابطه را به او گوشزد کرده و او را مسئول تمام مشکلات و مسائل آینده قلمداد کند. «به او گفتم که وقتی پارسال تو امتحان داشتی من همه جوهر بهت کمک کردم، اما الان تو حتی صبر نمی‌کنی امتحانات من تمام بشه و بعد رابطه‌امان را قطع کنی. من این ترم مشروط میشم و این تقصیر تو است.» گاهی ممکن است مراجع به فرد مقابل نشان دهد که این قطع رابطه اثرات منفی زیادی در آینده او خواهد داشت. به او گفتم که «با کاری که کردی آینده مرا از بین بردی»، «دیگه نمی‌تونم کسی را دوست داشته باشم.»، «بدون تو نمی‌تونم زندگی کنم، اگر از من جدا بشی خودم را می‌کشم.» و ...

واسطه قرار دادن دوستان و آشناهای مشترک: در این مرحله افراد ممکن است ممکن است به ارتباط با دوستان و بستگان فرد مقابل ادامه داده و بواسطه آنها و دوستان مشترکشان اطلاعاتی را در مورد او بدست آورده، یا پیام‌ها و اطلاعاتی را از خود به او برسانند. حتی ممکن است از دوستانشان بخواهند که پا در میانی کرده و رابطه آنها را بازگردانند.

متوسل شدن به دعا، نذر و نیاز و ... برای بازگرداندن فرد مقابل: افراد در این مرحله ممکن است برای بازگرداندن رابطه دعا کنند و از باورها و اعتقاداتشان کمک بگیرند.

کمک گرفتن از هر روش غیر معمول از جمله فالگیری، گرفتن دعا و ... : برخی افراد حتی از روش‌های غیر معمولی مانند دعانویسی و فالگیری نیز استفاده می‌کنند تا بتوانند آینده رابطه خود را پیش‌بینی کنند یا نظر فرد مقابل را تغییر دهند.

افراد مختلفی که در مرحله چانه زنی قرار دارند، ممکن است از همه این روش‌ها استفاده نکنند. مشکل اصلی اینجاست که گاهی برخی از این روش‌ها موثر واقع شده و رابطه را موقتاً باز می‌گرداند. ولی در اکثر موارد پس از مدتی دوباره رابطه قطع شده و فرد در شرایط قبلی قرار می‌گیرد. هر قدر تلاش‌های قبلی مراجع برای بازگرداندن رابطه موفقیت‌آمیز بوده باشد، در دفعات بعدی زمان بیشتری را در این مرحله سپری کرده و پافشاری بیشتری در استفاده از این روش‌ها خواهد داشت.

### مداخلات مربوط به مرحله چانه زنی

در این مرحله می‌توانید از فنون و راهکارهای زیر استفاده کنید:

#### همدلی و به رسمیت شناختن احساس فرد

در این مرحله فرد احساسات بسیار ناراحت‌کننده‌ای را تجربه می‌کند. هیجاناتی از قبیل غم، ناامیدی، اضطراب و خشم به او هجوم می‌آورند. در مورد این هیجان‌ها با او صحبت کنید و اجازه دهید که مراجع احساسات خود را به شما نشان دهد. همچنین به او اطمینان دهید که این درد و رنجی که تحمل می‌کند همیشگی نیست و پس از مدتی کاهش یافته و از بین می‌رود.

بررسی سود و زیان استفاده از روش‌های مختلف برای بازگرداندن رابطه: بسیاری از رفتارهای مراجع در این مرحله حاصل تفکر منطقی و تصمیم‌گیری درست نیست. درمانگر باید به مراجع کمک کند که بجای انجام رفتارهای تکانشی

و بدون فکر، از روش درست تصمیم‌گیری پیروی کند. به مراجع کمک کنید بین فکر و عمل خود فاصله ایجاد کند. همراه با مراجع سوگها و زیان‌های هر یک از تصمیم‌های او را بررسی کنید.

#### مدیریت هیجانات منفی فرد

از روش‌های تنظیم هیجان برای کمک به مراجع استفاده کنید. همان‌طور که قبلاً گفته شد از فنون موجود در هر دو دسته از فنون تنظیم هیجان می‌توان استفاده کرد. آنچه مهم است این است که مراجع هیجانات منفی خود را نه سرکوب کند و نه آنها را برون‌ریزی کند.

کاهش یا قطع تماس مراجع با فرد مقابل یا اطلاعات مربوط به او: به مراجع کمک کنید تماس خود را با فرد مقابل قطع کند. همچنین تلاش کنید روش‌هایی را پیدا کنید تا مراجع در معرض اطلاعات مربوط به او قرار نگیرد. در قسمت‌های قبلی راهکارهایی برای این مورد معرفی شده است.

#### مرحله چهارم: افسردگی

شاید بتوان گفت غمگینی و افسردگی طبیعی‌ترین واکنش انسان در برابر از دست دادن هر چیز با ارزشی است. بنابراین انتظار می‌رود کسی که دچار شکست عاطفی شده احساس غم داشته و علائمی از افسردگی را نشان دهد. در این مرحله مراجع با واقعیت روبرو شده و بنظر می‌رسد که از دست رفتن رابطه را باور کرده است. مراجعین در این مرحله احساس ناامیدی زیادی داشته و فکر می‌کنند هیچ چیز تغییر نخواهد کرد و هیچ وقت حالشان بهتر نخواهد شد. مرتباً گریه می‌کنند و ممکن است احساس خستگی و بی‌حوصلگی کرده و با تمام روز را در رختخواب بگذرانند. برخی از افراد دچار مشکلات خواب شده و ممکن است حوصله دیگران را نداشته و دوست نداشته باشند در جمع حاضر شوند. برخی از افراد در این مرحله بقدری احساس ناامیدی و درماندگی می‌کنند که ممکن است از راهبردهای ناسازگارانه‌ای برای کاهش درد و رنج خود استفاده کنند. استفاده خودسرانه از داروهای روانپزشکی، استفاده از مواد و الکل، پناه بردن به روابط ناسالم و حتی اقداماتی برای خودکشی، از جمله این راهبردها هستند. بنظر می‌رسد بسیاری از افراد فقط برای فرار از درد و رنج ناشی از این شکست و قطع رابطه به چنین اقداماتی دست می‌زنند.

در چنین مواردی، شدت افسردگی یا وجود رفتارهای آسیب‌زننده از قبیل افکار یا قصد خودکشی باعث می‌شود که مداخلات و درمان‌های تخصصی برای مراجع تجویز شود.

#### مداخلات مربوط به مرحله افسردگی

برای مراجعینی که در این مرحله قرار دارند، می‌توانید از مداخلات زیر استفاده کنید:

#### عادی‌سازی احساس

با توضیح مراحل سوگ و با استفاده از استعاره مرگ نزدیکان به مراجع نشان دهید که احساس غمگینی و حالت افسردگی او در این شرایط طبیعی است. به او اطمینان دهید که با گذشت زمان و نیز با استفاده از توصیه‌هایی که به او می‌کنید درد و رنجش تسکین پیدا خواهد کرد.

## فعال‌سازی

خلق پایین و افسردگی باعث کاهش انرژی فرد شده و سطح فعالیت او را پایین می‌آورد. از سوی دیگر، کاهش فعالیت جسمانی، به نوبه خود افسردگی را افزایش می‌دهد. بدین ترتیب فرد در یک چرخه معیوب قرار می‌گیرد. از سویی احساس افسردگی کرده و انگیزه انجام هیچ کاری را ندارد، زود خسته می‌شود و حوصله کسی را ندارد. همین امر باعث می‌شود که سطح فعالیت او کم شود و کمتر در کاری درگیر شود و هر قدر بیشتر در خود فرو می‌رود، احساس غمگینی و افسردگی بیشتری می‌کند. از سوی دیگر بی‌حوصلگی و افت فعالیت باعث می‌شود بسیاری از کارهای فرد عقب بیفتد و عملکرد او کاهش یابد. برای مثال دانشجویی را در نظر بگیرید که احساس غمگینی و افسردگی می‌کند، در کلاس‌های دانشگاه حضور پیدا نمی‌کند و حوصله و تمرکز درس خواندن ندارد. همه این موارد باعث می‌شود مشکلات درسی به مشکلات قبلی او اضافه شده و حالش بدتر شود. در این موارد استفاده از فنون فعال‌سازی بسیار مفید خواهد بود. فنون خودیابایی فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، انجام تدریجی کارها، برنامه‌ریزی کارهای لذت‌بخش و دشوار از این دسته می‌باشند.

## بازسازی و استفاده از شبکه حمایت اجتماعی

در برنامه فعال‌سازی مراجع حتماً حضور در جمع و ارتباط با دوستان و نزدیکان را مدنظر قرار دهید. مراجع را تشویق کنید که به ارتباط خود با دوستان و نزدیکان ادامه دهد. دوستان مورد اعتماد او را شناسایی کرده و از او بخواهید با آنها درددل کرده و در مواقع لازم با آنها صحبت کند. مطمئن باشید که آنها می‌توانند توصیه‌ها و راه‌حل‌های مناسبی را در اختیار مراجع قرار دهند.

## شروع درمان برای افسردگی

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، لازم است در کنار مداخله‌ای که برای مدیریت شکست عاطفی مراجع انجام می‌دهید، مداخلاتی را نیز برای درمان افسردگی مراجع آغاز کنید:

- شدت علائم مراجع زیاد است و یا متناسب با شرایطی که در آن قرار دارد نیست؛
- علائم مراجع بیش از زمانی که انتظار می‌رود طول کشیده است؛
- با گذشت زمان از شدت علائم مراجع کاسته نمی‌شود و یا حتی شدت علائم مراجع رفته رفته بیشتر می‌شود؛
- فکر، قصد یا اقدام به خودکشی یا هر نوع آسیب به خود یا دیگران دیده می‌شود؛
- مراجع علائمی از سایر اختلالات را نیز گزارش می‌کند. برای مثال افکار یا رفتارهای وسواسی، پرخاشگری شدید، هذیان یا توهم؛
- در چنین مواردی لازم است درمان جداگانه‌ای برای مراجع شروع شود. اگر درمانگر رابطه درمانی خوبی با مراجع برقرار کرده بهتر است درمان غیردارویی را نیز خودش انجام دهد. در صورت نیاز به دارو لازم است مراجع نزد روانپزشک نیز ارجاع شود.



## مرحله پنجم: پذیرش

آخرین مرحله از مراحل سوگ مرحله پذیرش است. در این مرحله مراجع بالاخره اتفاقی را که افتاده می‌پذیرد و در مورد آن به آرامش می‌رسد. او می‌تواند بپذیرد که رابطه‌اش تمام شده ولی دنیا به پایان نرسیده است. با اینکه ممکن است درد و رنج مراجع کاملاً از بین نرفته باشد ولی او می‌تواند این درد را تحمل کند و وضعیت نسبتاً باثباتی داشته باشد. بعد از این مرحله زمان بهترین تسکین برای درد و رنج مراجع خواهد بود. در این مرحله با اینکه فرد به پذیرش رسیده است ولی ممکن است روزهای بدی هم داشته باشد که در طی آن یک گوشه نشسته و گریه کند و یا عصبانی و آشفته باشد.

با رسیدن به مرحله پذیرش، فرد احساس بهتری داشته، کمتر به فرد مقابل خود فکر می‌کند، به روابط اجتماعی خود بازگشته و عملکرد بهتری در درس، کار و روابطش پیدا می‌کند.

بهترین شرایط در این مرحله زمانی است که مراجع بتواند سهم و نقش خود را در اتفاقی که افتاده تشخیص دهد و درس‌هایی را از این ماجرا کسب کند.

## مداخلات مربوط به مرحله پذیرش

**به مراجع در مورد روزهای بد آموزش دهید:** همان‌طور که گفته شد پذیرش به شکل یکباره و ناگهانی اتفاق نمی‌افتد. در زمان‌هایی که حال مراجع بهتر است به او یادآوری کنید که ممکن است گاهی احساسات بد قبلی به او هجوم آورند. به او اطمینان دهید که این احساسات موقتی هستند و با استفاده از فنون و روش‌هایی که قبلاً یاد گرفته می‌تواند از عهده آنها برآید.

## نکات قابل توجه

در این قسمت پنج مرحله سوگ و مداخلات مربوط به هر یک از مراحل مطرح شد. علاوه بر طبقه‌بندی که در این قسمت برای مراحل سوگ ذکر شد، طبقه‌بندی‌های دیگری نیز وجود دارد. در برخی جاها سوگ مربوط به شکست عاطفی در هفت مرحله توصیف شده است و یا در جای دیگر ده مرحله برای آن ذکر شده است. برخی از این طبقه‌بندی‌ها مرحله اول را به دو مرحله شوک و انکار تقسیم کرده‌اند، یا بجای مرحله افسردگی، دو مرحله احساس گناه و افسردگی را عنوان کرده‌اند. صرف‌نظر از اینکه ما چند مرحله برای سوگ قائل هستیم، افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، عموماً هیجانات، تمایلات و رفتارهایی را که در اینجا ذکر شد تجربه می‌کنند و نیاز به مداخلاتی که در اینجا مطرح شد دارند.

لازم به ذکر است که هر چند این پنج مرحله به‌طور جداگانه مطرح شدند، ولی در عمل مرز مشخص و روشنی بین این مراحل وجود ندارد. افرادی که یک فقدان را تجربه می‌کنند، مکن است در آن واحد هیجانات و رفتارهای مربوط به چند مرحله را با هم داشته باشند. به عبارت دیگر این‌طور نیست که مراجع یک مرحله را پشت سر بگذارد و پس از طی آن به‌طور کامل، وارد مرحله بعدی شود. برای مثال ممکن است فردی در عین حال که تلاش می‌کند فرد مقابل را بازگرداند و رابطه را حفظ کند (مرحله چانه زنی)، هنوز احساس خشم و عصبانیت نیز داشته و نسبت به او پرخاشگرانه

رفتار کند (مرحله خشم). با گذشت زمان، ممکن است خشم او کمتر شده و در کنار تلاش برای بازگرداندن فرد مقابل، احساس گناه، غم و اندوه را نیز تجربه کند (مرحله افسردگی). بهتر است در انتخاب مداخلات مناسب، به گزارش فرد از احساسات، تمایلات، افکار و رفتارهای او نیز توجه شود. همچنین افراد ممکن است از یک مرحله به مرحله قبلی بازگشته و مدتی هیجانات و رفتارهای مربوط به آن مرحله را مجدداً تجربه کنند.

## مداخلات لازم پس از گذراندن سوگ

در مرحله پذیرش یا پس از این که فرد این مرحله را پشت سر گذاشت، زمان مناسبی برای بررسی رابطه و درس گرفتن از دردها و رنج‌هایی که فرد تجربه کرده است فرا می‌رسد. در این مرحله هیجانات شدیدی که در طول رابطه یا پس از قطع رابطه بر فرد مستولی بود، کاهش پیدا کرده و فرد می‌تواند قضاوت منطقی و بهتری در مورد رابطه‌اش داشته باشد. به مراجع کمک کنید رابطه خود با فرد مقابل را از دید یک ناظر بیرونی بررسی کند. برای این منظور به کمک مراجع هریک از موارد زیر را در مورد رابطه بخوبی بررسی کنید:

### آمادگی فرد برای ورود به رابطه

به مراجع کمک کنید از خود سوال کند که آیا ایجاد رابطه در شرایطی که مراجع داشته مفید بوده یا نه؟ به عبارت دیگر آیا مراجع آمادگی لازم برای ورود در یک رابطه عاطفی را داشته یا خیر؟ (برای مثال کسی که هنوز پختگی لازم برای ارتباط عاطفی را ندارد؛ کسی که به تازگی از یک رابطه عاطفی خارج شده و از نظر هیجانی هنوز نتوانسته آن را پشت سر بگذارد) آیا در محیط مناسب و با روش مناسبی اقدام به انتخاب کرده؟ (برای مثال دانشجویی که در اولین سال ورود به دانشگاه در یک مهمانی شرکت می‌کند و با فردی که برای اولین بار می‌بیند دوست می‌شود؛ کسی که در مسیر رفتن به دانشگاه با دختری آشنا می‌شود؛ کسی که در فضای مجازی با کسی آشنا شده و کم کم به او علاقمند می‌شود)

### انتخابی که به عمل آورده است

به مراجع کمک کنید شیوه انتخاب فرد مقابل را بررسی کند. در مورد ملاک‌هایی که برای انتخاب داشته صحبت کنید و تلاش کنید مراجع متوجه شود که آیا از ابتدا انتخاب اشتباهی داشته یا خیر؟ آیا انتخاب خود را براساس ملاک‌هایی انجام داده یا خیر؟ اگر ملاک‌هایی داشته آیا ملاک‌های مناسب و درستی بوده؟ اگر ملاک‌های درستی داشته، آیا توانسته وجود این ملاک‌ها در فرد مقابل را خوب بررسی کند؟

### عملکرد فرد در رابطه

رفتارها و تصمیم‌گیری‌های فرد را در طی رابطه بررسی کنید. آیا مهارت‌های لازم را داشته؟ اگر مشکلاتی در ارتباط او با فرد مقابل وجود داشته (مانند رفتارهای پرخاشگرانه، بدبینی و...) آیا این مشکلات ناشی از عدم وجود مهارت‌های لازم بوده یا به علت ویژگی‌هایی که نیاز به درمان دارند به وجود آمده است؟ به عبارت دیگر، آیا فرد برای بهبود روابط خود احتیاج به آموزش دارد یا باید مداخلات جدی‌تری را دریافت کند؟ مراجع چه درس‌هایی را از این رابطه یاد گرفته است؟ اگر بار دیگر در چنین شرایطی قرار می‌گرفت چه تغییری در خود ایجاد می‌کرد؟

### عملکرد فرد در قطع رابطه

به کمک مراجع فرایند قطع رابطه را بررسی کنید. اگر قطع رابطه از طرف مراجع بوده، آیا او در زمان درستی این رابطه را قطع کرده؟ آیا زودتر از آن هم نشانه‌هایی از مشکل در رابطه وجود داشت؟ اگر این رابطه را زودتر قطع می‌کرد از چه آسیب‌هایی می‌توانست پیشگیری کند؟ اگر رابطه توسط فرد مقابل قطع شده، به مراجع کمک کنید نشانه‌های حاکی از قصد فرد برای قطع رابطه را تشخیص دهد. آیا عملکرد او در این شرایط مناسب بود؟ چه کارهایی بهبودی او از این شکست عاطفی را تسهیل کرده و چه عواملی مشکلات قطع رابطه را بیشتر کرده است؟

هدف این قسمت از مداخله این است که مراجع بتواند تصویر واقع‌بینانه‌ای از نقاط ضعف و نقاط قوت خویش داشته باشد. اگر مراجع پیش از این هم در روابط عاطفی دیگری قرار داشته یا در آنها شکست خورده است، به او کمک کنید الگوی تکرار شونده این روابط را کشف کند. به عبارت دیگر می‌خواهیم یک مفهوم‌پردازی جامع از رابطه یا روابط عاطفی فرد بدست آوریم. این مفهوم‌پردازی می‌تواند در طراحی مداخلاتی که برای توانمند کردن مراجع لازم است به درمانگر کمک کند. تصویری که مراجع از نقاط ضعف و قدرت خود پیدا می‌کند انگیزه لازم برای شرکت در دوره‌ها یا درمان‌های لازم را برای او ایجاد می‌کند.



---

---

## منابع

- فهیمی، صمد؛ عظیمی، زینب؛ اکبری، ابراهیم؛ امیری پیچاکلایی، احمد؛ پورشریفی، حمید (۱۳۹۳). پیش‌بینی نشانگان بالینی در دانشجویان دارای تجربه شکست عاطفی بر اساس ساختارهای شخصیتی: نقش تعدیل‌کننده‌ی حمایت اجتماعی ادراک شده. *مجله دانش و تندرستی*، ۹ (۴)، ۴۶-۵۹.
- Dehghani, M.; Atef-Vahid, M. K.; and Gharaee, B. (2011). Efficacy of short term dynamic psychotherapy on love trauma syndrome. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*. Vol.5.No,2.
- Field, T.; Diego, M.; Pelaez, M.; Deeds, O. and Delgado, J. (2009). Breakup distress in university students. *Adolescence*, 44(176).
- Field, T. (2011). Romantic Breakups, Heartbreak and Bereavement. *Psychology*, 2(4), 382-387.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(2), 213-31.
- Kaczmarek, M. G. and Backlund, B. A. (1991). Disenfranchised Grief: The Loss of an Adolescent Romantic Relationship. *Adolescence*, 26(102).
- Najib, A.; Lorberbaum, J. P.; Kose, S.; Bohning, D. E.; and George, M. S. (2004). Regional Brain Activity in Women Grieving a Romantic Relationship Breakup. *American Journal of Psychiatry*, 161(12), 2245-2256.
- Parkes, C. M. (2006). *Love and loss: the roots of grief and its complications*. First ed. Routledge. Taylor & Francis Group. London and New York.
- Rosse, R. B. (1999). *The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken*. First ed. Perseus Publishing, a Member of the Perseus Books Group.

- Snyder, D. K., Baucom, D. H., & Gordon, K. C. (2008). An Integrative Approach to Treating Infidelity. *The Family Journal*, 16(4), 300-307.

در این قسمت، علاوه بر منابعی که به‌طور مستقیم در متن استفاده شده، منابع دیگری نیز معرفی شده است که مطالعه آنها می‌تواند مفید باشد.

- اکبری، ابراهیم؛ محمود علیلو، مجید؛ خانجانی، زینب؛ پورشریفی، حمید؛ فهیمی، صمد؛ امیری پیچاکلابی، احمد؛ عظیمی، زینب (۱۳۹۱). مقایسه دانشجویان دارای شکست عشقی با و بدون نشانگان بالینی در طرحواره‌های ناسازگار اولیه و الگوهای فرزندپروری. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۱۸(۳)، ۱۸۴-۱۹۴.
- امیری پیچاکلابی، احمد؛ خانجانی، زینب؛ پورشریفی، حمید؛ عظیمی، زینب؛ فهیمی، صمد؛ اکبری، ابراهیم؛ محمود علیلو، مجید؛ قاسم‌پور، عبدالله (۱۳۹۱). بررسی مقدماتی علل بدوام نشانگان بالینی شکست عاطفی دانشجویان با تاکید بر سبک‌های دلبستگی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه. *اندیشه و رفتار*، ۶(۲۳)، ۲۱-۳۰.

- Davis, D.; Shaver, P. R.; Vernon, M. L. (2003). Physical, Emotional, and Behavioral Reactions to Breaking Up: The Roles of Gender, Age, Emotional Involvement, and Attachment Style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7).
- Florsheim, P. (2003). Adolescent romantic relations and sexual behavior: Theory, research, and practical implications. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Furman, W.; Brown, B. B.; Feiring, C. (1999). *The development of romantic relationship in adolescence*. Cambridge university press, Cambridge United Kingdom.
- Harvey, J. H.; Miller, E. D. (2000). Loss and trauma: *General and close relationship perspectives*. Philadelphia: Brunner/ Mazel.
- Perilloux, C. and Buss, D. M. (2008). Breaking up Romantic Relationships: Costs Experienced and Coping Strategies Deployed. *Evolutionary Psychology*, 6(1): 164-181.
- Roberts, A. K. (2005). Associated Characteristic of Stalking Following the Termination of Romantic Relationship. *Applied Psychology in Criminal Justice*, 1(1) 15-35.

# یادداشت

A series of horizontal dotted lines for writing.

# یادداشت

A series of horizontal dotted lines for writing.