

## ۴ مرحله بهبودی بعد از قطع ارتباط عاطفی

### (بهبود ارتباطات عاطفی نافر جام بدون احساس شکست)

تهیه کننده: نسرین صرافان، کارشناس ارشد روانشناسی

با وجود آنکه رابطه خود را بدون فرجام مثبت می‌یابید باز هم سعی می‌کنید از قطع ارتباط پرهیز کنید و از مراحل کسب بهبودی اجتناب ناپذیر فرار کنید، بدانید که با این نوع تفکر موفقیتی در پیش روی نخواهید داشت. تصمیم بگیرید که هر چه زودتر رابطه نامناسب خود را خاتمه بخشید و فرایند بهبودی را آغاز نمایید.

مراحل بهبودی مشتمل بر ۴ مرحله است که شامل:

مرحله اول- جدایی دردناک (دو هفته تا دو ماه)

مرحله دوم- سازگاری (دو ماه تا شش ماه)

مرحله سوم- التیام (۶ ماه تا یکسال)

مرحله چهارم- بهبودی (یک تا دو سال)

حال به تفصیل به توضیح مراحل بهبودی می‌پردازیم.

### \* مرحله اول- جدایی دردناک

هنگامیکه به فردی علاقه‌مند هستید، تمامی رویاها، امیدها و انرژی و قلبتان را با او پیوند می‌زنید و هنگامیکه به این رابطه خاتمه می‌بخشید، بخشی از وجودتان از شما جدا می‌گردد و فرآیندی را طی می‌کنید که اصطلاحاً به آن جدایی دردناک گفته می‌شود. هر چه مدت زمان بیشتری رابطه ادامه باید و بعد جدایی اتفاق بیافتد احساس این جدایی دردناک بیشتر طول می‌کشد.

## **\*مشخصات مرحله جدایی دردناک:**

- برای بازگشت به فرد مورد علاقه مرتباً وسوسه می شوید.

- احساس ناامیدی

- احساس شکست و تنهایی

- درد و رنج مداومی را در قلبتان احساس می کنید.

- غرق شدگی در خاطرات اندوهناک

- از دست دادن اشتها

- تصویر آینده‌ای شاد مشکل می گردد.

- احساس تأسف برای خود

- گریه زیاد

جدایی دردناک سخت ترین مرحله قطع رابطه است. احساس می کنید این مرحله هرگز به اتمام نمی -

رسد اما بدانید و اطمینان داشته باشید که به پایان خواهد رسید.

## **\* توصیه‌های لازم برای گذر از مرحله جدایی دردناک:**

- جلوی گریه و تخلیه هیجانات خود را نگیرید در غیر اینصورت این ناراحتی مدت بیشتری طول

خواهد کشید.

- با دوستان و خانواده وقت بگذرانید و برای اجتناب از داشتن تعطیلات آخر هفته اندوهناک برای

تعطیلات خود برنامه ریزی کنید.

- از جسمتان به خوبی مراقبت کنید (خوب بخورید، ورزش کنید، از داروهای آرام‌بخش و شیرینی -

ها که شما را وسوسه می کنند پرهیز کنید).

- از گذراندن وقت زیاد برای دیدن و صحبت با فرد مورد علاقه قبلی خودداری کنید.

## **\*مرحله دوم- سازگاری**

اگر چند روزی است که احساس خوبی پیدا کرده‌اید، بدانید که رنج جدایی دردناک به پایان رسیده است و وارد مرحله دوم شده‌اید. در این مرحله می‌بایست مجدداً به شکل دهی شخصیت و هویت خود به عنوان یک فرد مجرد پردازید و به برقراری ارتباط با افراد جدید پردازید.

## **\* مشخصات مرحله سازگاری**

- احساس قربانی بودن دیگر وجود ندارد.
- مجدداً احساس شادی و خوشحالی می‌نمایید.
- کمتر گریه می‌کنید و یا احساس افسردگی دارید.
- دیدگاه روشن‌تری از اشتباهات خود دارید.
- شروع به کشیدن نقشه برای آینده خود می‌نمایید.
- با فرد مورد علاقه قبلی خود براحتی می‌توانید صحبت کنید یا به او فکر کنید. بدون آنکه احساس دلخوری یا عصبانیت کنید.
- شروع به سامان‌دهی قانونی امورات با فرد مورد علاقه قبلی می‌نمایید.
- شروع به توجه نمودن به افراد جذاب جدید می‌نمایید و سعی می‌نمایید آنها را ملاقات نمایید.

## **\*مرحله سوم- التیام**

در مرحله سوم دوباره به زندگی طبیعی باز می‌گردید و روز به روز احساس بهتری می‌نمایید. ممکن است علاقه‌مند و یا درگیر یک رابطه جدید شوید. در این مرحله زخم‌های روحی خود را بهبود می‌بخشید و دوباره سلامتی خود را به دست می‌آورید.

### **\*مشخصات مرحله التیام:**

- لحظه به لحظه نسبت به دوره‌ی قبل بهتر به نظر می‌رسید و احساس بهتری دارید.
- رابطه‌ی جدیدی برقرار می‌کنید و یا علاقه‌مند به ایجاد رابطه‌ی جدید هستید.
- اغلب احساس اندوه و دل‌تنگی کمتری دارید. شاید ۱ بار در هفته و یا هر ۲ هفته یک بار
- سعی می‌کنید آنچه اشتباه بوده و یا آنچه می‌خواهید در روابط آتی تان اتفاق بیافتد را دریابید.
- با فردی که در رابطه قبلی بوده‌اید بدون آنکه ناراحت شوید صحبت می‌کنید.

### **\*مرحله چهارم - بهبودی**

- مرحله چهارم یک مرحله گذرا است که در آن تمامی درد و رنج باقی مانده را بیرون می‌ریزید و بطور جدی خودتان را در زندگی جدید استوار می‌کنید.
- دیگر این احساس را ندارید که به تازگی به یک رابطه پایان بخشیده‌اید، یک ساختار اجتماعی جدید در اطرافتان شکل گرفته، علایق عشقی و دوستان جدید. در مواجهه با فرد مورد علاقه قبلی احساس راحتی بیشتری می‌کنید، زندگی جدیدی در پیش روی شما شروع شده است که از آن لذت می‌برید.

### **\*مشخصات مرحله بهبودی:**

- در ازای اشتباهاتی که در رابطه قبلی خود مرتکب شده‌اید با عادت‌ها و روش‌های جدیدی سازگار شده‌اید.
- دوباره آماده دوست داشتن و دوست داشته شدن هستید.
  - مردم دیگر از حال و روز شما نمی‌پرسند.
  - به دفعات کمتر در عرض یک ماه احساس غم و اندوه می‌کنید.
  - در زندگی جدید احساس شادی می‌کنید.

گذر از این چهار مرحله یک تا پنج سال می‌تواند طول بکشد. مدت زمان گذر از این مرحله تماماً به این بستگی دارد که شما چقدر خواهان صرف نظر کردن از گذشته هستید، بر روی احساساتتان کار می‌کنید و می‌خواهید به رنج و ناامیدی خود خاتمه ببخشید.

منبع: چگونه عشقی پایدار بیافرینیم. دی آنجلیس، باربارا، ترجمه غلامی، هایده، انتشارات سایه

گستر، ۱۳۸۹.