

## راهکارهای کمک به فرد دارای نشانگان ضربه عشق

شکست خوردن در عشق و رابطه، یا شنیدن جواب نه از کسی که دوستش داریم، از جمله اتفاقاتی است که ممکن است برای هرفردی در طول زندگی پیش بیاید. اما این بار این اتفاق برای شما نیافتاده است بلکه یکی از دوستان نزدیکتان دچار شکست شده یا رابطه عاطفی-اش بعد از مدت‌ها به هم خورده است. او با حالی به هم ریخته و ناراحت پیش شما آمده و شما را محرم راز خود دانسته و سفره دلش را برایتان باز کرده است. در این مواقع چه کار می‌کنید؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید چه چیزهایی باید به او بگوییم؟ و با انجام دادن و انجام ندادن چه کارهایی می‌توانیم به او کمک کنیم که راحت‌تر این دوره سخت را سپری کند؟!

### کارهایی که می‌توانیم انجام بدهیم

#### فعالانه گوش کنید و او را بپذیرید.

شاید یکی از مهم‌ترین چیزهایی که فرد شکست خورده نیاز دارد گوش است که او را بشنود. فرد شکست خورده دارای وضعیت روحی مناسبی نیست. سعی کنید او را درک کنید و با آغوش باز او را بپذیرید. حرف‌های او را با دقت گوش بدهید و سنگ صبور او باشید. برای این که خوب گوش کنید باید با دوست‌تان ارتباط چشمی مناسب برقرار کنید و با حرکات غیر کلامی به او نشان بدهید که برای حرف‌هایش اهمیت قایلید. نگویید اهمیت ندارد، بهتر است سعی کنید به او

بگویید متوجه احساساتش هستید و شرایط سختش را درک می‌کنید. کمک کنید احساساتش را تخلیه و راحت‌گریه کند.

#### کمک کنید او را از تنهایی بیورید.

به دوست‌تان کمک کنید سرکلاس شرکت کند. با او وقت بیشتری بگذارید و نگذارید در خانه یا اتاق خوابگاه زیاد تنها بماند. با دوستان‌تان برنامه بگذارید و او را نیز همراه خود ببرید. سینما، ورزش و....

#### کمک کنید واقعیت را بپذیرد.

ممکن است دوست‌تان هنوز به رابطه یا به بازگشت معشوق خود فکر کند. ممکن است وی آهنگ‌های غمگین گوش بدهد و مرتب به مکان‌هایی برود که با فرد قبلی بوده است، اگر دیدید دوست‌تان بعد از گذشت مدتی هم‌چنان به این کار ادامه می‌دهد، سعی کنید او را از این فضا نجات بدهید. با هم مکان‌های جدید بروید. فیلم‌های جدید و آهنگ‌های جدید به او پیشنهاد بدهید.

#### راز دار باشید.

دوست‌تان به شما اعتماد کرده است و در مورد موضوع و احساسات کاملاً محرمانه و خصوصی، با شما حرف زده است. هرگز داستان او را جای دیگر نقل نکنید. این باعث می‌شود او ضربه‌ای دیگر و بی‌اعتمادی دیگری را تجربه کند.

## مراقب استفاده وی از سیگار و مواد باشید.

یکی از روش‌های اشتباهی که دوست‌تان ممکن است برای کاهش غم یا فراموشی انجام دهد استفاده از سیگار، الکل و انواع قرص‌های آرام‌بخش است.

اگر این رفتارها از او سرزد، سعی کنید او را از محیط‌هایی که دسترسی به این مواد برایش آسان است، کاملاً دور کنید. به او پیشنهاد رفتن به باشگاه ورزشی، دویدن و یا کوهنوردی بدهید. سعی کنید کنار او باشید.

## مراقب افکار و رفتار آسیب زنده وی به خودش باشید.

برخی افراد در این مواقع بخاطر احساس ناامیدی و پوچی ممکن است دست به رفتارهای آسیب به خود بشوند. با این که تعداد این افراد کم است اما این خطر جدی است. اگر دوست‌تان در مورد خودکشی یا آسیب به خود نقشه‌ای دارد و به شما می‌گوید یا اموال خود را می‌بخشد حتماً او را پیش متخصص ببرید و یا به نزدیک‌ترین فرد از اعضای خانواده یا مسئول خوابگاه و مسئولین مرکز مشاوره اطلاع بدهید. هرگز فکر نکنید شوخی می‌کند. قرص‌ها یا وسایل آسیب‌رسان را از دسترس دوست‌تان خارج کنید.

## تشویق کنید از روانشناسی و روانپزشک کمک بگیرد.

اگر احساس می‌کنید حالت غمگینی دوست‌تان ادامه دارد افکاری برای آسیب‌زدن به خودش دارد، نمی‌تواند سرکلاس برود یا تکلیف‌های تحصیلی‌اش را درست انجام نمیدهد او را قانع کنید پیش یک روانشناس یا مشاور مجرب برود. در این مواقع یک متخصص خیلی بهتر به او کمک خواهد کرد.

## راهکارهای کمک به فرد دارای

### نشانه‌های ضربه عشق



اداره مشاوره و سلامت روان دانشجویان  
حوزه معاونت دانشجویی فرهنگی

بهرتر نمی کند. دوست شما تمایل دارد هر چند  
حالش خوب نیست احساسات او را درک کرده و واقع-  
بینانه رفتار کنید.

### نقش پیام آور بودن.

اگر شما طرف مقابل را می شناسید به هیچ وجه نقش  
پیام آور و واسطه را ایفا نکنید.

### فرزانه قاسمی

### کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

منابع:

-صادقی، منصوره السادات و موتابی، فرشته. (۱۳۹۷). مدیریت  
روابط بین فردی دختر و پسر. تهران: امور دانشجویان وزارت علوم،  
تحقیقات و فن آوری، دفتر مشاوره و سلامت.

-صادقی، منصوره السادات. (۱۳۹۶). شکست عاطفی و ابعاد روانی  
اجتماعی آن. تهران: امور دانشجویان وزارت علوم، تحقیقات و فن  
آوری، دفتر مشاوره و سلامت.

## کارهایی که نباید انجام بدهیم

### قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن

من از اولم بهت گفتم این رابطه سرانجام نداره،  
تقصیر خودته، می دونستم زودگول می خوری، چقدر  
بدبختی. این جملات نه تنها دردی را دوا نمی کند بلکه  
حال دوست تان را بسیار بدتر می کند زیرا فکر می کند  
چقدر اشتباه کرده است و شما درکش نکرده اید. اتفاقی  
است که افتاده؛ حالا این که «او مقصر بوده یا نبوده»،  
«طرف مقابلش فرد مناسبی بوده یا نه» چیزی را عوض  
نمی کند؟! او از شما سرزنش و نصیحت کردن نمی-  
خواهد. او و کارهایش را قضاوت نکنید و نگوئید چه  
کسی مقصر است. او یک سنگ صبور همدل می خواهد.

### دستور دادن.

با این که می دانید رابطه مناسب نبوده است اما این  
که صرفاً به او امر و نهی کنید و دستور دهید او را از  
خود دور کرده اید. سود و زیان کارهایش را بگوئید اما  
او حق انتخاب دارد. مثلاً دوست تان می خواهد پیامک  
بزند نگوئید حق نداری احمق نشو، برایش توضیح بدهید  
که این کار شاید آرامش لحظه ای بدهد اما در جلوتر  
باعث آسیب بیشتر و تحقیر وی می شود.

### تحسین اشتباه کردن.

«تو قوی تر از این حرف های»، «این مساله برای تو  
مساله ای نیست»، «تو خیلی بهتری» حال دوست تان را