



اشتباهات «سوسن پرور» بعد از شکست عشقی در نوجوانی

ویدئویی از یک بازیگر خانم در فضای مجازی پربازدید شده که می‌گوید بعد از ناکام شدن در ۱۵ سالگی برای رسیدن به عشقش، دلبرانه بودن دختر بودن را در اتاقی گذشته و درش را قفل کرده؛ در این مواقع باید چه کرد؟

زهرا متقی شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

شکست عشقی در دوران نوجوانی، به دلیل شدت هیجانات و حساسیت‌های خاص این دوره، می‌تواند به‌عنوان یک تجربه عاطفی عمیق و تأثیرگذار تلقی شود. به تازگی ویدئویی از «سوسن پرور» در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که می‌گوید: «من در ۱۵ و ۱۶ سالگی عاشق شدم. عشقی که شاید همیشه با من بزرگ شد ولی هیچ‌وقت درش را باز نکردم و خیلی برایم تقدس دارد. ناکام بودن آن عشق باعث شد که دلبرانه‌بودن، دخترن‌بودن را در اتاق بذارم و درش را قفل کنم.» به عبارت دیگر، ناکام‌بودن در عشق در دوران نوجوانی، اورا برای همیشه از حال و هوای دخترانه دور کرده است. حالا سوال این است که بعد از شکست عشقی در نوجوانی که دوره تجربه اوج هیجانات است، چطور باید به روال عادی زندگی برگردیم و نگذاریم که عشق در ما کشته شود؟

❖ **ترس از صمیمت بعد از شکست عشقی در نوجوانی**

نوجوانی دوره‌ای است که فرد با احساسات شدیدی، نیاز به هویت‌یابی و کشف معانی عشق و روابط مواجه است. بنابراین، تجربه یک شکست عشقی در این سن ممکن است تأثیری پایدار بر نگاه فرد به عشق و روابط داشته باشد. بنابر نظریه رشد روانی-اجتماعی اریک اریکسون در مرحله «صمیمیت در برابر انزوا» که در نوجوانی و اوایل بزرگسالی شروع می‌شود، افراد در تلاش‌اند تا روابط عمیق و معنادار برقرار کنند. شکست عشقی در این دوره می‌تواند باعث ایجاد ترس از صمیمیت شود و فرد را به سمت انزوا سوق دهد. از دیدگاه فروید، فرد ممکن است شکست عشقی را به‌عنوان یک تجربه

منفی تلقی کند و ترس از صمیمت در بزرگسالی را تقویت کند.

❖ **چگونه عشق را از نده نگه داریم؟**

برای این که شکست عشقی به معنای «مرگ عشق» در فرد نشود، لازم است به جای فرار یا سرکوب احساسات، راه‌هایی برای مواجهه سالم با آن پیدا کرد.

❶ **پذیرش احساسات و سوگ عاطفی** | شکست عشقی نوعی سوگ است که باید آن را تجربه و پردازش کرد. فرد باید از انکار و خشم عبور کند و به پذیرش برسد. سرکوب احساسات یا اجتناب از مواجهه با آن‌ها تنها باعث ماندگاری زخم‌ها خواهد شد.

❷ **خودشناسی و رشد شخصی** | این تجربه می‌تواند فرد را به سمت درک عمیق‌تر نیازها و ارزش‌هایش هدایت کند. بازنگری در باورها درباره عشق و روابط و پذیرش این‌که عشق همیشه کامل و بی‌نقص نیست، به بلوغ عاطفی کمک می‌کند.

❸ **تقویت ارتباط با دیگران** | برقراری روابط سالم و صمیمی با دوستان و خانواده، نقش مهمی در بازسازی روانی پس از شکست عشقی دارد. این روابط می‌توانند به فرد کمک کنند تا دوباره به عشق و صمیمیت اعتماد کند.

❹ **پرورش ذهن آگاهی و پذیرش تجربیات** | ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند تا بدون قضاوت و اجتناب، احساساتش را بپذیرد. این روش می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش توانایی پذیرش تجربیات دشوار کمک کند.

❺ **نباید در صندوقچه عشق را قفل می‌کردید «خانم پرور»**

خانم «پرور» گفته: «ناکام بودن آن عشق باعث شد که دلبرانه‌بودن، دختر بودن را در اتاق بذارم و درش را قفل کنم». شکست عشقی در نوجوانی یک تجربه انسانی و اجتناب‌ناپذیر است. اما به جای قفل کردن عشق در صندوقچه‌ای ذهنی، باید آن را به‌عنوان یک درس ارزشمند در مسیر رشد شخصی پذیرفت. عشق مفهومی پویاست که نیاز به مراقبت، تجربه و بازنگری دارد. اگر عشق را سرکوب کنید، ممکن است در آینده به شکل ترس، اجتناب یا ناتوانی در برقراری روابط سالم بازگردد. برای نده نگه داشتن عشق، باید شجاعانه با درد آن روبه‌رو شد، از آن درس گرفت و دوباره با قلبی باز به استقبال زندگی و روابط رفت.

❻ **از شکست عشقی تار شد عاطفی**

شکست عشقی، به‌ویژه در نوجوانی، می‌تواند به‌عنوان نقطه‌ای برای رشد و بلوغ عاطفی عمل کند. نوجوانی دوره‌ای است که فرد هنوز در حال یادگیری و شکل‌دهی به درک خود از عشق و روابط است. پس از شکست، فرد می‌تواند با درک بهتر از خود، نیازهایش، انتظارات واقع‌بینانه‌تر، عشق بالغ‌تر و سالم‌تری را تجربه کند. فردی که در نوجوانی شکست عشقی را تجربه کرده است، می‌تواند دوباره عاشق شود. عشق، به‌عنوان یک تجربه انسانی، در طول زندگی می‌تواند بارها و به اشکال مختلف ظاهر شود. حتی اگر عشق نخستین در نوجوانی پراز هیجان واید‌آل‌گرایی بوده و به شکست منجر شده باشد، عشق‌های آینده معمولاً بلوغ بیشتری همراه هستند. عشق در بزرگسالی عمیق‌تر و پایدارتر است زیرا فرد با تجربیات قبلی رشد کرده و توانایی بیشتری برای مدیریت احساسات و انتظارات خود دارد.

اتاق مشاوره

خانم پولدار است اما خرجی خانه را نمی‌دهد

مردی هستم ۳۷ ساله. دو تا شغل دارم تا زندگی‌ام بچرخد. خانم شافل است و درآمد خوبی دارد ولی هیچ‌گونه کمکی در تامین هزینه‌های جاری به من نمی‌کند و فقط بخشی از درآمدش را برای خرید مسکن در آینده پس‌انداز می‌کند. فشار زیادی روی من است. چه کنم؟

حسین شرافتی | دانشجوی دکتری روان‌شناسی

مخاطب گرامی، باتوجه به نکاتی که در پیامک‌تان اشاره کردید، برخی مسائل باعث ایجادفاصله عاطفی میان شما و همسر‌تان شده است. باتوجه به اشتغال‌تان در دوشغل برای تامین هزینه‌های زندگی، رابطه‌ای گرم بین دوطرف شکل نگرفته و بیان انتظارات‌از همدیگر به صورت صمیمانه رخ نداده است. زوج‌ها باید بتوانند نیازهای همسرشان را مانند نیازهای خود درک کنند و از خود محوری‌شان بکاهند. باتوجه به این‌که همسر‌تان شافل و شما شاکی هستید که چرا همه درآمدش را در زندگی مشترک خرج نمی‌کند، چند توصیه برای حل مشکل پیشنهاد می‌شود.

❖ **درباره مسائل مالی شفاف باشید**

درست است که مرد وظیفه دارد خرجی بدهد ولی باید در زندگی مشترک تعامل وجود داشته باشد. زمانی که زن و مرد به یکدیگر اعتماد متقابل داشته باشند و در قضاوت درباره هم منصف باشند، بیشتر احتمال دارد که رفتارهای مثبت انجام دهند و از رفتار منفی اجتناب کنند و در نتیجه زندگی شیرین‌تر خواهد بود. این‌که چرا همه ر شما در زندگی مشترک درآمدش را در اختیار‌تان قرار نمی‌دهد، باید بررسی شود. شاید به شیوه پس‌انداز شما اعتماد ندارد یا شمارا فردی ولخرج می‌داند. هرچه زودتر باید درباره مسائل مالی و اولویت‌ها در خرج کردن با یکدیگر صحبت کنید تا شفاف‌سازی لازم صورت گیرد.

❖ **ناراضی خود را ابراز کنید**

صحبت کردن و گوش دادن، مهم‌ترین

موفقیت

راهکار ساده رهاشدن از افکار منفی

به گفته متخصصان، منفی‌نگر یا مثبت‌اندیش بودن ویژگی‌هایی ثابت و تغییرناپذیر نیستند و با ترفندی ساده می‌توان حال‌وهوای ذهنی را تغییر داد. نوییورک پست در گزارشی، به ترفندی به نام تثبیت کردن یا نصب می‌پردازد که دکتر ریک هانسون، متخصص اعصاب و روان معرفی کرده است.

❖ **تجربیات مثبت را تقویت کنید**

دکتر هانسون می‌گوید که فرایند یادگیری دو مرحله دارد: فعال‌سازی و نصب. در مرحله فعال‌سازی، ما تجربه‌ای را چه خوب و چه بد، از سر می‌گذارانیم. سپس وارد مرحله تثبیت کردن می‌شویم؛ جایی که خاطره آن تجربه را در مغزمان ذخیره می‌کنیم. هانسون توضیح می‌دهد: «بدون این تثبیت-انتقال تجربه از حافظه کوتاه‌مدت به ذخیره بلندمدت-تجربیات مفید مانند احساس مراقبت شدن، لحظاتی خوشایندند اما پایدار نیستند و هیچ یادگیری، رشدی یا تغییری به سمت بهتر شدن صورت نمی‌گیرد. این در حالی است که تجربیات منفی به لطف تکامل، به شکل خودکار «نصب» می‌شوند. بنابراین اگر می‌خواهید تجربیات مثبت را تثبیت کنید، باید روی آن کار کنید». برای این کار، باید تجربیات مثبت را تقویت کنید و هنگام رخ دادنشان، به‌درستی از آن‌ها لذت ببرید. یعنی ابتدا لحظه‌ای مکث کنید و به چیز خوبی که در آن تجربه وجود دارد، خواه طعم لذت‌بخش غذا، خواه احساس آرامش هنگام پیاده‌روی در یک روز زیبا یا حتی شادی از خندیدن با یک دوست، بیشتر توجه کنید. دکتر هانسون پیشنهاد می‌دهد پنج تا ۱۰ ثانیه یا بیشتر وقت بگذارید و در حس خوب آن تجربه بمانید: «هرچه این نوروها بیشتر و با شدت

❖ **انسان اصولاً به منفی‌نگری تمایل دارد اما...**

برای درک این‌که چرا این‌روش موثر است، ابتدا مهم است که بدانیم انسان اصولاً به منفی‌نگری تمایل دارد؛ به این معنی که بیشتر احتمال دارد به مسائل منفی توجه کند و آن‌ها را از مسائل مثبت مهم‌تر در نظر بگیرد. این موضوع برای تمام کسانی که این تجربه را دارند که به یک نکته انتقادی و منفی در نقدی مثبت در محل کار جسییده‌اند یا نتوانسته‌اند ذهنشان را از تکرار یک لحظه شرم‌آور- با وجود تعاملات بی‌شمار و غیر شرم‌آور بعدی- بازدارند، قابل‌درک و طبیعی به نظر می‌رسد. از منظر تکاملی، تمرکز بر نکات منفی منطقی به نظر می‌رسد؛ زیرا همان روشی است که انسان برای اجتناب از خطرها آموخته است. اما در دنیای مدرن، اغلب به‌واکنش‌هایی بیش از حد به ناراحتی‌های کوچک منجر می‌شود که می‌تواند به بدبینی و احساس ناخوشایندی عمومی منتهی شود.

نکته‌ها

۶ نشانه که فرزندان‌تان مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد



- ۱- علائم فیزیکی غیر قابل توضیح
- ۲- تغییر رفتار
- ۳- کاهش ناگهانی عملکرد تحصیلی
- ۴- تغییرات در روابط اجتماعی
- ۵- پربیشانی عاطفی
- ۶- تمایل زیاد به تنها بودن

روان‌شناسی

جملاتی که پزشکان نباید بگویند

به گفته پژوهشگران استفاده پزشکان از عبارات نادرست در مواجهه با بیماران می‌تواند عواقب فاجعه‌باری در پی داشته باشد و نه تنها رنج و ترس آن‌ها را بیشتر کند، بلکه اعتماد به پزشکان و نهادهای درمانی را کاهش داده و تصمیم‌گیری بیمار و در مانگر را مخدوش می‌کند. محققان فهرستی از این «عبارات ممنوعه» تهیه کردند. «لئونارد بری»، محقق دانشگاه ای.اند.ام. تگزاس گفت: «بیماری‌های جدی نه تنها باعث رنجش جسم بلکه موجب تالم روحی نیز می‌شوند. رفتار پزشک، از جمله ارتباط کلامی و غیر کلامی او، می‌تواند این رنج روحی را افزایش یا کاهش دهد.»

❖ **از او بپرهود نخواهد یافت تا ...**

این گروه از محققان به عباراتی دست‌یافته است که آن‌ها را «متوقف‌کننده مکالمه» می‌نامد. این عبارات که از طریق یک نظر سنجی بالینی به دست‌آمده‌اند، اختیار را از بیماران سلب کرده و آن‌ها را به گونه‌ای تصمیم‌گیری معنادار درباره مراقبت پزشکی خود ناتوان می‌کنند. بنابر تحقیق این تیم پژوهشی این عبارات‌ها عبارتند از: دیگر کاری نمی‌توانیم انجام دهیم؛ او بپرهود نخواهد یافت؛ مراقبت را متوقف کنیم؛ تا حالا دور خود چرخیدیم؛ آیا می‌خواهید ما همه کار را انجام دهیم؟؛ نمی‌دانم چرا اینقدر دیر آمدید؛ پزشکان دیگر چه کار/ فکر می‌کردند؟

❖ **برای بیماران سرطانی**

این تیم مراقبتی همچنین به‌ویژه در مورد مراقبت از بیماران سرطانی به پزشکان توصیه کرد که از این عبارات استفاده نکنند: بایبید در حال حاضر نگران این موضوع نباشیم؛ خوش‌شانس هستید که بیماری در مرحله ۲ است؛ شما شیمی‌درمانی را شکست دادید. این عبارات نگرانی بیمار را نامشروع جلوه می‌دهد و این حس را القای کند که مراحل آغازین سرطان چیزی است که باید به خاطر آن شکر گزار بود. همچنین با چنین عباراتی بیمار به جای این‌که بداند شیمی‌درمانی از درمانش بازمانده، احساس می‌کند که او در استفاده از این روش درمانی شکست خورده است.

❖ **ترسناکیه.** این گویی‌های هوشمند داره بشر رو نابود می‌کنه.

❖ **باز زندگی در خانه‌های چوبی، برمی‌گردیم به گذشته.** یادش ب‌آخیر، خانه پدر بزرگ من با ستون‌های چوبی ساخته شده بود و روح زندگی بهتر در آن جریان داشت.

❖ **زندگی سلام.** خبر نداری دوباره کی برف میاد؟ باز تعطیل بشیم، بریم برف بازی، من خسته شدم!



- زندگی سلام
- دوشنبه
- د ۱۴۰۳
- ۲۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
- ۲۳ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۸۴

خانواده و مشاوره