

# شکست عاطفی

## وابعدروانی اجتماعی آن



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت





# شکست عاطفی

وابعدروانی-اجتماعی آن

## شکست عاطفی و ابعاد روانی-اجتماعی آن

دکتر منصوره السادات صادقی  
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

مریم فخاریان

۱۰۰۰ نسخه

زمستان ۱۳۹۶

امیر حسنی

تهران، خیابان ۱۶آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵۱۳، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تهران، میدان فردوسی، خیابان فرصت (موسوی)،  
پلاک ۲۷، سازمان امور دانشجویان وزارت علوم،  
تحقیقات و فناوری، دفتر مشاوره و سلامت

۶۶۴۸۰۳۶۶

۶۶۴۱۶۱۳۰

<http://counseling.ut.ac.ir>  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

عنوان

تالیف

همکار اجرایی

تیراژ

نوبت چاپ

گرافیکست

نشانی

تلفن

نمابر

سایت



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

مطالب این کتابچه تهیه شده بخشی از مطالب کتاب مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر (صادقی و موتابی، زیرچاپ) است که بنابه سفارش دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم تهیه شده است. بنابراین تمام حقوق مادی و معنوی این کتابچه متعلق به دفتر مشاوره و سلامت می باشد.

# پیش‌گفتار

بحث روابط بین دختر و پسر به طور خاص به جوانان مربوط است. مدیریت ارتباط مناسب با جنس مخالف برای جوانان دانشجو که از یک سو در مواجهه با این ارتباط قرار دارند و از سوی دیگر ممکن است درگیر وابستگی‌های عاطفی بشوند، آنها را دچار ابهامی کرده است که ضرورت توجه به این موضوع را می‌طلبد. موضوع وابستگی‌های شدید عاطفی که یکی از مشکلات اساسی در سنین جوانی است، از جمله مهمترین دلایل مراجعه افراد به مراکز مشاوره دانشگاه نیز می‌باشد. نتایج حاصل از طرح سیمای زندگی در سال اخیر نشان داده است که حدود ۳۳ درصد از دانشجویان تجربه شکست عاطفی داشته‌اند. به نظر می‌آید یکی از سخت‌ترین و فراگیرترین تجربه‌های فقدان و سوگ را می‌توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاطفی و شکست عاطفی مشاهده کرد. با توجه به آنچه مطرح شد به نظر می‌آید با توجه به اینکه یکی از دلایل غیرمستقیم و راه اندازنده آسیب‌های روانی در قشر دانشجویان می‌تواند شکست عاطفی و به دنبال آن واکنش نامناسب افراد درگیر باشد، لزوم شناخت، آموزش و مداخله مناسب برای قشر دانشجو به دلیل حساسیتهای زیاد ضروری و فوری باشد. اما به نظر می‌آید کاملاً ضروری است غیر از مداخله تیم مراکز مشاوره دانشجویی برای اقدامات موثرتر از سایر منابع حمایتی بخصوص خود دانشجویان کمک خواست. «کانون دانشجویی همیاران» یکی از مهمترین و موفق‌ترین کمک‌رسانی در زمینه دانشجو برای دانشجو می‌باشد. امید است دانشجویان عزیز همیار در این زمینه نیز همگام با سایر زمینه‌ها به گونه‌ای رفتار کنند تا شاهد ارتقای هر چه بیشتر سلامت روانی و اجتماعی، معنوی و جسمانی دانشجویان عزیز باشیم.

دکتر منصوره السادات صادقی

مدیرکل دفتر مشاوره و سلامت



۸	شکست عاطفی
۱۰	آسیب های ناشی از شکست عاطفی
۱۱	برخی عوامل زمینه ساز شکست عاطفی
۱۲	عشق و شکست عاطفی
۱۳	خصوصیات عشق سالم و پخته:
۱۴	خصوصیات عشق ناسالم و ناپخته
۱۶	پیشگیری از شکست عاطفی
۲۰	قوانین سفر ارتباط با جنس مخالف به منظور شناخت و آشنایی
۲۰	مهارت های لازم برای نه گفتن
۲۲	مدیریت شکست عاطفی
۲۳	شکست عاطفی و مراحل پذیرش آن
۲۴	مراحل مدیریت شکست عاطفی
۲۵	واکنش های رفتاری و هیجانی منفی به شکست عاطفی
۲۷	بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها)
۳۲	بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها)
۳۵	دوستان فرد شکست خورده

# شکست عاطفی

یکی از مشکلات اساسی در سنین نوجوانی و جوانی موضوع دلبستگی های شدید عاطفی افراد به فرد دیگر می باشد که البته یکی از مهمترین دلایل مراجعه افراد به مراکز درمانی نیز مشکلات روابط عاطفی یا فروپاشی این گونه روابط می باشد. راس (۱۹۹۹) برای اولین بار نشانگان ضربه عشق\* را معرفی نمود: مجموعه ای از علائم و نشانه های شدیدی که پس از فروپاشی یک رابطه عاطفی بروز می کند و عملکرد فرد را در زمینه های متعدد مختل کرده و مدت زیادی باقی می ماند. به نظرمی آید یکی از سخت ترین و فراگیرترین تجربه های فقدان و سوگ را می توان در ناکامی ناشی از فروپاشی روابط عاشقانه مشاهده کرد. این فروپاشی افسردگی و خشم، احساس ناامنی عمیق، احساس درماندگی، گناه، هراس، ناامیدی، بدبینی، بی قراری، آسیب پذیری، نشانه های فیزیکی مانند سردرد و آشفتگی در خواب، بی اشتها یا پرخوری و ... ایجاد می کند.

روزهای اول رابطه وقتی کششی نسبت به جنس مخالف در خود می بینید دنبال بهانه می گردید و به عنوان پیش مقدمه طوری رفتار می کنید که ببینید آیا او هم چنین حسی دارد؟ با او بیشتر تماس می گیرید و این بهانه ها بیشتر و بیشتر می شود و علاقه مندی به وجود می آید. حالا رابطه نوعش متفاوت می شود و رفتارهای متفاوتی شکل می گیرد. در این مرحله، بی اختیار به یکدیگر وابسته می شوید چون مدام به مغزتان این برنامه را می دهید که می خواهم هر لحظه با تو باشم. این برنامه ای که به مغز داده می شود، چنین حسی را تقویت می کند که قرار است همه زندگی ام با تو باشد و می خواهم با تو ازدواج کنم. این در حالی است که شما گاهی چنین قراری را نداشتید و فقط درگیر عاطفی یکدیگر شده اید. مدت زمان بودن در این مرحله عاطفی برای افراد متفاوت است. شما وابسته عاطفی شده اید.....



بسته به طول مدت زمانی که در این مرحله وابستگی عاطفی بوده‌اید، پس از قطع ارتباط، حالات عاطفی‌روانی و هیجانی که خواهید داشت، متفاوت خواهد بود. اگر شما سه هفته در این مرحله بوده‌اید، طبیعی است که تا چندین روز پس از پایان رابطه حالتان خوب نباشد. به هر حال مغز شما مدتی در این برنامه ذهنی بوده است که صبح با صدای تلفن و پیام محبت‌آمیز آن دوست بیدار شود. در طول روز بارها با او در ارتباط باشد و حالا چنین منبع تغذیه عاطفی ناگهان قطع شود و انگار این گمشده، سیستم ذهنی شما را بر هم زده است و حالتان خوب نیست اما اگر این حالت ناخوشی بیش از این ادامه داشته باشد و شما تا ماه‌ها حالتان بد باشد، طبیعی نیستید و باید حتما بررسی شوید. یعنی ما انتظار داریم حتی اگر آدم احساسی عاطفی هستید، بتوانید بر اوضاع مسلط شوید و ظرف یک هفته تا ۱۰ روز خودتان را جمع و جور کنید. در رابطه‌های عاشقانه‌ای که ماه‌ها طول می‌کشد طبیعی است به زمان بیشتری برای مسلط شدن بر اوضاع روانی‌مان پس از قطع ارتباط نیاز داشته باشیم. افت عملکرد، گریه کردن، حوصله کاری را نداشتن و کلافه بودن از نشانه‌های طبیعی این وابستگی عاطفی است که باید بشناسید و به خودتان کمک کنید تا آنها را مدیریت نمایید. طول مدت سوگواری عشق باید منطقی باشد و در تناسب با طول مدت مرحله عاطفی باشد.

## افت عملکرد، گریه کردن، حوصله کاری را نداشتن و کلافه بودن از نشانه‌های طبیعی این وابستگی عاطفی است

مأده به شدت حالش بد بود. احساس حالت تهوع و دلشوره داشت. چند روزی بود نمی‌توانست خوب بخوابد. غذایش کم شده بود. به شدت گریه می‌کرد حوصله کلاس رفتن نداشت و هیچ کاری انجام نمی‌داد. مریم دوست صمیمی مأده از چند وقت پیش متوجه شده بود مأده به یکی از استادان کلاس علاقه نشان می‌دهد. کلاس‌های او را اصلا غیبت ندارد. به بهانه سوال همیشه بیشتر می‌اند و حتی با استاد مسیری طی می‌کند. مریم بارها به مأده تذکر داده بود که این رابطه، رابطه استاد شاگردی نیست و بهتر است مأده بیشتر مراقب باشد. اما مأده با

ردوبدل کردن پیامک‌ها و وساعت‌ها صحبت تلگرامی حس خوبی داشت. تا اینکه یک روز استاد دیگر به پیامک‌ها جواب نداد و به مأده گفت دیگر به او زنگ نزنند. مأده با اینکه می‌دانست این رابطه درست نبوده است اما نمی‌توانست تحمل کند. بارها رابطه را مرور می‌کرد و یادش می‌آمد که چطور استاد با توجه نشان دادن‌های خاص و لبخند و وقت گذاشتن او را جذب خود کرده بود. مأده بارها سعی کرد به رابطه برگردد ولی با واکنش تند استاد مواجه شده بود.

تاکید این گونه داستان ها براین است که در ارتباط ناسالم با جنس مخالف، رابطه عاطفی شکل می گیرد که با وابستگی به فرد مقابل همراه است و این وابستگی یا منجر به تصمیم اشتباه می شود یا ناراحتی و حالات هیجانی منفی شدیدی برای قطع رابطه دارد. اسم این ناراحتی یا هیجان های منفی شکست عاطفی است.

### آسیب های ناشی از شکست عاطفی

شکست عاطفی شاید یکی از رنج آورترین مشکلاتی است که در طول یک رابطه عاطفی ممکن است برای هر فردی پیش بیاید. هرچند کنار آمدن با درد و رنج ناشی از دوری از کسی که از صمیم قلب دوستش داریم و دل در گروی وصال او داشته ایم بسیار سخت است اما این بحران هم مانند بقیه بحران هایی که در طول زندگی پیش می آید سپری می شود.

در شکست عاطفی فرد حالتی شبیه سوگ یا از دست دادن را تجربه می کند و گاهی در افرادی که دچار شکست عاطفی شده اند حالاتی نظیر گوشه گیری، زودرنجی، غمگینی، کم حرفی، پرخاشگری، اضطراب، سوء مصرف مواد و الکل، و... مشاهده می شود.

بنابراین بایستی توجه کنیم اگر همچنان که گفتیم روابط دختر و پسر در اغلب قریب به اتفاق موارد به ازدواج منجر نشود، در این صورت باید به جدایی و بریده شدن این روابط و درد و رنج و آسیب های عمیق روانی و اجتماعی ناشی از آن نیز توجه کرد. به عبارت دیگر گرما و شور و شوق پیوندهای عاطفی و شیدایی و نیز جذبه ناشی از روابط دختران و پسران فقط یک طرف سکه روابط دختران و پسران است. طرف دیگر این سکه اما، آسیب دیدگی های پایدار و زخم های عمیق ناشی از جدایی و بریدگی های عاطفی، احساس های مقاوم سرخوردگی و طرد شدگی و خشم و افسردگی ناشی از آنها است، که در انتظار اغلب قریب به اتفاق دختران و پسرانی است که در این روابط درگیر می شوند و گریبان آنها و خانواده های آنها را خواهد گرفت.

در همین راستا لازم است توجه کنیم که اگرچه شکل گرفتن رابطه بین دختر و پسر هر دوی آنها را در شرایطی دشوار و آسیب پذیر قرار می دهد، ولی در این میان دختران به دلیل خصوصیات روانشناختی و اجتماعی که دارند، نسبت به پسران در مقابل این گونه روابط آسیب پذیرترند و به همین دلیل هم لازم است بیشتر مورد حمایت و توجه قرار گیرند. روانشناسان نشان داده اند که دخترها به علت ویژگی خود از یک سو نسبت به روابط اجتماعی حساس تر هستند؛ روابط آنها خیلی سریع پیشرفت کرده و زودتر عاطفی و صمیمی می شود و به همین دلیل هم به طور طبیعی در زمان جدایی و بریده شدن این روابط، مشکلات و تنیدگی های روانشناختی بیشتری را تجربه می کنند.

از سوی دیگر در چارچوب نگاه اجتماعی، دختران در اینگونه روابط در مقابل برچسب های اجتماعی کاملاً آسیب پذیرتر از پسران هستند و این بدین معنا است که ورود دختران در اینگونه روابط از سوی جامعه با نگاه منفی تر و غیرقابل گذشت تری نسبت به پسران مواجه می شود. بنابراین برای پیش گیری از این آسیب ها بهتر است از ابتدا وارد عمل شد و از ارتباط های غیرضروری اجتناب کرد.

### برخی عوامل زمینه ساز شکست عاطفی

می توان نکات زیر را به عنوان عوامل زمینه ساز به وجود آمدن شکست عاطفی و افزایش میزان آن برشمرد.

#### به وجود آمدن تغییر در ساختارهای ارتباطی

امروزه امکان برقراری ارتباط بین دو جنس بسیار بیشتر شده است. بنابراین شکست و ناکامی در روابط عاشقانه نیز بیشتر شده است. البته منظور این نیست که حالا باید مانع ایجاد ارتباط به طور کلی شد. چنین چیزی نه عقلانی است و نه ممکن. بلکه باید پذیرفت به وجود آمدن زمینه جهت ارتباطات بیشتر، در درون خود، ناکامی های بیشتر را نیز در پی دارد.

#### هنجارشدن باورهای اشتباه در مورد روابط عاشقانه

در هر جامعه ای عقاید و باورهای اشتباهی در مورد پدیده های گوناگون به وجود می آید و به مرور مانند یک افسانه و شاید هنجار می شوند. دیدگاهی که مردم درباره عشق و روابط عاشقانه دارند نیز از این مورد استثنا نیست. مانند داشتن نگاهی رویایی به عشق و اینکه عشق حلال همه ی مشکلات است؛ عشق شفا می دهد؛ عشق برای زندگی کافی است؛ یا نادیده گرفتن مشکلات اولیه ارتباط به خاطر باور به این که هر چقدر روابط بیشتر پیش برود و به خاطر صمیمیت مشکلات کمتر می شود، یا رابطه ای خوبه که دلت یکهو فرو بریزه..... همه ی این باورها و پیش فرض های اشتباه باعث می شود افراد وارد رابطه عاشقانه شوند و این رابطه را ادامه دهند، غافل از آنکه بعد از مدتی متوجه باور اشتباه خود می شوند و در نتیجه باید رابطه را تمام کنند و دچار ناکامی در عشق شوند.

# عشق و شکست عاطفی

برخی باورهای اشتباه را در مورد عشق و روابط عاشقانه با هم مرور کردیم اما چون داستان عشق و شکست عاطفی بسیار با هم درآمیخته هستند در این قسمت با مرور عشق سالم و ناسالم و خصوصیات آن می خواهیم کمی هنجارسازی باورها را دچار چالش کنیم.

**II** علی دانشجوی سال چهارم رشته شیمی هست. علی داستان خودش را با ناراحتی این گونه تعریف می کند: تقریباً ۳ سال پیش باهاش در همایش آشنا شدم زیاد ندیدمش اما تونستم به سختی شماره بهش بدم بعد از چند روز که با هم تلفنی صحبت میکردیم فهمیدم که اینجا مهمان بوده و دانشجوی یکی از دانشگاه های شهرستان است. اون اوایل که اینو فهمیدم زیاد برام مهم نبود چون هنوز زیاد بهش علاقه چندانی نداشتم. مدتها رابطمون تلفنی و اس ام اسی بود که کم کم با گذشت زمان علاقه منم به اون بیشتر میشد دیگه هر دومون همدیگرو خیلی دوس داشتیم تا اینکه تابستون ۲ سال پیش تصمیم گرفتم برم اونجا تا بعد از یکسال اولین قرارمون رو داشته باشیم. حدود ۳ ساعت توی پارک با هم بودیم اما من ازش سیر نمیشدم (بعدا فهمیدم که همنجا عاشقش شدم). بعد از چند روز با پدر سارا صحبت کردم که من اون رو برای ازدواج میخوام ولی گفت که بزرگترت باید با من صحبت کنه وقتی من موضوع رو با مادرم در میون گذاشتم بهم گفت اول درس ت را تمام کن و کار پیدا کن بعدا. سارا برگشته بود دانشگاه خودش. درسم را با زور می خوندم و کار پیدا کردم و



توی این مدت رابطه تلفنی داشتیم. البته رابطمون خیلی کمتر شده بود چون سرکار میرفتم و مجبور بودم به شدت کار کنم. هر بار که باهاش حرف میزدم احساس میکردم سردتر از قبل شده. بعد از یکسال که وضعیتم بهتر شد وقتی باهاش حرف زدم گفت که دیگه نمیخواد با من رابطه داشته باشه، دیگه عاشقم نیست، گفت رابطمون به جایی نمی رسه. حدود ۲ ماه با التماس باهاش حرف میزدم اما هر روز

بدتر میشد تا اینکه یه بار بهم گفت که با پسری به اسم احسان که دندانپزشکه نامزد کرده که بعد از یه ماه آزار روحم گفت دروغ گفتم بعد هم دیگه خودش با من حرف نمیزد و دوستش میگفت که ازت بدش میاد. نمیدونم چرا یهو اینقدر عوض شد هیچوقت به من نگفت کار من هر شب شده گریه، از درس موندم از کار موندم از زندگی سیر شدم، بدون وجود اون زندگی برام ارزش ندارد.

انسان شناسان بر این عقیده اند که عشق جهانی است، اما اینکه ساختار، شدت و ابراز آن به چه صورتی باشد به فرهنگ هر جامعه وابسته است.

عشق انواع متفاوتی دارد که نظریه پردازان عشق پخته را جزو عشق های سالم برای ازدواج مطرح کرده اند.

### خصوصیات عشق سالم و پخته:

شکی نیست که عشق ناپخته که از نوع اروس یا مانیا یا لودوس باشد رابطه را بشدت دچار مشکل می کند و انواع آسیب های روحی روانی و جسمانی برای افراد بوجود می آورد

**عشق سالم عشقی است که چند خصوصیت داشته باشد:**

۱. **براساس شناخت بوجود آمده باشد:** پس لازم است که من خودم و طرف مقابل را خوب بشناسم
۲. **دیدن تفاوتها:** عشقی که تصویری ایده آل از طرف مقابل بوجود آورده باشد و شما فقط نقاط مثبت را ببیند و هیچ نقطه منفی نبینید یعنی علامت خطر
۳. **پذیرش:** به معنای این است که تفاوتها را ببینیم و احترام بزاریم و از خودم بپرسیم آیا این تفاوتها مرا میتواند کنار این فرد به خواسته هام و اهدافم برساند؟

**عشق جهانی است، اما  
اینکه ساختار، شدت و  
ابراز آن به چه صورتی  
باشد به فرهنگ هر  
جامعه وابسته است.**

### خصوصیات عشق ناسالم و ناپخته

برخی افراد به دلیل داشتن برخی ویژگی‌ها یا صفات شخصیتی بیشتر مستعد عشق یک‌طرفه هستند؛ یا بهتر بگوییم در صورت عاشق شدن یک‌طرفه، احساسات شدیدتری را تجربه می‌کنند و سازگاری با این ماجرا برایشان سخت‌تر است و به‌خصوص اگر جواب رد نیز بشنوند و احساس کنند معشوق به آنها علاقه ندارد، شرایط برای آنان غیرقابل تحمل می‌شود. این افراد شاید دارای چند ویژگی زیر هستند.

۱. **عدم ارزشمندی یا عزت نفس پایین:** این افراد به دلیل مشکلاتی در تاریخچه رشدی خود احساس کم‌ارزشی می‌کنند و خود را لایق دوست داشتن نمی‌دانند. بنابراین با آشنا شدن یا برقراری ارتباط ساده‌ای با فردی که عزت نفس خوبی دارد، مجذوب او می‌شوند. این افراد مرتب هراس دارند نکند طرف مقابل آنها را طرد کند بنابراین به هر وسیله ای سعی در جلب نظر طرف مقابل دارند.
۲. **سلطه‌جویی یا سلطه‌گری زیاد:** افرادی که دچار عشق یک‌طرفه هستند عموماً در دو انتهای طیف احساس تسلط هستند. این افراد یا به علت سلطه‌جویی، یعنی اینکه بخواهند شخص قدرتمندی امور زندگی آنان را بر عهده بگیرد و پشتیبان آنها باشد، دچار عشق می‌شوند یا افرادی هستند که می‌خواهند بر شخصی و به هر نحو، مسلط شوند. انگار این افراد می‌خواهند همه چیز تحت کنترل آنان باشد؛ حتی عشق.



**افرادی که عدم پختگی دارند مرتب به احساسات خود شاخ و برگ می دهند و در نتیجه به مرور رفتارشان دیگر تحت کنترل احساساتشان نمی باشد**

**۳. عدم پختگی هیجانی و عاطفی:** همه افراد ممکن است گاهی علاقه ای به فردی احساس کنند. اما افرادی که عدم پختگی دارند مرتب به احساسات خود شاخ و برگ می دهند و در نتیجه به مرور رفتارشان دیگر تحت کنترل احساساتشان نمی باشد. این افراد دائماً بی‌قراری و بی‌تابی می‌کنند تا به محبوب خود برسند و حتی در صورت طرد و شنیدن جواب نه، نمی‌توانند با احساسات خود کنار بیایند.

**۴. تاییدطلبی:** همه ما تا حدی تایید دیگران بخصوص افراد مهم زندگی مان برایمان اهمیت دارد. اما این افراد در روابط خود دائماً به دنبال تأیید کسب کردن و راضی نگه داشتن هستند. این افراد نیز وقتی عاشق می شوند مجبور می شوند برای تایید از معشوق هر کاری انجام دهند.

**۵. تحمل نکردن ناکامی:** برخی افراد به دلایل مختلف از جمله شیوه‌های تربیتی، ویژگی‌های شخصیتی، و... تحمل شنیدن نه را ندارند. در واقع نمی‌توانند تصور کنند که فردی به آنها نه بگوید. بنابراین برای به دست آوردن خواسته خود هر تلاشی انجام می‌دهند.

# پیشگیری از شکست عاطفی

افراد چگونه در دام شکست عاطفی گرفتار نشوند؟

روابط پرخطر عاطفی بین دوجنس و مدیریت رابطه با جنس مخالف

مهارت‌های لازم برای نه گفتن به آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی بین دختر و پسر

■ خویشتنداری

■ جراتمندی

■ تفکر نقاد

## روابط پرخطر عاطفی بین دوجنس و مدیریت رابطه با جنس مخالف

در قسمت قبل راجع به شکست عاطفی و آسیب‌های ناشی از آن صحبت کردیم. در این قسمت قصد داریم با مطرح کردن نکاتی و نیز مرور خیلی کوتاه و در حد تعریف مهارت‌هایی در این زمینه کمک کنیم تا با پیشگیری از شکست عاطفی از آسیب‌های ناشی از روابط عاطفی مخرب نیز در امان بمانیم (برای مطالعه دقیق‌تر به کتاب روابط مدیریت بین فردی دختر و پسر، صادقی و موتابی، زیر چاپ مراجعه کنید).

❗ کیارش و مونا هر دو در رشته ادبیات انگلیسی مشغول درس خواندن بودند. کیارش مطرح می‌کند که در یک چشم به هم زدن از مونا خوشش آمد و فکر کرد می‌تواند با او باشد. بنابراین هر کاری که از دستش برآمد برای او انجام داد. مونا در شروع رابطه به کیارش گفت قصدش از رابطه ازدواج است و اگر کیارش این قصد را دارد وی موافق است. کیارش گفت بذار دو هفته رابطه جلو برود، مونا در جواب گفت که برای ازدواج آمادگی و شناخت لازم است اما رابطه باید هدف داشته باشد شاید بعد از شناخت به این نتیجه برسند که مناسب هم نیستند. کیارش همچنان از بیان هدفش از رابطه طفره میرفت و مونا متوجه شد کیارش کم کم خواسته‌ها و



حرف‌هایی را مطرح می‌کند که هدف مونا نیست. مونا جدی مجدد هدف از رابطه را مطرح کرد ولی کیارش گفت مونا ما که رابطه مون خوبه چرا اصرار داری الان.. بذار بیشتر آماده بشیم. مونا همانجا تصمیم گرفت رابطه را تمام کند. به کیارش گفت رابطه‌ای که هدف ندارد باید قطع شود. از آن به بعد مونا پیامک‌ها و تماس‌های تلفنی کیارش را جواب نداد.

روابطی که به آسیب‌های اجتماعی، عاطفی و شخصیتی شما منجر می‌شود، روابط پرخطر محسوب می‌شوند. ارتباط با افرادی که نسبت به رابطه تعهدی ندارند، مسئولیتی احساس نمی‌کنند و از یک رابطه به رابطه‌ی دیگر می‌روند و از افراد بهره‌برداری مادی و عاطفی می‌کنند، کسانی که شما را به برقراری رابطه‌ی جنسی تشویق می‌کنند، افرادی که شما را تحت فشار می‌گذارند و رابطه‌ی شما را با همه قطع می‌کنند و انتظار دارند که شما تنها و تنها به آنان توجه کنید و با آنها در ارتباط باشید؛ همگی جز افراد پر خطر محسوب می‌شوند. از این‌گونه روابط اجتناب کنید.



باورهای غلط زیادی در مورد رابطه‌ها وجود دارد و خیلی از آن‌ها در مورد تمام کردن رابطه است. متأسفانه بسیاری از ما فکر می‌کنیم هر رابطه‌ای ارزش این را دارد که فداکارانه پایش بایستیم حتی به بهای تحقیر خودمان. در این قسمت می‌خواهیم علامت‌های هشدار را مرور کنیم که موقع مشاهده آنها بهتر است درباره بودن یا نبودن در رابطه تصمیم بگیریم. اگر با چنین نشانه‌هایی مواجه شدید به احتمال قوی وارد یک رابطه نامناسب شده‌اید. شناختن این علامت‌ها می‌تواند مثل یک چراغ قرمز عمل کند. یعنی بایستید و رابطه را جلوتر نبرید و رابطه را مدیریت نمایید:

### ⚠ مصرف کننده مواد مخدر، مواد روان گردان یا الکل

فردی که این مواد را مصرف می کند، برای رابطه مناسب نیست. ممکن است این افراد در اوج مصرف با شما خوب و احساسی رفتار کنند، اما وابستگی به این مواد خود رفتارهای متفاوت و غیرقابل پیش بینی را به وجود می آورد که بشدت آسیب زننده است. یادتان باشد هر چقدر هم عاشق باشید به این فکر نباشید که شما یا ادامه رابطه می تواند او را نجات دهد. این باور اشتباه است.

### ⚠ خشمگین و خصومت جو

دلایل زیادی برای احساس خشم و خصومت وجود دارد. فردی که خشمگین است یعنی مدام حق را به خود می دهد و سهم خود را نمی بیند. در واقع مسئولیت رفتارهای خودش را نمی پذیرد. همچنین این فرد ممکن است با خشونت نیز با شما رفتار کند و حتی خشونت های فیزیکی نیز داشته باشد.

### ⚠ عدم ارتباط مناسب با خانواده و دوستان

فردی که مهارت ارتباط اجتماعی ندارد و الگوی ارتباطی سالمی با خانواده و دوستان برقرار نمی کند مثلاً تحقیر می کند، سرزنش می کند، و یا از روشها نیامناسبی استفاده می کند این فرد همین الگو را با شما نیز خواهد داشت.

### ⚠ متوقع و محدود کننده

اگر طرف مقابل همیشه از شما متوقع است یا دایم شما را سرزنش می کند برای اینکه به خواسته نامعقولش یا خارج از ارزش های شما، جواب مثبت نداده اید، این علامت خطر را جدی بگیرید. ممکن است طرف مقابلتان سعی کند شما را منزوی کند یا رفت و آمدتان را محدود کند، که این هم نشانه خوبی نیست. این محدودیت انتهایی ندارد و می تواند شما را به زندانی همیشگی طرف مقابلتان تبدیل کند.

### ⚠ شکاک

اگر طرف مقابل مدام شما را متهم به رابطه با افراد دیگری از جنس مخالفان می کند، یادتان باشد با یک شخصیت شکاک ارتباط دارید و بخش عمده ای از رابطه تان به جواب دادن به این شک های بی اساس خواهد گذشت.

**بی وفایی و عدم تعهد**

اگر طرف مقابل شما همزمان با شما با یک یا چند نفر دیگر، در رابطه عاطفی باشد بهتر است رابطه را قطع کنید.

**دروغو**

دروغ گفتن به خصوص در مورد مسایل مهم، مشکلی نیست که بتوان به سادگی از آن گذشت؛ البته به جز جاهایی که واقعا استدلال قانع کننده‌ای پشت دروغ باشد یا مسئله پنهان شده، فضای شخصی طرف مقابلمان باشد.

**تهدید به خودکشی**

اگر طرف مقابلتان به شما بگوید که در صورت ترک از سوی شما، خودش را می‌کشد یا نمی‌تواند بدون شما زندگی کند، این را به حساب دوست داشتن نگذارید. این دوست داشتن بیمارگونه است و به شما و خودش ضربه می‌زند.

**رابطه دختر و پسر به دو  
قسمت رابطه اجتماعی و  
رابطه عاطفی تقسیم می  
شود و رابطه ای سودمند  
است که به زمان مناسب  
خود و هدفمند باشد.**

رابطه دختر و پسر به دو قسمت رابطه اجتماعی و رابطه عاطفی تقسیم می شود و رابطه ای سودمند است که به زمان مناسب خود و هدفمند باشد. در واقع بایستی روابط اجتماعی را مدیریت کرد که به روابط عاطفی در دوستی تبدیل نشود و روابط عاطفی در بین دختر و پسر فقط در ازدواج مجاز است.

شاید اگر بتوانیم برای خودمان روابط اجتماعی و روابط عاطفی هدفمند را درست تعریف کنیم با مدیریت درست روابط از آسیب های ناشی از روابط عاطفی ناسالم پیشگیری کنیم

فرض کنید می خواهید سفری داشته باشید برای لذت بردن از این سفر و در معرض خطر نبودن در این راه بایستی نکاتی را در نظر داشته باشید.. مکان سفر، گرما و سرما، وسیله مناسب، پول کافی و همسفر مناسب داشته باشید

حال تصور کنید سفری در روابط با جنس مخالف دارید. باید چه کنیم که از این سفر بهترین توشه را داشته باشیم و آسیب نبینیم

### قوانین سفر ارتباط با جنس مخالف به منظور شناخت و آشنایی

- هرگز به محلی که با هم تنها باشید نروید
- خارج از محدوده ارتباط اجتماعی معمول ارتباطی با هم نداشته باشید
- ارتباط لمسی نداشته باشید
- حریم یکدیگر را رعایت کنید
- ارتباط به صورت پنهانی و بدون اطلاع خانواده نباشد
- قرارهای ملاقات با خانواده در میان گذاشته شود
- هر وقت اثرات سوء برای طرفین داشت ارتباط قطع شود
- هدیه ای رد و بدل نشود
- عکس به هم ندهید
- صحبت ها مشخص باشد(موضوع مشخص باشد)
- چت کردن ممنوع است
- از کلمات عاطفی و غیر رسمی و محبت آمیز و یا غیر مودبانه استفاده نشود
- اطلاعات محدود ارائه شود

### مهارت‌های لازم برای نه گفتن به آسیب های ناشی از روابط عاطفی

به نظر می آید با سه مهارت خویشستن داری، رفتار جرات مندانه و تفکر نقادانه به خوبی می شود خطرات ناشی از وابسته شدن را پیشگیری یا کاهش داد.

در این قسمت فقط به این نکته بسنده می شود که آموزش و یادگیری این سه مهارت در دام نیافتادن به روابط پرخطر بسیار کمک کننده است.\*

تا بحال مفهوم خویشتنداری را شنیده اید؟؟ خویشتنداری به چه معنا است؟ اغلب افراد با شنیدن واژه خویشتنداری ممکن است سرکوبی نیاز به ذهن شان بیاید، در حالی که خویشتنداری به معنی سرکوبی نیاز نیست، بلکه منظور از خویشتنداری این است که فرد بتواند نیازهای خود را مدیریت کرده، ارضای آنها را به تعویق انداخته و آنها را در موقعیت های مناسب و به شیوه ای مناسب ارضا کند. خویشتنداری آن چیزی

\* برای مطالعه بیشتر مراجعه کنید به کتاب مدیریت روابط بین فردی دختر و پسر / صادقی و موتابی

است که به افراد کمک می کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند. خویشتنداری در تمام جنبه های زندگی مطرح می شود. یکی از این جنبه ها روابط با جنس مخالف است. خویشتنداری یک مهارت است.

مهارت بعدی که با خویشتنداری می باشد و توان نه گفتن به دیگران می باشد تحت آموزش مهارت جراتمندی است.

**مهارت های لازم برای  
نه گفتن به آسیب های  
ناشی از روابط عاطفی  
بین دختر و پسر عبارتند از  
خویشتنداری، جراتمندی و  
تفکر نقادانه**

در پیشگیری از شکست عاطفی، آن که نه می شنود و باید توانایی نه شنیدن داشته باشد، یک طرف ماجراست و آن که نه می گوید و باید مهارت نه گفتن را داشته باشد، طرف دیگر ماجرا. بسیاری از موارد از جمله خودکشی ها نداشتن مهارت نه گفتن سبب پایان تلخ این گونه ماجرا ها است. مهارت نه گفتن یا رد درخواست، بخشی از مهارت جرأت مندی است. برخی مواقع افراد بیان می کنند ما توان نه گفتن به خود را داریم اما توان نه گفتن به دیگران برایمان سخت است و این مساله دشواری های زیادی برایمان ایجاد کرده است.

میرز تفکر نقادانه را شناخت استدلال های نادرست و پرهیز از تناقضات می داند و عقیده دارد عامل اصلی در تفکر نقادانه طرح پرسش های مربوط به مسایل است. تفکر نقادانه به مجموعه ای از نگرش ها و مهارت های فکری اطلاق می شود که برای ارزیابی و محک زدن ادعاها و استدلال ها به کار می آیند. در تفکر نقادانه سعی بر این است که هر ادعا یا استدلالی پیش از پذیرفته شدن با استفاده از معیارهای معینی محک زده شود تا بتوان درباره عقلانی بودن یا نبودنش داوری کرد.

با اینکه تفکر نقاد به دوران فعلی برنمی گردد اما استفاده از آن در این دوران بخصوص بخاطر عصر ارتباطات و جابجایی غیرمتمرکز اطلاعات بسیار ضروری به نظر می آید.

# مدیریت شکست عاطفی

|| رابطه با اصرار او شروع شد. همش میگفت دوستت دارم و می تونیم رابطه خوبی شروع کنیم. بعد از مدتی من نیز او را دوست داشتم. زمان و انرژی زیادی برای رابطه صرف کرده بودم. دیگه فکر میکردم رابطه ما بهترین رابطه است. کم کم دیدم یک چیزهایی داره عوض میشه. کمتر زنگ میزند. پیامهام را دیر به دیر جواب میداد. هر چی میگفتم عوض شدی قبول نمی کرد. تا اینکه دیدم یک روز هر چی پیام و زنگ زدم جواب نداد. داشتم دیوونه میشدم. تا اینکه یک پیام اومد مزاحم نشو من از اول هم رابطه را این طور جدی ندیدم و نمی خواهم ادامه بدهم. حال خیلی بد شد. حالت اضطراب شدید و گیجی. حالت تهوع شدید. دنیا دور سرم می چرخید. مدت ها خواب به چشم نمی آمد. شب و روز به سقف اتاق خیره می شدم و با خودم فکر می کردم که چه کار باید می کردم تا او را به دست بیاورم. عکس هامون توی گوشی بود و همه جا انگار خاطره با او. نمی دانم چطور بهتر شدم. شاید اگر مراقبت های خانواده و دوست صمیمی ام نبود اتفاقی می افتاد که نباید می افتاد. اما حالا توانسته ام روی پای خودم بایستم و دوباره به زندگی برگردم. هنوز هم یاد اون خاطرات می افتم ناراحت میشم. اما دیگه قلبم نمی سوزه خدا را شکر بهترم.

 چند نفر از ما تا بحال شبیه این داستان تجربه کرده ایم یا دوستانمان تجربه داشته اند؟

 در این جور موارد چه کرده ایم؟

بسیاری از ما شکست عاطفی را تجربه می کنیم و بسیاری دیگر دوره ای را در کنار دوستانمان که مبتلا به این مشکل هستند سپری می کنیم. اما آیا به درستی می دانیم شکست عاطفی چیست؟ چه واکنش هایی نشان می دهیم و در چنین شرایطی چه باید کرد؟

## شکست عاطفی و مراحل پذیرش آن

شکست عاطفی می‌تواند برای هر فردی ضربه‌ای بزرگ محسوب شود. حتی ممکن است، فرد همه امیدها، آرزوها و رویاهایش را از دست بدهد و مدتی طول بکشد تا بتواند به روحیه قبلی خود بازگردد.

این شکست 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. صرف نظر از اینکه چه کسی رابطه را قطع می‌کند انحلال رابطه فرایند ناخوشایندی است و شیوه انطباق فرد به عوامل مختلفی بستگی دارد که از جمله آنها ویژگی‌های شخصیتی افراد، تجارب در خانواده مبدأ، استفاده از توانمندی‌ها و منابع حمایتی از جمله آنها است و در صورتی که توان انطباقی کاهش یابد با فرد نتواند خود را به خوبی تطبیق دهد، منجر به ناراحتی‌های فراوان و واکنشهای نامناسب می‌شود. تا جایی که این آسیب می‌تواند ایجاد زمینه برای اختلالاتی همچون افسردگی اساسی، اضطراب فراگیر و استرس پس از واقعه را پدید آورد. به طور کلی فرد شکست خورده اغلب با احساساتی مانند شرم، خشم، افسردگی، اضطراب، حس قربانی شدن دست و پنجه نرم می‌کند. این فرد بنابراین که رابطه به چه دلیل تمام شده، اجباری یا داوطلبانه بوده است ممکن است احساساتی نظیر احساس گناه، افسردگی و حس منفی درمورد خود را تجربه کند.\* 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.\*\* هر لحظه امکان خارج شدن واکنش‌ها از کنترل و پیش رفتن آن به سمت تخریب بیشتر وجود دارد.

شاید بتوان گفت مهم‌ترین پیامد ناکامی در عشق، تجربه فرایند سوگ است. درواقع، وقتی فرد در عشق دچار ناکامی می‌شود، همانند کسی است که به‌تازگی عزیزانش را به علت مرگ از دست داده است. در این هنگام فرد مراحل از سوگواری را تجربه می‌کند که شامل شوک و انکار، خشم (خشم نسبت به دیگران چون دیگران را مقصر می‌داند و

صرف نظر از اینکه  
چه کسی رابطه  
را قطع می‌کند  
انحلال رابطه فرایند  
ناخوشایندی است

\* گوردون، باکوم و اشنايدر، ۲۰۰۴

\*\* باکوم، اشنايدر و گوردون، ۲۰۰۸

خشم نسبت به خود که گاهی نسبت به خود خشم دارد و خود را سزاوار این سختی می‌داند)، افسردگی و در نهایت پذیرش است. در طی این مراحل فرد روندی را طی می‌کند که با ناراحتی، غم، ترس و اضطراب همراه است و میل دارد فرد از دست رفته را ببیند و مرتب ذهنش درگیر فرد از دست رفته می‌شود و حالت‌های تحریک پذیری، گریه و خشم دارد. این گریه و بیقراری منجر می‌شود چند مدتی بیشتر به درون خودش پناه ببرد و خاطرات قبلی را مکرر مرور کند و احساس یاس و ناامیدی زیادی داشته باشد. اما این مراحل ناامیدکننده سرانجام خاتمه می‌یابد و فرد می‌تواند دوباره زندگی جدیدی آغاز کند.

|| حمید تعریف می‌کرد وقتی پدرش را از دست داد احساس غم و گم‌گشتگی عجیبی داشت ولی خیلی خوب توانست با موضوع کنار بیاید اما از وقتی رابطه عشقی‌ش بهم خورده است نمی‌داند چرا کم تحمل تر و بی تاب شده است و احساس پوچی زیادی دارد.

### مراحل مدیریت شکست عاطفی

کنار آمدن با از دست دادن یک رابطه عاطفی، یا ناامید شدن از رسیدن به کسی که دوستش داریم، مانند هر فقدان دیگری باعث به وجود آمدن احساسات منفی مختلف و حتی متفاوتی در ما می‌شود. افراد ممکن است واکنش‌های متفاوتی نسبت به این شرایط نشان دهند اما تقریباً همه مراحل مشابهی را طی می‌کنند. وقتی فردی در رابطه عاطفی خود دچار شکست می‌شود با سوگ مواجه می‌شود.

سعید وقتی شنید دختری که سالها بهش علاقه داشته است و برای رابطه با او وقت و انرژی زیادی صرف کرده بود دیگر تمایلی برای ماندن با او ندارد بشدت بهم ریخت. اول نمی‌پذیرفت و با خودش گفت درست میشه جای نگرانی نیست. بعد مدتی تلاش خشمش زیاد شد و شروع کرد پیامک‌های تند به مریم فرستادن و بارها خودش را نیز سرزنش کرد. بعد از پیامک‌های عاشقانه دوباره پیامک‌های خواهش برای برقراری ارتباط می‌فرستاد. بعد از مدتی که پاسخی نشنید احساس غم و ناراحتی زیادی داشت، گریه می‌کرد و احساس ناامیدی و پوچی می‌کرد. فکر می‌کرد دیگر نمی‌تواند به زندگی برگردد. از همه چی خسته شده بود.... ماه‌ها گذشت تا سعید دوباره به وضعیت قبلی برگردد و تمام شدن رابطه را بپذیرد.

وقتی داستان بالا را می‌خواندید چه مرحله‌ای را در این فرایند سوگواری مشاهده کردید؟ 



## اگر دچار شکست عاطفی شدید طبیعی است که مراحل سوگ را طی کنید.

### مراحل سوگ

#### ■ شوک و انکار

خیلی از اوقات باور کردن شکست عاطفی سخت است بنابراین فرد انکار می کند. عاشق شکست خورده ممکن است پیش خود بگوید اتفاقی نیفتاده، برمی گردد... یا اصلاً ناراحتی ندارد، چه بهتر که این طوری شد این مراحل یعنی من دارم انکار می کنم.

#### ■ خشم

پس از آن کم کم فرد خشمگین می شود. فرد خشمگین دل‌تنگ می شود. بارها خشم خودش را به فرد مقابل نشان می دهد. حق را به خودش می دهد. دوست دارد از او انتقام بگیرد یا اتفاقی برای آن فرد بیفتد. در این حین حتی ممکن است خودش را سرزنش کند و نسبت به خودش خشمگین شود.

#### ■ چانه زنی

بعد از خشم و عصبانیت فرد شکست خورده اول شروع می کند به چانه زدن و توسل جستن که چرا این اتفاق برای من افتاد؟ خدایا چرا من؟ و یا برای پیوند رابطه دوباره نقشه می کشد. خودش، افراد متفاوت وسیله می شوند برای ارتباط دوباره برقرار کردن..

#### ■ افسردگی

بعد از این گونه رفتارها و فکرها فرد می پذیرد که رابطه از دست رفته است و احساس غم زیاد دارد. گریه می کند. غمگین می شود. احساس ناامیدی دارد.

#### ■ پذیرش

بعد از افسردگی، مرحله‌ی پذیرش اتفاق می افتد و فرد از لحاظ روانی آماده ورود به زندگی جدید می شود.

## واکنش‌های رفتاری و هیجانی منفی به شکست عاطفی

همان طور که قبلاً تأکید شد واکنش‌های رفتاری و هیجانی به شکست عاطفی بسیار شبیه به واکنش به فقدان‌های بسیار بزرگ‌تر و غم‌انگیزتر مثل مرگ یکی از عزیزان است. برخی از این واکنش‌ها عبارتند از:

## احساس خشم

خشم و عصبانیت از خود منجر به آسیب روانی به خود می شود. خشم نسبت به فرد مقابل که گاهی باعث رفتارهای آسیب رسان مستقیم به خود وی یا در غیاب وی می شود. احساس خشم و تنفر به این معنا است که هنوز احساسات شما درگیر آن فرد است و ممکن است یا بخواهید به رابطه با وی برگردید و یا رفتارهای مخرب انجام دهید.

## احساس ناامیدی و غمگینی

احساس می کنید ناامید و غمگین هستید و احساس رنجش و آزرده گی دارید.

## احساس تنهایی و عدم شادمانی

خیلی از افراد این باور اشتباه را دارند که تنها فردی که می توانستند در کنارش شاد باشند آن فرد است و هیچ کس دیگری نمی تواند آنها را شاد کند. بر اساس این باور زمانی که به انتهای یک رابطه می رسند و شکست عشقی را تجربه می کنند، این ترس بسیار زیاد می شود و آنها را دچار مشکل می کند.

**همواره مراقب  
واکنش های رفتاری  
و هیجانی باشید  
و با آنها آگاهانه  
مواجه شوید**

## احساس گناه

این فکر آزاردهنده که من مقصر هستم و اگر این کار را انجام می دادم یا این کار را انجام نمی دادم رابطه به هم نمی خورد و سواس گونه فرد را آزار می دهد. در این مرحله فرد مرتب احساس گناه دارد و خود را سرزنش می کند. این احساس نیز نشانه این است که شما هنوز درگیر رابطه هستید.

## احساس گنجی و پریشانی

گاه فرد شکست خورده بعد از شکست احساس گنجی زیادی دارد و خودش را درمانده می داند. فکر می کند در موضوعی گیر کرده است که به هیچ وجه خوب نمی شود و نمی تواند از این موضوع بیرون بیاید و کاری از او ساخته نیست.

## بی اعتمادی

فردی که دچار شکست عاطفی می شود چون فرض مهم زندگی اش که دیگران امن و قابل اعتماد هستند و در رابطه امنیت وجود دارد دچار تردید می شود یک احساس بی اعتمادی نسبت به افراد مختلف دارد و از نزدیک شدن به آدم ها ترسیده و حتی به قضاوت خود نیز دیگر اعتمادی ندارد.

## حسادت

در این مرحله فرد حسی نسبت به دیگران موفق در رابطه یا فرد جایگزین دارد که حسادت نامیده می شود. این حس بدین دلیل است که فرد در رابطه ای که صمیمت برایش مهم بوده است با شکست مواجه شده است.

به طور خلاصه همان طور که آغاز یک رابطه توأم با حس پذیرش و هیجان های مثبتی از قبیل شادی، سرخوشی، عشق و لذت است؛ پایان یک رابطه نیز عموماً توأم با احساس طرد شدن و هیجان هایی از قبیل اضطراب، خشم، غم، حسادت، ناامیدی و تنهایی است.

البته این واکنشها ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد، مثلاً فردی خیلی زودتر حالش بهتر بشود و فرد دیگری ماه ها و سالها طول بکشد تا موضوع را بپذیرد. یا دخترها واکنشهای عاطفی بیشتری نشان دهند بیشتر گریه کنند، بیشتر حرف بزنند و درددل کنند و پسرها بیشتر توی خودشان بریزند.

## بعد از شکست عاطفی چه کار کنیم (بایدها)

طبق نتایج بدست آمده مراحل سوگواری حدود ۶ ماه تا ۲ سال طول می کشد. برخی افراد در ابتدای راه قرار دارند و برخی در انتهای راه. در این قسمت راه کارهایی برای تسهیل در فرایند سوگواری پیشنهاد شده است که به ترتیب مراحل سوگواری می باشد.

### ✓ به خود کمک کنید تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرید

اگر به تازگی دچار شکست عاطفی یا عشقی شده اید، شدت ناراحتی و میزان هیجانات منفی در شما بسیار شدیدتر است و حتی شاید هنوز دچار شوک هستید و پذیرفتن واقعیت برایتان مشکل است و همچنین ممکن است نخواهید که ارتباط قطع شود. مرحله شوک و انکار بعد از همه قطع رابطه ها حتما پیش می آید و تنها راه، پذیرش موقعیت فعلی است که در آن قرار گرفته اید. زمانی که فرد اطمینان نداشته باشد به اینکه رابطه پایان یافته یا نه؛ یا طرف مقابل گاه و بیگاه پیام های مثبت از خودش نشان دهد؛ سبب می شود که فرد وارد مراحل سوگواری نشود.

برای کمک به خود یک روز خداحافظی تعیین کنید و برای مرگ رابطه گریه کنید و غمگین باشید. اشک های هیجانی سوگو، کارکرد عملی دارند، و به بدن در تسکین استرس و پاک نمودن زهر آگینی هیجانی ناشی از سوگو کمک می کنند. البته زیاد در این حالت باقی نمانید و یک فعالیت لذت بخش مثل خوردن بستنی قیفی را بعد از سوگواری قرار دهید.

یک جعبه درست کنید و هرچه را احتمال می‌دهید شما را به یاد او بیندازد در آن بگذارید حتی اگر خیلی کوچک باشد. این جعبه را تا جایی که می‌توانید از خود دور کنید. تاکید میشود تمام چیزهایی که ممکن است شما را به یاد معشوق بیندازد را کنار بگذارید، مثل عکس، آهنگ، و وسیله در این زمان باید از هر چیزی که برایتان یادآور خاطره‌ای است دوری کنید. باید حواس‌تان به آن‌ها هم باشد همه عکس‌ها و یادگاری‌ها را در یک جعبه بگذارید و از جلوی دید خود بردارید.

با خود فکر کنید که چه چیز از دست‌دادن رابطه برایم سخت است. این دلتنگی از کجا می‌آید؟ این رابطه برای من چه کار می‌کند؟

### ✓ خشم خود را مدیریت کنید

دوست دارید فریاد بزنید تا احساسات خود را خالی کنید، به شدت از همه چیز خشمگین هستید و هر قدر فرایند جدایی بیشتر طول بکشد، این خشم بیشتر خواهد شد. هم از خودتان عصبانی هستید و هم از فرد مقابل. یادتان باشد این خشم طبیعی است و جزو مراحل سوگ است. سعی نکنید نفرت را جایگزین عشق کنید، چون تنفر در شما احساسات متناقضی را به وجود می‌آورد که می‌تواند شما را دچار مشکل کند.



برای مدیریت خشم یک راه این است که ذهن‌تان و احساس خشم‌تان را خالی کنید. بهترین کار در این زمان نوشتن است. در این زمان هر چه دلتان می‌خواهد به طرف مقابل بگویید. البته نوشته‌هایتان فقط ابراز احساسات باشد و از به کار بردن کلمات رکیک و زشت خودداری کنید. یکی از مهم‌ترین فواید نوشتن این است که شما وقتی می‌نویسید ناگهان احساساتی روی کاغذ می‌آید که خودتان از دیدن آن‌ها

شگفت‌زده شده و در نتیجه به یک بینش و شناخت عمیق‌تر از خود می‌رسید و همین شناخت عمیق باعث می‌شود که رابطه‌های بعدی خود را بهتر مدیریت کنید تا دیگر مجبور به جدایی نشوید. وقتی ذهن کاملاً خالی شد، آن کاغذها را دور بیندازید یا حتی بسوزانید.

### ✓ صبر و خویشتن داری کنید

**زمان، بهترین مسکن  
برای شکست‌های  
عاطفی است.**

زمان، بهترین مسکن برای شکست‌های عاطفی است. از هر گونه برقراری ارتباط با فرد پرهیز کنید. سعی کنید شماره وی را حذف کنید. هرچه زمان بیش‌تری از جدایی می‌گذرد به همان اندازه ممکن است از شدت علاقه شما کم شود. گذشت زمان سبب می‌شود بتوانید منطقی‌تر در مورد گذشته خود بیاندیشید و خوبی‌ها و بدی‌های آن را بهتر بسنجید و بهتر در مورد گذشته خود قضاوت کند.

### ✓ کمک کنید غم خود را کاهش دهید و افسردگی را بگذرانید

بعد از یک جدایی سخت شما نیاز دارید از تنهایی بیرون بیایید. تنهایی باعث می‌شود مرتب خاطرات را مرور و ذهن شما درگیر فرد باشد. خودتان را مشغول کنید

### ✓ ورزش کنید. از جمله ورزشهای مفید شنا و یوگا است. پیاده روی نداشته باشید.

✓ **شبکه حمایت اجتماعی دریافت کنید** و از دوستان و خانواده کمک بگیرید. سعی کنید بیش‌تر در جمع خانواده و دوستان دلسوزتان باشید که شما را درک می‌کنند. گذراندن وقت با افراد مورد اعتماد، ممکن است در ابتدای کار برایتان دشوار باشد اما کمک‌تان می‌کند بفهمید که افراد دیگری هم در زندگی‌تان هستند که نگران شما هستند و حمایت‌تان می‌کنند. خود را در روابط اجتماعی و در بین دوستان‌تان قرار دهید. در کل به افرادی نیاز دارید که دوستان‌تان داشته باشند و شما را درک کنند، چنین افرادی می‌توانند به شما احساسات خوبی بدهند. با افراد مورد اعتماد درد دل کنید یک شبکه آرام‌بخش از دوستان بیش از هرچیز می‌تواند از دردها و آلام شما کم کند. درواقع بیان احساسات و گفت‌وگو می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد و بسیاری از استرس‌ها و فشارها را از بین ببرد.

### ✓ دیدن ویژگی‌های مثبت خود.

در این مرحله به احتمال زیاد در مورد خود منفی صحبت می‌کنید و شاید خود را لایق زندگی ندانید. شک نکنید شما هم مانند افراد نقاط قوت و ضعف دارید و فرد

ارزشمندی هستید که شرایط نمی‌گذارد توانایی‌های مثبت خود را ببینید. لیستی از ویژگی‌های مثبت خود تهیه کنید با این کار دید مثبتی به خود پیدا خواهید کرد.

**خودگویی مثبت با خود.** بسیاری از افرادی که دچار شکست عاطفی می‌شوند، باور دارند که تنها می‌مانند و دیگری فردی آنها را دوست نخواهد داشت. یادتان باشد شما توانمندی دوست داشته شدن و دوست داشتن را دارید فقط در این مرحله بخاطر غم ممکن است خودتان ناخودآگاه کمک کنید دیگران از شما فاصله بگیرند. مثلاً کمتر وارد گروه‌های اجتماعی می‌شود؛ برخورد دیگران را بیشتر کینه‌جویانه برداشت می‌کند، روابط سردتر با دیگران برقرار می‌کند؛ از کوچک‌ترین رفتاری، فاجعه می‌سازید. اما در این مواقع حتماً با دوستان قابل اعتمادتان درد دل کنید و در جمع حضور پیدا کنید. حتماً کلاسهای درس را شرکت کنید. فعالیتهای قبلی‌تان را انجام دهید و با خود تکرار کنید من در دوره سوگ هستم و این واکنش‌ها طبیعی است دوره سوگ که تمام شود می‌توانم انتخاب درست و مناسبی داشته باشم.

### ✓ ارتباط جدیدی برقرار نکنید

معمولاً بعد شکست عاطفی و خلا عاطفی ممکن است ما سریع به یک نفر دیگر وابسته بشویم یا از ترس تنهایی خودمان وارد یک رابطه دیگر بشویم. بهترین توصیه در این شرایط این است که بعد از شکست عاطفی حداقل تا مدتی (حداقل چند ماه) ارتباط صمیمی برقرار نکنیم و به سمت فرد دیگری نرویم. گذر زمان کمک می‌کند تا با شرایط سازگار شویم و انرژی عاطفی از دست رفته خود را بازیابیم تا بتوانیم به فرد دیگری مهر بورزیم. مهم این است که شخص نباید فردی را جایگزین دیگری کند. هیچ‌کس نمی‌تواند جای دیگری را به طور کامل پر کند. به همین دلیل پیشنهاد می‌کنیم بعد از قطع رابطه رابطه جدیدی را آغاز نکنید، چون در اینجا احتمال اشتباهات بسیار زیاد می‌شود و دچار مشکل بزرگتری می‌شوید.

**بعد از قطع رابطه  
رابطه جدیدی را  
آغاز نکنید، چون در  
اینجا احتمال انتخاب  
اشتباهات بسیار زیاد  
می‌شود**

### ✓ کمک کنید تا وارد مرحله دیگری از زندگی بشوید

خیلی از مواقع شکست‌ها در زندگی ما برای ما فرصت رشد می‌آورد. به شکست‌تان به‌عنوان فرصتی برای خودشناسی نگاه کنید. نقاط قوت و ضعف خود را بررسی کنید و تلاش کنید نقاط قوت را بیشتر کنید و نقاط ضعف را اصلاح کنید. شاید یک راه کار برای ورود شما به مرحله دیگر این است که بتوانید از زاویه دید طرف

مقابل هم به رابطه نگاه کنید و اگر احتیاج به آموزش مهارت‌هایی مانند درست حرف زدن، حل مساله و مذاکره و .. دارید حتما مهارت‌ها را یاد بگیرید. مهارت‌های برقرارکردن رابطه مناسب را بیاموزید و حتی اگر لازم است اهداف زندگی‌تان را بررسی و تغییر بدهید.

یادمان باشد در اطراف ما افراد زیادی هستند که با شکست‌های زیادی روبرو شده‌اند اما همچنان خوب هستند. به دوروبری‌های خودتان فکر کنید تا ببینید دنیا پر است از پاسخ‌های منفی که دیگران شنیده‌اند و حتی پاسخ‌های منفی که خودتان داده‌اید.

### ✓ در این موارد حتما از روان‌شناس دانشگاه یا مشاور کمک بگیرید

اگر احساس غم شدید و ناامیدی زیاد دارید یا فکر می‌کنید دیگر نمی‌توانید به زندگی ادامه بدهید یا دوست دارید به فرد مقابل و خودتان آسیب برسانید یا برای آسیب‌رسانی نقشه دارید حتما کمک تخصصی بگیرید. اگر هیجان‌تان را نمی‌توانید مدیریت کنید، بی‌اشتها یا پراشته شده‌اید، خواب‌تان دچار آشفتگی شدید شده‌است، کم انرژی و بشدت تحریک پذیر یا بیقرار شده‌اید حتما به متخصص مراجعه کنید.

شکست عاطفی به دلیل فقدان و ضربه اثرات زیادی دارد پس بهتر است از کمک یک متخصص برای عبور از این مراحل کمک بگیرید.

یادتان باشد:

**انتظار نداشته باشید همه چی را فراموش کنید**

**برای یک رابطه موفق عشق هرگز کافی نیست**

## بعد از شکست عاطفی چه کار نکنیم (نبایدها)

بعد از شکست عاطفی برخی افراد کارهایی انجام می دهند که منجر به آسیب های شدید و ماندگار خواهد شد.

### ✗ پناه بردن به تنهایی ممنوع

شکست عاطفی می تواند از شما یک فرد تنهای افسرده با واکنش های شدید و نامناسب بسازد. بخاطر خودتان که شده بعد از گریه ها و ناله ها حتما در جمع ها حضور پیدا کنید حتی اگر حوصله ندارید. حوصله نمی آید شما باید حوصله را بیاورید.

### ✗ استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور ممنوع

شکست عاطفی می تواند یک نفر را به یک معتاد یا الکلی تمام عیار تبدیل کند. بسیاری از افراد اولین سیگارشان را بعد از شنیدن یک نه کشیده اند، اما حتما خودداری کنید. برای کنار آمدن با مشکلات راه های متفاوتی وجود دارد نوشتن نامه، مدیریت هیجان، دردل ولی قطعاً مصرف سیگار، الکل و مواد نیست.

### ✗ ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین ممنوع

گاهی اوقات افراد بعد از شکست عاطفی فکر می کنند با فرد دیگری وارد رابطه شوند بسیاری از دردها و رنج هایشان تمام خواهد شد. اما حتما این کار را نکنید. اگرچه تحمل درد جدا شدن یا دل کردن از فردی که دوست دارید، با حضور یک فرد دیگر راحت تر است، اما این موضوع مانند این است که شما زخمی عمیق برداشته اید که احتیاج به درمان دارد و فقط با مسکن می خواهید درد را آرام کنید. چه بسا زخم عفونت نیز بکند. بنابراین ایجاد رابطه جدید بخاطر حل نشدن رابطه قبلی حتی رابطه جدید را نیز خراب می کند. اما این کار باعث می شود نتوانید به صورت کامل موضوع را برای خودتان حل و فصل کنید.

یادتان باشد اگر بخواهید با شروع رابطه جدید به خودتان یا به فرد قبلی ثابت کنید که مشکلی نداشته اید باید گفت این تصور کاملاً اشتباه است. تا وقتی هنوز در هیجان رابطه قبلی درگیر هستید نمی توانید رابطه خوبی برقرار کنید. شاید نفر جدید را دقیقاً شبیه به آدم قبلی یا کاملاً متفاوت انتخاب کنید اما

**اگر بخواهید با شروع  
رابطه جدید به خودتان  
یا به فرد قبلی ثابت کنید  
که مشکلی نداشته اید  
باید گفت این تصور  
کاملاً اشتباه است.**



یادتان باشد تا زمانی که خاطره فرد قبلی در ذهن شما پررنگ است این کار رابطه را خراب و یا یک نفر دیگر را دچار شکست عاطفی می کنید یا خودتان دوباره شکست می خورید. پس مدتی که سوگواری عشق قبلیتان هستید به دنبال جایگزین نگردید. متوسط این مدت ۶ ماه است اما شما خودتان حرارت سنج عاطفه‌تان هستید تا زمانی که حرارت عاطفی قبلی را دارید صبر کنید.

از همان اول که عاشق شدید لازم نیست همه هم‌اتاقی‌ها و هم‌کلاسی‌ها و همکارهایتان از این موضوع مطلع شوند. مهم نیست که شما برون‌گرا هستید یا درون‌گرا. عوارض این رابطه وقتی که به شکست منتهی شد، معلوم می‌شود؛ در این زمان، حتی اگر دیگران هم در مورد شما حرف نزنند، خودتان فکر می‌کنید که همه جا قصه عشق شما نقل مجالس است.

### ✗ مقصر دانستن و سرزنش خود ممنوع

وقتی رابطه‌ای تمام می‌شود گویا دنیا خراب شده و با یک عینک سیاه روی چشم همه دنیا از جمله خودمان را سیاه می‌بینیم. من نمی‌توانم... من مقصر بودم... آنجا نباید این کار را می‌کردم... اینجا ای کاش این کار را میکردم، من چه اشکالی داشتم که او مرا نخواست؟ چرا رابطه را به هم زد؟ همه و همه افکاری است که احساس منفی طرد شدن و عدم پذیرش را به ما می‌دهد. یادتان باشد رابطه خیابان دوطرفه است.. هر دو در آن سهم دارند. یادتان باشد اگر فردی نخواست با شما ادامه بدهد افراد مناسب دیگری هستند که بخواهند رابطه مناسب و هدف داری داشته باشند

### ✗ آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق ممنوع

حتما بارها داستان هایی شنیده اید که افراد بخاطر نه شنیدن کارهای بسیار خطرناکی کرده اند. البته بیشتر انسان ها این نوع کارها را انجام نمی دهند. آسیب مستقیم به فرد مثل کتک زدن، .. یا غیر مستقیم مثل آبرو بردن و ... از جمله کارهای خطرناکی است که به شما در حل ماجرا کمکی نمی کند بلکه مشکلات بیشتری نیز در پی دارد. بهرحال فرد مقابل هم در مقابل رفتارهای شما واکنش نشان می دهد و گاهی عواقب غیرقابل جبرانی بوجود می آید. البته این رفتارها را می‌توان بخشی از مرحله خشم و تا حدودی قابل درک دانست، اما در واقع اگر دست به چنین رفتارهایی بزنید، مهم‌ترین صدمه به خود شما وارد می‌شود.

## باید انجام بدهم

## نباید انجام بدهم

به خودم کمک کنم تا واقعیت پایان رابطه را بپذیرم

پناه بردن به تنهایی

خشم خودم را مدیریت کنم

استفاده از سیگار، الکل و مواد وابستگی آور

صبر و خویشتن داری کنم

ایجاد رابطه جدید و پیدا کردن جایگزین

غمم را کم کنم و افسردگی را بگذرونم: ورزش کنم، از خانواده و دوستان با اعتماد کمک بگیرم. در جمع شرکت کنم

مقصر دانستن و سرزنش خود

خودگویی مثبت داشته باشم. خودم را باور کنم

آسیب مستقیم یا غیرمستقیم به معشوق سابق

ارتباط جدیدی برقرار نکنم

به خودم کمک کنم تا به پذیرش برسم و وارد مرحله بعدی زندگی بشوم

از روان شناس یا متخصص کمک بگیرم

# دوستان فرد شکست خورده

## دوستان فرد شکست خورده و همیاران سلامت روان چه کنند

شکست خوردن در عشق و رابطه یا شنیدن جواب نه از کسی که دوستش داریم، از جمله اتفاقاتی است که ممکن است برای هر فردی در طول زندگی ممکن است پیش بیاید. اما این بار این اتفاق برای شما نیفتاده است بلکه یکی از دوستان نزدیکتان دچار شکست شده یا رابطه عاطفی‌اش 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 اصلاً چه چیزهایی باید به او بگویید؟ و با انجام دادن و انجام ندادن چه کارهایی می‌توانیم به او کمک کنیم که راحت‌تر این دوره سخت را سپری کند؟

### کارهایی که می‌توانم انجام بدهم

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

شاید یکی از مهمترین چیزهایی که فرد شکست خورده نیاز دارد گوشی است که او را بشنود. فرد شکست خورده حال خیلی بدی دارد. سعی کنید او را درک کنید و با آغوش باز او را بپذیرید. حرفهای او را با دقت گوش دهید و سنگ صبور او باشید. برای اینکه خوب گوش کنید باید با دوستان ارتباط چشمی مناسب برقرار کنید و با حرکات غیرکلامی به او نشان بدهید که برای حرفهایش اهمیت قایلید. نگویند اهمیت ندارد، بهتر است سعی کنید به او بگویید متوجه احساساتش هستید و شرایط سختش را درک می‌کنید. کمک کنید احساساتش را تخلیه و راحت گریه کند.

### ■ کمک کنید او را از تنهایی بیورید.

به دوستان کمک کنید سرکلاس شرکت کند. با او وقت بیشتری بگذارید و نگذارید خانه یا در اتاق خوابگاه زیاد تنها بماند. با دوستانتان برنامه بگذارید و او را نیز همراه خود ببرید. سینما.. ورزش... مسافرت کوتاه... و هر جایی که می تواند خوش بگذراند.

### ■ کمک کنید واقعیت را بپذیرد.

ممکن است دوستان 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 دوستان بعد از گذشت مدتی همچنان به این کار ادامه می‌دهد، سعی کنید او را از این فضا نجات دهید. با هم مکان‌های جدید بروید. فیلم‌های جدید و آهنگ‌های جدید به او پیشنهاد دهید.

### ■ راز دار باشید.

دوستان به شما اعتماد کرده است و در مورد موضوعی کاملاً محرمانه، حرف‌ها و احساساتی کاملاً خصوصی با شما حرف زده است. هرگز داستان او را جای دیگر نقل نکنید. این باعث میشود او ضربه ای دیگر و بی اعتمادی دیگری را تجربه کند.

### ■ مراقب استفاده وی از سیگار و مواد باشید.

یکی از روش‌های اشتباهی که دوستان ممکن است برای کاهش غم یا فراموشی انجام دهد استفاده از سیگار، الکل و انواع قرص‌های آرام بخش و مواد مخدر است. اگر این رفتارها از او سرزد، سعی کنید او را از محیط‌هایی که دسترسی به این مواد برایش آسان است، کاملاً دور کنید. به او پیشنهاد رفتن به باشگاه ورزشی، دویدن و یا کوهنوردی دهید. سعی کنید کنار او باشید

### ■ مراقب افکار و رفتار آسیب زننده وی به خودش باشید.

برخی افراد در این مواقع بخاطر احساس ناامیدی و پوچی ممکن است دست به رفتارهای آسیب به خود بشوند. با اینکه تعداد این افراد کم است اما این خطر جدی است. اگر دوستان در مورد خودکشی یا آسیب به خود نقشه ای 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 دهید. هرگز فکر نکنید شوخی می‌کند و کاری انجام ندهید. قرص‌ها یا وسایل آسیب‌رسان را از دسترس دوستان خارج کنید.

### ■ تشویق کنید از روانشناس و روانپزشک کمک بگیرد.

اگر احساس می‌کنید حالت غمگینی دوستان ادامه دارد افکاری برای آسیب زدن 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.

## کارهایی که نباید انجام بدهم

### ■ قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن

من از اولم بهت گفتم این رابطه سرانجام نداره، تقصیر خودته، میدونستم زود گول می‌خوری، چقدر بدبختی. این جملات نه تنها دردی را دوا نمی‌کند بلکه حال دوستان را بسیار بدتر می‌کند زیرا فکر می‌کند چقدر اشتباه کرده است و شما درکش نکرده اید. اتفاقی است که افتاده؛ حالا اینکه «او مقصر بوده یا نبوده»، «طرف مقابلش فرد مناسبی بوده یا نه» چه چیزی را عوض می‌کند؟! او از شما سرزنش و نصیحت کردن نمی‌خواهد. با شما حرف نزده که او و کارهایش را قضاوت کنید و بگویید چه کسی مقصر است. او یک سنگ صبور همدل می‌خواهد.

### ■ دستور دادن.

با اینکه می‌دانید رابطه مناسب نبوده است اما اینکه صرفاً به او امر و نهی کنید و دستور دهید او را از خود دور کرده اید. یادتان باشد شما همیشه برای او سود و زیان کارهایش را بگویید اما او حق انتخاب دارد. مثلاً دوستان می‌خواهد پیامک بزند نگوید حق نداری احمق نشو. برایش توضیح بدهید که این کار شاید آرامش لحظه‌ای بدهد اما در جلوتر باعث آسیب بیشتر و تحقیر وی می‌شود.

### ■ تحسین اشتباه کردن.

«تو قوی تر از این حرفهایی»، «این مساله برای تو مساله ای نیست»، «تو خیلی بهتری» حال دوستان را بهتر نمی‌کند. دوست شما تمایل دارد هر چند حالش خوب نیست ضمن درک احساسات او با وی واقع‌بینانه رفتار کنید.

### ■ نقش پیام آور بودن.

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

**یادداشت**

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

**یادداشت**

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.

**یادداشت**

[illegible]