



از دواج کردن با مردی که همسرش فوت کرده است، آری یا نه؟

# مسیر دشوار نامادری بودن

■ **طلیعه اسدالهی\***

بر اساس مقیاس استرس «هلمز – راهه» بر استرس ترین رویداد زندگی، مرگ همسر است. افراد به طرق متفاوتی با مرگ همسرشان کنار می آیند. برای برخی این فرآیند کنار آمدن، کوتاه و برای برخی دیگر طولانی است. پس باید در نظر داشته باشیم از دواج با مردی که همسرش فوت کرده است چالش‌های زیادی دارد، و به ویژه اگر فرزند نیز داشته باشد. برای مثال فرزندان این مرد اینکه شما به آنها علاقه داشته باشید، احساس گناه کنند. ممکن است احساس کنند علاقه به شما یعنی فراموش کردن مادرشان. شما در چنین موقعیتی از حمایت‌های کمی نیز برخوردار هستید، بنابراین تجربیاتی که با آن روبه‌رو خواهید شد بسیار منحصر به فرد خواهد بود. در ادامه برخی از این تجربیات را مرور می‌کنیم.

■ **زندگی کردن با مردی که احساس گناه می کند**

باید بدانیم مردی که از بابت مرگ همسرش احساس گناه می‌کند زمان زیادی لازم دارد تا از این احساس گناه‌هایی یابد. باید بتوانید به همسرتان زمان لازم برای کنار آمدن با سوگ همسر سابقش را بدهید و برای‌هایی از احساس گناه با او همدردی کنید. نادیده گرفتن غم همسرتان، تلاش برای انکار غمش و دعوت کردن وی به سکوت فقط مدت زمان سوگواری وی را طولانی می‌کند، بنابراین باید فضای آزاد برای صحبت و دردلد همسرتان ایجاد کنید. همچنین می‌توان پیش‌بینی درستی از مدت زمان و نحوه سوگواری فرزندان و کنار آمدن آنها با مرگ مادرشان داشت. حتی اگر آنها به شما علاقه‌مند باشند، حضور شما یادآور غیبت و نبود مادرشان خواهد بود.

■ **نکردگی کردن در خانه‌ای که شما انتخاب نکرده‌اید**

زندگی کردن در خانه‌ای که شما انتخاب نکرده‌اید و در دکوراسیون و چیدمان آن دخالتی نداشته‌اید نیز چالش‌های مخصوص خود را دارد. مثلاً اینکه آن خانه

### سبک دوستی

■ **علی صدرا\***

در ضرورت و اهمیت داشتن یک دوست خوب هیچ شک نیست. از کلام اهل بیت (ع) بسیار در این خصوص صحبت شده است. امام علی (ع) در نهج‌البلاغه (حکمت ۱۱) می‌فرماید: «نا توان ترين شخص کسی است که نتواند دوست خوبی پیدا کند و از او ناتوان تر کسی است که دوست خوب خود را از دست بدهد.» اما به واقع ویژگی‌های یک دوست خوب چیست؟ یادمان باشد با هر کسی که می‌خواهیم در ارتباط باشیم اعم از همکار، همکلاسی، همسایه، همسفر، دوست، همسر و... این رابطه در راستای پیشرفت هر دو طرف باشد. یعنی چه؟ یعنی این ارتباط سبب شود مس و جدوی ما تبدیل به طلا شود. از آنچه هستیم به آنچه شایسته‌تر و بهتر است تبدیل شویم. واضح‌تر اینکه یعنی استعدادها، توانایی‌ها و علاقه‌مندی‌ها همان در مسیر درست ظهور و بروز کند. نه اینکه این رابطه باعث شود از آنچه هستیم پس‌رفت کنیم، موقعیت‌های ارزشمند زندگی‌مان سوخت شود، استعدادها و توانمندی‌هایمان از بین برود و عمرمان به بیهودگی کشیده شود، اما دوستان ما باید چه ویژگی‌هایی داشته باشند و چه ویژگی‌هایی نباید داشته باشند؟

■ ■ ■

■ **آنچه نباید باشد**

در غوغا نباشد. دروغ‌هایی هستند که زندگی‌های دیگران یا حتی خودمان را نابود می‌کنند! دروغ‌هایی هستند که تبدیل به تهمت، غیبت ناروا، قضاوت، از بین بردن آبرو و...

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

### نگاه



حواسمان به دوستی‌های فرزندانمان نیست

## فرار از منطقه امن و پناه به منطقه خطر!

البته این نیاز عاطفی، در افراد متفاوت بوده و دارای شدت و ضعف است. به عنوان مثال نیاز عاطفی در دختران بیش از پسران است و نیاز عاطفی در پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نیز بیشتر می‌شود، اما نکته مهم و قابل توجه این است که اگر این نیاز عاطفی در فرزندان در زن و شوهر تأمین نشود، آنها از منطقه امن که خانه و خانواده است فرار کرده و به منطقه خطر که ارتباط با جنس مخالف و نامحرم است، پناه خواهند برد. در حقیقت این افراد، به دنبال کمبودهای خود هستند تا بتوانند به هر طریقی، آرامش خود را تأمین کنند. یکی از علت‌های اساسی که باعث افزایش ارتباط‌های ناسالم، عاطفی و عشقی بین نوجوانان و جوانان شده، تأمین نشدن نیاز عاطفی آنها در خانواده است. خانواده‌های زیادی وجود دارند که هر کدامشان منطقه امن و آرامش اعضای آن خانواده محسوب می‌شوند. حال اگر یکی از اعضای آن خانواده، احساس کند که درون آن خانواده، مورد توجه و احترام نیست و کسی به احساسات و عطف او توجهی نمی‌کند، خیلی زود از آن خانواده و از آن محیط امن خارج خواهد شد و متأسفانه افراد زیادی هستند که از خانواده فاصله گرفته‌اند و در خارج از محیط خانواده به دنبال رفع نیازهای خود هستند. این افراد، اگر توسط افراد سودجو و فرصت‌طلب جذب نشوند، حتماً توسط افرادی که شرایطی همچون خودشان دارند جذب خواهند شد. پسر برده کسی است که کمبودهای عاطفی او در خانواده تأمین نمی‌شود و او در تلاش است تا با دختر یا شوهری که کمبودهای عاطفی او را جبران کند، رابطه‌ای برقرار کند. پسر برده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند.

برنده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرتان وقت بگذارد و همچون دوست و رفیق، به درد دل هایشان گوش دهد قبل از آنکه دیگران در جذب آنان از شما سبقت بگیرند. اما به نظر شما برنده چه کسی است؟ برنده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. برنده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و به او توجهی نکند. پسر برده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. برنده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و همچون دوست و رفیق، به درد دل هایشان گوش دهد قبل از آنکه دیگران در جذب آنان از شما سبقت بگیرند.

اما به نظر شما برنده چه کسی است؟ برنده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. برنده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و به او توجهی نکند. پسر برده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و همچون دوست و رفیق، به درد دل هایشان گوش دهد قبل از آنکه دیگران در جذب آنان از شما سبقت بگیرند.

اما به نظر شما برنده چه کسی است؟ برنده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و به او توجهی نکند. پسر برده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و همچون دوست و رفیق، به درد دل هایشان گوش دهد قبل از آنکه دیگران در جذب آنان از شما سبقت بگیرند.

اما به نظر شما برنده چه کسی است؟ برنده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و به او توجهی نکند. پسر برده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و همچون دوست و رفیق، به درد دل هایشان گوش دهد قبل از آنکه دیگران در جذب آنان از شما سبقت بگیرند.

اما به نظر شما برنده چه کسی است؟ برنده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و به او توجهی نکند. پسر برده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و همچون دوست و رفیق، به درد دل هایشان گوش دهد قبل از آنکه دیگران در جذب آنان از شما سبقت بگیرند.

اما به نظر شما برنده چه کسی است؟ برنده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و به او توجهی نکند. پسر برده کسی است که در محیط امن باقی نماند و بتواند اقدامات لازم را انجام دهد تا سایر اعضای خانواده نیز احساس آرامش و امنیت کنند. پسر برده کسی است که اقدام معمولانه نکند و برای همسرش وقت بگذارد و همچون دوست و رفیق، به درد دل هایشان گوش دهد قبل از آنکه دیگران در جذب آنان از شما سبقت بگیرند.

## درد

اگر همسر شما صاحب فرزند است، فراموش نکنید باید فرزندانش را به طور کامل پذیرید و به آنها عشق بورزید. به خاطر داشته باشید آنها مادرشان را از دست داده‌اند و این غم کوچکی نیست. شما با پذیرفتن این از دواج برای همیشه صاحب فرزندان خواهید شد که اگر چه از خون شما نیستند، اما لازم است که همچون فرزندان خودتان آنها را دوست داشته باشید

اگر همسر شما صاحب فرزند است، فراموش نکنید باید فرزندانش را به طور کامل پذیرید و به آنها عشق بورزید. به خاطر داشته باشید آنها مادرشان را از دست داده‌اند و این غم کوچکی نیست. شما با پذیرفتن این از دواج برای همیشه صاحب فرزندان خواهید شد که اگر چه از خون شما نیستند، اما لازم است که همچون فرزندان خودتان آنها را دوست داشته باشید

به طور واقعی سر آورد کنید. اگر در ذهن خود یک رابطه رمانتیک با همسر آینده‌تان و فرزندانش تصور کردید، رابطه‌ای پر از احساس و بدون مشکل، قطعاً در اشتباه هستید. باید قوی و واقع بین باشید و از موارد زیر اطمینان حاصل کنید:

- اطمینان حاصل کنید که رابطه بین شما و همسرتان به قدر کافی مستحکم و استوار است و از حمایت‌های وی برای طی کردن این راه دشوار برخوردار خواهید بود. - اگر همسر شما صاحب فرزند است، فراموش نکنید باید فرزندانش را به طور کامل بپذیرید و به آنها عشق بورزید. به خاطر داشته باشید که آنها مادرشان را از دست داده‌اند و این غم کوچکی نیست. شما با پذیرفتن این ازدواج برای همیشه صاحب فرزندان خواهید شد که اگر چه از خون شما نیستند، اما لازم است که همچون فرزندان خودتان آنها را دوست داشته باشید.

■ **حامی و مشاور پیدا کنید**

بسیاری از اوقات شاید ندانید با چه کسی دردل کنید یا از چه کسی کمک بگیرید. شما در موقعیت خاصی قرار دارید که شاید برای همه قابل درک نباشد. منزوی نگه داشتن خودتان راه‌حل مسئله نیست. مشکل بدتر خواهد شد. قطعاً شما نمی‌توانید به تنهایی و بدون حمایت دیگران از پس مشکلات پیش‌رو بر آید. گرفتن حمایت برای کنار آمدن با مشکلات ضروری است. سعی کنید کسانی را دور خودتان جمع کنید که تجربیات مشابه شما را دارند. آنها می‌توانند تجربیات سوخمدندان را با شما به اشتراک بگذارند و در صورت لزوم به شما اطمینان خاطر لازم را برای مواجهه و حل مشکلات بدهند. آشنایی با این افراد به شما کمک می‌کند تا متوجه شوید تنها نیستید و راه بر پیچ و خم عاطفی را که طی می‌کنید طبیعی است. آنها خودمدلی، زمینه اعتراف، درد دل و تخلیه هیجانی را برایتان مهیا می‌کنند. هیچ کس نباید با مشکلات به تنهایی روبه‌رو شود. گرفتن حمایتی که احتیاج دارید برای ندرستی و مقابله با مشکلات بسیار مهم است. در اینگونه مواقع از هم‌راهی یک مشاور متخصص در این زمینه نیزغافل نشوید.

■ **دکترای تخصصی روانشناسی سلامت**

## درد

مردی که همسرش فوت کرده بسیار نسبت به فرزندان حساس است. از آنجا که از دست دادن مادر بزرگی است لذا او سعی می‌کند تا از فرزندانش صدچندان حمایت کند و نسبت به هرگونه انتقادی (حتی انتقاد منطقی و صحیح) نسبت به فرزندان بسیار آسیب‌پذیر است، به ویژه اگر این انتقاد از طرف همسر جدیدش باشد، زیرا او این انتقاد را نه تنها سازنده قلمداد نمی‌کند، بلکه تصور می‌کند همسر جدیدش فرزندان او را زیر سؤال برده است.

به خاطر داشته باشید راهی که پیش‌رو دارید بسیار دشوار است، بنابراین توانایی‌های خود را برای عبور از این راه

### بایدها و نبایدهای دوستی چیست؟

## مس وجودمان را با دوست خوب تبدیل به طلا کنیم

بیشرفت ما باشد. احمق نباشد: احمق نمی‌داند با خودش چند چند است! می‌گویند به گاو از جلو نزدیک نشوید، پس از سبک تپه‌کار نباشد: تپه‌کاری فقط به معنی مجرم بودن است. کار واحدی را انجام می‌دهد به انتظار نتایج متفاوت! این جملات برایتان آشناست: این از اوتانش نیست! این دیگه با بقیه فرق می‌کند! این دفعه دیگه مثل قبل نمیشه! ترسو نباشد: فرد ترسو نمی‌تواند از دار ما باشد، نمی‌توان به او اعتماد کرد و در شرایط سخت ما را تنها می‌گذارد.

دهن بین و دهن لق نباشد: دهن بین یعنی حزب‌بدا! دهن لق هم که کاملاً واضح ست یعنی به هیچ عنوان نمی‌توان از رازهایمان با او چیزی در میان بگذاریم. تبیل نباشد: فرد



■ **مدرس، مشاور و پژوهشگر سبک زندگی**