

# وقتی پس از مرگ همسر تنها می شویم



«همه می دانیم که مرگ امری طبیعی است و جوان و پیر نمی شناسد اما با افزایش سن چون اعضای بدن دچار افت در عملکرد می شوند و در پی آن با کاهش توان و قوه بدنی و بروز بیماری‌ها مواجه می شویم، احتمال مرگ هم بالا می رود. فرد سالمند نیز باید مانند همه افراد دیگر در همه گروه های سنی برنامه های زندگی خود را به نحوی اجرا کند که انگار فردا در این دنیا نیست اما در عین حال دست از تلاش، کوشش و امید به زندگی برندارد. این روندی طبیعی برای مقابله با مرگ است، اما موضوع پذیرفتن مرگ خود با موضوع کنار آمدن با مرگ همسر برای سالمندان، دو مقوله کاملا متفاوت است. مرگ همسر برای سالمند استرس بسیار بالایی به دنبال دارد و این موضوع از نظر علمی به اثبات رسیده و طبیعی است که به دنبال این اتفاق فرد آسیب ببیند.

افراد جوانی که همسرشان را از دست می دهند به هر حال استرس و تنهایی بعد از فوت همسر را با سرگرم کردن خود با کار یا دوستان و ورزش و… جبران می کنند اما یک فرد سالمند به دلیل ناتوانی های ناشی از سن خیلی از امور را نمی تواند انجام دهد…»

اینها بخشی از صحبت های دکتر میراب زاده، استاد گروه روان پزشکی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی است که در این مطلب از ایشان

همه افراد در طول مدت زندگیشان، از لحظه تولد تا زمان مرگ، یک سری نیازهایی را دارند. در کل افراد زندگی می کنند تا به ارضاء نیازهایشان برسند. وقتی که کوچکتر هستیم نیاز شدید به تعلق پذیری یعنی محبت دیدن و همچنین نیاز به امنیت در ما بالا است. اگر نیازهای افراد برآورده شوند در سنین بالاتر به خودشکوفایی و اعتماد به نفس می رسند ولی اگر نیازهای ما برآورده نشوند هم یادگیری صورت نمی گیرد و هم این که افراد فاقد اعتماد به نفسی می شویم. همین که با گذر زمان در ابعاد مختلف جسمانی، زبانی، حرکتی و … رشد می کنیم در زمینه نیازها هم رشد می کنیم. یعنی نیازهای ما با بالا رفتن سن، بیشتر می شوند و نوع شان کمی تغییر می کند.

**ازدواج:**

هر فردی در طول مسیر پر پیچ و خم زندگیش باید انتخاب هایی را داشته باشد. انتخاب گروه همسالان، مدرسه، رشته تحصیلی، دانشگاه، شغل و ….. ولی یکی از مهم ترین انتخاب ها، ازدواج است. در ازدواج افراد با نیازها و انتظارات متفاوت، تصمیم می گیرند مدت زمان زیادی را در کنار یکدیگر سپری کنند. اگر زوج ها تلاش برای برطرف کردن نیازهای یکدیگر داشته باشند، زندگی های زیبا و دلنشینی را تجربه خواهند کرد. مهم ترین مشکلات زوج ها این است که نیازهای یکدیگر را نمی شناسند و برای برآورده کردن آنها نیز هیچ تلاشی را نمی کنند. پس این جمله را به یاد داشته باشید که برای داشتن زندگی پر از آرامش باید به شناخت نیاز های همسرمر بپردازم.

**نیاز به بقا:**

از اولین نیازهای هر فرد، نیازهای فیزیولوژیک او است. نیاز به آب، غذا، پوشاک، مسکن و در واقع نیازهای اولیه انسان ها. اگر این نیاز برآورده شود گام اول برای رسیدن به آرامش برداشته شده است. پس باید در جهت برآورده کردن نیازهای فیزیولوژیک همسرمان تلاش خودمان را انجام دهیم.

«شاید بهتر است بگوییم، خانم محترم بختن غذا، اتو کردن لباس همسرت خیلی می تونه برای

فردی که فرزندانش مرتباً با او در تماس هستند و احوالش را می پرسند احساس نمی کند تمام عمرش را صرف زندگی دیگران کرده و حالا بی‌معرفتی می بیند. شاید جوان ها این موضوع را خیلی درک نکنند اما این مساله روی سالمند تاثیر قابل توجهی دارد.

**دوستان همسن و سال هم در این بین نقشی دارند؟**

بله، رابطه با همسالان بسیار مهم است. وقتی سالمند با دوستانی هم کلام می شود که دردهای مشترکی دارند مثلا همسرشان را از دست داده‌اند یا فرزندان از آنها دور شده اند درک می کند که این موضوع اقتضای زمانه است و او در این بین تنها نیست. در این شرایط توقعاتش را پایین می‌آورد و احساس بهتری پیدا می کند.

در ضمن دوستان همسن و سال می توانند فعالیت های دسته جمعی با هم برگزار کنند. مثلا با هم به پارک بروند، به خیریه ها کمک کنند و… این موضوع به آنها کمک می کند بپذیرند که هنوز توانمند هستند و برای اجتماع مفیدند.

**چطور سالمندان را در جمع خانواده شادتر کنیم؟**

بهترین کار این است که سالمند را به میهمانی‌ها ببریم و دور هم در خانه او جمع شویم. وقتی سالمندی در جمع دیگر افراد از تجربه ها و خاطره های خود می گوید و جوانان به او گوش می دهند حس می کند هنوز مفید است و حرفی برای دیگران دارد. این موضوع باعث افزایش اعتماد به نفس در سالمند و شادی و امید به زندگی در او می شود.

**دولت و نمادهای اجتماعی هم در این بین وظیفه خاصی دارند؟**

بله، دولت باید کاری کند که ارتباطات سالمندان با هم و با جوان ترها بیشتر شود. من چند پیشنهاد عملی دارم:

۱ – تأسیس باشگاه های سالمندی که فعالیت‌هایی مناسب برای این گروه سنی ارائه دهد و هزینه کمی دریافت کنند باعث می شود سالمندان کنار هم بنشینند و حرف بزنند.

۲ – پوشش بیمه ها و رسیدگی به اقتصاد سالمندان نیز اهمیت دارد. سالمندی و بازنشستگی دوره ای از زندگی است که سالمند باید از آن برای مسافرت رفتن و لذت بردن از زندگی بهره ببرد. اما بسیاری از سالمندان ما به خاطر مشکلات اقتصادی توان برنامه ریزی تقریحی را ندارند.

۳ – در بسیاری از کشورها سالمندان جایگاه بالایی در جامعه دارند اما در کشور ما با وجود توجه فرهنگی و دینی ای که به سالمند شده، سالمندان جایگاه خوبی ندارند. تنها داشتن یک کارت منزلت برای سوار شدن رایگان به وسایل حمل و نقل عمومی کافی نیست. باید تورهایی برای این افراد در نظر گرفت و مستمری سالمندان باید بیشتر شود.

۴ – فرد بازنشسته نباید حس کند نمی تواند برای توه هایش چیزی بخرد، نمی تواند مسافرت برود یا حتی میهمانی بگیرد. در کل باید به وضعیت اقتصادی و اجتماعی سالمندان بیشتر توجه کنیم.

## شناخت نیازهای همسر



داشتن زندگی زناشویی آرام کمکت کنه. آقای محترم، خرید به موقع مایحتاج خونه و لباس برای خانمت خیلی می تونه برای رسیدین به آرامش در زندگی مشترک کمکت کنه.»

**نیاز به آزادی:**

همه انسان ها تمایل دارند که کاملا مستقل بوده و با آزادی مشغول فعالیت های خودشان باشند. بعد از ازدواج آزادی ها محدود می شود و حد و مرز پیدا می کنند. اگر بعد از ازدواج به میزان قبل از ازدواج آزاد باشیم برای زندگی زناشویی ما خطرناک است.

مهم ترین مشکلات زوج ها این است که نیازهای یکدیگر را نمی شناسند و برای برآورده کردن آنها نیز هیچ تلاشی را نمی کنند.

**نیاز به قدرت:**

قدرت مندی؟ دلست می خواهد تصمیم گیرنده نهایی خودت باشی؟

انسان ها تمایل به قدرتمندی دارند، بعد از ازدواج، بهتر است خانم و آقا لیست کارهای مختلفی را که در منزل باید انجام بدهند، بنویسند.

### دلایل خشکی و پوسته پوسته شدن لبها

خشکی هوا و تماس مستقیم با نور آفتاب از مهم‌ترین علت‌های ابتلا به خشکی، پوسته‌ریزی و ترک خوردن لب‌هاست. شروع پاییز برای خیلی از ما، مخصوصا بچه‌ها با خشکی پوست لب‌ها همراه است.

**مهم‌ترین علل خشکی لب**

– خشکی هوا و تماس مستقیم با نور آفتاب از مهم‌ترین علت‌های ابتلا به خشکی، پوسته‌ریزی و ترک خوردن لب‌هاست.

– ابتلا به برخی بیماری‌ها یا مصرف برخی داروها

– برخی از رژلب‌ها حاوی مواد قابض هستند که باعث تشدید خشکی و ترک لب‌ها می‌شوند. از طرف دیگر، لب برخی افراد هم به مواد موجود در رژلب‌ها حساسیت دارد و همین حساسیت می‌تواند باعث تشدید خشکی و ترک آن شود.

– خشک و پوسته پوسته شدن مداوم لب‌ها در برخی افراد می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به اگزما لب باشد. اگزماهای پوستی، نوعی بیماری سرشتی هستند که به ژنتیک افراد بستگی دارد و در اثر مواجهه با عواملی مانند استرس، خشکی پوست، سرمای هوا و قرار گرفتن در معرض هوای سرد و خشک هم تشدید می‌شوند. – برخی از خمیردندان هـا، غذاها و حتی بعضی از عوامل محیطی می‌توانند باعث تحریک لب و پوسته پوسته شدن آن شوند.

**درمان خشکی و پوسته پوسته شدن لب‌ها**

**از پماد های چرب کننده استفاده کنید**

پمادهای چرب کننده، نوعی لایه محافظ خوب برای لب‌ها محسوب می‌شوند و می‌توانند پوست لب‌را نرم تر کنند و جلوی پوسته پوسته شدن و ترک خوردن آن را هم بگیرند.

**کمتر در معرض تابش نور خورشید قرار بگیرید**

اشعه ماورای بنفش، لب‌ها را خشک و آسیب پذیر می‌کند.

**لب های خود را با زبانتان خیس نکنید**

مکررا در معرض آب قراردادن پوست، باعث محروم ساختن آن از رطوبت و در نتیجه خشک شدن آن می‌گردد. ممکن است به طور موقت احساس بهتری در شما ایجاد کند، اما در واقع باعث خشک شدن بیشتر لب‌ها می‌گردد

**خمیر دندان خود را چک کنید**

حساسیت به خمیر دندان و دهان شویه‌ها می‌تواند عامل قرمزی و خشک شدن پوست لب گردد. برای چند روز از یک مارک خمیردندان و یا دهان شویه استفاده کنید و ببینید اگر مشکلی با شستشو و مسواک زدن ندارید آن را ادامه دهید.

**از رژ لب های مرغوب استفاده کنید**

متخصصان پوست معتقدند که زنان مسن کمتر از مردان، دارای پوست آسیب دیده و لب‌های شکاف خورده هستند. شاید دلیل آن استفاده از رژلب باشد.

**مواد غذایی تحریک کننده نخورید**

هنگامی که لب‌ها شکاف می‌خورند، حساس تر می‌شوند. مواد غذایی خاص می‌تواند باعث التهاب بیشتر شود. برای مدتی مصرف فلفل قرمز، خردل، انواع سس و آب برتقال را کنار بگذارید تا لب‌های شما بهبود یابند. فرد مبتلا به این ناراحتی که طولانی مدت دچار پوسته شدن لب است، باید درمان و نگهداری از درمان را برای پیشگیری از تشدید مشکل زیر نظر متخصص پوست انجام دهد تا مشکلش مزمن و آزاردهنده نشود.

### یاد بگیر که فکر کنی

سال‌هاست که همه متخصصان تلاش کرده‌اند به ما مهارت «نه» گفتن را یاد بدهند اما شاید به جای مهارت «نه» گفتن لازم باشد مهارت بهتر و کارآمدتری را یاد بگیریم که پیش نیاز «نه» گفتن است و آن هم مهارت فکر کردن است! این از آن مهارت هایی است که پای درس امام حسین(ع) می‌شود به خوبی آن را یاد گرفت. اما چطور؟

**وقت فکر کردن کجاست؟**

«به جوابی که می‌خواهید بدهید مطمئن هستید»، «توان انجام خواسته‌ش او را ندارید»، «خیلی دوست دارید پیشنهاد کنسی را قبول کنید»، اینطور وقت‌ها به نظر خیلی‌ها می‌شود سریع گفت بله یا نه. گاهی دقیقا بعد از همین شرایط است که دردرس‌های بله یا نه سریع هم شروع می‌شود. در همین شرایط زندگی روزمره اگر به سبک زندگی امام حسین(ع) مراجعه کنیم، شی‌ی را می‌بینیم که حاکم مدینه حضرت را احضار کرد و گفت: معاویه از دنیا رفته است و شما باید با یزید بیعت کنید. حضرت فرمودند: «باشد تا صحیح برویم فکر کنیم، ببینیم ما باید خلیفه شویم یا یزید باید خلیفه شود!»امام حسین(ع) حتما و یقینا می‌دانست که به بیعت با یزید جواب مثبت نمی‌دهد اما فورا و در همان لحظه «نه» نگفتند و فکرکردن برای پاسخگویی را لازم دانستند. پس ما هم کافی است همین یک رفتار امام را سرلوحه کارهای خود قرار بدهیم تا از بروز درصد زیادی از خطاها جلوگیری کنیم. این دقیقا همان جایی است که حتی اگر مطمئن باشید، فرصت گرفتن برای فکر کردن، می‌تواند شما را در تصمیم تان قاطع کند و موجب شود با کمترین میزان احتمال خطا درست‌ترین تصمیم را بگیرید.

**آفت های فکرتان را بشناسید**

اینکه چه عواملی می‌تواند برای شما در سریع پاسخ دادن دردرس‌آفرین باشد، اغلب شخصی است اما حتما یکی از این عوامل در آن دخیل است:

۱ – معمولاً وقتی که ارزش یک درخواست را کم می‌دانید و زود به آن درخواست پاسخ می‌دهید.

۲ – توان واقعی خودتان را برای انجام آن درخواست درنظر نمی‌گیرید.

۳ – بدون اعتماد به نفس بسا خودتان فکر می‌کنید که شما اجازه فکرکردن در برابر شخصیت درخواست کننده را ندارید.

۴ – به پیشنهاد و راه حل دیگری فکر نکرده اید که بخواهید برای خودتان قدرت انتخاب قائل شوید.

۵ – عادت دارید بدون فکر کردن حرف بزنید. بنابراین بیشتر تصمیمات را هم بدون فکر کردن مفید می‌گیرید.

**تمرین های خودسازی**

برای هر اصلاح رفتاری مهم است که چه روشی را برای اصلاح انتخاب کنیم؟ مهارت فکر کردن هم نیاز به انگیزه قوی و ایجاد عادت دارد. تمرین های پیشنهادی زیر برایتان اثر گذار است:

۱ – خرابکاری هایی که فکر نکردن برایتان به بارآورده را مرور کنید.

۲ – تصمیم‌ها و حرف‌هایی که با پشتوانه فکر کردن بوده‌ا هم به یاد بیاورید و خودتان را به خاطرش تشویق کنید.

۳ – مثل زمان‌هایی که یک تکه کلام از فیلم‌ها و… را دائم به کار می‌برید، این جمله «اجازه بدید فکر کنیم» را دائم در ذهن داشته باشید و همه جا استفاده کنید.

۴ – برای شخصیت، وقت و امکانات تان ارزش قائل باشید و آنها را قابل احترام بدانید تا برای تصمیم‌گیری در موردشان عجله نکنید. گاهی خودکم بینی و بیش از حد دیگران را مهم دانستن، قدرت انتخاب و فکر کردن را از شما می‌گیرد.

۵ – اولویت بندی، درک پیامد پیشنهادها و فکر کردن به انرژی‌ای که پیشنهادها از شما می‌گیرد یعنی ارزیابی و فکر کردن به درخواست دیگران زمان زیادی نمی‌برد اما قطعاً از خطا رفتن و اشتباه شما جلوگیری می‌کند.

**با افکار آینده ساز زندگی کنید**

اغلب ما آدم‌ها قبول نداریم که افکار و باورهای نادرست و غلط مان به تنهایی می‌تواند دلیلی برای همه ناراحتی‌ها و بدبختی‌هایمان باشد و عادت داریم، زین، پدر و مادر، دوستان، جامعه و همه و همه را مقصر بدانیم و اصلا حتی برای لحظه‌ای هم که شده به خودمان رجوع نمی‌کنیم اما برای ساختن زندگی آینده لازم است فکر کنیم.

– افکاری که برای اندیشیدن انتخاب می‌کنید و هم اکنون به آن اعتقاد دارید، آینده شما را می‌سازد. فقط چیزهایی را که مناسب‌اند بر زبان جاری کنید. از به کار بردن کلامی بر ضد خودتان یا سخن‌چینی درباره دیگران اجتناب کنید.

– نگرش تان را خودتان انتخاب کنید. مجبور نیستید اجازه دهید گفته‌های دیگران بر شما تاثیر منفی بگذارد.

– وقتی زندگی بیش از توان تان شما را به مبارزه و چالش می‌کشد، خود را به خدا بسپارید، چرا که او نه فقط پاسخ را در اختیار دارد بلکه پاسخ خود اوست.

– خود را با افراد و شرایط مثبت محصور کنید و از منفی نگری‌ها دوری کنید.

– شما کلام تان هستید. هرگز گفته‌هایتان را با دروغ و حيله یا تحریف، همراه نکنید. با حرمت داشتن کلام تان اعتبار و صداقت ایجاد کنید.

– درد دیگران را احساس کنید و کشمکش‌ها، ناراحتی‌ها، گرفتاری‌ها و ضعف‌هایشان را درک کنید. هر رابطه‌ای که تاکنون داشته‌اید را قدر بدانید. خوب یا بد، رابطه‌ها بهترین آموزگاران شما هستند. – جرات و جسارت داشته باشید. باورهای درست تان را حفظ کنید حتی اگر دنیای پیرامون تان انتخاب می‌کند که باوری دیگر داشته باشید.

– درخواست کردن آغاز ستاندن است. با دعایی ساده و اعتقادی، شما می‌توانید آینده تان را تغییر دهید. نسبت به شایستگی‌هایتان مطمئن و متواضع باشید و کاستی‌هایتان را درک کنید.

– خود و زندگی تان را جدی بگیرید. برای ابراز وجودتان وقت بگذارید و منضبط باشید. این شیوه رشد و پروراندن موهبت‌ها و استعدادهای بی‌همتایتان است.

– مطمئن باشید خداوند کاری درست و در زمانی مناسب انجام خواهد داد. از آنجا که می‌دانید پیش‌بینی او به موضوع است می‌توانید از حال لذت ببرید.

– بدانید هر کاری که انجام می‌دهید، به خودتان بازمی‌گردد. به بیرون از خود کام بردارید و پیش از هر حرکتی شاهد نتیجه آن باشید.

– اگر شما کار درست انجام می‌دهید، اگر به خود و دیگران آزار نمی‌رسانید، لازم نیست نگران آن باشید که دیگران چه فکری می‌کنند، شما آزادید.