چگونه می توانیم با مرگ همسر کنار بیاییم؟

بیتوته: فوت همسر یکی از دردناک‌ترین تجربه‌هایی است که ممکن است برای شخصی اتفاق بیفتد. شما ممکن است تا مدت‌ها احساس کنید زندگی برایتان بی‌معنا شده و یا در شوک غم مرگ همسر باشید. و ممکن است زندگی شخص را بسیار تغییر دهد.

قرار نیست بگوییم خاطراتتان را فراموش کنید و یا نسبت به این فقدان بی‌تفاوت باشید. اما لازم است بدانید با گذشت زمان کنار آمدن با موضوع برای شما آسان‌تر خواهد شد. شما نیز مانند بسیاری دیگر که این رنج عاطفی عمیق را تجربه کرده‌اند می‌توانید از این مرحله عبور کرده و زندگی غنی، کامل و سالمی را رقم بزنید. برای گذر از سوگ و پذیرش غم از دست دادن همسر، مهم است بدانید که شما تنها نیستید. راهکارهایی عملی وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند در عین احترام به غم از دست دادن همسرتان، آرامش روحی و توان خود را بازیابید.

مراحل کنار آمدن با فوت همسر

همان طور که گفته شد سوگواری کردن هیچ مدل مشخصی ندارد. افراد در این موقعیت رفتار های مختلفی از خود نشان می دهند. این مراحل بسیار شبیه به مراحل شکست عشقی است. ولی عموما تمامی افراد مراحل زیر را طی می کنند:

انکار: در این مرحله که ممکن است از چند دقیقه تا چند روز و چند ماه طول بکشد، فرد به گونه ای برخورد می کند که انگار همسرش نمرده است. در واقع فرد نمی خواهد این واقعیت را بپذیرد و با آن مواجه شود.

خشم: فرد بعد از اینکه واقعیت فوت همسرش را می پذیرد، احساس عصبانیت و خشم می کند. ممکن است از این عصبانی باشد که چرا تنها مانده و ترک شده است. از این عصبانی بشود که چرا این اتفاق برای شخص او افتاده است و بسیاری موارد دیگر.

غم و افسردگی: فرد بالاخره غمگین و ناراحت می شود و علائمی که از خود نشان می دهد شبیه به افسردگی است. گریه کردن، از دست دادن اشتها، کم خوابی یا پرخوابی، مشکلات تمرکزی، دشواری در تصمیم گیری و... . این مرحله می تواند طولانی تر از مراحل دیگر بشود.

پذیرش: نهایتا فرد بعد از تمامی مراحل گفته شده، با واقعیت نبودن همسرش کنار می آید و تصمیم می گیرد به زندگی روزمره خود برگردد و وظایفش را انجام دهد. هنوز هم فرد درگیر احساسات دلتنگی، خستگی، غم و خشم می شود ولی شدت و تناوب این موارد کم تر از قبل شده و کنار آمدن با آنها برای فرد آسان تر شده است.

بعد از فوت همسر اینکارها را انجام دهید

درباره غم و اندوهتان صحبت کنید

صحبت کردن و درد و دل کردن درباره این تجربه غم‌انگیز واقعاً آرامش‌بخش است. از دست دادن همسر بسیار سخت و دشوار است و کنار آمدن با احساسات و عواطف بعد از این فقدان سال‌ها زمان می‌برد. صحبت کردن درباره عزیزی که دیگر در کنارتان نیست و مهم‌تر از آن به یاد آوردن خاطرات او و زندگی مشترکتان آرامتان می‌کند. حتی متوجه می‌شوید که تعریف کردن بعضی از این خاطرات شیرین برایتان لذت‌بخش است. بازگو کردن خاطرات و صحبت کردن درباره این رنج جانگداز گام بزرگی برای التیام دادن زخم عمیق به جا مانده از این فقدان است. حتماً با فردی درد و دل کنید که دلسوزانه و همدردانه از شما حمایت می‌کند. مراجعه به یک مشاور مجرب و صحبت کردن با خانواده و دوستان نزدیکی که به آنها اعتماد دارید، بار بزرگی را از دوشتان برخواهد داشت.

به خودتان اهمیت دهید

فرایند سوگ به خودی خود برای سلامتی جسمانی و روحی شما مضر می‌باشد. سعی کنید که منظم غذا بخورید هر چند این کار برایتان سخت است، از کارهای پرخطر بپرهیزید و اگر می توانید ورزش کنید.

از صحبت کردن در مورد همسرتان خودداری نکنید

شما باید به زندگی عادی خود ادامه بدهید و از چیزی که اتفاق افتاده عبور کنید و به این نتیجه برسید که حالا سرنوشت دیگری دارید. اما کسی

که از دنیا رفته، زمانی تمام قلبتان، روزها و ساعت‌های‌تان را پُر کرده بود؛ بنابراین همیشه بخشی از خاطرات شما خواهد بود. هرچند ماه‌های اول بعد از فوت همسر خیلی دردناک است، اما باید تدریجا یاد همسر مرحومتان را به خاطرات شخصی‌تان بسپارید.

شما باید در مورد هیجان‌تان و همسری که دیگر در زندگی‌تان نیست حرف بزنید. از خاطرات خوب‌تان و ویژگی‌های خاص او بگویید و از تجربیاتی که با هم کسب کرده بودید. این کار به التیام دردتان کمک می‌کند.

آینده‌ی جدیدتان را که قرار است بدون همسرتان باشید، تجسم کنید

مرگ اجتناب ناپذیر است و کاری از دست شما برنمی‌آید؛ بنابراین تنها راهی که دارید این است که هر چه زودتر واقعیت را بپذیرید.

اما همانطور که گفتیم، مشکلی که در کنار آمدن با مرگ همسر وجود دارد این است که همراه با مرگ همسرتان، رویاها و آرزوهای مشترک، نقشه‌هایی که برای سال‌های آینده‌ی با هم بودن‌تان کشیده بودید، همه و همه از بین رفته‌اند؛ و همین وادارتان می‌کند در مورد تمام مسائل مربوط به آینده دوباره فکر کنید و آینده را کاملا جور متفاوتی تصور نمایید.

بنابراین برای اینکه بتوانید بر اندوه مرگ همسرتان غلبه کنید، باید بتوانید این آینده‌ی تازه را متصور شوید. مجبور نیستید تمام باقیمانده‌ی عمرتان را جور خاصی تجسم کنید. می‌توانید با هدف‌های کوچک شروع کرده و تدریجا خودتان را به سمت آینده پیش ببرید.

با دوستان نزدیک خود صحبت کنید

هنگامی که دوست دارید در مورد همسرتان صحبت کنید، اجازه دهید دوستانتان اطرافتان باشند و به حرف های شما گوش دهند. ممکن است کسانی مثل خانواده همسرتان باشند که آن ها هم سوگوار باشند و مایل باشند خاطرات همسر مرحومتان را با شما به اشتراک گذارند.

خودتان را منزوی و گوشه‌گیر نکنید

اگر ارتباطتان را با دنیا قطع کنید، در افسردگی و اندوه خود غرق خواهید شد. البته شکی نیست که برای کنار آمدن با این اندوه و آمادگی پیدا کردن برای برخورد با دیگران نیاز دارید که مدتی تنها باشید، اما نباید خودتان را به یک تارک دنیا تبدیل کنید و دیگر هرگز نور خورشید را نبینید. اگر خودتان را در خلوت خانه حبس کنید، تا ابد در زندان غم و اندوه‌تان محبوس خواهید ماند و حتی شرایطتان بدتر خواهد شد. پشتیبانی و همدردی اطرافیان برای تحمل مرگ همسر ضروری است. هر چه بیشتر از زندگی کناره بگیرید، جدا شدن از رختخواب و یافتن قدرت و انگیزه برای امیدوار شدن به آینده دشوارتر خواهد شد.

بیش از حد به خودتان سخت نگیرید

غم از دست دادن همسر باعث می‌شود که متوجه شوید، چقدر در این دنیا کوچک و ضعیف هستید. هر چقدر هم که بی‌تابانه برای زنده نگه داشتن عشقتان تلاش کرده باشید، در نهایت قدرت تصمیم‌گیری با شما نبوده است و اکنون درگیر احساس شرم، گناه و خشم شده‌اید و خودتان را به دلیل مرگ همسرتان سرزنش می‌کنید. شاید با خودتان فکر کنید که: "اگر این کار را کرده بودم"، "اگر زودتر رسیده بودم"، "باید می‌دانستم که" و...

مهم این است که انسان بودن خود را بپذیرید. توانایی انسان محدود است و مسلماً شما بیشترین تلاش خود را در آن موقعیت کرده‌اید. غرق کردن خود در احساس شرم و گناه موقعیت را تغییر نمی‌دهد یا نتیجه‌ی مطلوبی به بار نمی‌آورد. چیزهایی مانند عشق به همسر، راه‌های ادامه دادن این عشق و زنده نگهداشتن آن را که تحت کنترلتان قرار دارد و هیچ کس نمی‌تواند آنها را از شما بگیرد، و همچنین چیزهایی را که اکنون می‌توانید تغییر دهید، به خودتان یادآوری کنید.

کم کم فعالیت‌های مورد علاقه‌تان را از سر بگیرید

طی اولین ماه‌های سوگواری، حتی فکر انجام فعالیت‌هایی که زمانی عادت داشتید با همسرتان انجام دهید هم می‌تواند بینهایت ناراحت کننده باشد. علاوه بر این، اندوه و غصه‌ای که دلتان را پُر کرده نیز باعث می‌شود انجام این فعالیت‌ها واقعا سخت و نشدنی به نظر برسد. اما شما باید تدریجا فعالیت‌های‌تان را از سر بگیرید و احساس زنده بودن کنید. شما باید بتوانید دوباره لذت را تجربه کنید و با کارهایی که همیشه دوست داشتید، حالتان خوب شود و انرژی بگیرید.

این را نیز باید درک کنید که حسی که انجام این فعالیت‌ها به شما می‌دهند دیگر مانند گذشته نخواهد بود. اما یادتان باشد که شما باز هم می‌توانید لذت ببرید و احساس بهتری پیدا کنید. این حق شماست که دوباره از زندگی‌تان لذت ببرید.

ازدواج بعد از مرگ شوهر

مدیریت مالی برای زنان خانه‌داری که همسر خود را با وجود فرزند از دست داده‌اند سخت است و اگر همسر شما ثروت زیادی نداشته باشد تربیت فرزند و اداره امور زندگی برایتان سخت خواهد بود. حال این شما هستید که باید در نبود همسرتان اطلاعات کافی در مورد دخل و خرج روزانه‌تان داشته باشید و آن را مدیریت کنید. اگر شاغل هستید کار کمی آسان تر می‌شود اما در مورد زنان خانه‌دار موضوع کمی پیچیده‌تر است. این دسته از زنان شاید کمتر به گزینه ازدواج بعد از مرگ همسر فکر کنند و یا حداقل زمان بیشتری دارند که دوره درد و تنش را به آرامی پشت سر بگذرانند.

اما در مورد زنان بی سرپرست خانه‌دار داستان قدری متفاوت است. برای این دسته از زنان طبیعی است که ازدواج بعد از مرگ شوهر تبدیل به یکی از گزینه‌های منطقی شود. اما در این مورد هم همانند تصمیمات بزرگ مالی به خود و فرزندتان زمان بدهید. فرزند شما باید آمادگی لازم برای این اتفاق را داشته باشد. در وهله اول باید به خود و فرزندتان زمان کافی برای آرام شدن دهید. ارتباط با افرادی که مورد علاقه همسرتان بوده و ابراز تجربیات آنها در مورد همسرتان می‌تواند حس فرزندتان را در مورد پدرش بهتر کند. بعد از رعایت این نکات و طی شدن زمان کافی می توان به گزینه ازدواج بعد از مرگ شوهر فکر کرد و در صورت موردی مناسب اقدام به ازدواج کرد.

علائم اینکه اندوه و ناراحتی‌تان بیش از اندازه پیچیده شده است

از دست دادن همسر، تغییری اساسی در زندگی ایجاد می‌کند و هر چند سوگواری کردن پروسه‌ای طبیعی بعد از مرگ یک عزیز است، اما گاهی این اندوه و ماتم آنچنان ریشه دار می‌شود که در زندگی روزمره اختلال ایجاد شده و توانایی فرد برای زندگی کردن را سلب می‌کند. اگر علائم زیر را دارید و نمی‌توانید از مرحله‌ی سوگواری خارج شوید باید حتما به یک درمانگر یا مشاور مراجعه کنید و احتمالا تحت درمان قرار بگیرید:

احساس می‌کنید دیگر هدف و انگیزه‌ای برای زندگی ندارید

به سختی می‌توانید فعالیت‌های روزمره‌تان را انجام دهید

مدام احساس گناه می‌کنید یا خودتان را بابت مرگ همسرتان مقصر می‌دانید و سرزنش می‌کنید

آرزو می‌کنید کاش شما نیز همراه همسرتان مُرده بودید

تمایلی به ارتباط با دیگران ندارید

برای کمک گرفتن از مشاور تردید نداشته باشید

گاهی با وجود تمام تلاش‌هایی که می‌کنید تا با مرگ همسرتان کنار بیایید باز هم قادر به عبور از مرحله‌ی ماتم و سوگواری نیستید و نمی‌توانید به زندگی عادی برگردید. در چنین شرایطی، کمک گرفتن از یک مشاور حرفه‌ای می‌تواند همان چیزی باشد که به آن نیاز دارید.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۸/۱۸۹۰

افقی:

۱-شهری در نزدیکی گنجه که در عهد قاجار از ایران جدا شد- از مباحث حقوق دانشگاهی

۲-ضمیر اشاره به دور- کسی که گناهانش برملا شده- حالتی درخور ترحم

۳-صفتی بـــرای هر چیز متحـــرک- ضروری- بالاپوش

٤-فوری- سرما- در مناطق قطبی می‌بارد- نماز ستون آن است

٥-نـــام یکی از فرزندان یعقـــوب- نام پادگانی قدیمی در تهران- با افسوس همراه است

٦-بخشش‌ها- ترس و مراقبت

۷-کشـــته در راه خدا- غربال بنایی- از مشتقات تریاک مصرف شده

۸-مخزن بنزین خودرو- کنایه از زیباروی- قبل از برخی افعال می‌آید- همسر زن

۹-از همزبانی بهتر است- ماشین‌های قدیمی را با آن روشن می‌کردند- تحریک ناگهانی عصبی

۱۰-از جزایـــر جنوبی- چیزی را کـــه به امانت می‌گذارند- شاه کوچک شده

۱۱-همســـر مرد- ویتامین انعقاد خون- از ادات استفهام- از حشرات انگلی

۱۲-روزگار- اطراف زمیـــن را فرا گرفته- الم- مادر ترکی

۱۳-روزها- تیـــز- نام چند تن از پادشـــاهان انگلیس

۱٤-سلطان جنگل- شعله و زبانه آتش- رایحه

۱٥-برخی روی آثار تاریخی می‌نویسند- اعتماد محکم قلبی

عمودی:

۱-شهر حافظ و ســـعدی- برطرف کردن ظن و گمان‌ها

۲-درخت زبان گنجشک- از چهره‌های شاهنامه‌ای- بازداشتن

۳-از افزودنی‌هـــا به شـــیرینی- در اوج تفاهم- رشد دهنده

٤-رشته کوهی در آمریکا- به عربی یعنی تکرار کن- زینت ناخن- از جنگنده‌ها روسی

٥-تبدیل اعمـــال نیک به بد- مســـیر انحرافی- مفعول بی‌واسطه

٦-برخی برای آن سر و دست می‌شکنند- سایت اینترنتی

۷-چشـــم دیدن موفقیت دیگـــران را ندارد- برابر- نام کوچک چاپلین

۸-جمع قوه- مکان امنیت‌بخش در برابر شلیک یا سوانح طبیعی- آهوی دم بریده

۹-ترکیب آهک و زرنیخ- نفس- جهان

۱۰-نیکـــی- از توابع اســـتان همدان- مرغابی

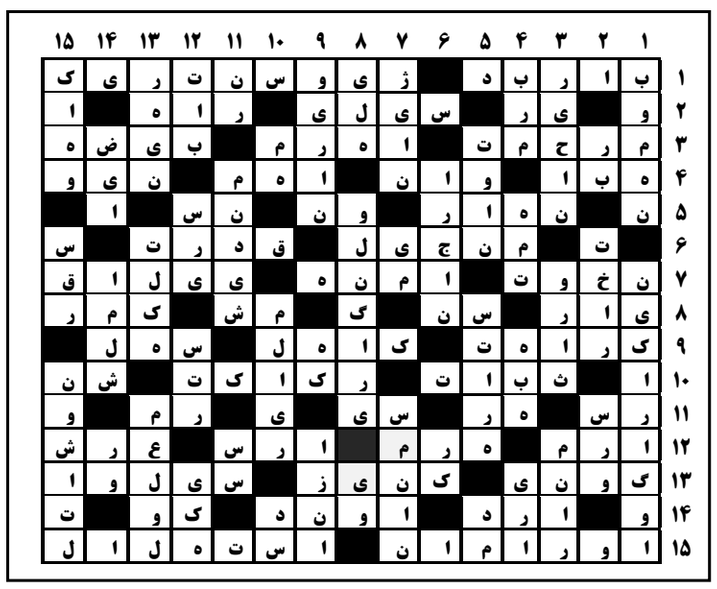
۱۱-سربلندی و فخر و آبرومندی- زبان رسمی ایرانی‌ها- روستا

۱۲-از دانه‌هـــای خوراکـــی- زن دوم همسر- خوش‌پوش- رنگ آسمان صاف

۱۳-داخل شدن- چهره درهم کشیده- در مرکز دایره قرار دارد

۱٤-لغزنده- تکه‌هـــای کوچک خمپاره منفجر شده- مذکر

۱٥-واحد نظامی- شیرینی و عصاره گل- فرخنده



جواب جدول شماره ۹۸/۱۸۷۹