

## فوت همسر و تنهایی بعد از مرگ او

تاریخ روزرسانی: ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۱

تعداد کمی از رویدادهای زندگی به اندازه مرگ همسر تنهایی بعد از مرگ او دردناک هستند. اگر هم اکنون در شرایط مناسبی نیستید، هر چه سریع تر میتوانید با مرکز مشاوره مکث تماس حاصل کنید. ممکن است مطمئن نباشید که چگونه از این فقدان بزرگ جان سالم به در خواهید برد. حتی ممکن است از خود بپرسید که آیا انرژی یا تمایلی برای تلاش دارید یا خیر. در اینجا هفت راهکار جهت بهبود احساس غم و اندوه ناشی از مرگ همسر ارائه شده است که شامل انجام مراحل سوگواری، ایجاد بینش جدید، شکل کنار گذاشتن گلایه، پذیرش، تمرکز بر داشته ها، صبر و تمرکز بر ارتباطات موثر جدید میباشد. فوت همسر در هر شرایطی و از جمله شرایط همه گیری کرونا، تعداد بسیار زیادی از افراد را بدلیل عدم سوگواری و نداشتن مراسم خاکسپاری، با شرایط بسیار بدی مواجه کرده است. فوت همسر یکی از دردناک ترین اتفاقاتی است که میتواند زندگی هر فردی را دگرگون کند.

### ترومای مرگ همسر

زوج ها با از دست دادن یکدیگر و تجربه فوت همسر بخصوص از دست دادن همسر در جوانی، در ترومای شدیدی قرار میگیرند و هضم این موضوع که دیگر کسی در کنارشان نباشد و در دیگر روزهای زندگی خود به تنهایی وقت بگذرانند، برایشان سخت است. اما در کل ماجرای ماهیت مرگ و ترس از دست دادن هر فردی که در کنار ما است، یک واقعیت غیر قابل انکار است که هیچ فردی نمیتواند از آن دور بماند.

### شناخت ماهیت زندگی

هر فردی که به دنیا می آید بواسطه مسئولیت انسانی خود، اهدافی را دنبال میکند و با انجام مسئولیت خود، از دنیا میرود. اگر بتوانیم بینش مان را به زندگی و مرگ دچار تغییر کنیم، صبر بر مرگ همسر و از دست دادن او آنقدر برای ما سخت نخواهد شد که پیش از آن بوده است. بنابراین تنها و صرفا نگرش ما است که در غم از دست دادن هر فردی و بخصوص تنهایی بعد از مرگ همسر، میتواند ما را مجددا به زندگی برگرداند و این امکان را برای ما فراهم کند که بتوانیم خود را بدون کسی که دوستش داشته ایم، متصور شویم.



## آمار و ارقامی از فوت همسر

آمار و ارقام نشان دهنده آن است که نسبت فوت مردان به زنان به ازای هر ۱۰۰ زن ۱۲۷ مرد است. مهمترین علت مرگ و میرها را بیماریهای قلبی و عروقی با ۳۱/۱ درصد و بیماریهای تنفسی ۹/۳ درصد و سرطان ها و تومورها ۱۰/۵ درصد است. بدین ترتیب متوجه میشویم بیماری ها علت های اصلی مرگ و میر هستند و مردان بیشتر از زنها در خطر ابتلا به این بیماری ها هستند.

## فوت همسر و راه های مواجهه با آن

در کلیت فلسفه مرگ، دلیل آن هرچه که باشد، بدست گرفتن کنترل زندگی همسری است که در دنیا مانده و قبول ادامه زندگی، مخصوصا قبول شرایط جدید و ایجاد انگیزه و قدم برداشتن به سمت بهبود است. نکته مهم در این خویشتنداری، کمک به کودکان است. کودکانی که والد خود را از دست میدهند، قطعا در شرایط سختی قرار میگیرند که باورشان به میزان سانشان سخت تر و غیرقابل قبول تر میشود.

## احساسات متفاوت پس از مرگ همسر

### تنهایی

اگر با شریک زندگی خود زندگی کرده اید، فراموش کردن این واقعیت که او با شما نیست، غیرممکن و از دست دادن آن همراهی، بسیار سخت است. اکنون یک فضای خالی وجود دارد. اگر یک تخت مشترک دارید، حتی تلاش برای خوابیدن، یادآور چیزهایی است که از دست داده اید.

### از دست دادن صمیمیت

بسیاری از مردم تحمل از دست دادن یک رابطه فیزیکی یا جنسی را سخت می دانند. از دست دادن صمیمیت و شریک زندگی تان قابل درک است. صحبت کردن در مورد این مسئله، ممکن است دشوار یا نامناسب به نظر برسد. اما انجام این کار با کسی که به آن اعتماد دارید یا با یک مشاور حرفه ای، میتواند کمک کند.

## احساس حضور کسی

این امکان وجود دارد که احساس کنید فردی که مرده است واقعاً با شماست. ممکن است پس از مرگ شریک زندگی تان، او را ببینید یا بشنوید یا حتی ببینید. برای برخی افراد این می تواند بسیار اطمینان بخش و برای برخی دیگر آزار دهنده باشد. معمولاً کمتر رایج است و با گذشت زمان متوقف میشود.

## اثرات فیزیکی

اندوه نه تنها بر احساسات ما تأثیر میگذارد، بلکه بر سلامت ما نیز تأثیر دارد. معمولاً دچار سردرد، کاهش وزن، اختلال خواب یا خستگی می شویم. مقاومت در برابر بیماری، ممکن است کاهش یابد و احتمال ابتلا به بیماری های جزئی، افزایش می یابد. اگر علائم ادامه یافت یا در تلاش برای مقابله با آن هستید، از پزشک عمومی خود کمک بگیرید.

## سایر تغییرات و مضرات

از دست دادن شریک زندگی، میتواند تغییرات و ضررهای دیگری را به همراه داشته باشد. شما با تغییر هویت از متاهل به یک فرد مجرد روبرو هستید. ممکن است با از دست دادن رویاها و اینکه چگونه زندگی خود را در آینده تصور میکردید، احساس درد کنید. ممکن است با مشکلات مالی مواجه شوید. حل این مسائل می تواند زمان و انرژی زیادی را صرف کند.



## روانشناسی فوت مادر

مرگ مادر بواسطه دریافت محبت مادری و ایجاد رابطه عاطفی در اکثر موارد سخت تر و تلخ تر از مرگ والد پدر است. اما به همان میزان، کودک را تحت تاثیر شرایط ویژه ای قرار میدهد که هیچ کنترلی بر روی آن نخواهد داشت. اما وظیفه والدی که در کنار کودک مانده است، صرفا تامین نیازهای مالی و مادی کودک نیست. والدی که همسر خود را از دست داده، مسئولیت هایش چندین برابر شده و بار تنهایی را نیز به دوش میکشد. شرایط ویژه ای دارد که تا مدت ها نیاز به کمک اطرافیان برای پذیرش شرایط خود دارد. اگر فرزندان در سنین بزرگسالی باشند، قطعا تحمل رنج بسیار کمتر است. زیرا هر فرزندی میتواند خود مسئولیتی را قبول کند و به کمک والدش بشتابد. از منظر روانشناسی فوت مادر میتواند بسیار دردناک باشد؛ مخصوصا اگر مادر سنین پایین تری باشد، مرگ او خانواده را با چالشی عمیق رو به رو می کند. در نظر داشته باشید که فوت همسر میتواند همان فوت مادر خانواده باشد.

## فوت همسر و ۷ راهکار مواجهه با آن

### ۱- زمانی را به سوگواری بپردازیم

سوگواری کردن باعث میشود بار غم تا حد زیادی کاهش پیدا کند. از آنجایی که فرهنگ ما در مرگ شرایط سوگواری را به خوبی میگذراند، پس از آن، افسردگی های شدید در غم از دست دادن ها بروز پیدا نمیکند. مراسم هایی بزرگ با حضور تعداد زیادی از دوستان و آشناها در مقاطع زمانی ۳ روز، ۷ روز و ۴۰ روز که همه نشان از

همدردی افرادی است که میخواهند پس از مرگ عزیزی در کنار خانواده آن فرد قرار گیرند و با در کنار هم بودن و ایجاد فضایی که مملو از کار و رفت و آمد و تامین غذا و پذیرایی است، خود به گونه ایی ذهن فرد را از مرگ و نشستن و به تنهایی غصه خوردن دور میکند.

زمانی که فردی در سوگ قرار گیرد و بداند کسانی هستند که غم او را میبینند و همدرد وی هستند، بصورت ناخودآگاه میتواند ببیند که ۴۰ روز از زمان از دست دادن عزیزش گذشته و به رخوت و در خودماندگی نرسیده است و شرایط معمولی زندگی را طی کرده است. به دنبال تامین برنامه هایی برای مراسم سوگواری بوده و این خود روشی برای بازگشت به زندگی است.



## ۲- پس از ایجاد بینش جدید و دانستن ماهیت مرگ و زندگی باید به دنبال هدف های زندگی خود باشیم

هر فردی به نوبه خود، فردی مستقل و واحد است و بار عاطفی فراوانی به اطرافیان خود دارد. از این رو با بینشی که به زندگی خواهیم داشت، میبایست به دنبال راهکارهای جدید، برنامه ریزی های جدید و هدف های جدید باشیم و خودمان را در سردرگمی و بی حالی و ندانم کاری قرار ندهیم.

## ۳- گلایه را کنار بگذاریم

اگر بخواهیم در شرایط گلایه، ناله و زاری قرار گیریم و قبول نکنیم این اتفاق برای هر فردی ممکن است بیافتد، دیگر نمیتوانیم روی خوش زندگی را ببینیم. باید بیاموزیم مرگ جزئی از زندگی است و به دنبال زندگی میآید. بنابراین ما و عزیزانمان وقتی در زندگی قرار گرفته ایم، حتما تجربه مرگ را نیز دنبال خواهیم کرد تا در چرخه صحیح زندگی قرار گیریم.

## ۴- پذیرش و قبول شرایط

پذیرش و قبول شرایط، خود نیز بازگو کننده دلیل مرگ و زندگی است. اگر ما فردی هستیم که به هیچ اتفاقی، انعطاف نداشته باشیم و پذیرش مان در مورد مسائل کم باشد، در برابر مرگ نیز به همین شکل عمل میکنیم.

مرگ عزیزان ما مسئله ما است و باید نسبت به دارایی هایمان و از دست دادنشان پذیرش داشته باشیم و بدانیم هدفی در بودن و نبودن آنها در دنیا در جریان است. انکار در مراحل اولیه از دست دادن همسر و یا عزیزان، یک واکنش روانی است که بواسطه آن، فرد در ذهن خود نمیخواهد بپذیرد که چه اتفاقی برای او افتاده است. پس از آن خشمگین میشود و در زمانی احساس گناه میکند. اما مسئله مهم گذر از این دوره سخت و کنار آمدن با مسائل اطراف است.

## ۵- به داشته هایمان تمرکز کنیم

اگرچه با مرگ همسر و یا عزیزان ما در سوگ از دست دادن هستیم، اما پس از آن باید به داشته هایمان و دیگرانی که در کنارمان هستید، پردازیم. یکی از معضلات افرادی که همسر و یا عزیزی را از دست میدهند، نادیده گرفتن بقیه اعضای خانواده است. اینگونه است که ما به القای احساس، نادیده گرفتن و بی ارزشی نسبت به دیگران میپردازیم. در واقع آنهایی که در کنار ما هستند و مدام برای بهبود حال ما تلاش میکنند، جزو بارزترین دارایی ها هستند که با داشتنشان، بهتر است فرصت را غنیمت بدانیم و برایشان وقت بگذاریم تا اینکه تمام انرژی و وقتمان را صرف غم از دست دادن کنیم.

## ۶- صبور باشیم

هر از دست دادنی، نیاز به فرصت و زمانی برای بهبود و ترمیم دارد. اگر نخواهیم بپذیریم که باید زمانی بگذرد که ما بتوانیم نسبت به وقایع اطرافمان، پذیرش مجدد داشته باشیم، مدام مضطرب تر، دلتنگ تر و بی تاب تر میشویم. صبور بودن و سپردن برخی از مسائل به دست زمان، دلیلی برای بهبود شرایط، انرژی روانی ما و همچنین حل شدن مسائل اطرافمان میشود. اینگونه است که بی تابی ها کمتر میشود و حتما میتوانیم راه حل های بهتری برای ادامه زندگی و ایجاد شرایط جدید برای خود پیدا کنیم.

## ۷- معاشرت های سالم را گسترش دهیم

یکی از مهمترین واکنشهایی که پس از مرگ عزیزمان میتوانیم انجام دهیم، مراجعه به زندگی و معاشرت های سالم و گسترش احساس زنده بودن در خود است. اگر ما به عنوان کسی هستیم که هنوز میتوانیم از دنیا و بودن در دنیا بهره ببریم، پس بهتر است در حالت تدافعی، خشم و نگرانی نمانیم و بتوانیم از انرژی سالم انسان های اطرافمان بهره ببریم و به دوست داشتن های جدید و علایق جدیدمان پردازیم که همه و همه نشان از زندگی رو به جلو دارد. در واقع در خودماندگی، احساس افسردگی و رخوت پس از هر سانحه، به این صورت با قدرت تفکر و اندیشه خود به سمت بهبود و سلامت میروید.

منابع: [vitas.com](http://vitas.com) و [cruse.org.uk](http://cruse.org.uk)