

برای ازدواج مجدد یک سال صبر کنید

اینکه خیلی‌ها فکر می‌کنند با فوت یا طلاق همسر، زندگی مشترک فرد برای همیشه تمام شده و باید آخر زندگی تنها بماند، خلاف قواعد سلامت و به نوعی خلاف قواعد شرع است.



اینکه خیلی‌ها فکر می‌کنند با فوت یا طلاق همسر، زندگی مشترک فرد برای همیشه تمام شده و باید آخر زندگی تنها بماند، خلاف قواعد سلامت و به نوعی خلاف قواعد شرع است.

به گزارش سلامت نیوز، مهرداد کاظم‌زاده عطوفی روان‌شناس بالینی و دبیر انجمن علمی روان‌شناسی بالینی ایران در هفته نامه زندگی مثبت نوشت:

در جامعه ما باید این فرهنگ نهادینه شود که فرد بعد از جدایی از همسر به هر دلیلی، به شروع یک رابطه تازه نیاز دارد. اینکه خیلی‌ها فکر می‌کنند با فوت یا طلاق همسر، زندگی مشترک فرد برای همیشه تمام شده و باید آخر زندگی تنها بماند، خلاف قواعد سلامت و به نوعی خلاف قواعد شرع است. هر انسانی نیازهای مختلفی (از فیزیولوژیک گرفته تا نیاز به امنیت، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن) دارد که در صورت برآورده نشدن، آسیب خواهد دید. بسیاری از افرادی که به هر دلیلی تن به ازدواج مجدد نمی‌دهند، دچار افسردگی‌هایی می‌شوند که در نهایت منجر به آسیب‌های مختلف جسمی و روانی خواهد شد. البته فراموش نشود که بعد از طلاق یا فوت همسر، فرد قطعاً به مدت زمانی برای بهبود روانی نیاز دارد که بهترین زمان آن ۱ سال است؛ بنابراین بعد از جدایی از همسر فرد - چه به واسطه طلاق و چه به واسطه فوت، چه فرزند داشته باشد و چه نداشته باشد - هیچ‌وقت توصیه نمی‌کنیم که در فاصله زمانی کمتر از یک سال ازدواج مجدد داشته باشد چون این یک سال باید صرف بازیابی فرد از دردها، غم‌ها و آسیب‌های روانی شود و همه این موارد مانع از شکل‌گیری سریع یک رابطه تازه خواهد شد.

البته نباید فراموش شود که اگر دوره سوگاری فرزند به دلیل از دست دادن پدر یا مادر، بیشتر از 6 ماه طول بکشد، قطعاً باید به متخصص روان‌پزشک مراجعه شود؛ یعنی اگر فرزند بیشتر از 6 ماه علائم واکنش سوگ از جمله افسردگی، غمگینی، کاهش توانمندی‌ها و... از خود بروز دهد، حتماً باید تحت درمان روان‌پزشکان قرار گیرد. متأسفانه توصیه کلی‌چندانی وجود ندارد که با رعایت آن فرد تازه‌وارد به نظام خانواده، رابطه خوبی با فرزند همسرش برقرار کند اما یکی از مواردی که فرد همیشه باید مدنظر داشته باشد، حفظ حریم‌های خانواده‌ای است که به آن وارد شده است. این فرد همیشه باید با احترام از پدر یا مادر از دست رفته فرزند همسرش یاد کند و حتی اگر همسر یا فرزندش به واسطه خاطره بدی که دارند، تمایلی به حفظ این حریم‌ها نداشتند، فرد تازه‌وارد همیشه و به‌خصوص در حضور فرزند همسرش، باید با احتیاط و احترام از فرد قبلی یاد کند و هیچ‌وقت در موردش بدگویی نکند. چراکه پدر یا مادر از دست رفته فرزند، بخشی از هویت او هستند. اگر فرد تازه‌وارد به سیستم خانواده حریم آن پدر یا مادر را رعایت نکند، در واقع بخشی از هویت فرزند همسرش را نادیده گرفته یا زیر سوال برده، قطعاً چنین رفتاری می‌تواند خشم آن فرزند را برانگیزد و تبعات بدی خواهد داشت. همه انسان‌ها باید الگوهای ارتباط موثر را یاد بگیرند اما افرادی که به عنوان همسر دوم وارد نظام یک خانواده می‌شوند، باید بیش از بقیه چنین قواعدی را بیاموزند و مراقب گفته‌هایشان باشند تا سوءتفاهمی در رابطه ایجاد نشود.