



نمی دانم چرا دلم لرزیده!

دختری ۳۴ ساله و شاغل هستم. همراز عزیز حدود ۱۱ سال پیش ترم اول دانشگاه پسری به من ابراز علاقه کرد. تصمیم گرفتیم که بعد از اتمام دانشگاه و یافتن شغل مناسب برای او، این موضوع بین خودمان بماند و هیچ یک از خانواده‌ها در جریان قرار نگیرند. در این مدت هم من به بهانه‌های مختلف خواستگارم را رد می‌کردم. متأسفانه بعد از ۶ سال و یافتن کار مناسب ایشان با یکی از همکارانشان ازدواج کردند. از آن موقع تصمیم گرفتم که دیگر ازدواج نکنم. زندگی‌ام مثل داستانها شده، حالا بعد از آن همه سال سختی و بی وفایی او به دلیل اینکه از همسرش جدا شده و با وجود داشتن فرزند دوباره برگشته و اصرار به ازدواج دارد. خانواده‌ام به شدت مخالف هستند، ولی نمی‌دانم چرا دلم لرزیده و دوست دارم که با او ازدواج کنم. از شما می‌خواهم که کمک کنید. به نظر شما این کار عاقلانه است؟

مریم... اصفهان

همراز عزیز! چقدر حیف که سالهای با ارزش عمرتان را برای انتظاری بیهوده هدر دادید. یازده سال زمان طولانی و درازی است و پر از امکان و فرصت. تعجب می‌کنم چطور خیال دارید باقی عمرتان را نیز با صرف انرژی بسیار برای درمان این زخم کهنه هدر دهید. مگر می‌شود تأثیر تمام آن سالهایی را که امید داشتید و ناکام ماندید و بی وفایی را که متحمل شدید، نادیده گرفت؟ لازم است احساسات درونی تان را دقیقاً واکاوی و کشف کنید. اتفاقاً اینکه می‌گویید نمی‌دانم چرا دلم لرزیده، اهمیت این موضوع و اشتباه بودن تصمیمتان را بیشتر می‌کند. از خودتان سوال کنید، هر کس بعد از بی وفایی یا بدعهدی دیگری چه احساسی دارد؟ پاسخ این است که بطور طبیعی احساس غالب و برجسته خشم است. حال سوال این است شما در این یازده سال با این خشم درونتان چه کرده‌اید؟ بروز داده‌اید، نادیده گرفته‌اید یا برای روز تلافی پنهانش کرده‌اید؟ در هر حال اگر این خشم را پیگیری و به روش درست حل و فصل نکرده باشید، عواقب و آسیبهایش متوجه خودتان و دیگری خواهد بود. بنابراین ورود مجدد به این رابطه نه از سر عشق که این بار مخلوط با احساسات منفی متغییری است که زندگی را به کام هردویتان تلخ خواهد کرد. به گمانم به جای انجام تصمیمی ندانسته، برای حل زخم قدیمی تان اقدام کنید و به ازدواجی سلامت و بی مشکل با فردی دیگر فکر کنید. موفق باشید.

با افسردگی دخترم چه کنم!

همراز عزیز! حدود چهار سال است که از همسرم جدا شده‌ام و تنها با دخترم که ۲۱ ساله و دانشجویاست، زندگی می‌کنم. دخترم ابتدای جداییمان به خاطر اخلاق پدرش خیلی خوشحال بود چون احساس می‌کرد بعد از سالها به آرامش رسیده‌ایم. متأسفانه مدتی است به خاطر دوستانش و ترس از فهمیدن شرایط زندگی‌مان، خیلی کم حرف و افسرده شده است. دلش می‌خواهد بیشتر تنها باشد و فقط در محیط دانشگاه دوستانش را ببیند و از بیرون رفتن و صمیمی شدن زیاد با دوستانش امتناع می‌کند. خیلی نگران آینده‌اش هستم. می‌ترسم با وجود شرایطمان نتواند برای زندگی‌اش تصمیم بگیرد. زیرا هیچ یک از دوستان دانشگاهی‌اش از جدایی من و پدرش خبر ندارند. کمک کنید تا بتوانم او را متقاعد کنم که باید شرایط موجود را بپذیرد. البته او در ماه چند روزی پدرش را می‌بیند و همین موضوع باعث شده که نتواند تصمیم درست بگیرد.

۰۹۱۹۷۰*۸۹

همراز گرامی، طلاق و پیامدهایش برای هر خانواده‌ای شرایط بحرانی و سختی را ایجاد می‌کند، که شما و دخترتان هم از این قاعده مستثنی نیستید اما موضوع این است که در حال حاضر ۴ سال از آن دوران گذشته و می‌بایست هر سه شما خودتان را با شرایط جدیدتان تطبیق داده و مسائل به دنبال آمده‌اش را پذیرفته و با آنها کنار آمده باشید. و در حال حاضر به فکر ساختن آینده و هدف گذاری برای زندگی تان باشید. اینکه دخترتان هنوز با شرایط کنار نیامده یا جدایی تان را نپذیرفته به احتمال زیاد می‌تواند متأثر از مدل رفتاری خود شما یا پدرش باشد. اگر شما به زندگی عادی و با برنامه ریزی بپردازید و دائم به گذشته و مشکلاتش یا عواقب آن برنگردید و اشاره نکنید دخترتان هم الگوی رفتاری شما را خواهد دید و آرامش شما روی او هم تأثیر خواهد گذاشت و به جای درگیری ذهنی با گذشته و این اتفاق، برای خودش مستقلانه برنامه ریزی خواهد کرد. در مورد اینکه او طلاق شما و پدرش را از دوستان دانشگاهی‌اش مخفی کرده هم بهتر است او را آزاد بگذارید و در مدل روابطش با دیگران مداخله نکنید. اجازه دهید هر زمان آمادگی‌اش را داشت آنرا با دیگران مطرح کند. بهترین کمک به دخترتان این است که با او دوست باشید و روابط خودتان را با او صمیمانه و امن بسازید تا او درباره خودش و درگیری‌های ذهنی‌اش با شما حرف بزند و شما بتوانید او را راهنمایی کنید.

اگر این خشم را
پیگیری و به روش
درست حل و فصل
نکرده باشید، عواقب
و آسیبهایش متوجه
خودتان و دیگری
خواهد بود

