

برقراری ارتباط کلید موفقیت در زندگی مشترک است. تنها لحظاتی را که با یکدیگر سپری می کنید - زمانی که بچه ها خواب هستند و یا مراقبت از آنها توسط پرستار - باعث استحکام ارتباطتان می شود. برخی شب ها با یکدیگر بیرون بروید، با هم حرف بزنید، رابطه داشته باشید. خیلی راحت در مورد اتفاقات و کارها با هم صحبت کنید. بی قید و شرط عاشق یکدیگر و عاشق فرزندانتان باشید.

خانم ریوا، مادر کودک نه ساله مبتلا به اختلال در رشد و صرع

فصل پانزدهم - فقط برای تو و همسرت:

نقطه و انرژی لازم برای ایجاد علقه های محبت



بسیاری از تعارض های اشاره شده در فصل قبل در بسیاری از خانواده ها متداول هستند، اما زمانی که شما و شریک زندگیتان زمانی را به یکدیگر اختصاص ندهید، این وضعیت رو به وخامت خواهد گذاشت. اگر برای با هم بودن و شادمانی وقت نگذارید، کاملاً می توانید حس کنید که احساسات عاشقانه در زندگیتان کم کم رنگ می بازد. در حقیقت، در صورتی که تنها به تقسیم وظایف و امور روزمره توجه کنید و سعی در انجام کارآمد آنها داشته باشید، این نوع ازدواج می تواند حسی مانند «شراکت» را در ما ایجاد کند.

در زمان نوشتن این فصل، خانم امی متوجه شد که می تواند انجام چند کار را بین خود و همسرش جایجا کند. برای مثال، او ساعاتی را برای رفتن به کتابخانه و کلاس ورزش اختصاص می دهد، در حالی که همسرش در خانه می ماند و مراقب بچه ها است. زمانی که او در منزل است، شوهرش به کلاس موسیقی و بدنسازی

می رود. این نوع هماهنگی به آنها این امکان را می دهد که هم بتوانند در خانه و کنار بچه ها باشند و هم به صورت فردی از انجام فعالیت های اجتماعی و تفریحی مورد علاقه شان لذت ببرند.

آیا می توان اشکالی بر این وضعیت گرفت؟ در جواب باید گفت اگر شما بیشترین زمان تفریح و شادی خود را به صورت انفرادی بگذرانید، ... دیگر این چه نوع رابطه عاشقانه ای است؟ خطر نهفته در این برخورد انفرادی این است که هر یک از شما به دنبال فرصتی برای جدا شدن از یکدیگر هستید، زیرا در آن لحظه است که بیشترین سرگرمی را دارید. اما با انجام فعالیت های سرگرم کننده و شاد در کنار یکدیگر، احساس نشاط و صمیمیت - به عنوان دو بعد مهم در استحکام زندگی مشترک - افزایش می یابد. البته، برای حمایت از یکدیگر یک راه وجود دارد و آن هم تعویض مسئولیت های خود به عنوان والدین است، تا از این طریق شریک زندگیتان بتواند مدتی را به خود اختصاص داده و از آن لذت ببرد. اما خوش بودن در کنار یکدیگر هم بسیار حائز اهمیت است.

اما بسیاری از مادران مطالعه ما به این مسئله اشاره کردند که برای وقت گذاشتن با شریک زندگی شان زمان بسیار اندکی دارند. موضوعات متداولی که آنها مطرح کردند عبارتند از:

- ما خیلی خوش شانس هستیم که هر دو ماه یکبار یک شب را به مدت دو ساعت بدون حضور بچه ها برای صرف شام بیرون می رویم. این تنها زمانی است که می توانیم با هم تنها باشیم.
- خانواده های هر دوی ما دور از ما زندگی می کنند و نمی توانند در مراقبت از بچه ها به ما کمک کنند.
- ما در طول شش سال گذشته حتی یک شب هم دو نفری برای تفریح بیرون نرفته ایم، مگر اینکه هر سه فرزندمان را نیز با خود برده باشیم.

امروزه زوجین در تلاش هستند که بتوانند در شیفت های متفاوت و جداگانه کار کنند، چرا که به این ترتیب همیشه یکی از آنها برای مراقبت از بچه ها در خانه خواهد بود. اگرچه در مقایسه با زمانی که والدین در منزل نیستند و باید حق الزحمه پرستار کودک را پرداخت کنند، این روش از نظر اقتصادی به صرفه تر است، اما اشکالاتی نیز بر آن وارد است. لذت بردن از زندگی مشترک با کسی که به سختی و دیر به دیر او را می بینید غیرممکن است. بسیاری از زنان به کار کردن در شیفت های کاری متفاوت به عنوان یک عامل پر استرس برای زندگی مشترک شان عنوان کردند و تعداد کمی از آنها این مسئله را عامل شکست در زندگی مشترک و جدایی خانواده می دانستند.

برای تمام زوجین، و به ویژه آنهایی که در شیفت های متفاوت کار می کنند، نیاز دارید ساعاتی که در کنار یکدیگر هستید را سازماندهی کنید. شاید نیاز باشد تغییراتی در ساعات کاری خود اعمال کنید، اولویت بندی

فعالیت های خود را بازنگری کنید، از برخی هزینه ها بکاهید- اما نتایجی که از این کارها به دست خواهید آورد ارزش این پیگیری ها را دارد. یکی از مادران می گوید زمانی که دوستانم از من در مورد چگونگی تامین هزینه قرارهای عاشقانه ای که با همسرم می گذارم و تفریحاتی که دو نفری انجام می دهیم سوال می کنند، به آنها این جواب را می دهم «هزینه این فعالیت ها از جدایی و طلاق ارزان تر است.»

حفظ ارتباطات

جان و استیسی والدین کودکی با ناتوانی های متعدد هستند که به مراقبت کامل نیاز دارد. آنها در هر فصل سال در یک برنامه تفریحی شبانه با هم شرکت می کنند تا هر بار کار جدیدی را- مثلا رقص کلاسیک که در سالن اپرا اجرا می شود - انجام دهند. آنها این مسئله را به ما یادآور می شوند که برای اینکه والدین خوبی باشیم، باید از بودن در کنار هم لذت ببریم و قدر این لحظات را بدانیم. فرزندان زمانی که والدین آنها زندگی مشترک مستحکم و عاشقانه ای داشته باشند، می توانند از زندگی لذت برده و بهره مند شوند.

مادرانی که می دانند زندگی مشترک خود و همچنین ایفای نقش خود به عنوان والدین فرزندی با نیاز ویژه را چگونه باید مرتفع کنند نکات زیر را برای پرورش ارتباط عاطفی به اشتراک گذاشتند:

برای برقراری ارتباط زمان بگذارید: مادرانی که زندگی مشترک موفقی دارند توصیه می کنند در طول روز و زمانی که بچه ها خواب هستند، زمانی را به گفتگو با شریک زندگیتان اختصاص دهید. سعی کنید این زمان را از دست ندهید، چرا که در بیشتر مواقع خانم ها از این کار غافل می شوند. یکی از مادران می گوید: «بچه های من حدود ساعت نه تا ده شب به رختخواب می روند. بعد از جواب دادن تمام تلفن ها، چک کردن ایمیل ها، و تمیز کردن آشپزخانه، همسرم معمولا اخبار تلویزیون را دنبال می کند و من هم در رختخواب مطالعه می کنم.» به مرور این خانم و همسرش متوجه شدند که چه زمان های با ارزشی را برای گفتگو با یکدیگر از دست داده اند. حالا این خانواده به اهمیت این مسئله پی برده اند و می گویند در حال حاضر برخی شب ها، زمانی که بچه ها خواب هستند، با یک لیوان نوشیدنی در کنار یکدیگر می نشینند و با هم حرف می زنند. اگر فرزندان شما در سن نوجوانی یا جوانی هستند، در روزهای آخر هفته زمانی را در ساعات اولیه صبح و زمانی که آنها خواب هستند با یکدیگر بگذارید.

درباره مواردی که برایتان اهمیت دارد صحبت کنید - علاوه بر فرزندان: البته که صحبت در ارتباط با فرزندان بسیار مهم است. اما برای نزدیک بودن به یکدیگر، باید ابعاد مختلفی از شخصیت خود را به اشتراک بگذاریم. در زندگی مشترک، بجز صحبت درباره روش های درمانی و یا مشکلات مدرسه بچه ها، موضوعات مختلفی برای بحث و تبادل نظر وجود دارد. می توانید با طرح سوالاتی باز و شخصی از شریک زندگیتان گفتگو را آغاز کنید. برای مثال:

- بهترین / بدترین و ناامیدکننده ترین زمانی که این هفته داشتی چه زمانی بود؟
 - اخیراً چه موضوعی فکر تو را به خود مشغول کرده است؟
 - اگر می تونستی به هر جایی سفر کنی، کجا می رفتی؟ (آیا می توانیم کاری کنیم که این سفر اتفاق افتد؟)
 - برای داشتن یک زندگی راحت تر و شادتر چه تغییری می توانیم در زندگی مان ایجاد کنیم؟
- در نهایت، این قبیل سوالات به شما این امکان را می دهد تا بتوانید به عنوان یک زوج، درباره امیدها، آرزوها، و برنامه هایی که برای آینده دارید بیندیشید.
- به روابط خود کمی چاشنی بازیگوشی اضافه کنید:** حتی زیر مسئولیت سنگین تربیت فرزند و ایفای نقش پدر و مادر هم می توان همچنان سرزنده بود و آتش شیطنت های عاشقانه را روشن نگه داشت. برخی ایده های عاشقانه کم هزینه که در خانه می توان انجام داد عبارتند از:
- از یک صبحانه عاشقانه در زیر نور شمع لذت ببرید.
 - یک شب سرگرم کننده را با تماشای فیلم های کمدی یا مطالعه یک کتاب طنز برای خود ترتیب دهید.
 - یک بستی با طعم دلخواه سفارش دهید و با یک قاشق آن را میل کنید.
 - روز های مهم سالگرد (اولین قرار ملاقات، نامزدی و ...) را به صورت خصوصی جشن بگیرید.
 - برای یکدیگر بر روی کاغذ یادداشت جملات عاشقانه بنویسید و آنها را به صورت هدفمند در نقاط مختلف خانه نصب کنید.
 - با یکدیگر برقصید و اگر در این کار مهارتی ندارید، می توانید از فیلم های آموزشی کمک گرفته و با یکدیگر تمرین رقص کنید.
 - اگر شخصیت ماجراجویی دارید، بدن خود را با رنگ شکلاتی نقاشی کنید و یا مقداری روغن ماساژ وانیلی را امتحان کنید.

سعی کنید قرارهای عاشقانه کوتاهی با همسر خود بگذارید: قرارهای شبانه منظمی - به صورت هفتگی، ماهانه و یا هر زمانی به دلخواه - را با همسر خود هماهنگ کنید. قرار گذاشتن برای تمام مدت بعد از ظهر و شب برای شما دشوار است؟ حتی یک یا دو ساعت با هم بودن و گفتگو کردن می تواند یک تسکین دهنده بسیار عالی باشد. علاوه بر گزینه استفاده از پرستار کودک، به دنبال راه هایی باشید که بتوانید برای مدت کوتاهی (یک یا دو ساعت) کودک خود را برای مراقبت نزد آنها ببرید. برای مثال، بسیاری از باشگاه های ورزشی خدمات نگهداری کودک ارائه می دهند و شما می توانید از این فرصت استفاده کنید، ورزش کنید و

پس از صرف قهوه به منزل بازگردید. همچنین به دنبال مراکز خریدی باشید که اتاق های بازی تحت کنترلی دارند. بنابراین می توانید در کنار شریک زندگی تان به مدت کوتاهی در مرکز خرید قدم بزنید. در برخی از اتاق های بازی یک پیجر هم وجود دارد که کارکنان آنجا می توانند در صورت نیاز به شما اطلاع دهند. خانم امی پس از بازدید از اتاق بازی یک مرکز خرید تصمیم گرفت دخترش را آنجا برده و خدماتشان را امتحان کند. او می گوید: «در اولین جلسه و پس از گذشت پنج دقیقه، ما را صدا زدند و مجبور شدیم دخترمان را از آنجا بیرون بیاوریم. اما پس از گذشت یکسال دخترم به مدت یک ساعت در اتاق بازی سرگرم و خوشحال بود.» بنابراین مکان هایی که قصد دارید فرزندتان را به آنجا ببرید حتما مجدداً بازدید کنید تا ببینید آیا آنها مطابق با نیازهای ویژه فرزندتان هستند یا خیر. برای سنین نوجوان و جوان، می توانید آنها را در برنامه هایی عضو کنید که در آنها افرادی به عنوان داوطلب در تامین نیازهای ویژه افراد ناتوان جسمی و ذهنی فعالیت می کنند. در حالی که دختر یا پسر شما بیرون از منزل در حال انجام کاری است که از آن لذت می برد، شما و شریک زندگیتان می توانید سرگرمی های خاص خود را تدارک ببینید.

اگر نمی توانید از خانه بیرون بروید، قرارهای عاشقانه منظمی را در خانه برنامه ریزی کنید: بر روی تقویم تان زمانی را به این منظور مشخص کنید. خانم دانی می گوید: «برای من یافتن مراقب کودک برای هر سه فرزندم که هر یک نیازهای ویژه ای داشتند بسیار دشوار بود. بنابراین تنها زمانی که با همسرم می توانستم سپری کنم زمانی است که فرزندانم خواب هستند، در این موقع معمولاً فیلمی کرایه کرده و با همسرم تماشا می کنیم. درست است که اینکار یک قرار عاشقانه عالی نیست، اما نتیجه خواهد داد.» سایر زن و شوهرها ممکن است از آشپزی کردن در کنار یکدیگر، ورزش کردن، نواختن یک وسیله موسیقی، گوش دادن به موسیقی مورد علاقه زیر نور شمع و ... لذت ببرند.

برنامه های کاری خود را طوری برنامه ریزی کنید که فرزندتان در مدرسه یا در حال مشارکت در یک برنامه اجتماعی است: برای مثال، یکی از مادران از تجربه خودش به ما گفت. او هر هفته روز جمعه شیفت کاری ندارد و در خانه است، در صورتی که همسرش هر دو هفته یکبار روزهای جمعه باید سر کار باشد، بنابراین او و همسرش هر دو هفته یکبار و زمانی که بچه ها در مدرسه بودند، یک روز عاشقانه برای خود برنامه ریزی کردند. برخی مادران پیشنهاد دیگری داشتند و آن هم این بود که در روزهایی که فرزندانشان به مدرسه می روند، از فرصت پیش آمده استفاده کرده و برای صرف صبحانه یا نهار با همسرانشان بیرون بروند.

برای یک استراحت یک شبه، آخر هفته و یا در طول هفته برنامه ریزی کنید: تنظیم برنامه استراحت می تواند مشکل باشد، به ویژه اگر خانواده پرجمعیتی ندارید که بتوانند از فرزند شما مراقبت کنند. اما ارزش تلاش کردن را دارد. در آمریکا خوابگاه هایی وجود دارد که می توان بچه ها را برای مدت زمانی کوتاه به آنجا

فرستاد. در این صورت هم شما می توانید استراحت کنید و هم فرزندتان می تواند مهمانی خواب داشته باشد. خانم میشل از تجربه خود برای ما نوشت: «در ابتدا سپردن فرزندم به یک خوابگاه بسیار استرس زا بود، اما این کار به ما کمک کرد علت ازدواج و تشکیل زندگی مشترک را به خاطر بیاوریم- ما در قرارهای عاشقانه فهمیدیم که چقدر عاشق یکدیگر هستیم.»

مراقبت از کودک را به خانواده دیگری واگذار کنید: بسته به نیازهای کودکان، واگذاری مراقبت از کودک به خانواده ای که فرزندمان را شناخته و با نیازهای او آشناست می تواند نتیجه خوبی به همراه داشته باشد. یکبار از فرزندان آن خانواده دعوت کنید تا شب را در منزل شما سپری کنند و ماه بعد فرزندان شما می توانند آخر هفته را در خانه آنها بگذرانند. با این روش می توانید مدتی را با شریک زندگیتان در خانه خود تنها باشید. در صورتی که کودکان در خانه خود راحت تر است، می توانید از آن خانواده بخواهید مراقبت از او را در منزل شما انجام دهند.

فرزند بزرگتان را به شرکت در برنامه های اجتماعی ترغیب کنید: سعی کنید فرزند نوجوان و جوان خود را در برنامه هایی که از طریق گروه های اجتماعی برای این گروه سنی در روزهای آخر هفته برنامه ریزی می شود مشارکت دهید. معمولا برای شرکت در این قبیل برنامه ها هزینه کمی پرداخت می شود و ضمن اینکه فرصت خوبی برای اجتماعی شدن فرزندان ایجاد می کند، به شما و همسران نیز زمان می دهد تا با یکدیگر گفتگو کنید.

با خانواده تان فرار کنید: یک برنامه تفریحی برای خانواده تان ترتیب دهید تا بتوانید مدتی «تنها» باشید. برخی هتل ها و استراحتگاه های خانوادگی برنامه های نگهداری در تمام طول روز برای کودکان دارند. موسسات دیگری نیز هستند که خدمات پرستاری از کودک را ارائه می دهند. اگر شما از قبل با موسسه ای صحبت کنید، آنها می توانند شرایط اقامت مورد نیاز مطابق با نیاز ویژه فرزندتان را فراهم کنند.

سایر ایده های کم هزینه

هزینه های مراقبت از کودک به قدری بالا است که برای یک قرار عاشقانه و لذت بردن در کنار یکدیگر پول کمی برای شما می ماند. در مقابل می توانید ایده های کم هزینه ای را امتحان کنید. یکی از زوج های مطالعه ما می گویند: «هرگز خواص درمانی مطالعه کتاب برای مدت زمان کوتاه، بدون مزاحمت بچه ها، را دست کم نگیرید.» سایر ایده های کم هزینه عبارتند از: پیاده روی، دوچرخه سواری، رفتن به پیک نیک، قدم زدن در مراکز خرید، اسکیت سواری، رفتن به کافی شاپ و صرف دسر، تماشای فیلمی در یک سینمای ارزان قیمت، شرکت در تئاتر محلی، و یا حتی راه رفتن در اطراف خانه. فقط بیرون بروید.

همسران تنها

اگر شما یک مادر تنها و پر مشغله هستید، ممکن است احساس کنید برای برقراری یک ارتباط عاشقانه زمان و انرژی کافی ندارید. خانم آلگرا، مادر دو فرزند مبتلا به دیستروفی میوتونیک می گوید: «من برای قرارهای عاشقانه وقتی ندارم. من تنها بعد از ظهرهای شنبه از ساعت ۸ تا نیمه شب آزاد هستم و می خواهم در این زمان برای خودم تنها باشم. اصلا نمی توانم شروع رابطه ای را با یک نفر تصور کنم! مجرد بودن خوب است، و ممکن است احساس کنید برای بودن در یک رابطه هیچ زمانی ندارید، اما شما مستحق یک زندگی اجتماعی هستید و به آن نیاز دارید.»

در حقیقت، با گسترش روابط اجتماعی شما فرزندان هم می تواند سود ببرد. بسیاری از مددکاران اجتماعی که با آنها مصاحبه کرده ایم می گویند مادران مجردی که شریک زندگی یا دوستان خوب و حامی ندارند، در معرض خطر گرفتار شدن در روابط خود با فرزندانشان هستند. برای مثال فرزند نوجوان یک خانم ممکن است نیازهایش را با دوستان و هم سن و سال های خود در میان نگذارد، چون می ترسد مادرش تنها بماند و منزوی شود.

از آنجایی که مادران مجرد با مشکلات مالی نیز دست و پنجه نرم می کنند، معمولاً منابع محدودی هم دارند. برای مثال، بدون ماشین، بیرون رفتن و پیگیری کارها در جامعه می تواند دشوار باشد.

برای جلوگیری از سرد شدن رابطه با فرزندان و منزوی شدن، به دنبال راه هایی باشید که افراد بیشتری را به زندگی فرزندان وارد کنید. در ابتدا به دنبال موسساتی باشید که از مادران سرپرست خانواده حمایت می کنند، شاید این قبیل موسسات افرادی داشته باشند که به صورت داوطلب برای مراقبت از فرزند شما زمان می گذارند. همچنین با موسساتی که خدمات مراقبت در منزل ارائه می دهند ارتباط داشته باشید و نام افرادی که تمایل دارند از کودکان مراقبت کنند پرسید. با موسسات توانبخشی محل نیز می توانید در ارتباط باشید.

برای مثال در آمریکا یک موسسه توانبخشی وجود دارد که علاوه بر خدمات روتین توانبخشی، برنامه هایی برای تسهیل روابط بین فرزندان و والدین تعریف کرده است. در این موسسه شما می توانید با مادران و پدران مجردی که مانند شما به تنهایی با مشکلات فرزندشان دست و پنجه نرم می کنند آشنا شده و در تماس باشید. همچنین در این موسسه دوره های آموزشی، فعالیت های خانوادگی، و فعالیت های تفریحی و اجتماعی نیز برگزار می شود.

البته در برخی موارد نادر و عجیب، برخی مادران می گویند پس از جدایی از همسرشان، فرصت بیشتری برای گذاشتن قرار عاشقانه برای آنها به وجود آمده است. خانم هایی که حضانت فرزندشان مشترک است، معمولاً آخر هفته ها یا بعدازظهرها را با همسر سابقشان می گذرانند. اگر شما هم در چنین موقعیتی قرار دارید، بهتر است مراقب چگونگی گذراندن اوقات تنهایی خود باشید؛ چرا که در اوقات فراغت و تنهایی فرصت مناسبی خواهید داشت تا فعالیت های مورد علاقه خود را دنبال و زندگی خود را متعادل کنید. همین طور می توانید با افراد دیگر رابطه دوستی برقرار کنید.

اگر شما به شروع رابطه عاشقانه علاقمند باشید، ملاقات با فردی مناسب هم می تواند پر چالش بوده و مشکلاتی را به همراه داشته باشد. برای مثال خانم پیا که مادری مطلقه است می گوید: «من هیچ شریکی برای زندگی ام ندارم، آنها دقیقاً کجا هستند!» برای بالا بردن شانس ملاقات با فردی واجد شرایط، در جامعه حضوری فعال داشته باشید. با سپردن کودک خود به یک مرکز نگهداری، سعی کنید در دوره آموزشی مورد علاقه تان شرکت کنید. به یک موسسه حمایت از مادران مجرد بپیوندید و سعی کنید در برنامه های خانوادگی که برگزار می کنند شرکت کنید. با سایر خانواده ها که فرزندی با نیاز ویژه دارند و همچنین گروه های اجتماعی مرتبط در ارتباط باشید. همچنین با دوستانتان در مورد علاقه ای که به شروع یک رابطه جدید دارید صحبت کنید. اما حتماً خاطر نشان کنید شریک زندگیتان چه ویژگی هایی باید داشته باشد.

حال اگر این فرصت پیش آید که فرد مناسبی را ملاقات کنید، او چه عکس العملی نسبت به فرزند شما که نیاز ویژه ای دارد نشان خواهند داد؟ مادران مطالعه ما توصیه می کنند از ابتدای رابطه راحت باشید و درباره وضعیت زندگیتان با او صحبت کنید. اگر در همان ابتدا در مورد فرزندتان با او صحبت کنید، می توانید متوجه شوید که آیا فردی که جدیداً وارد زندگی شما شده با شرایط خانوادگیتان می تواند کنار بیاید یا خیر. خانم سو که یک بار طلاق گرفته و مجدداً ازدواج کرده، می گوید: «من با مردی ازدواج کردم که کاملاً حامی من است و در کارها مرا پشتیبانی می کند، و پسر من که نیاز ویژه دارد فکر می کند او انسان فوق العاده ای است. معیار بسیار مهم برای انتخاب شریک زندگی برای من همین مسئله بود که همسر جدیدم نسبت به شرایط خانواده ای که فرزندی با نیاز ویژه دارم کاملاً شناخت داشته و بتواند ما را همراهی کند.»

اگر نمی خواهید با فرد جدیدی وارد رابطه عاشقانه شوید، یا فکر می کنید الان زمان مناسبی برای این کار نیست، یک دوست خوب می تواند این حمایت اجتماعی را در اختیار شما قرار دهد. در فصل ۳ به نکاتی در ارتباط با یافتن یا تقویت رابطه با دوستان اشاره شده است.

استفاده از تجارب دیگران

همیشه در مورد همه چیز با هم صحبت کنید و دائماً «دوستت دارم» را به هم بگویید. سعی کنید برای یکدیگر کاری- برای مثال یک وعده غذایی خاص و یا ده دقیقه تنها بودن با هم- انجام دهید.

خانم چان، مادر کودکی مبتلا به اختلال شدید مغزی و تشنج

پسرم همیشه بخشی از صحبت های ما بوده است. من از ابتدای رابطه در مورد او با شریک زندگیم صحبت کردم. ما با هم و بدون هیچ بحثی بیرون می رویم. وقتی شریک زندگیم را دیدم، او هیچ گاه سعی نکرد نسبت به من برتری نشان دهد، او با من ماند، درباره پسرم مطالب زیادی آموخت و قلبم را به دست آورد.

خانم ریوا، مادر مطلقه ای که الان در یک رابطه عاشقانه جدی قرار دارد.