

الطلاق أيضاً يمكن أن يكون سعيداً



قد يكون قراراً صائباً أحياناً

على قدر ما يكون الانفصال مؤلماً، أحياناً يكون قرار التخلي عن زواج غير ناجح هو القرار الصائب. ويمكن للطلاق أن يصبح فرصة للتحرر من قيود التعasse، لإعادة بناء حياة أكثر إرضاء للذات. هل هذا ممكن؟ كيف يكون الطلاق "سعيداً"؟

الطلاق مكره مهما كانت الأسباب، لكنه أحياناً يكون الحل في حال تعذر كلّ سبل المصالحة بين الزوجين، إنما بوجود الأولاد تختلف المعادلة. فعندما لن يكون الانفصال كاملاً أو "نظيفاً"، لأنّ الشريك السابق لا يزال أحد الوالدين ومن واجبه المشاركة في تربية الأطفال. هذا يعني أنّ بناء علاقة إيجابية بين الطرفين بعد الطلاق، أي علاقة ودية يسودها التعاون المتبادل والإنصاف، ليس أمراً مرغوباً وحسب، بل مطلوب وضروري. إليكم الطرق الأنسب لتحقيق هذه المعادلة الصعبة بحسب نصائح الخبراء، والتي تنطبق على الطرفين، الزوج والزوجة على حد سواء:

1- سيطرة على انفعالاتكما :

الخطوة الأولى لبناء علاقة إيجابية وسلسة مع الزوج السابق (أو الزوجة السابقة) تقضي بعدم التحدث عنه (عنها) باستمرار. فإذا كنتما تشعران بحاجة إلى التحدث إلى شخص ما لتخفيض غضبكما وإحباطكما، احرصا على أن تكون دائرة مستمعيكما ضيقة جدًا وتقتصر على عدد قليل من الأصدقاء المقربين وأفراد الأسرة. ليس بالضرورة أن يعرف مزيّن الشعر الخاص بك مثلًا كم أن زوجك السابق "نزل وحير". ومن غير اللائق أن يسمع المحاسب في السوبرماركت كم أن زوجتك السابقة "سيئة ومزعجة" (من كتاب "سبعة أسرار لطلاق ناجح" لكريستينا رو).

2- أوجداً أرضية مشتركة:

مع ارتفاع معدلات الطلاق حول العالم، ازدادت نسبة إصابة الأولاد بما يعرف بـ"متلازمة الاغتراب عن الوالدين" (Parental Alienation Syndrome) بشكل يثير القلق. وتحدث PAS عندما يحاول أحد الوالدين تأليب الطفل على الوالد الآخر من خلال الإساءة اللطفية والعاطفية، ما يؤدي إلى شعور الطفل بعدم الأمان والغضب والأذى.

تذكراً أنَّ الأمان والشعور بالأهمية والانتماء هي أساس التربية الصالحة بشكل عام. بمعنى آخر أردَّه يجدر بالوالدين التأكد من أنَّ الطفل يشعر بالأمان وبأهميةه وأنَّه ينتمي إليهما، ولأجل تحقيق هذا الأمر يجب على الوالدين المنفصلين أن يكوِّنا جبهة موحدة، من خلال تقنية نفسية تعرف بـ"مد" الجسور". وتحث التقنية الوالدين على ردم هوة الخلافات الزوجية بينهما بواسطة الاحترام والتواصل البنَّاء، والحرص على وضع خلافاتهما جانباً وإعطاء الأولوية لرعايهما أطفالهما. (المعالجة الأسرية لوري ثيبوديو المتخصصة في كيفية إدارةصراعات الناجمة عن الطلاق).

3- التواصل البنَّاء هو المفتاح:

حسن التواصل هو المفتاح لحل النزاعات، وهو في الواقع مهارة مكتسبة تحتاج إليها للتتعامل مع المسائل الحساسة. ومن دون القدرة على حل الخلافات بمهارة، فإنَّ الزوجين يميلان إلى التشاجر وإلى تشتيت كلِّ منهما يوجه نظره، بدلاً من التعاون وإيجاد سبل للمضي قدماً. في حال الطلاق، يجب أن يضع الوالدان الأطفال في المرتبة الأولى. الأمر بهذه البساطة: عليهم أن يتفقا على عدم استخدام الأطفال كبيادق لتحقيق مكاسب في النزاعات الدائرة بينهما، فيعطيان بذلك دورهما كوالدين الأولية فوق أي استياء أو حقد. (المعالج والمدرس الشخصي غوردون تايلور).

4- اطلبوا مساعدة متخصصين:

"تكمِّل أعظم هواجس كلِّ واحد منكما في حال وقوع الطلاق، في خوفكما من ارتكاب أخطاء تؤثر فيكما إلى الأبد. إنها فكرة مخيفة بالفعل، ولهذا السبب من المهم جدًا أن تحيطاً نفسكما بأشخاص مهنيين يتمتعون بالخبرة، ويمكنكما أن تثقاً بنصائحهم وتوجيهاتهم". (من كتاب "الطلاق الذكي" لدبورا موسکوفيتتش).

5- أخبروا أطفالكم:

"تحدثنا معاً إلى أطفالكما حول قرار الطلاق. امنحهم الوقت الكافي للانفعال والشعور بالحزن والغضب وطرح الأسئلة، إنما حاولاً استباق أسئلتهم وردود أفعالهم، وكونا مستعدين للإجابة. شجعوا أطفالكم على التعبير عن مشاعرهم". (من كتاب "الطلاق الذكي" لدبورا موسکوفيتتش).

6- اعملوا على تحسين شعور أطفالكم:

التحدث إلى الأطفال عن الطلاق يمكن أن يحوِّل دون لوم أنفسهم على حدوثه. فالأطفال، لاسيما الصغار في السن، غالباً ما يحملون أنفسهم الذنب على طلاق والديهم. لذلك تأكداً من أنهم يعرفون أنَّ أفكارهم ومشاعرهم ليست مسؤولة عما حدث. (الأخصائي في علم النفس الإرشادي الدكتور توم روغا).

7- اجعلوا الاحترام أساس التعامل بينكمما :

كلّ إنسان له الحقّ في أن يعامل باحترام. حتى الزوج أو الزوجة السابق. وأفضل طريقة لصون كرامتكما هي برفض أي منكمما التقليل من شأن شريكه السابق أمام الأطفال. أجبرا نفسكمما على التكلم بلطف وتهذيب في حضور الأطفال. ("المعالجة الأسرية" لوري ثيبيوديو).

8- تفهموا الفروق بين الجنسين:

صحيح أنّ المشاعر التي يسيبها الطلاق تختلف بين شخص وآخر، إلا أنّ تجربة الرجال بشكل عام تختلف جدًا عن تجربة النساء. فمن الشائع أن يصاب الرجال بتقلب حاد في المزاج بعد الطلاق، ويمكن لأفكارهم أن تتبدل بسرعة البرق بين تلذذهم بالفرص الجديدة التي يمنحها لهم الطلاق وبين الندم والشعور بالكآبة. قد تكون الفترة الصباحية أسهل بالنسبة إلى الرجال، لما يمثله الصباح من وعود واحتمالات يأتى بها اليوم الجديد، بينما تزيد عودتهم إلى منزل غير مألوف وفارغ في المساء من مشاعر الوحدة لديهم. (الدكتور توم روغا)،

9- تذكرا أنّ الغضب خيار:

قد يصعب تصديق أنّ الغضب هو في الواقع خيار نتخرذه. هناك أسباب مختلفة تدفع بعض الناس إلى التمسك بهذا "السم" ورفض التخلص عنه، إلى درجة أنهم مع الوقت يدمونه. فالغضب يعطي شعوراً زائفاً بالسلطة والقوة. لكن القوة الحقيقية تكمن في القدرة على رفض الغضب والاندفاع الزائف الذي يسببه، وعلى رؤية الوضع على ما هو عليه والتعامل معه بصفاء وتعاطف. (من كتاب "حمية الغضب": 30 يوماً لحياة خالية من التوتر" لبريندا شوشانا).

10- الرسائل وتأثيرها :

الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني التي ترسلنها لبعضكمما بعضاً لها تأثير كبير في شكل الطلاق ومدى سلاسته أو سوئه. فمن السهل في خضم الغضب الذي يملؤكمما إرسال عبارات تندمان عليها لاحقاً بمجرد الضغط على زر الإرسال، ولن يعود بما كانما إبطال هذه الخطوة الناقصة. لا ترسل أي رسالة تحتوي على تهديدات أو انتقادات لاذعة أو أفالاط نابية. (من كتاب "سبعة أسرار لطلاق ناجح" لكريستينا رو).

11- من المسؤول عن القروض؟

حتى لو أوعز القاضي بكون الزوج هو المسؤول عن سداد القروض المستحقة أو ديون بطاقات الائتمان على سبيل المثال، فماذا اسماءكمما ورداً على الحساب المشترك الذي على أساسه حصلتما على القروض، أنتما مسؤولان بالتساوي عن تلك الديون. يعني في حال كان زوجك تأخر عن الدفع، فهذا سيسيء إلى تاريخ الائتمان ومؤشر الالتزام الخاصين بك. (من كتاب "دليل الجيب حول التمويل الشخصي" لجايسون ريتشارد).

12- في حال حدوث تعنيف:

يجب وقف التعنيف من أي نوع، سواء كان جسدياً أم نفسياً على الفور. إذا كنت ضحية الإساءة وتنوين الطلاق في هذه الظروف الصعبة، فالأمر متترك لك لاتخاذ الخطوة الأولى، قد تشمل طلب المساعدة من متخصصين والابتعاد عن زوجك وقطع كلّ سبل الاتصال المباشر به والتواصل معه عبر طرف ثالث. وحتى في تلك الحالة، يمكن للطلاق أن يكون ودياً في حال كان زوجك مستعداً لإعادة التأهيل عن طيب خاطر، وللتعاون الكامل والالتزام بجميع الإجراءات التي تهدف إلى حمايتها وحماية أطفالك. غالباً ما يتضمن برناجيّة إعادة التأهيل فترة إبعاد فيها المسيح عن صحياته. (من كتاب "سبعة أسرار لطلاق ناجح" لكريستينا رو).

13- المصالحة:

إنّ أفضل طريقة لجعل الطلاق سعيداً هو المصالحة. لا، هذا لا يعني أنة يجب أن تعوداً إلى بعضهما من جديد، بل أن تعالجا الجروح الماضية إلى أن تلتئم، وتُشفى الإساءات، بحيث تتمكنان من أن تصبحا صديقين. ادفنا خنجر الكراهية وتعلما أن تسامحا. هذا الأمر قد يتطلب بعض المساعدة، وفي هذه الحالة يمكن للعلاج الأسري أن يساعد كلاً منكم على التخلّي عن الماضي بسلام. وفي نهاية المطاف، إن تعلم كيفية المسامحة والانفصال بمحبة يسمح لكم بأن تحبا من جديد. ("المعالجة الأسرية" لوري ثيودريو).

14- نحو حياة جديدة:

"مهمة كلّ واحد منكم بعد الطلاق هي بناء حياة أفضل من تلك التي جمعتكم من قبل. الحياة هي الآن رحلة في المجهول، وربما تبدو الفكرة مخيفة بعض الشيء، ولكن حاولا أن تنتظرا إلى الأمور بشكل إيجابي، لأنّ الاحتمالات التي تتوافر أمامكم الآن يمكن أن تكون مثيرة للغاية". اعتبرا الطلاق بمثابة ولادة جديدة واستفیدا من تجربتكم لأجل مستقبل أفضل. (من كتاب "الطلاق الذكي، لديبورا موسكوفيتش).