عشر خطوات لاستعادة حياتكِ بعد الطلاق



الطلاق يمكن أن يكون من العوامل التى قد تدمر حياة المرأة، والشفاء من آثاره الجانبية خطوة صعبة, فالبعض لا يستطيع أن يتعافى من الآثار السلبية التى يسببها الطلاق، بينما يستطيع البعض الآخر التغلب عليها مع تحمل الآلام الناتجة عنه, وبقائها داخلهم, ويكون كل الخوف, من المرور بهذه التجربة المؤلمة مرة أخرى.

لذلك، يقدم علماء النفس عشر طرق سحرية تساعدك فى التغلب على آلام الطلاق, واستعادة حياتك، وضمان إنشاء علاقة جديدة, مشرقة فى المستقبل:

1- عبري عن حزنك بحرية وبدون تحفظ:

العديد من الناس ينتابهم الخوف من التعبيرعن مشاعرالحزن، والإكتئاب، والغضب بحرية، بل من المفيد لصحتك أن تتركى العنان لمشاعر الحزن التى تمرين بها حتى تنتهى، وتتخلص روحك منها تدريجيا؛ لأن تلك المشاعر لن تدوم إلى الأبد، ولا تكونى مخطئة إذا أظهرتى ما بداخلك من حزن.

الخطأ هنا هو كتمان هذه المشاعر، حيث يتحول الكتمان إلى أمراض خطيرة مثل مرض القولون العصبى، قرحة المعدة، أمراض القلب، السكر، الاكتئاب الذى قد يؤدى إلى الانتحار.

2- اشعري بالحزن لكن بطريقة:/لن اجعل ذلك يحدث مرة أخرى/:

عند الشعور بالحزن على ما تمرين به من تجربة الطلاق، لايجب أن تشعرى نفسك بالذنب، وأن هذه التجربة سوف تدمر حياتك، وأنك إنسانة دائمة الفشل لايمكن لها أن تقيم علاقة ناجحة، بل عليك إقناع نفسك أن هذا خطأ لن يتكرر، وأنك لديك الآمال، والأحلام، وحتما ستحاولين تحقيقها مرة أخرى، وأن النجاح سيكون لك فى المرة القادمة.

3- اقضي وقتاً جيداً مع الناصحين المخلصين:

حددى وقتا تقضينه مع أشخاص، لديهم استعداد لسماعك بحب، وإصغاء، وفهم ما تمرين به من مشاعر، فعند مرورك بمشكلة الطلاق، لايكفى أن تعبرى عما بداخلك لنفسك، إنما يجب أن تتحدثى مع شخص آخر، حتى تشعري بالراحة، وتتخلصي مما بداخلك من هموم.

لذا يجب أن تختارى الشخص المناسب، والذى يمكنه سماعك، ومشاركتك أحزانك، وتقديم النصح والعون لك، بطريقة ودودة، يملؤها الحب، والحرص على ما فيه المصلحة لك، لأن هناك العديد من الأشخاص، الذين لايرغبون فى سماع ما يمر به غيرهم من مشكلات، ومشاعر سوداء، وذلك حتى لا تؤثرعلى حالتهم النفسية.

4- يجب عليك فهم أسباب الطلاق والاعتراف بالخطأ إذا وجد:

يجب عليك تحديد الأسباب، التى أدت إلى الوصول لنقطة الطلاق، حتى يمكنك معالجتها، وتؤسسى لنفسك حياة أخرى، خالية من تلك المشكلات، والسلبيات، ويجب أن تكونى حيادية وصادقة مع ذاتك، فلا تنحازى لطرف على حساب الطرف الآخر، ويكون الحل الذى تصلين إليه حل منطقى، وعملى، ولن يفيدك توجيه اللوم إلى طليقك أوإلى نفسك، كل ما عليك فعله هو، تحديد أسباب المشكلة، والسعى إلى تجنبها فى المستقبل.

5- عليكِ فهم الأسباب، التى جعلتك تختارين شريك حياتك السابق:

كل امرأة تختار زوجها لعدة أسباب مختلفة وجدتها فيه، والسبب الأكثر شيوعا يكون الحب، فمن المعروف أن مرآة الحب عمياء، ولا ترى العيوب الموجودة فى شخصية الطرف الآخر، وقد تعتقد المرأة أنها تحب شخصا ما، وتكون مخطئة في هذا الاعتقاد، مما يعجل بالطلاق؛ لأنها ترى بعد ذلك أنه لا يوجد ما يدعوها للاستمرار.

هنا بعض الأسباب التى تجعل الناس يختارون بعضهم البعض كشركاء فى الحياة:

- الحاجة الملحة للإحساس بأنك مرغوب فيك، ويكون هناك شخص بعينه، استطاع إرضاء هذا الإحساس عندك.

- الكفاح الطويل للعثورعلى حبيب، والاحتفاظ به، والأمل فى تغييرعيوبه فى المستقبل/مشكلة تأخر سن الزواج/.

- الخوف من الوحدة، قد يضطر المرأة لقبول شريك، قد لا تقبله فى ظروف أخرى.

- البحث عن الأمان الذى يوفره الزواج .

- احتياج المرأة لشريك، لمواجهة مستلزمات الحياة/الأزمة الاقتصادية/.

- الرغبة فى إنجاب الأطفال.

إذا كانت لديك القدرة، على أن تكونى صريحة مع نفسك, بمواجهة الأسباب الحقيقية, التى تم اختيار زوجك السابق بناء عليها, سيكون لديك القدرة على تحديد الأخطاء التى وقعت بها, ومحاولة تجنبها بعد ذلك.

6- سامحي زوجك السابق على أخطائه، وسامحى نفسك على سوء اختيارك:

حان الوقت للتسامح، وبدء صفحة بيضاء من حياتك، تخلو من الضغائن والحقد.

وعليك إقناع نفسك، أنك وزوجك السابق، قد فعلتم ما بوسعكم لتجنب الطلاق، ومحاولة الإصلاح، وتفهمى أن كل ما قمتم به، من إيذاء بعضكم للبعض كان مجرد وسائل غير واعية للحفاظ على الزواج.

لأن السلوكيات العنيفة، يمكن أن تكون نابعة للدفاع عن النفس، والحفاظ عليها، وربما كانت تلك المشاعر للثأر، بسبب ما شعرتى به من ألم، فالعفو والسماح هوأفضل الطرق لبدء حياة مستقبلية رائعة، والعفو من شيم الكرام.

7- تجنبي التواجد أنت وزوجك السابق فى مكان واحد:

من الصعب أن تكونى على قرب من زوجك السابق بعد الطلاق، لأن هذا سيذكرك دائما بمعاناتك، ولن يترك لك الفرصة لنسيان ماحدث بينكما، لذا يجب أن تبتعدى عنه، لمدة تتراوح بين 3 إلى 6 أشهر، حيث سيساعدك ذلك على الشفاء من آلامك، والتخلص منها، وذلك بالفضفضة مع شخص آخر، أو صديقة مقربة، حتى يمكنك البدء من جديد.

8- تقربي إلى كل الأشخاص المحببين لقلبك لمساندتك فى تلك الأزمة:

الطلاق هو تجربة قاسية، تفقد فيها المرأة أقرب صديق، وأقرب شخص إليها، وهو الزوج، ولكى تعوضى هذا الفقدان، يجب أن تجمعى حولك كل من يحبونك، ويمكنهم مساندتك فى تلك الأزمة، حيث يجب أن تشعرى أن هناك من يرغب فى التقرب إليك ومن يحبك ويهتم لأمرك.

ويمكن أن تكون مجموعة المساندين لك، مجموعة دينية، أو روحية، أومن مروا بمثل تلك الظروف التى تمرين بها، واستطاعوا اجتيازها، أومجموعة من الأشخاص يمكن التعرف عليهم عن طريق النت، ولديهم الرغبة فى المساعدة.

ويجب إختيار تلك المجموعة بدقة، حتى يكون لديهم الوعى التام بمشكلتك، وكيفية تقديم المساندة لك بطريقة فعالة، تتناسب مع الحالة التى تمرين بها.

9- لابد أن يكون لديك العزيمة للتعرف على نقاط القوة فى شخصيتك وتاثيرها على علاقاتك:

إذا كانت لديك الرغبة فى تكوين علاقة جديدة فى المستقبل، وتكون علاقة ناجحة، لا تصل لما وصلت إليه سابقتها.

عليك أن تتعرفى على ملامح العلاقات التى تقومين بها، ويجب أن تدركى الهدف من وراء تلك العلاقات، وما هى الصفات الهامة والضرورية، التى لابد أن تتوافر فى الطرف الأخر من وجهة نظرك الخاصة، ولن تتنازلي عنها.

وما الذى ترغبين فيه، حتى تشعري بالرضا التام عن تلك العلاقة، كما يجب عليك تحديد العيوب التى لا تريدينها فى شريك حياتك، ولا سيما التى كانت فى الزوج السابق، وكان لها دور فى المشاكل بينكما.

10- يجب عليك الإعتناء الجيد بصحتك:

عند تعرض المرأة لتجربة الطلاق المؤلمة، تصبح معرضة للإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بالحزن والاكتئاب، لذلك على كل من تمر بتلك التجربة، أن تعتنى بنفسها بشكل مكثف، وتبتعد عن إرهاق نفسها فى العمل، وتحافظ على نظام غذائى صحى.

عليها أيضا القيام بالتمارين الرياضية، للحفاظ على اللياقة البدنية، وأيضا الحصول على الراحة، التى يحتاج اليها الجسم، لاستعادة نشاطه، ويمكنها عمل التدليك، وممارسة الأنشطة، أو تعلم شىء جديد، أو اللجوء إلى قضاء أوقات من المرح.

بالرغم من أن الشفاء من آثار الطلاق، ليس باللأمر السهل، لكن بالإرادة والعزيمة القوية، التى تميز المرأة، سوف تنجحين فى تحقيق أهدافك.