هل أنتِ مستعدة لبدء حياتك الجديدة بعد الطلاق؟



الطلاق دائماً أمر صعب ومعقّد، وخاصة إذا كان الزواج عن حب. عودة كلّ من الطرفين إلى التوازن الطبيعي أمر ليس بهين.

اختبري مدى تغلبك على تجربة الانفصال ومدى استعدادك لبداية قصة أخرى مع رجل آخر؟

1- كيف هي طبيعة علاقتك مع طليقك بعد الانفصال؟

أ) جيدة بما يكفي.

ب) جيدة.

ت) مصدر توتر بالنسبة إليّ.

ث) سيئة.

2- كيف هي حياتك الجديدة بعد الطلاق؟

أ) مختلفة لكن أحسن.

ب) هادئة أكثر.

ت) معقدة أكثر.

ث) مملة أكثر.

3- لو خيرت، ما الذي تختارين؟

أ) حياة جيدة أوّلاً، ثمّ الرفقة الجيدة.

ب) حياة جيدة وحدي.

ت) حياة جيدة مع رجل أحبه هو أمر ضروري.

ث) حياة جيدة فقط.

4- حالياً الرجال في حياتك هم:

أ) أزواج محتملون في المستقبل.

ب) أصدقاء مقربون أو زملاء.

ت) علاقات عابرة.

ث) أقارب من العائلة، ابن أو أخ أو أب...

5- مشاعرك حالياً نحو طليقك:

أ) واقعية وواضحة.

ب) متضاربة ومتناقضة.

ت) لا مبالية.

ث) الكثير من المرارة.

6- في الماضي كان توازنك على المستوى المادي يقوم على:

أ) لكلّ واحد عمله لكن هناك ممتلكات مشتركة.

ب) نسبياً متعادلين ومن دون مشاكل.

ت) غير متوازنين، واحد فقط يشتغل والممتلكات غير متكافئة.

ث) كانت الحياة المالية معقدة كثيراً.

جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

(أ)

4

1

2

3

1

2

(ب)

3

2

3

2

2

3

(ت)

1

3

1

4

3

1

(ث)

2

4

4

1

4

4

النتيجة:

إذا حصلتِ على ما بين 6 و10 نقاط..

لستِ مستعدة بعد لحياة جديدة:

مازلتِ واقعة تحت ألم العلاقة السابقة، قلبك وعقلك لم يتخلصا بعد من تبعاتها. ما عدت تعرفين ما الذي تريدينه ولا ما هو الأفضل بالنسبة إليك. لم تستعيدي بعد توازنك العاطفي الذي يجعلك سعيدة في حياتك. لا تيأسي، سيأتي وقت ستكونين فيه جاهزة لبدء حياة أخرى وعلاقة أخرى، فكري جيداً في ما عشته من تجارب وحاولي استخلاص العبرة منها.

إذا حصلتِ على ما بين 11 و15 نقطة..

متحفظة وليست لديك رغبة:

مازلتِ متحفظة، وربما أنتِ اخترت أن تقومي في هذه المرحلة بحماية نفسك، لأنك تشعرين بأنّ الوقت لم يحن بعد لكي تبدئي أي علاقة أخرى، ذلك أنّ الانفصال حدث في وقت قريب ومازلت تعيشينه. ربما حان الوقت لكي تفعلي شيئاً حتى تنسي ما فات. لا يجب أن تبقي مكتوفة اليدين.

إذا حصلتِ على ما بين 16 و20 نقطة..

أنتِ مستعدة فاتخذي خطوة إلى الأمام:

أنتِ مستعدة ولديك رغبة في بدء قصة جديدة في حياتك العاطفية. لكن بالنسبة إليك كان الانفصال مرحلة صعبة جدّاً بالنسبة إليك وكانت لها تحدياتها، حيث كانت فرصة لأن تطرحي على نفسك من جديد كلّ الأسئلة وتتخلصي من كلّ الشكوك. لا تنتظري الفرصة المناسبة لكي تلتقي الرجل المناسب، بل اصنعي أنتِ هذه الفرصة. اهتمي بنفسك، واخرجي وقابلي أصدقاءك واستمتعي بوقتك.

إذا حصلتِ على ما بين 21 و24 نقطة..

مستعدة وسعيدة..

أعطاك الانفصال الفرصة لكي تنظري إلى نفسك نظرة جديدة مختلفة، وأن تعيدي النظر في حياتك. الوحدة التي تعيشينها بعد الانفصال فتحت عينيك على أمور كنتِ تجهلينها، خاصة إذا كنتِ تزوجتِ في سن صغيرة جدّاً. وفي النهاية أنتِ تشعرين بأنّكِ مستعدة لبدء حياة جديدة وعلاقة جديدة بكلّ استقلالية.