

relate
the relationship people

الشركة رقم واحد في مجال إستشارات العلاقات بالمملكة المتحدة

واحدة من أفضل الشركات بمجال العلاقات التي تساعد أي زوجين علي تخطي تجربة الطلاق بأسلوب هادئ ومتحضر
«بيل موني»

كاتبة عمود بصحيفة الديباي ميل

الطلاق العملي



دليل عملي
لكيفية تخطي
الرجل والمرأة
لتجربة الطلاق
بشكل تدريجي



باولا هال

إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق

دار الفاروق
للإستشارات الثقافية

الطلاق المكي

الناشر: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)

E-mail: marketing@daralfarouk.com.eg

هال. باولا.

الطلاق الصحي/تأليف:باولا هال: إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق - ط ١- الجيزة:
دار الفاروق للاستثمارات الثقافية(ش.م.م). ٢٠١٧. ٢٥٦. ص: ٢١ سم.

تدمك: 4-348-754-978-978

رقم الإيداع: ٢٠١٧/١١٨٣٦

١- الطلاق

أدار الفاروق قسم الترجمة (مترجم)

ب- العنوان

ديوي: ٣٤٦.٠١

الطبعة العربية الأولى: ٢٠١٨

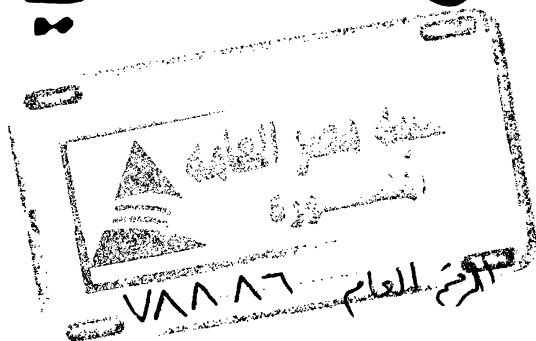
الطبعة الأجنبية الأولى: ٢٠٠٨

www.daralfarouk.com.eg

www.darefarouk.com.eg

حقوق الطبع والنشر محفوظة لدار الفاروق للاستثمارات الثقافية (ش.م.م)
الوكيل الوحيد لشركة/ راندم هاوس على مستوى الشرق الأوسط ولا يجوز نشر
أي جزء من هذا الكتاب أو اختزان مادته بطريقة الاسترجاع أو نقله على أي نحو أو
بأية طريقة سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم
بخلاف ذلك. ومن يخالف ذلك، يعرض نفسه للمساءلة القانونية مع حفظ حقوقنا
المدنية والجنائية كافة:

الطلاق الملكي



مكتبة مبارك - المنصورة



038108269

مقدمة

قد يبدو مصطلح الطلاق الصحي بمثابة حالة من التناقض التام بالنسبة للبعض، لكن لماذا يكون الأمر كذلك حتى عندما ندرك جميعًا أن إنهاء علاقتنا الزوجية من الممكن أن يكون نهاية سعيدة لمرحلة من حياتنا؟ وليس بالضرورة أن يتم الطلاق الصحي دون أن يخلف وراءه آلامًا أو يكون مصدرًا للتوتر أو منبعًا لأزمة شخصية؛ فلهذا الطلاق سلبياته التي لا يمكننا تفاديها مثلما لا يمكننا اتقاء الآثار السلبية لنظام غذائي صحي أو وصفة للحفاظ على الرشاقة واللياقة. لكن بالمثابرة والإخلاص والالتزام، يمكن أن يثمر الاتجاه الصحي في إنهاء العلاقة عن نتائج مريحة تعود علينا على مدى الحياة.

إنني خلال الخمسة عشر عامًا التي عملت خلالها في إحدى المنظمات المتخصصة في تقديم الخدمات الاستشارية بشأن مختلف العلاقات، شهدت الكثير من حالات الطلاق - قبل وأثناء وبعد وقوعها. وأشهد بحقيقة أنه بالرغم من صعوبة الطلاق الصحي، فهو ممكن وليس بمستحيل. وسواء انفصلت عن شريك الحياة منذ خمسة أعوام أو خمس دقائق، فإنك من أختار مواجهة هذا المصير. ربما تشعر بالانكسار والفراغ والقلق والامتعاض خلال ما تبقى من العمر من جراء هذه التجربة، أو يمكنك اختيار التغلب على ما خلفته تجربة الطلاق من آلام وجروح، واستعادة مشاعر السعادة وكمال الذات، والتخلص من أية نقائص أو شعور بالقصور. وإذا كان شريك الحياة قد بادر بالانفصال عنك فجأة بعد سنين من العشرة، فربما يكون سبيلك إلى الخروج من محنتك أطول وأصعب وأشق من شخص آخر قرر باختياره الانفصال بعد سنين



عدة من العشرة الصعبة والحياة الجديدة. لكن لكل منكما حق اختيار تحقيق أهداف واحدة والتوجه نحو اتجاه واحد لتعدي التجربة المريرة بالرغم من أن نقطة البداية لكل منكما مختلفة إلى حد كبير.

جدير بالذكر أن الطلاق يشكل واقعاً مريزاً في بريطانيا في القرن الحادي والعشرين، وهو أحد الظواهر التي ينتاب الكثيرون ضعف الحيلة لتجنبها وتلافيها، وعلى عكس ما يرى بعض الإذاعيين الاجتماعيين الساخرين، أعتقد أن الغالبية العظمى من الأشخاص يبذلون غاية الجهد من أجل استقرار زيجاتهم المتوترة والحفاظ عليها من الانهيار. فهم لا يلجئون إلى الطلاق بدافع نفسي غير مبرر باعتبار أن الطلاق هو الخيار الأسهل لتفادي الصدمات التي يواجهونها خلال علاقاتهم، لكننا بشر والبشر خطاءون كما أنهم عرضة للوقوع في مواقف سوء التفاهم؛ وبالتالي تتعرض علاقاتهم للانهايار والغشيل. ومنذ أعوام بعيدة، ربما كان الناس يحرصون على الإبقاء على استمرار زيجاتهم حتى يفرق الموت بينهم، حتى وإن تلاشت بينهم ملامح الحياة الزوجية. ولقد كان دافع هؤلاء الأشخاص لبقاء زيجاتهم غير السعيدة هو الالتزام بما توارثوه عن أسلافهم في الماضي. أما الآن، فيمنح خيار الطلاق من تورط في علاقة زوجية عقيمة فرصة أخرى لبدأ من جديد.

لكن، ما الحال مع من يعاني من هجر زوجته له؟ إذا كان ذلك هو الحال معك، فإن الطلاق لم يكن خياراً إيجابياً؛ فما هو إقرار اضطراري قمت باتخاذهُ لتحسين وضعك في المستقبل. ومع ذلك، فأنت سيد قراراتك في كيفية إدارة هذه الفترة العصيبة من حياتك والاتجاه نحو ما شئت من سبل في المستقبل.

إن الطلاق الصحي شيء صعب؛ حيث غالبًا ما تدفعنا عواطفنا للتصرف بطرق معادية لسعادتنا وارتياحنا واستقرارنا. فليس من شأن الحزن إلا أن يقهرنا ويبيث فينا مشاعر العجز عن فعل أي شيء. كما أن الغضب من شأنه أن يدفعنا إلى الطيش والهجوم على غيرنا ويتسبب في افتقادنا لهم. وأيضًا، لن يتيح لنا الخوف مواجهة الأمور بشجاعة في حالة معاناتنا من جرح جديد في حياتنا. وكذلك سوف توهمننا مشاعر الذنب والرفض الكاذبة أننا لا نستحق الشعور بحالة أفضل. لكن على مدار قراءتك عزيزي الرجل وعزيزتي المرأة لهذا الكتاب، سوف تكتشفان كيف تقهر ان تلك المشاعر السلبية وكيف تحربان ذهنكما من جديد على التفكير بإيجابية في الذات وفي المستقبل.

أولاً وقبل كل شيء، إن كتابنا هذا عملي وليس نظريًا. وعلى مدار صفحاته، سوف يتحمس القارئ للتوقف قليلاً وقضاء بعض الوقت لإكمال بعض التدريبات البسيطة. وقد صُممت هذه التدريبات لمساعدتك على تطبيق ما تقرأه على حالتك؛ لذا قد تجد أنه من النافع أن تجعل فكرة بجانبك حال قراءتك لكل خطوة بهذا الكتاب. تمهد الخطوة الأولى لك كيفية تقبل الواقع والتسليم بالوضع الجديد الذي يحكم عليك بوحدة لا تألفها سواء تقبلتها بالفعل أو لم تتقبلها. أما الخطوة الثانية، فتوضح كيف أن المشاعر الصعبة كالحزن والخوف والغضب والشك والندم يمكن كبحها بفاعلية. فحين أن الخطوة الثالثة سوف تساعدك على وضع الاستراتيجيات التي من شأنها تطوير الذات ومساندتها. أما الخطوة الرابعة، فسيوف تمهد لك السبيل لتوطيد علاقتك بأصدقائك وأفراد عائلتك ومعارفك الذين يمكنهم مساندتك في هذه الفترة. بينما تسلط الخطوة



الخامسة الضوء على كيفية تعاملك بغاعية مع الجانب المالي والشئون العملية الأخرى.

أما الخطوة السادسة، فتغطي أصول فن التواصل مع من كان شريك/شريكة الحياة والجد (سواء للأب أو للأم) المتعاون في عملية رعاية الأبناء بعد الطلاق. وتمنحك الخطوة السابعة الفرصة كي يفكر الرجل المطلق أو المرأة المطلقة في أحلامه وطموحاته في المستقبل.

يحتاج هذا الكتاب من قارئه تعلم الكثير من المهارات وبذل الكثير من الجهد والإصرار. فهو لا يبدي الطلاق بصورة بسيطة، ولا تظن أن مجرد اتباع سبع خطوات يسيرة سوف يهد لك السبيل لسعادة غامرة ومبشاعر سلام واستقرار. فهذا الكتاب يوضح أن الطلاق مرحلة انتقالية في الحياة؛ أي فترة تأمل لكل ما مررت به من أحداث لاتخاذ القرار بشأن خطواتك التالية في المستقبل. أعلم أن ما سأقوله يعد بالأمر غير المستصاغ للكثير ولكنه الحقيقة؛ أجل إن الطلاق حقاً "فرصة للتعلم"، ولا شك أن الرجل أو المرأة الذي مر بتجربة الطلاق والمرأة لدى كل منهما القدرة على استخدام ما تعلماه حديثاً من معرفة كي يحيا كل منهما حياة أفضل في المستقبل.

الخطوة الأولى تقبل واقع وضعك الحالي

قبل أن تتخذ وجهة جديدة، ينبغي عليك أن تدرك من أين تبدأ. سوف تساعدك هذه الخطوة الأولى على تقبل واقع أن علاقتك الزوجية قد انتهت وانتهى معها كل شيء يتعلق بها. كما سوف تتيح لك الفرصة لاكتشاف آليات الدفاع عن النفس التي قد تلجأ إليها، والتي من شأنها أن تمنعك من تجاوز أزمته ودراسة مواطن الاختلال في علاقتك الزوجية السابقة بكل دقة. وأخيراً، سوف تمكنك هذه الخطوة من تأمل مسؤولياتك العملية والاجتماعية والعاطفية في الماضي والحاضر، والأهم من ذلك كله في المستقبل.

الفصل الأول

تقبل حقيقة انتهاء العلاقة الزوجية

إن أول شعور ينتاب أي إنسان عندما تنتهي علاقته الزوجية هو الشعور بالعدس، إذ يغمره هذا الشعور ويحتاجه بكل ما تحمله الكلمة من معنى. وسواء كنت من قرر الانفصال أو فرض عليك، فبمجرد التصريح بانتهاء العلاقة، قد ينتابك شعور بالضالة. كما أن مشاعر اللامبالاة والخواء والجمود تعتبر كلها ردود أفعال طبيعية لحدث مفاجئ ومدمر مثل الطلاق. وسواء في حالة حدوث كارثة عالمية مثل إعصار تسونامي أو هزة أرضية مدمرة أو في حالة التعرض لمأساة شخصية مثل وفاة شخص عزيز، فدائمًا يكون رد الفعل الشائع هو الصدمة. فإننا نشعر بالارتباك والتشتت والسكون الذي يعوقنا عن اتخاذ أي قرار.

قد يشعر طرفا العلاقة اللذان قررا الانفصال بالارتباك والحيرة تجاه رد فعلهما. فقد كان قرار الانفصال صعبًا للغاية، على الرغم من أنهما كانا يدركان أن علاقتهما الزوجية تنهار وأن النتيجة التي توصلوا إليها، وهي الطلاق، كانت متوقعة. ومع ذلك، فإن الصدمة من تلك النتيجة تكون شديدة.

بالطبع، هناك من يجد في الطلاق وانتهاء العلاقة الزوجية راحة له. لكن حتى في هذه الحالات، تكون هناك مشاعر صعبة ومحيرة لا يمكن التكيف معها بسهولة. إننا نكسر الكثير من جهودنا من أجل إرساء قواعد لعلاقتنا واستقرارها، ولكن غالبًا لا نستمر في بذل تلك الجهود حتى نغاجأ بضرورة إنهاء العلاقة، وحينها نجد أن علينا قطع كل الروابط التي تجمعنا مع من كان شريك/شريكة الحياة ونشعر بصعوبة التحدي الذي يواجهنا.



قد تشمل هذه الروابط شؤوناً عملية مثل المسؤوليات المالية وإدارة المنزل، وشؤوناً عاطفية مثل حب الأطفال أو أية علاقة ود كانت تجمع بينكما. ربما تكونان فيما مضى قد استمتعتما بحياة اجتماعية رغدة وجمع بينكما حب لهواية معينة أو أهداف مستقبلية مشتركة، حتى لو أنكما لم تكونا قرييين من بعضكما في الآونة الأخيرة، فلا بد أن شؤون حياتكما كانت مشتركة ومتشابكة. ولا شك أن انفصال حياة كل منكما عن الآخر بعد الطلاق تعد تجربة مريرة. وبالتالي، فبمجرد أن تتناوبا مشاعر اللامبالاة الناتجة عن هذه الصدمة، يقع الكثير منكم في براثن الإنكار الذي يتخذه سلوى وراحة مؤقتة خلال أزمته، وذلك بدلاً من مواجهة الموقف العاطفي الذي يجب اتخاذه.

يعد الإنكار رد فعل شائعاً بعد الطلاق، ثم يتلاشى تدريجياً حين تسطع حقيقة الواقع المرير وآلامه الموجعة. وبدلاً من البدء في مواجهة مصيرنا بعد الطلاق بكل ما يخلفه من مخاوف ودوافع للقلق، يلجأ الكثير منا إلى التواري من أزمته خلف إحدى آليات الدفاع النفسي. فعندما تنهار حياتنا وعلاقتنا مع شريك الحياة، من الطبيعي أن نتولد لدينا الرغبة في حماية ذواتنا من الانهيار العاطفي والنفسي، لذا نحاول التخلص من ذلك الجزء الموجه بداخلنا حتى لا يؤذينا. لكننا متى نفعل ذلك، نفقد جزءاً من ذواتنا ونعرض أنفسنا لخطر يزحف إلى جوانب حياتنا الأخرى؛ مما يسفر عن انهيار حياتنا كلها.

إن الحل الصحي الأمثل هو أن نواجه مصيرنا الأليم ونتغلب عليه. ولكي نفعل ذلك، لا بد أن نقاوم آليات الدفاع النفسي التي نستعين بها بلا وعي والتي تمنعنا من التسليم بواقعنا وقبول انتهاء علاقتنا بشركاء حياتنا.



آليات الدفاع النفسي

إن آليات الدفاع النفسي طبيعية وتلقائية. فمنذ نعومة أظفارنا تعلمنا كيف نحمي ذواتنا من المشاعر السلبية التي تغمرنا، وبالتالي كنا نحمي أنفسنا من أي جرح نفسي. فكنا ببساطة نتغاضى عما يؤذينا نفسياً ونتجاهله حتى ننساه، وذلك بأن نغضض أعيننا، أو بأن نضع أصابعنا في أذاننا؛ فلا نرى أو نسمع ما قد نعتبره مصدر أذى لنا. وعندما كان يواجهنا موقف عصيب أو أليم في شبابتنا، كنا بفطرتنا نفعل الشيء نفسه، ولكن لحسن الحظ، اكتشف معظمنا آليات أكثر تعقيداً ودفعة لحماية ذاته وقت الأزمات.

بالنسبة لنا كناضجين، تعد آليات الدفاع النفسي استراتيجية قصيرة المدى تساعدنا على التواكب مع أي موقف عصيب قد يواجهنا. فبمجرد أن يضعف تأثير مشاعر الجمود واللامبالاة الناجمة عن صدمة التجربة الأليمة، تبدأ آلية الدفاع النفسي المفضلة لدينا في التسلسل إلينا بينما نستعد كل قوانا النفسية والانفعالية لمواجهة المشكلة، وبعد الهدف من آلية الدفاع النفسي هو الوقاية من الدمار النفسي خاصة عند مواجهة صدمة أليمة مباغثة. لكن بمجرد أن نمنح أنفسنا ما يكفي من الوقت لاستيعاب وتقبل الوضع الحالي، ينبغي علينا أن نتنازل شيئاً فشيئاً عن تلك الآلية التي نتوارى خلفها ونتعامل مع المشكلة بكل إقدام.

الرغم العام ٨٦ ٨٨ ٨٨

عندما تواجهنا مشكلة مثل انهيار العلاقة الزوجية، فإن كلاً منا يلجأ إلى آلية دفاع مفضلة لديه. ومهما كان الأسلوب الذي نختاره أو نبتكره، فربما نكون قد تعلمناه من خلال متابعتنا لوالدينا وهما يديران أزمات حياتهما الزوجية. وعلى الرغم من



نجاحنا في إدراك فاعلية هذا الأسلوب، فإننا قد طورنا وعدلنا منه لنحقق به أفضل استفادة في حياتنا.

فيما يلي بعض آليات الدفاع النفسي الشائعة التي نستخدمها في حالة تعرضنا لانهايار علاقاتنا الزوجية. وقد تجد أنك تستخدم إحدى هذه الآليات أو آلية دفاع مختلفة بهدف إدارة مختلف المشكلات. يمكنك اكتشاف أي من آليات الدفاع النفسي التي سيتم استعراضها فيما يلي تنطبق عليك، إن لم تنطبق عليك إحداها، فلا بد أنك في مرحلة النهوض من الأزمة التي تتخلى خلالها عن أية آلية دفاع، أو أنك منغمس بشدة في الآلية التي تستعين بها لدرجة أنه يصعب عليك ملاحظة هذا الأمر. حاول أن تتحدث مع صديق مخلص لعله يلفت انتباهك لشيء لا تراه.

الإنكار

يعد الإنكار رد فعل شائعاً للصدمة النفسية. لكن إذا تمادينا فيه لما بعد انتهاء الصدمة، فإنه بذلك يكون آلية دفاع نفسي لحماية الذات. ويلجأ الشخص الذي يستخدم مثل هذه الآلية إلى استخدام عبارات مثل:

”سوف يعود يوماً ما“.

”إن فراقنا مؤقت“.

”إنه يحاول فقط البعد عني، ولكن لن يستمر الوضع على هذا النحو“.

عندما نرتدي ثوب الإنكار، فإننا نرفض تقبل واقعنا على الرغم من أن كافة الشواهد تعارض ما نقتنع به. فمن يقع في براثن الإنكار يُطمئن نفسه ومن حوله باستمرار بأن هجر شريك حياته له أمر مؤقت، ولا يحاول إجراء أي تغييرات عملية على أسلوب حياته لأنه ما زال يرتبط بالماضي ويرى أنه لا فائدة من ذلك على



اعتبار أنه ليس هناك مرحلة انتقالية في حياته. وجدير بالذكر أن الكثيرين ممن يرتدون ثوب الإنكار لن يصارحوا إلا القليلين ممن حولهم بحقيقة واقعهم الذي ينكرونه، وسيخبرونهم بأنه على الرغم من مرارة موقفهم، فإنهم سوف ينحنون للعاصفة حتى تمر وتعود الأمور لطبيعتها.

يعد الإنكار أبسط آليات الدفاع النفسي وأكثرها مباشرة، لكنه الأعلى تكلفة وتأثيراً. فمع مرور الأسابيع والشهور والسنوات، يواجه معظم من يرتدون ثوب الإنكار في النهاية واقع أن علاقاتهم الزوجية قد انتهت بلا رجعة. وحينما تنكشف الحقيقة، يُصدم الشخص صدمة عنيفة، وحينها يتم الإحساس بألم الصدمة لأول مرة. وقد يتساءل من حوله عن سبب استغراقه وقتاً طويلاً لاستيعاب حقيقة طلاقه، لكن في الحقيقة هو لم يدرك هذا الألم النفسي من قبل ولم تبدأ معاناته إلا الآن.

التهوين

تشبه آية التهوين آية الإنكار إلى حد ما، حيث يتم إنكار ألم الموقف بدلاً من الإقرار بما حدث بالفعل. فقد يصرح من يستخدم آية التهوين عبارات مثل:

”إن الأمر ليس سيئاً للغاية إلى هذه الدرجة، سوف أكون على ما يرام.“
”أدرك أن العلاقة كانت غير مستقرة، وما حدث هو الأفضل للجميع.“

”أصبح الطلاق شائعاً في هذه الآونة، سوف أتواكب معه على نحو صحيح.“

”على أية حال، لم أكن أحبه، وقد استرحت برحيله عنى.“
”يمكننا أن نظل أصدقاء.“



في ظاهر الأمر، قد يبدو ذلك تفاقلاً، لكن بخلاف مشاعر التفاقّل، لا تكون مشاعر من يستخدم هذه الآلية صادقة ونابعة من قلبه. فخلف هذه الكلمات الزائفة، يتوارى خوف عظيم من عدم القدرة على التواكب مع الواقع، وتدور في العقل الباطن أفكار مثل: "إذا حدثت نفسي باستمرار بأمني على ما يرام وأن الواقع ليس سيئاً للغاية، فربما أصدق ذلك في نهاية الأمر". ومن يلجأ إلى التهوين لتسكين ألمه النفسي يبدو للعالم من حوله متماسكاً وصلباً، لكن عندما ينفرد بنفسه أو يواجه ضغطاً عصبياً، سرعان ما يسقط عنه القناع ويظهر ما بداخله من آلام، ويعد قرار المطلقين باستمرار علاقتهم كصديقين هدفاً منطقياً واقعياً، لكن إذا كان هذا القرار وسيلة لتجنب ألم الفراق، فهو آلية يستخدمها كل منهما لحماية ذاته.

شأنه شأن الإنكار، يعد التهوين رد فعل شائعاً يعقب صدمة الطلاق، لكن إذا لم تقدم على مواجهة ألم وعناء الطلاق، فإنك بذلك تساعد على تراكم المشكلات النفسية داخلك لتؤثر على حياتك مستقبلاً. ومن الآثار الجانبية لآلية التهوين أنها تحرمنا من مؤازرة ومواساة الآخرين لنا. فعندما تتبدد سحابة التفاقّل التي تغطي ألم الطلاق، الأمر الذي لا مفر من حدوثه، يبدأ من يلجأ إلى التهوين في الشعور بالوحدة، لأن من حوله يعتقدون أنه متماسك أمام موقفه أو أنه لم يجد بالفعل في تلك العلاقة الراحة التي ينشدها.

التبرير المنطقي

يعد التبرير المنطقي الآلية المفضلة لي، وعادة ما ينصرف المعالجون النفسيون إلى استخدامه مع مرضاهم. وإذا كنت ممن يجنحون إلى التعامل مع الصعاب باستخدام هذه الآلية،



فأنت من الأشخاص الذين يميلون إلى القراءة في مجال الطب النفسي ومطالعة الكتب التي تتناول سبل الاعتماد على النفس في مواجهة المواقف الصعبة. وسوف يدرك أصدقاؤك أن التبرير المنطقي من صفات شخصيتك إذا كنت تستخدم عبارات مثل:

”أفكر في الدافع وراء هجر شريك حياتي لي وأظن أن ذلك بسبب...“.

”كثيراً ما فكرت كيف كان رد فعلي تجاه الطلاق، ومن المثير حقاً كيف قمت ب...“.

فبدلاً من الاستجابة للمشاعر السلبية الناتجة عن الأزمة، فإنك تعتمد إلى تبرير أسبابها. أنت تفكر وتتأمل في محاولة يائسة لاستيعاب الواقع وإدراك أسبابه. قد تبكي أو تصرخ أحياناً من آثار الصدمة، لكن غالباً سينشغل فكري بمحاولة تجنب تلك الأزمة والخروج منها.

في نطاق الثقافة الغربية، يقدر الجميع هذه الآلية؛ حيث لا يُحبذ أن يعبر صاحب الأزمة بصراحة عما يشعر به من آلام. فالمجتمع الغربي يقدر قوة التبرير القائم على المغالاة في التفكير المنطقي بهدف تخفيف الآلام النفسية، ويؤيد تغيير نمط التفكير كوسيلة لكبح المشاعر والسيطرة عليها. وفيما يتعلق بآليات الدفاع النفسي كافة، فمن الملائم لنا على المدى القصير وفي بعض الظروف التي نمر بها أن نتعامل مع عواطفنا على هذا النحو. ومع ذلك، إذا كنا نريد أن نضمن على المدى الطويل عدم نيل المشاعر السلبية للأزمة من قلوبنا وأنفسنا ما من شأنه أن يعرضنا لمشكلات فيما بعد، فإننا نحتاج أن نتعامل مع مطالبنا العاطفية بكل حزم.



الغضب

يعد الغضب رد فعل طبيعيًا لأية خسارة تصيبنا، بما في ذلك انهيار العلاقة الزوجية (لمزيد من التفاصيل عن الغضب انظر الفصل الخامس). ومع ذلك، ففي بعض الأحيان يُستخدم الغضب في المراحل الأولى من عملية الحزن والاكتئاب التي يواجهها صاحب الأزمة كألية دفاع لحماية ذاته. وشأنه شأن آليات الدفاع الأخرى، يمكن أن يمنعنا الغضب من الانتباه لمخاوفنا الدفينة ودوافع افتقادنا للأمان. ويفقد من يستخدم الغضب كألية دفاع لحماية ذاته السيطرة على غضبه، ويترك العنان لثورته، ولا يستجيب لأية مشاعر أخرى سوى هذا الشعور السلبي. وربما يوجه هذا الغضب إلى الطرف الآخر من العلاقة، أو إلى ذاته، أو إلى الشخص أو الحدث الذي يعتقد أنه السبب وراء انهيار العلاقة الزوجية. وتجول بخاطره أفكار مثل:

”أنا أكرهها“.

”لن أدعه ينسى ما فعله بي“.

”لن أسامح نفسي على أنني لم...“.

”لولا ظهور شخصية جديدة في حياته (أو لولا عمله أو المشكلات

الخاصة بالبنك) لظلت علاقتنا الزوجية تسير على نحو مستقر“.

يعد الغضب ألية دفاع مدمرة؛ ليس فقط للإنسان الغاضب ولكن أيضًا لمن حوله. وعلى الرغم من أن الغضب محمس ومحفز لنا، فإنه يدفعنا بشكل رئيسي لفقدان السيطرة على مشاعرنا وعدم القدرة على كبح جماحها والانغماس في الماضي بدلاً من التفكير في المستقبل واستكمال مشوار الحياة. وفي أغلب الأحيان، يكون من الصعب على الأصدقاء مساندة الشخص الذي



سيطرت عليه مشاعر الغضب؛ حيث إن سلوكه الغضبي والحاد لا يشجع من حوله على محاولة التخفيف عنه أو مواساته. وبالتالي، يصير كل من تسيطر عليه مشاعر الغضب، والذي يستعين بها كأية دفاع، وحيداً ومرفوضاً من أصدقائه وعائلته.

الإزاحة النفسية

تعني الإزاحة النفسية تحويل التنفيس عن المشاعر السلبية بعيداً عن مسببها الفعلي خوفاً منه، وتوجيهها نحو شيء آخر أقل ضرراً. فإذا شعرنا بخطورة أو عدم أمان من التعبير عن مشاعرنا بطريقة مباشرة لمن حركها، فإننا دون وعي نفرغها في شيء آخر أكثر أماناً؛ خوفاً من الأذى. فعندما نشعر بالخطر من مواجهة الموقف الذي يثير غضبنا وينتابنا الخوف من التعبير عن هذا الغضب بطريقة مباشرة، فإننا نعثر على منفذ آخر للتفيس عن هذا الغضب دون وعي منا. على سبيل المثال، إذا كنت غاضباً من رئيسك في العمل لأنه لم يمنحك ترقية، فإنك لا تملك سوى أن تبتسم في وجهه بكل أدب، ثم عندما تعود لبيتك تستشيط غضباً لمجرد خطأ بسيط اقترفته شريكه حياتك مثل نسيان شراء اللبن، أو ربما تحبس دموعك عندما تُنبأ بإصابتك بمرض خطير لكن عندما تشاهد دراما مؤثرة تنهمر دموعك بشدة.

بعد الطلاق، يوجه أحد الطليقين خسارته وألمه نحو أي شخص أو أي شيء يلغاه بدلاً من مواجهة مصيره وتقبل حقيقة أن هذا ألمه وحده. على سبيل المثال، ربما توجه اهتمامك بعد الطلاق لجانب من حياتك وتجعله محوراً وتكرس له مشاعرك؛ مثل أبنائك أو وظيفتك أو حتى من كان شريك الحياة. وتصرخ في هذه الحالة بعبارات مثل:



”إنني على ما يرام، كل ما يشغلني الآن أبنائي.“
 ”ليس لدي وقت لأفكر في الطلاق الذي وقع، لدي مشروع
 مهم في العمل عليّ المشاركة فيه.“
 ”لعلي أستطيع أن أفعل شيئاً كي يتقبل الطرف الآخر ما حدث.“

تعد هذه الآلية إحدى الآليات المعقدة التي يصعب التعرف عليها؛ حيث إن تلك الاهتمامات تكون طبيعية وعادية بعد الطلاق. ففي حالة وجود أبناء بين الطليقين، من الطبيعي أن يركز كل منهما اهتمامه عليهم. لكن، لا ينبغي أن تنشغل بهذه الاهتمامات فحسب وتستبعد مشاعرك ومطالبك الشخصية. والمشكلة الرئيسية بالنسبة لمن يستخدم هذه الآلية هو أنه يركز اهتمامه كله على الشخص أو الشيء الذي يصادفه بعد أزمته. قد ينطوي اقتناعك المطلق بأن شريك حياتك السابقة أو أبناءك لا يستطيعون التكيف مع الوضع الجديد على شيء من الصحة، لكنك قبل كل ذلك لا تعترف بمخاوفك وآلامك آنذاك فتتراكم بداخلك لتعاني منها فيما بعد بمفردك. وبالتالي، ينتهي الأمر بأبنائك وشريكة حياتك السابقة إلى معاناة ألام أسوأ من تلك التي كانوا يشعرون بها ولكنهم يتلقون العطف والمؤازرة ممن حولهم بينما لا تلقى أنت إلا قدرًا قليلاً من المساندة والتعاطف ممن حولك.

تكوين ردود فعل عكسية

إن آلية الدفاع هذه من أكثر الآليات غير المفيدة لمن يستخدمها، ولا سيما عندما يقرر الإنسان تكوين رد فعل إيجابي تجاه موقف ما يبدو للآخرين مدمراً وكارثياً. ويتجاوز تأثير هذه الآلية تأثير ألتي الإنكار والتهوين ليصل إلى توليد مشاعر عكسية إيجابية كرد فعل لموقف سلبي. فبعد الطلاق، يكون من أمثلة ردود الفعل العكسية الآتي:



”إنني سعيدة، أخيراً سوف أستمتع بالبقاء في المنزل وحدي.“
”أخيراً تخلصت منها؛ طالما كرهتها لسنوات.“
”استرحت وخُسم الأمر أخيراً؛ إنه أفضل شيء كان يمكن أن يحدث.“

قد تنطوي بعض هذه العبارات على شيء من الصحة. فلا شك أن الارتياح شعور شائع بالنسبة لكل من كابد مشكلات خلال علاقته الزوجية لمدة طويلة، لكن كل من اتخذ تلك الآلية للدفاع عن الذات لن يستطيع إدراك أي مشاعر سوى فرحته بالطلاق. وعلى الرغم من انغمار نفسه في هذه المشاعر الإيجابية، فستظل تؤثر عليه المشاعر السلبية الحقيقية للأزمة المتراكمة داخله على نحو متساوٍ دون مواجهتها والتعامل معها. يعد التواكب والتعامل مع هذه الآلية أمراً صعباً على الأشخاص المحيطين بالشخص الذي يلجأ إليها، خاصة الأطفال الذين قد يتحIRON من رد فعل والدهم (والدتهم) ويعانون خلال محاولة تصديق واستيعاب حقيقة فقدهم لأحد والديهم وتقبلها. وقد يشعر آخرون بصدمة كبيرة تجاه رد الفعل الإيجابي الذي يتخذه ذلك الشخص ويتأرجحون بين تصديقه وعدم تصديقه. وللأسف، غالباً ما يختلف تأثير هذه الآلية على الأسرة والأصدقاء؛ حيث يبدي البعض مشاعر الراحة بينما يشعر آخرون بالألم.

التنازل عن آليات الدفاع النفسي

من أجل أن تمر تجربة الطلاق على نحو صحي دون أضرار، تحتاج أن تكون واثقاً من أنك تنتقل من مرحلة استخدام أية آلية للدفاع عن ذاتك وأنتك على استعداد لمواجهة المستقبل بكل إقدام. وجدير بالذكر أن التخلي عن الاستعانة بآلية الدفاع النفسي قرار



صعب وقد يشعر صاحبه بأنه انتحار عاطفي، خاصة عند اتخاذه من البداية. ومع ذلك، فإن ذلك القرار على المدى الطويل يعد السبيل الوحيد لبدء التواكب مع واقعك الجديد واستكمال حياتك مرة أخرى.

مهما كانت آلية الدفاع النفسي التي تلجأ إليها، فإنك تحتاج أن تلقي نظرة متأملّة على حقيقة واقعك ووضعك الجديد. فمن المدرك والمفهوم تمامًا أن بداخلك العديد من المخاوف ومشاعر عدم الأمان. وقد تمر بأيام تستطيع تأملها وأخرى تلجأ فيها إلى التراجع والاحتماء بأي من آليات الدفاع النفسي من جديد. أذكرك مرة ثانية أن ذلك أمر طبيعي وأنه من المهم أن تتقدم وتواصل حياتك.

هناك طريقة مفيدة كي تختبر نفسك وتعرف ما إذا كنت مستعدًا للتنازل عن قدر من حماية ذاتك التي توفرها آلية الدفاع النفسي التي تحتمي بها أم لا، ألا وهي تحليل التكلفة والعائد. فبلا شك أن شتى آليات الدفاع النفسي التي نستخدمها تكبدنا بعض التكاليف؛ تكاليف نتحملها وأخرى يتحملها من حولنا. وعندما نقارن بين تكاليف وعائدات البقاء على حالنا ونظيراتها عند التنازل عن قدر من الحماية التي توفرها لنا تلك الآليات، يمكننا أن نبدأ في اتخاذ قرار صائب نمضي قدمًا من خلاله. اكتب في ورقة تحليل التكلفة والعائد الخاص بك، وحاول أن تكتبه بالتفصيل قدر المستطاع، وذلك بالتفكير في شتى أوجه التأثير عليك في ضوء البقاء على حالتك أو التغيير والتطور. إليك فيما يلي نموذج لاختبار قام به أحد عملائنا:



الفصل الأول: تقبل حقيقة انتهاء العلاقة الزوجية

| العائدات | التكاليف | |
|--|--|-----------------|
| أستطيع أن أوصل السيطرة على الموقف ولا أعاني من أية مشاعر إصرار أو خوف من عدم القدرة على التواكب مع الواقع. | لن يمكنني مواجهة خوفاً من تحملي وحدي مسؤولية الأطفال وعدم عثوري على الإنسان المناسب الذي أكمل معه حياتي وبيادلتي الحب. | بالنسبة لي |
| إنني أخفي عن أصدقائي مدى صعوبة ذلك عليّ وأتجنب الشكوى إليهم من مدى صعوبة التجربة التي أعيشها. | لا يدرك الأصدقاء كم أنا حزينة. لذا، لن يقدموا لي الدعم الذي أحتاجه، مما يجعلني أشعر أكثر بالوحدة. ويتعامل أبنائي الآن معي ببالغ الحذر. | بالنسبة للآخرين |

ما التكاليف والعائدات المترتبة على مواصلة التمسك بألية التهوين التي أستخدمها لحماية ذاتي من الأزمة؟

| العائدات | التكاليف | |
|--|---|-----------------|
| لن أكون منهكاً ومحبطاً طوال الوقت، وسوف أتمكن من بدء التعامل مع مخاوفي بدلاً من إنكارها والخوف من مواجهتها. | سوف أخرج مشاعري من صدمة القرار، وربما أبدأ إلى العزوف عن العمل لأيام عدة. | بالنسبة لي |
| سوف يتمكن من حولي من القرب مني والسؤال عن حالتي، وسوف يمكنني أن أجيبهم بكل صدق. كما سوف يشعرون أطفالني أنهم يستطيعون القرب مني والتحدث معي أكثر من أية فترة سابقة. | قد يقلق البعض بشأني أكثر من قلقهم الشديد حالياً. | بالنسبة للآخرين |



مهما كانت المرحلة التي تمر بها خلال تجربتك، فمن السهل أن تسيطر عليك واحدة من آليات الدفاع النفسي المفضلة لديك دون أن تشعر. ولا أخفيك سراً أن هناك الكثير من العقبات التي سوف تصادفك طوال طريقك إلى اجتياز تجربة الطلاق بشكل صحي، وربما تمثل كل من هذه العقبات حافزاً لك لاستخدام آلية دفاع ما لحماية ذاتك. لكن بمجرد أن تدرك هذه الآلية، يكون من السهل أن تتغلب عليها وتمنع نفسك من بناء حواجز نفسية تتوارى خلفها هروباً من الواقع. وأخيراً، أذكرك أن آليات الدفاع النفسي رد فعل طبيعي تجاه أي موقف صعب أو مؤلم، لكن كلما قلصت دورها وواجهت ما توارى خلفها من مشاعر أليمة، سرعان ما ستتهدي إلى الطريق الذي يؤدي بك إلى اجتياز تجربة الطلاق بشكل صحي.

الفصل الثاني

فهم أسباب فشل العلاقة الزوجية

لماذا؟ لماذا طلقني؟ لماذا لم نتحدث عما كان يجول بخاطر كل منا قبل ذلك؟ لماذا لم أتوقع تلك النهاية؟ لماذا قررت يومًا أن أتزوجها؟ لماذا قرر أن يفصل عني؟ لماذا كنت شديد الحماسة في التعامل معها إلى هذه الدرجة؟ لماذا نفعل ذلك بأنفسنا؟ بالنسبة لأي شخص يعاني من تجربة الطلاق، تعد مثل هذه الأسئلة مصدر عذاب وحيرة لا نهاية له. فلا شك أن الرغبة في استيعاب ما نواجهه من أمور وإيجاد تفسير لما نمر به من تجارب خاصة الصعب منها، تعد جانبًا أصيلاً من طبيعتنا البشرية. إن البعض قد يعانون ألمًا شديدًا نابغًا من الحيرة وعدم فهم أسباب ما حدث لدرجة تدفعهم إلى التشبث بأقرب وأوضح إجابة قد تثلج صدورهم، مثلهم في ذلك مثل الغارق الذي يتشبث بقشة. وللأسف، غالبًا ما تمثل تلك الإجابة جانبًا واحدًا من القصة، والتمسك بها قد يتسبب في أن ينجر ف صاحبها بعيدًا عن الحقيقة.

إن فهمك للسبب الذي أدى إلى انهيار علاقتك الزوجية أمر ضروري لاجتيازك تجربة الطلاق بشكل صحي؛ وذلك لسببين. أولهما، أنه يمكنك من إخماد تيار التساؤلات غير النهائي الذي يفرض عليك التركيز على أحداث الماضي بدلاً من التفكير في المستقبل. وثانيهما، أنه يحمسك للاقتراب من أية علاقة في المستقبل بثقة أكبر.

من الوهلة الأولى، قد يبدو جليًا لك موطن الاختلال في علاقتك الزوجية، خاصة في حالة انسحابك أو انسحاب شريكة حياتك بسبب غزو طرف خارجي لعلاقتكما أو نتيجة استمرار



الجدال حول المسائل نفسها لفترة طويلة. لكن نادراً ما يرضى صاحب الأزمة بهذه التفسيرات السطحية. لا شك أن معظمنا يحتاج أن يعرف سبب انهيار علاقته الزوجية، سواء كان ذلك من جراء اقتحام طرف ثالث لها أو لنشوب خلاف لم يكن من الممكن تسويته على الرغم من أن زيجات أخرى تواجه هذه التحديات وتصمد أمامها. هناك غالباً في قلب كل مطلق شك في أن هناك أمراً خفياً، أو تفسيراً أعمق لما حدث. وفي معظم الأحوال، يكون هذا الشك في محله.

لا شك أن جميع العلاقات الزوجية تواجه مشكلات، ولا يوجد زوجان لا يتشاجران. والكثير من الأزواج قد تراودهم الرغبة في الارتباط بشخص آخر، إلا أن عدداً قليلاً قد يندفع وراء تحقيق تلك الرغبة. فمعظم الزيجات تستمر رغم ما يواجهها من تحديات. وجدير بالذكر أن الفرق بين الزوجين اللذين يتمكنان من الحفاظ على الرباط الذي يجمع بينهما والآخرين الذين يبادرون بحله هو ما يُطلق عليه "نقطة الالتقاء". لا شك أن أي زوجين ينسجمان لعدد من الأسباب. وبعض هذه الأسباب يدرکها الزوجان جيداً؛ مثل ما هو مشترك بينهما من هوايات ومفاهيم وآمال. وهناك أسباب أخرى لا يكون الزوجان على دراية بمدى أهميتها؛ كأن يحاولا معاً كبح جماح الغضب والسيطرة على الخلافات، وأن يتوصلا إلى اتفاق ضمنى فيما بينهما للنظر دائماً للجانب المشرق من الحياة. قد يظل هذا الاتفاق مستمراً مع استمرار العلاقة بين زوجين، وقد يتغير في علاقات أخرى وذلك بسبب درجات متفاوتة من الشعور بعدم الارتياح والقلق. لكن العامل المشترك في جميع حالات الانهيار في العلاقات الزوجية هو قيام أحد الزوجين أو كلاهما بنقض هذا الاتفاق والإخفاق في الوصول إلى اتفاق جديد.



التعرف على نقطة الالتقاء الفعلية بين الزوجين

تنشأ نقطة الالتقاء بين الزوجين عند أول لقاء يجمع بينهما. وفي ذلك الوقت، تتوهج المشاعر ويغمر كل فرد شعور بالانجذاب نحو الطرف الآخر، إلا أن تفكيرنا ينشغل بأسئلة مثل: هل هذا هو الشخص المثالي الذي طالما حلمنا به؟ هل يمتلك أياً من السمات التي رسمناها للشريك الحياة؟ هل هذا كافٍ لجعلنا راضين عن اختيارنا ويؤهلنا للارتباط؟ إذا توافرت تلك السمات أو افترضنا توافرها بعضها بشكل نرضى عنه، ففي هذه المرحلة تنشأ نقطة الالتقاء. ومع مرور أسابيع وأشهر من فترة التعارف بين الطرفين، يتسع مجال نقطة الالتقاء ليستطيع كل طرف أن يستتبط رسائل ضمنية من خلال حديثه مع الطرف الآخر. ولا شك أنه سيكون هناك توافق بين بعض الرسائل التي يبديها كل طرف للطرف الآخر. أما البعض الآخر من هذه الرسائل فسوف يعوض أوجه القصور، ليعثر كل طرف على ما ينقصه في شخصية الطرف الآخر.

على سبيل المثال، شرح لي أحد عملائنا، ويدعى "جيمس"، كيف ربطت علاقة حب بينه وبين زوجته "جانيت" بسبب هدوئها وإصرارها، بجانب قدرتها العجيبة على التكيف وتقديمها مصالح الآخرين على مصلحتها الشخصية. وقال إنها أحبته لشخصيته المستقلة وطموحه، ولأنه خفيف الظل ويمكنه دائماً رسم الابتسامات والضحكات على شفاهها. كما يجمع بينهما الكثير من الصداقات المشتركة، وكلاهما يطمح إلى تحقيق النجاح على صعيد الحياة الشخصية، وإلى تكوين عائلة كبيرة، فكان هذا هو حلمهما المشترك. وجدير بالذكر أن نقطة الالتقاء الفعلية بينهما تمثلت في اهتماماتهما وأهدافهما المشتركة، وكذلك في اتفاق ضمني توصلوا إليه معاً بأن يكون "جيمس" مصدر



الثقة والاحترام لزوجته على أن تكون "جانيت" هي منبع الاهتمام والرعاية وواحة الهدوء التي يصبو إليها. كما أبرما اتفاقاً ضمناً بأنه بدلاً من احتدام النقاش بينهما وإتاحة الفرصة لظهور ما قد يعكر عليهما صفو حياتهما، سوف ينظر "جيمس" للجانب المرح في أي أمر يصادفهما ليمنح "جانيت" الشعور بالأمان، والتي بدورها ستمنحه الابتسامه كي يواصلوا حياتهما ويتغلبا على ما يقف أمامهما من تحديات ومشكلات. وقد صرح "جيمس" بأنه الابن الوحيد الذي تربى وسط أبوين لم يعهد أحدهما توجيه النقد للآخر أو مهاجمته، حيث كانا يتجنبان الوقوع في الخلافات. وعرفت من "جانيت" أنها الأخت الكبرى لخمسة أشقاء، وأنها تربت وسط عائلة دائمة الشجار، وكانت مثلهم تماماً. ولطالما كان "جيمس" يُغبط "جانيت" في قرارة نفسه على شخصيتها المضحية التي تختلف عن ميله للتركيز على مصالحه الشخصية. شأنهما شأن معظم الأزواج، تمكن "جيمس" و"جانيت" من الاستفادة من نقطة الالتقاء الفعلية بينهما لسنوات عدة. ولم يبدأ "جيمس" في التفكير في التأثير الفعلي لذلك الاتفاق الضمني بينهما إلا بعد انهيار زواجهما.

جدير بالذكر أن نقطة الالتقاء التي تجمع شريكي الحياة تكون أكثر وضوحاً لمن حولهما؛ مثل الذي يحدث عندما يقع شخص اجتماعي بطبيعته في حب امرأة تتمتع بالهدوء والسكون التام. في هذه الحالة، تكون نقطة الالتقاء بينهما الكامنة في اللاوعي هي "سوف أكون شريك الحياة الاجتماعي الذي يمنحك السعادة لتكوني لي شريكة الحياة التي تمنحني الاحترام". وهناك أمثلة تقليدية أخرى على كيفية تحقيق الاندماج وتعويض نواقص كل طرف في العلاقة بمزايا الطرف الآخر بحيث يكمل كل منهما



الفصل الثاني: فهم أسباب فشل العلاقة الزوجية

الأخر، ويظهر ذلك بصورة جلية عندما يقع الشخص المبدع المتحرر في حب شخصية تميل إلى الخضوع للقوانين واللوائح، أو عند وقوع فتاة عذبة المشاعر يغلب على شخصيتها طابع الأمومة في حب شباب شريد لا يهتم أحد ممن حوله بأمره. في هذه الحالات، غالبًا ما يكون أكثر شيء جذب كل منهما للأخر خلال لقاء التعارف الأول هو أكثر ما يسبب الإزعاج لهما عندما ينفصلان في نهاية العلاقة.

إننا نعلم أيضًا أن الطيور على أشكالها تقع. ولكن ربما لاحظ من حولكم أن كلاً منكم يعاني منذ وقت طويل بسبب سوء تقدير الطرف الآخر له، أو نتيجة القلق بشأن استمرار العلاقة، أو ملل كل منكم من إبداء العواطف الجياشة للأخر. لا شك أنكم قد تواطأتما معًا - دون أن تعيا ذلك - لاستبعاد جوانب معينة من علاقتهما حتى لا يضطر أي منكم لمواجهة الآخر بمخاوفه. ربما تجد أنه من النافع تدوين الجوانب التي جذبتكما إلى بعضكم البعض وأوقعت كل منكم في حب الآخر؛ أي الجوانب التي جذبت كل منكم إلى الآخر وكذلك الاتفاقيات الضمنية التي أبرمتها فيما بينكم. فكم كذلك في الجوانب المشتركة بينك وبين شريك حياتك التي كانت مهمة بالنسبة لكما خلال لقاء التعارف الأول، بالإضافة إلى السمات الشخصية التي جذبت كل منكم للأخر، هل كانت شريك حياتك تتميز بسمات تمنيت أن تتوافر في شخصيتك؟ فكر أيضًا في الأسلوب الذي قمت من خلاله بإدارة علاقتك الزوجية في أولى فتراتها، خاصة فيما يتعلق بكيفية التعامل مع أوجه الاختلاف في شخصية كل منكم والخلافات التي صادفتكما.

إليك نموذج لما دونته عميلتنا "لورين" عن علاقتها الزوجية:
"لقد أحببت زوجي لأنه كان يهتم بي. كما أنه ذكي وهادئ ومرح ويرتبط بصداقات لا حصر لها. لقد كان يراعي مطالبتي



ويحيطني برعايته، وكنت أشعر بمكانتي لديه عندما أكون بصحبته.

وقد أحبني زوجي لأنني كنت صاحبة شخصية مستقلة وجذابة ومنظمة. وصرح بأنه يعجب بحقيقة أنني لا أبالي كثيراً بصغائر الأمور لكنني أدافع عن المبادئ التي أؤمن بها. تمثلت نقطة الالتقاء الفعلية بيننا في حلما المشترك بامتلاك بيت يطل على البحر وإدارتنا معاً لمشروعنا الخاص. ولم يكن يصر على وجهة نظر معينة أو يتمسك برأي، لذا وكلني لأن أتولى ما يهمنا من أمور وأتخذ القرارات الحاسمة التي تخص كلاً منا على حد سواء. ولم تكن تستفزنا تلك الاختلافات الشخصية فيما بيننا، وكنا نتعامل معها بهدوء لأن كلاً منا كان يحترم ذاتية الآخر وشخصيته المستقلة. ونادراً ما كنا نتشاجر لأن الموقف الذي يثير استياءه بالفعل هو عندما أغضب، وقد اعتدت أن أكبح جماح غضبي تقادياً لذلك.

من الجدير بالذكر أن كل زوجين تربط بينهما نقطة التقاء معينة. وكما هي الحال مع "جيمس" و"جانيت"، فقد عادت نقطة الالتقاء عليهما بالنفع ولو لفترة قصيرة على الأقل. وربما يقضي بعض الأزواج أعواماً عديدة لا يصادفون خلالها سوى القليل من العواقب التي تعترض نقطة الالتقاء بينهما، في حين أن أزواجاً آخرين يبدؤون في مواجهة المشكلات منذ اللحظة الأولى من عمر العلاقة. على أية حال، ينبغي على معظم الأزواج مواجهة حقيقة أن ظروف الحياة تتغير؛ وبالتالي يتغير البشر. وعندما يحدث ذلك، لا بد لطرفي العلاقة تقييم أساس علاقتهما ومناقشة الأمر أكثر من مرة.

تغير ملامح نقطة الالتقاء

القليل منا يظل كما كان خلال أول لقاء جمع بينه وبين شريك حياته. بخلاف القليل من التجاعيد التي بدت على وجوهنا



والزيادة الطفيفة في أوزاننا، فإن معظمنا أصبح أكثر وعياً بجوانب شخصيته وأكثر حنكة في التعامل مع آليات الحياة. ولا بد أن تجارب الحياة الهائلة والمريرة قد تركت بصمة في أنفسنا وشخصياتنا. على سبيل المثال، ربما تكون وظيفتك قد غيرت من نظرتك لذاتك. وإذا رزقت بأطفال، فلا بد أن ذلك قد أزاح الستار عن العديد من جوانب شخصيتك التي لم تكن تدرك وجودها من قبل. وحال وصولنا إلى مرحلة النضج، لا بد لروابط علاقتنا أن تتغير كي تتساير أفكارنا ومشاعرنا وسلوكياتنا الجديدة. ولا شك أن السبيل لاستيعاب الخلل في العلاقة الزوجية يكمن في مدى نجاحك أو إخفاقك في إدارتك لهذه التغيرات.

”على مدار خمسة عشر عامًا من زواجنا، لم تنزل حياتنا مستقرة وسعيدة“، هذا ما صرح به ”جيمس“ في إحدى جلساته الاستشارية. كان ”جيمس“ يتولى إدارة مشروعه الناجح بمجال التصنيع، وكانت ”جانيت“ تعمل في مجال تدريس اللغات بدوام جزئي إلى جانب توليها لرعاية أبنائهما الأربعة. لم يتجادلا سوى بشأن استياءه من فتور رغبتها في إقامة علاقة حميمة معه، وبالنسبة لها فكانت تستاء من تقصير زوجها في منح الأولاد ما يكفي من الوقت والاهتمام أثناء وجوده بالمنزل. وقد أثارت المسألة الخلافية بينهما غضبه إلى حد كبير؛ حيث فسّر ذلك بالأنايية من جانب زوجته ”جانيت“. وقد حاول في مناسبات عديدة أن يتوصل لسبب الخلل في علاقتهما، لكنها كانت ترفض الحديث في هذا الشأن؛ مما كان يثير غضبه أكثر وأكثر.

غالبًا ما تزحف التغيرات إلى نقطة الالتقاء شيئًا فشيئًا؛ أي تدريجيًا، وتكشف النقاب عن نفسها متى تواصل الجدال بين الزوجين بشأن أمور ليست ذات صلة بموضع الخلاف الحقيقي.



ومن وراء معظم الخلافات الدائرة حول المال وأعمال المنزل والأبناء والموازنة بين العلاقة الحميمة وتحمل أعباء الحياة، تكمن مطالب أهم لا يتم تلبيتها بصدد العلاقة، مطالب اعتقدت أنك وافقت عليها في الاتفاق الضمني بينكما. وبالنسبة لبعض الأزواج، يمكن أن تُعجل أزمة مفاجئة بحل الاتفاق الضمني المبرم بينهم، على سبيل المثال، إذا كانت نقطة الالتقاء بين زوجين هي "سوف أكون زوجًا قويًا يربحك ويهتم بك"، فمن الممكن أن ينحل هذا الاتفاق الضمني بفعل مرض يصيب الزوج المتعهد أو حادث يسلبه قوته. أو من الممكن أن يكون التعرض للفصل التعسفي من العمل أو التعرض للظلم بسبب حكم قضائي جائر سببًا في أن يتحول شخص هادئ الطباع إلى شخص مضطرب السلوك. قد تتولد داخلك رغبة في تدوين ما تمر به من تغيرات عندما تبدأ الحياة الزوجية بينك وبين شريكة حياتك تأخذ شكلاً آخر. ولكن قبل أن تفعل ذلك، فكر في الأشياء التي وقعت في حياتك وفي حياة شريكة حياتك على حد سواء وكيف غيرت أفكار كل منكما ومشاعره وآراءه تجاه نفسه وتجاه الطرف الآخر وتجاه الحياة بصفة عامة. وهذا ما دونته "لورين" عن كيفية بدء تغيير حياتها الزوجية:

"بدأت التغيرات تسري إلى نقطة الالتقاء التي جمعني بزوجي عندما أنجبت طفلي الأول، وزادت حاجتي إلى أن يكون بجواري أكثر وأن يقضي معي وقتاً أطول. لم تعد وظيفتي تؤتي ثمارها التي كنت أرجوها، وقلت ثقتي بنفسي. في حين حصل زوجي على ترقية في عمله وبدأ يقضي وقتاً أطول مع زملاء العمل وأصبح ميالاً للجدل. وبدأنا نتشاجر كثيرًا، لكن لم نحسم بيننا أي خلاف؛ حيث ينتهي بنا الأمر في كل مرة بأن أستشيط غضبًا، فيقوم زوجي بمغادرة المنزل وهو غاضب."



بالنسبة لبعض الأفراد يعد التغيير أمرًا بسيطًا، بينما لآخرين يعد أمرًا مخيفًا، وذلك عندما تبدأ ملامح العلاقة بين الزوجين في التغيير. كما يمكن أن يكون ذلك الأمر سببًا في تدمير أعصابهما تمامًا. وللأسف، يجد الكثير من الأزواج صعوبة في مناقشة تلك التغييرات بشكل صحي. وجدير بالذكر أن عدم إمكانية مواكبة التغيير يؤدي إلى إحدى نتيجتين: إما الاستمرار في دوامة الخلافات التي لا حد لها والتي لا يمكن حسمها، وإما زيادة اتساع الفجوة بينكما شيئًا فشيئًا.

عندما تنحل نقطة الالتقاء بين الزوجين

تعد هذه الفترة مؤشر انهيار علاقتك الزوجية. ومن الممكن أن يكون دافع الطلاق مسألة خلافية أو مشاجرة حادة أو إحباطًا شديدًا أو حدثًا ليس ذا صلة بحياتكما، لكن الخلل في علاقتكما يكمن في أنه لم تعد بينكما نقطة التقاء، وكذلك تغير مسار أحدكما أو كليكما بطريقة أدت إلى فسخ الاتفاق الفعلي بينكما. وليس بالضرورة أن تؤثر مثل هذه التغييرات تأثيرًا سلبيًا؛ فهناك الكثير من التغييرات التي يكون لها نتائج إيجابية. على سبيل المثال، من يتعلم الثقة بنفسه أكثر أو يدرك ويستوعب مشاعره بشكل أفضل سوف يحتاج من الطرف الآخر أن يتكيف مع منهجه الجديد، لكن هذا بالطبع يتطلب من هذا الطرف أن يتغير أيضًا لمواكبة هذا التغيير. فليس من الممكن أن يتغير طرف واحد من العلاقة دون أن يلقي هذا التغيير بظلاله على الطرف الآخر.

أدرك "جيمس" أن زوجته "جانيت" تغيرت. فقد أصبحت أكثر إلحاحًا لتحقيق مطالبها، وطالبته بألا يجعل كل تركيزه منصبًا على العمل وألا يكون أنانيًا. كما أدرك أنه قد تغير أيضًا. فقد زادت رغبته في التحدث عن أمور شخصية لا تتعلق بمشاكل العلاقة



الحميمة فقط، بل أيضاً بالصعوبات التي يواجهها في العمل. وقد اتهمته زوجته بالثرثرة، وأصبحت تهزأ به وتسخر منه إذا حاول فتح باب النقاش معها في تلك الأمور. وللأسف، لم يتعلم أحد منهما كيفية التعامل مع الآخر أثناء الخلاف. فإذا سيطرت على أحدهما مشاعر الغضب، ينسحب من النقاش ويلتزم الصمت. وفي النهاية، بعد مرور ١٩ عاماً من زواجهما، اكتشف "جيمس" أن زوجته تخونه مع شخص آخر، وكانت صدمته كبيرة. نعم، كان "جيمس" يعرف أن هناك ما يعكر صفو حياته مع زوجته، خاصة مع زيادة غضبها منه ومواجهتها له بعدم اهتمامه بالأبناء إلى جانب إعراضها عن ممارسة العلاقة الحميمة معه؛ لكن لم يخطر بباله أنها تخونه.

إن العودة لتأمل علاقتك الزوجية بهذه الطريقة يمكن أن يساعدك على ملاحظة أن مواطن الاختلال فيها كانت تكشف عن نفسها منذ فترة طويلة. وشأنك شأن "جيمس"، لا بد أنك حاولت التعامل مع بعض مواطن الاختلال هذه، لكن شريكة حياتك لم تتعامل مع التغيير أو لم تتمكن من التواكب معه. ولا شك أن بعض الأزواج تطرأ عليهم تغيرات تجعل من المستحيل على الطرف الآخر من العلاقة التكيف معها ومواكبتها. على سبيل المثال، إذا لم تعد لدى طرف واحد من العلاقة رغبة في إنجاب أطفال، أو إذا تولدت لديه رغبة في الارتباط بعلاقة أخرى خارج نطاق العلاقة الزوجية، أو إذا أصبح عنيفاً في التعامل مع الطرف الآخر. في مثل هذه المواقف، تكبدنا محاولة التغيير والتواكب مع مطالب هذا الطرف خسارة فادحة تعني فقدان احترام الذات وعدم مراعاة حقوقها. وفي بعض الأحيان، لا يستطيع شريك الحياة التكيف مع أي نوع من التغيير الذي



ينتهجه الطرف الآخر، فيبقى على حالته دون أي تطور من بداية العلاقة، في حين أن الطرف الآخر يتغير ويتطور. حينئذٍ، عندما يقع أي من هذه المواقف، فإن الطلاق يصير أمرًا حتميًا. أما عن الطلب الأخير الذي ينبغي عليك تنفيذه في هذا الجزء، فهو أن تفكر في التغييرات والتطورات التي طرأت على شخصيتك وجعلت منك شخصًا آخر مختلفًا تمامًا عن ذلك الشخص الذي كنت عليه عندما تعرفت على شريكة حياتك، وكيف تغيرت شريكة حياتك أيضًا. في النهاية، فكر كيف تسببت هذه التغييرات في فشل علاقتكما. وفي مفكرتك، أجب عن هذا السؤال بهذه الطريقة: "تغيرت عندما..." و"تغيرت شريكة حياتي عندما..."، و"فشلت العلاقة بيننا لأننا..."، وهذا هو ما دونته "لورين" بمفكرتها: "تغيرت عندما: أصبحت أعتد عليه أكثر، وأحتاج منه التأكيد على حبه لي أكثر. فلم أعد الشخصية القوية المستقلة التي أحبها.

تغير شريك حياتي عندما: أصبح منهمكًا أكثر في عمله وصار أكثر استقلالاً، وأيضًا عندما تولدت داخله الرغبة في قضاء وقت أكثر مع أصدقائه حتى ألقى بكل مسؤولياته على كاهلي. فلم يعد الرجل الذي أحببته الذي كان مراعيًا لحقوق الآخرين.

فشلت العلاقة بيننا لأننا: لم نتعلم قط كيف ندير النقاش بشكل صحيح حتى عجزنا عن التعامل مع اختلافاتنا الشخصية. ولأنني أحتاج إلى من يراعي مشاعري عندما أشعر بعدم الثقة، ويحتاج هو لشخص مستقل يمكنه مواكبة تحديات الحياة بمفرده ولا يثقل عليه بالكثير من المطالب.

كما لاحظت في حالة "جيمس" و"جانيت" وكذلك في حالة "لورين"، لم يكن هناك طرف يتحمل كل اللوم عن فشل العلاقة.



وفي معظم حالات الطلاق، لا يقع الذنب على طرف بعينه دون الآخر. فكل منهما ينبغي أن يقرر بمسئوليته تجاه التغييرات التي أجراها أو التي طرأت على شخصيته، والطريقة التي حاول من خلالها التكيف والتعايش مع الطرف الآخر، أو ما انتهجه من أسلوب حياة ولم يستطع التكيف بسببه مع الطرف الآخر. وجدير بالذكر أن العلاقة الزوجية أشبه برقصة. فعندما تلتقي بشريكة الحياة لأول مرة، فإن كلاً منكما يدرس خطوات الآخر ويتوافق معها حتى يمكنكما أدائها مع بعضكما البعض في انسجام تام. وعندما يتعلم أحدكما خطوات جديدة، ينبغي على الطرف الآخر أن يتطور ويتواكب معه حتى لا يفقد التوافق والانسجام معه. وإن لم يحدث ذلك، فسوف ينتهي الأمر بكما إلى أن يدهس كل منكما أصابع الآخر أو تنفصلا عن بعضكما ليؤدي كل منكما رقصة بمفرده. وأخيراً، إن لم يمكنكما التواكب والانسجام من جديد مع بعضكما البعض، فسوف يقرر أحدكما إما العيش بمفرده أو البحث عن شخص آخر يبدأ معه من جديد. لا يفشل أي منكما دون الآخر، بل كل منكما مسئول عن نجاح علاقتهما أو فشلها.

الفصل الثالث

تحمل نصيبك من المسؤولية

في نطاق العلاقة الزوجية المستقرة، يتشارك طرفا العلاقة في تحمل معظم مسؤوليات الحياة الزوجية. يمكننا توزيع المهام وتقسيماها بيننا، لكننا نشترك بعضنا البعض في جميع المسؤوليات بوجه عام. وجدير بالذكر أن معظم الأزواج يشاركون بعضهم البعض في تحمل مسؤولية إعداد بيت الزوجية وتلبية احتياجاته الأساسية وتوفير دخل ثابت للأسرة ورعاية الأبناء وغيرهم من أفراد الأسرة وكذلك رعاية بعضهم البعض. لكن، عندما ينفصل الزوجان، ينبغي أن يتم الفصل بين تلك المسؤوليات واقتسامها بينهما.

هذا غالباً ما نقوله بكل سهولة ولا نتخيل مدى صعوبة تطبيقه على أرض الواقع، خاصة عندما نأخذ في الاعتبار مدى العبء النفسي الذي يتحمله كل من الطرفين في تلك المرحلة. ومع ذلك، عندما نتقبل بكل صدق مسؤوليتنا عن الماضي والحاضر والمستقبل، سنستطيع حينها التغلب على الروابط العاطفية التي لم تزل تربطنا بمن كان شريك/شريكة الحياة. كما يمكننا أيضاً اكتساب قدر أكبر من ضبط النفس وحرية الإرادة. عندما يكون من مسؤوليتنا القيام بأمر ما – وليس مسؤولية غيرنا – فإننا نكون أصحاب القرار في كيفية الإيفاء به والقدرة على تغييره للأفضل. يمكننا أن نقسم المسؤوليات إلى ثلاثة فروع رئيسية: المسؤوليات العملية والمسؤوليات الاجتماعية والمسؤوليات العاطفية. وفي ضوء كل فرع من هذه الفروع، لنا مطلق الحرية إما أن ننظر لمسؤولياتنا وكأنها عبء ثقيل يقيدنا ويحبس حريتنا أو سبيل لحرية التصرف واتخاذ القرار.



المسئوليات العملية

المنزل

المنزل هو المكان الذي يرتبط به قلب الإنسان ويكون ملاذهُ الآمن. لكن بعد الطلاق، قد تشعر أن منزلك لم يعد لك، أو قد تجد نفسك مضطراً للبحث عن منزل جديد. بالنسبة لكثير من الأزواج، لم يكن منزل الزوجية سوى ملاذٍ مشتركٍ يأوي إليه الزوجان فقط للاسترخاء والراحة. ولا شك أن معظمنا يحتاج إلى ملاذٍ يفر إليه من العالم المحيط به ويحتمي في ظله ويشعر فيه بالأمان. ومهما كانت ظروفك في الوقت الحالي، فعليك مسؤولية تجاه نفسك؛ وهي أن تؤسس منزلاً جديداً تشعر فيه حقاً أنك في ملاذٍ آمن.

إذا كان لديك أبناء، فمن مسؤولياتك أيضاً تأسيس منزل لهم. وسواء كان أبنائك سيعيشون معك أو لا، فمن واجبك أن تضمن لهم ملاذاً آمناً ومريحاً يقيمون به حال وجودهم مع شريكة حياتك السابقة التي لم تعد تمتلك مكاناً دائماً للإقامة. فالميزة من تحملك المسؤولية وحدك بعد الطلاق هي أنك أصبحت سيد قرارك في كل أمورك.

العمل والشئون المالية

إذا كان لك أبناء تتولى مسؤوليتهم وتعليمهم، فما تتخذه من قرارات حول العمل والشئون المالية سوف يؤثر بشكل واضح عليهم أيضاً. وإذا فرضنا أنك وشريكة حياتك السابقة يمكنكما توفير ما يلزم لمعيشة أبنائكما – على سبيل المثال، تأسيس منزل لهم وتوفير ضروريات معيشتهم ونفقات تعليمهم – فإذن يرجع إليك تدبير كيفية كسب عيشك وإنفاق أي مبالغ فائضة لديك. وبالنسبة لكثير من الأشخاص، سواء أكان لديهم



أطفال أم لا، يكون الطلاق فرصة لتغيير مجال عملهم أو تحقيق التوازن بين حياتهم الشخصية والعملية. فمن الممكن أن يختار البعض العمل خارج بلادهم أو تغيير ساعات العمل أو تعلم مهارات جديدة للعمل في مجال مختلف تمامًا. إن الميزة من تحمل إحدى المسؤوليات وحده دون مشاركة من أحد في هذه المرحلة هي حرية الاختيار لتدبير أمورك كما تشاء دون قيد من أحد.

الصحة البدنية

ربما كنت مسئولاً دائماً بصفة شخصية عن صحتك. ومع ذلك، شألك شأن الكثيرين، ربما كنت تحتاج إلى تشجيع شريكة حياتك لممارسة التمارين الرياضية بانتظام، أو تستعين بخبرتها في شئون الطهي لتعد طعاماً صحياً، وجدير بالذكر أن بعض الأفراد يتبعون عادات سيئة خلال حياتهم الزوجية، ولا يبذلون إلا القليل من الجهد للحفاظ على صحتهم ولياقة أجسامهم، وبالنسبة لهم، يمكن أن يكون الطلاق دافعاً للشروع في اتباع نظام جديد وصحي. وربما حافظ آخرون على رشاقتهم وصحتهم من أجل شريكة الحياة ولكنهم لم يجدوا الحافز للاستمرار على هذا النهج بعد طلاقهم، لكن هذا النمط من التفكير من الممكن أن يؤدي إلى مزيد من مشاعر الاضطراب وسوء تقدير الذات لمن يمر بتجربة الطلاق.

كلنا ندرك الآن أن أجسامنا يكون رد فعلها أفضل تجاه أي توتر أو اضطراب نتعرض له عندما نكون في حالة صحية جيدة. ولا شك أن الطلاق فترة شديدة التوتر والاضطراب من وجهة نظر الجميع، لذا من المهم أن تهتم بنفسك خلالها، وبجانب إدارة التوتر والقلق والاضطراب بشكل أفضل، فإنك على الأرجح ستشعر



أيضاً بالرضا عن نفسك بشكل أكبر إذا كنت راضياً عن مظهرك الخارجي. الآن وقد أصبحت حياتك لك وحدك، فأنت صاحب القرار في تحسين حالتك الصحية ومظهرك. فقد صارت جوانب حياتك، مثل طعامك وعدد ساعات نومك وقدر ما تمارسه من التمارين الرياضية والملابس التي ترتديها وتسريحات شعرك، كلها ترجع إلى اختيارك ومسئوليتك الشخصية.

جدير بالذكر أن هناك الكثير من المسؤوليات العملية الأخرى، مثل صيانة السيارة أو رعاية الحيوانات المنزلية أو إقامة مشروع أو قضاء إجازتك في مكان هادئ بعيداً عن منزلك الذي تعيش فيه، وغير ذلك الكثير. خذ ما يكفيك من الوقت لتدوين جميع مسؤولياتك العملية التي تحتاج أن تعيها أثناء استكمالك لحياتك المقبلة.

المسئوليات الاجتماعية

العائلة

تختلف العائلات من حيث الشكل والحجم. فقد تجد عائلة أفرادها قرييون من بعضهم البعض جغرافياً وعاطفياً، في حين أن الحال قد يكون على العكس من ذلك بين أفراد عائلة أخرى. لا بد أن عائلة شريكة حياتك السابقة قد رحبت بك بحفاوة عند بداية حياتك الزوجية. وإذا كان لديك أبناء، فهذا يعني أنه سيكون هناك صلة دائمة تربطك بأجدادهم. وليس من الممكن أو من الجيد بالطبع أن تنفصل عن عائلة شريكة حياتك حتى بعد طلاقك منها، خاصة إذا كان زواجك قد أثمر عن أبناء. وإذا كانت تجربة طلاقك مريرة، فلا بد أن علاقتك بتلك العائلة قد تصدعت بالفعل. لكن، إن لم تكن كذلك، فلا بد أن تحدد الآن من تود الحفاظ على أواصر القرابة بينك وبينه من هذه العائلة. ومن



الضروري أن تفكر في عواقب ما تتخذ من قرارات على المدى الطويل والقصير، وأن تضمن عدم اتخاذ لأي قرارات استنادًا إلى مشاعر سلبية تتعرض لها خلال هذه الفترة الانتقالية.

الصدقات

من الشائع في العلاقات الزوجية أن يتولى أحد الزوجين تعميق الأواصر الطيبة مع الأصدقاء وتنظيم العلاقات والأنشطة الاجتماعية. وغالبًا ما يشنت الطلاق الطرفين في اتجاهين مختلفين. فالبعض ينأى بنفسه عن يعرفهم ويعتزلهم تمامًا، في حين أن آخرين يبذلون أقصى ما في وسعهم لتجنب المعاناة من الوحدة والعزلة. غير أن الإفراط في اتباع أي من الاتجاهين أمر غير صحي. ولكي تحافظ على الحالة الجيدة لصحتك النفسية، فأنت بحاجة إلى أن تُحدث التوازن الصحيح بين الوقت الذي تقضيه بمفردك والوقت الذي تقضيه بصحبة الأصدقاء وأفراد العائلة (سنستعرض فيما بعد خلال هذا الكتاب المزيد من النصائح في هذا الشأن). اقبض بعض الوقت في التفكير في الصداقات التي تمثل أهمية بالنسبة لك وكيف يمكنك الحفاظ عليها.

الهوايات وقضاء وقت الفراغ والتطور الشخصي

إن لم تكن الشخص المشغول أو الاجتماعي ذا الأنشطة الاجتماعية المتعددة في علاقتك الزوجية، فعلى الأرجح إلى حد كبير أنه ليس لديك هوايات شخصية تمارسها في وقت فراغك. وربما كنت تسعد بمشاركة شريكة الحياة في اهتماماتها، أو كثيرًا ما كنت تتخبط في نشاطها كليًا لدرجة أنك لم تتح لنفسك الفرصة لتمارس ما تحبه من هوايات شخصية. أما الآن وقد أصبحت وحيدًا، فأنت تحتاج أن تفكر في نوع الأنشطة التي تريد القيام بها. ويجد الكثيرون أن الطلاق يتيح لهم مزيدًا من وقت



الفرغ، وأن السبيل الوحيد لمقاومة الإحساس بالملل والوحدة هو تولي مسئولية البحث عن نشاط ممتع أو هواية جديدة. ويمكن أن تكون هوايتك ببساطة هي قضاء المزيد من الوقت في القراءة أو ممارسة رياضة المشي أو اتخاذ تحدٍ بدني أو إيداعي جديد ووضعه نصب عينيك لتحقيقه. ولا يهم في الحقيقة ما الشيء الذي تمارسه طالما أنه شيء يحقق لك التسلية والمتعة.

قد تشمل المسئوليات الاجتماعية الأخرى قضاء بعض الوقت مع زملاء العمل والاستمرار في ممارسة رياضة ما أو نشاط ترفيهي آخر وقضاء الإجازات والأعياد خارج المنزل. خذ ما يكفي من الوقت لعصف أفكارك ودوّن جميع الجوانب الاجتماعية والترفيهية التي تود استمرارها أو تطويرها أو توسيع نطاقها.

المسئوليات العاطفية

عمدت أن أترك هذا الجزء حتى النهاية بما أنه يحتمل أن يكون النطاق الأكثر رقة وتعقيدًا في تغطيته. وجدير بالذكر أن قبولنا تحمل مسئولية ما تمر به عواطفنا قد يبدو واضحًا بالنسبة للبعض. لكن إذا كان الطلاق تجربة أليمة أو موجهة، فمن السهل أن نتمادى في لوم الطرف الآخر وإلقاء مسئولية ما ألمّ بنا من مشاعر موجهة عليه. ومن السهل أيضًا أن نقع في براثن شيء خطير؛ وهو أن نلقي مسئولية ما صدر عنا من سلوكيات على هذا الطرف بقولنا إنه لا خيار لنا فيما صدر عنا من سلوكيات نظرًا لما بثه فينا من ضيق ومشاعر موجهة. ولا يقتصر هذا النمط من التفكير على استمرار ارتباطك عاطفيًا بشريكة الحياة السابقة، لكنه يسلبك أيضًا القدرة على التخلص من وطأة ما تمر به من ظروف حاليًا. فلا يمكنك أن تتجاوز التجربة بشكل صحي وتكمل حياتك حتى تُسلم وتقر بمسئوليتك عما تعانیه من مشاعر؛



وبالتالي تكون لك السيطرة التامة عليها (انظر الخطوة الثانية لمزيد من المعلومات عن كبح العواطف الأليمة).

المشاعر اليومية

إذا فكرت في أي أمر بطريقة منطقيّة، فلن يستطيع أي شخص أن يزرع بداخلك شعوراً لا ترضاه. فلا أمك أن أبتّ فيك مشاعر الغضب أو الحزن أو الوحدة أو القلق. فإذا قلت أو فعلت شيئاً لك، فقد تستجيب وتبدي أيّاً من هذه المشاعر، لكن سيكون ذلك بمحض إرادتك واختيارك وليس باختياري. على سبيل المثال، إذا قلت لك "يا لك من أبله"، فربما تشعر بالغضب أو الإيذاء النفسي أو الارتباك أو الاضطراب أو مجرد اللامبالاة. وعندما لا نستطيع كبح مشاعرنا، يكون من الصعب أحياناً أن نصدق أنه ليس من شأن أيّ ممن حولنا التحكم في مشاعرنا وتوجيهها. لكن، إذا كان من حولنا يملكون حقاً أن يبتثوا شعوراً معيناً فينا، فلماذا لا يبادر أصدقاؤنا وأفراد عائلتنا ببتّ مشاعر السعادة فينا؟ لا شك أنهم يحاولون ذلك بشكل مستمر، لكنهم لا يملكون هذا الأمر. وذلك لأنه ليس من الممكن أن نبثّ مشاعر ما في فرد معين إلا في حالة استعداده ورغبته في ذلك. وفي النهاية، إننا دائماً المسئولون عن مشاعرنا وردود أفعالنا الانفعالية.

التقدير الإيجابي للذات

إن مواجهة مشاعر تدني مستوى تقدير الذات أمر شائع خلال تجربة الطلاق – بالنسبة لمن يعانون من مشاعر رفض الآخرين لهم، ومن يعانون من الإحساس بالذنب، ومن يعانون كذلك من صعوبة التواكب مع ظروفهم الحالية. فكل ما تحتاج إليه هو أن تسلم بأن تقدير ذاتك من مسئولياتك (انظر الفصل السابع للاطلاع على نصائح بشأن تنمية تقديرك لذاتك). وبالرغم



من مدى قربك في الماضي من شريكة حياتك وتقديرك لرأيها وشهادتها بشأنك، فالآن قد أصبحت وحيداً؛ فمن واجبك أن تسد هذه الفجوة، والأولى بك أن تدعم ذاتك وتقوم بهذا الدور تجاهها.

التفائل

تتألف الكثير من العلاقات الزوجية من طرف متفائل وآخر متشائم، وبصرف النظر عن أيهما كنت في الماضي، لا بد أنك تحاول جاهداً كي تصبح متفائلاً الآن. وإذا كنت دائماً الطرف المتفائل الذي يخوض الصراعات مع الطرف المتشائم، فقد تجد الآن أنه لم يعد هناك من ينظر إلى الجانب السلبي في أية تجربة بالنيابة عنك، فأنت مضطر الآن أن تتولى ذلك الأمر بنفسك. وإذا كنت متشائماً، فربما تنظر إلى الطلاق كدليل على أنك كنت محقاً في توقعاتك طوال الفترة الماضية. على أية حال، يرجع إليك الأمر في النهاية في تقرير مدى تفاؤلك أو تشاؤمك حال تأملك لتجارب الحياة والمبادرة بعقد الأمان الطيبة في المستقبل.

دعم الآخرين

قد يبدو من الغريب أن نناقش هذا الجزء في إطار المسئوليات العاطفية، لكن بالنسبة للكثيرين، يعد دعم الآخرين – خاصة الأطفال أو الآباء المسنين – جزءاً من حياتنا. عندما تشتد الأزمات وتشعر بالتشتت وخيبة الأمل، فمن المنطقي أن تسعى جاهداً إلى دعم الآخرين، وقد يكون من الحكمة أن تطلب المزيد من الدعم لنفسك. وعلى الرغم من ذلك، فالأهم هو أن تسلم وتقر بأن مسئوليتك تجاه الآخرين لن تتخلص منها بمجرد إتمام



الطلاق، وأنه لا يمكنك إلقاء اللوم على شريكة حياتك السابقة بتهمة الإهمال أو عدم مراعاة الآخرين. وبصرف النظر عما يمكن أن يكون قد صادف علاقتك الزوجية من صدمات، فلا تزال هناك مسؤولية ملقاة على عاتقك بأن تلعب دورك في عائلتك بجدارة؛ سواء كنت والداً أو غير ذلك. ومن ثم، عليك الآن تدوين مسؤولياتك العاطفية.

فشل علاقتك الزوجية

يمكن أن يكون هذا من أصعب المسؤوليات العاطفية التي يمكنك مواجهتها، وبالطبع لا يُحتمل أبداً أن تتحمل تلك المسؤولية كاملة بمفردك. وكما رأينا في الفصل السابق، تنهار معظم العلاقات الزوجية بسبب فشل طرفيها في التوافق والتواكب مع بعضهما البعض. فغالباً ما يحدث التغيير على مدى زمني طويل حتى يصادفنا حدث ما يحفزنا على اتخاذ القرار النهائي للانفصال. وبعد تحليلك للفصل السابق، لا بد أنك استخلصت أن مسؤوليتك الوحيدة في هذا الأمر أنك لم تتوقع حدوث تلك النهاية بهذه السرعة. ولا بد أنك كنت منهمكاً في التزامات واهتمامات أخرى حتى إنك لم تلاحظ مدى تغير علاقتك بشريكة حياتك. أو ربما لاحظت ذلك لكنك لم تبادر بفعل أي شيء لإنقاذ الموقف أملاً في أن الأوضاع سوف تتحسن بمرور الوقت. أو ربما حاولت التحدث معها ومواجهتها في مناسبات ومواقف لا حصر لها لكنك أخفقت في التوصل لحل وسط بينكما. وإذا كنت لسبب أو لآخر لا تستطيع التفاهم مع شريكة حياتك خلال علاقتكما الزوجية، فقد تحمل نفسك مسؤولية هذا الاختلال في عملية التواصل فيما بينكما. وعلى الجانب الآخر، إذا كنت ضحية العنف الأسري



أو أي شكل من أشكال سوء المعاملة، فمن المهم أن تدركي أنك لست من يقع عليه اللوم في الوضع الذي أنت عليه الآن. لكن قد تكون مسئوليتك الوحيدة هي أنك قررت الارتباط بهذا الشخص من البداية.

أقترح عليك الآن تدوين العوامل التي كنت مسئولة خلالها عن انهيار علاقتك الزوجية، وليس الهدف من ذلك أن تلقي باللوم على نفسك، لكن لتمكينك من اكتساب المزيد من الثقة فيما يمكن أن ترتبط به من علاقات في المستقبل. فبمجرد أن تسلم بنصيبك من العوامل التي تسببت في انهيار علاقتك الزوجية، يمكنك بعدها الاختيار من بين خيارات إيجابية عدة لاتخاذ قرارات مختلفة في المرة القادمة. بالطبع، لقد فات الأوان كي تغير الماضي، لكن لم يفت بعد كي تخطط لمستقبل أفضل.

هنيئاً لك على إتمام الخطوة الأولى، وأتمنى أن تكون قد استوعبت الآن بوضوح أكثر مواطن الخلل في علاقتك الزوجية وآليات الدفاع التي تحتاج إلى الاستعانة بها لتخطي أزمة الطلاق، ويمكن أن تستخدم قائمة مسئولياتك لتذكرك بالأشياء التي تحتاج أن تضعها في اعتبارك على مدار قراءتك لهذا الكتاب.

الخطوة الثانية

كبح مشاعرك

سوف تساعدك هذه الخطوة على كبح تيار المشاعر الذي يداهمنا عندما تنهار علاقتنا الزوجية. وعندما نتناول الحزن والخوف في المقام الأول، فسوف نعرض كيف يمكنك أن تشعر بقدرتك على كبح مشاعر الخسران التي تنتابك خلال تجربة الطلاق. وسوف يساعدك الجزء الذي نتناول خلاله مشاعر الغضب على تحليل ما إذا كان الغضب يساعدك على تخطي أزمته أم يعيقك عن ذلك، كما سيرشدك إلى كيفية استغلال الغضب كطاقة إيجابية في حياتك. ويركز الجزء الأخير على كيفية تحرير ذاتك من الشكوك ومشاعر الندم والذنب، ما من شأنه أن يؤهلك للتطلع إلى مستقبلك بكل ثقة.

الفصل الرابع

التواكب مع الحزن والخوف

بعد أن فقد زوجته، قال الروائي "كليف ستابلز لويس": "لم أعلم من قبل أن مشاعر الحزن قريبة إلى هذا الحد من مشاعر الخوف. فليس الخوف هو ما ينتابني، بل شعور مماثل له؛ حيث أشعر بنفس القشعريرة والقلق اللذين ينتابانني حال خوفي".

هذا الشعور هو ما عانى منه الكثير من الناس. فمن الممكن أن يحتاج كل من الحزن والخوف النفس ويصدمانها، فكلاهما رد فعل طبيعي لفقدان شخص كنت تحبه. وجدير بالذكر أن انهيار العلاقة الزوجية هو إحدى تجارب الحياة الأكثر ألماً للنفس، كما يمكن من خلال هذه التجربة أن يغزونا شعور قوي بالخسارة. وإذا كان حادث الطلاق ضد رغباتك وغير متوقع بالنسبة لك، فلا بد أنك تعيش تجربة حرجة للغاية. لكن حتى من بادروا بالانفصال عن شريك الحياة، من الممكن أن يعانون من مشاعر حزن قوية. وذلك لأننا نبذل الكثير في أية علاقة عاطفية نرتبط بها؛ عاطفياً وبدنياً وروحياً. حتى لو أن العلاقة التي ارتبطنا بها كانت غير مرضية أو صعبة لفترة ما في حياتنا، فإن الشعور بالخسارة يظل يداهمنا. فمن الممكن ألا نحزن على فقد شريك الحياة بقدر ما نحزن على جميع آمالنا وأحلامنا بشأن استقرار علاقتنا الزوجية. ويتحتم علينا الانسحاب؛ ليس من ماضي علاقتنا فحسب بل من مستقبلها كذلك.

إذا كانت علاقتك الزوجية طويلة المدى، فمن الممكن أن تشعر بفقد جزء من هويتك - دورك كزوج وحبیب وصدیق، ودورك أيضاً كوالد تقيم مع أبنائك وتنعم بصحبتهم. ومن الممكن أن تخسر بيتك ومستوى المعيشة الذي ألفته وصدقات معينة كونتها



وحمويك وبعض ممتلكاتك. وبالنسبة لكثيرين، تتمثل الخسارة في فقد شعورهم الأساسي بالأمان والاستقرار، بجانب ثقتهم بأنفسهم وتقديرهم لها. وعندما تنحل علاقة زوجية ما، يشعر الكثير من الأفراد بالانهيار لأن استقرارهم الداخلي بدأ يتبدد نتيجة ما يواجهونه من عناء التجربة.

إن بصيص النور الذي نمدك به في وسط هذا الظلام الدامس هو إدراك أن الناس يستطيعون مواصلة حياتهم بعد تجربة الطلاق. قد يبدو لك الأمر مصدر عذاب ومرارة، لكنه مجرد مرحلة مؤقتة فحسب.

السبب وراء توابك بعض الأفراد بشكل أفضل من غيرهم

تشكل الظروف التي نمر بها خلال تجربة الطلاق أهمية بالغة لنا في كيفية التعامل مع هذا المصير ومدى ما نستغرقه لتجاوز أزمنا. وعمومًا، يكون من السهل تجاوز أزمة الطلاق في حالة العلاقات الزوجية قصيرة المدى؛ حيث لم يترسخ بقوة دور كل طرف وهويته في حياة الآخر. لكن ليس ذلك هو الحال دائمًا؛ حيث ينظر البعض للعلاقات الزوجية قصيرة المدى بمثابة ويعتبر انهيارها صدمة كبرى بالنسبة له. من الممكن أن نتعدى الأزمة سريعًا إذا كنا ندرك صعوبة التجربة التي نمر بها ولا ننكرها، بالرغم من أن البعض يتخلف داخله جرح وإحباط إن لم تتح له الفرصة لمحاولة تبديد هذه الأزمة.

هناك عامل مهم آخر يؤثر على مدى تعاملنا مع تجربة الطلاق؛ ألا وهو مقدار التجارب التي مررنا بها في الماضي وشعرنا فيها بالخسارة. ففي بعض الأحيان، من الممكن أن تبعث تجربة الطلاق ذكريات الماضي وما واجهناه من فراق وخسارة من قبل. فمن الممكن أن تتعلق هذه الذكريات بانتهار علاقة زوجية سابقة أو



خسارة شيء ما في سالف حياتنا، وكذلك قد ترتبط بتجارب الشعور بالخسارة التي واجهناها في الطفولة، سواء بوفاة أحد الوالدين أو طلاقهما أو فقدان مشاعر الأمان نظراً لتعرضنا لسوء المعاملة أو الإدمان، وهي الذكريات التي غالباً ما يختزنها العقل الباطن. وتحفز أية خسارة فيما بعد تلك الذكريات الكامنة في اللاوعي، وتجعل ما نمر به من أزمة في الوقت الحالي أشد وأصعب في التعامل معها. باختصار، من الممكن أن تعقد أية خسارة سابقة مشاعر الحزن التي نواجهها؛ مما يجعل الألم أشد وأصعب. على النقيض، يستطيع الكثير من الأفراد الذين مروا بتجارب تعرضوا فيها لبعض الخسائر واستطاعوا اجتيازها، أن يتغلبوا على تجربتهم الحالية بشكل أسرع، بما أنهم قاموا بالفعل بتطوير الأساليب والآليات التي يحتاجون إليها لاجتياز أزمته.

عندما يتحول الحزن إلى حالة من الاكتئاب

الحزن رد فعل طبيعي وصحي للشعور بالخسارة. وفي معظم الأحوال، بمرور الوقت ومساندة الأصدقاء والعائلة، سوف يصل إلى نهايته الطبيعية. لكن يمكن أن يتطور الحزن في بعض الأحيان ويتحول إلى اكتئاب. فإذا استمر التأثير الفاحش لمشاعر الفراغ والحزن على أنفسنا لما يزيد عن ستة أشهر وكنا لا نعرف للسعادة سبيلاً في أي وقت، وإذا كان يصحب هذه المشاعر أي من الآتي، فإذن ينبغي أن تستشير طبيبك لمزيد من المساعدة الطبية:

- ◀ تغير في الشهية أو الوزن.
- ◀ عدم القدرة على النوم أو الاستغراق فيه.
- ◀ تعب دائم وقصور في الطاقة.
- ◀ مشكلات في التركيز أو تذكر الأشياء.
- ◀ الإرهاق البدني والارتعاد والبلادة والكسل.
- ◀ التفكير في الانتحار والشعور بالرغبة فيه.



تخفيف الألم

يعتبر الوقت بالفعل العلاج الشافي الأكبر لجروحنا، لكن هناك بعض الأشياء التي يمكنك فعلها كي تعجل باجتياز الأزمة. إليك فيما يلي مجموعة من الأمور التي يقترحها مستشارونا لمساعدتك على الخروج من حزنك:

◀ حافظ على صحتك البدنية. تناول غذاءك بانتظام، وتناول وجبات صحية، ومارس التمارين بانتظام. وجدير بالذكر أن تناول الأطعمة التي تبعث في النفس الاسترخاء وكذلك الاستلقاء على الأريكة طوال اليوم يزيد من المشاعر السلبية التي تعاني منها.

◀ تحدث ما استطعت. لا يهم من تُحدث - صديق تثق به أو أحد أفراد عائلتك أو جارك في السكن. فسوف يقبك التحدث من العزلة، ويتيح لك فرصة التواصل مع الكثيرين ممن مروا بالوضع نفسه الذي تعيشه.

◀ تذكر الذكريات المحببة لنفسك. فعندما يحدث شيء يبعث في نفسك الحزن مثل سماع أغنية ما أو رؤية صورة فوتوغرافية معينة، حاول أن تركز على السعادة التي غمرتك وقتها بدلاً من الحزن الذي تشعر به الآن.

◀ لا تحبس دموعك. سوف تمر بأيام تشعر فيها بالاستسلام والرغبة في البكاء، وذلك لا بأس به. فأنت تحتاج أن تكون واقعياً في مشاعرك وتعبّر عما ينتابك من هذه المشاعر. وعندما ينتابك الغضب، عبر عنه أيضاً. فإن حبسك وكتمالك لأية مشاعر تفهرك يعود عليك بأسوأ النتائج ويعيقك عن اجتياز أزمته.

◀ فكر في المستقبل. ففي الأيام العصيبة، من السهل أن تعتقد أن الشعور بالحزن سوف يسيطر عليك للأبد. لكن



التطلع إلى ما تود أن تفعله مستقبلاً عندما تجتاز أزمتهك
سوف يساعدك على فتح الباب أمام التفاؤل (انظر الخطوة
السابعة لمزيد من الإيضاح).

◀ استرخ. فسوف يساعدك الاسترخاء على أن يتحرر جسدك
من القلق والاضطراب. يمكنك أن تقرأ كتاباً أو تشاهد فيلمًا
أو تخرج للتمشية أو تسترخي في حوض الاستحمام. وإذا
كنت شخصاً نشيطاً، يمكنك الجري أو ممارسة التمارين
الرياضية بإحدى صالات الجيم أو مزاولاً لعبة كرة القدم أو
رعاية النباتات كنوع من الاسترخاء والترويح عن النفس.

◀ امنح نفسك الراحة والرعاية. ويمكنك ذلك ببساطة من خلال
احتساء فنجان من الشاي أو الاستماع إلى أسطوانة جديدة أو
الاستمتاع بنقع رجليك في الماء، أو يمكنك المبادرة بالذهاب
لأحد مراكز التدليك أو قضاء إجازة نهاية الأسبوع في مكان ما.

يمكن أن يقهرك الحزن متى اجتمعت الخسائر في آن واحد،
ويمكن أن نعاني كي نحافظ على توازننا. لذلك، إذا قمت بكتابة
قائمة بمختلف الأشياء التي سوف تفقدها بعد الطلاق، فيمكن
أن يساعدك ذلك على الشعور بأنك تستطيع التواكب مع الألم
على نحو أيسر. وبدلاً من مواجهة الألم ككتلة واحدة، يمكنك أن
تفتته إلى كتل أصغر كي تستطيع التعامل معه بشكل أسهل.
يمكن أن ينسينا الألم قدرتنا على تذكر أن علاقتنا لم تكن جيدة
من جميع جوانبها. ففي الحقيقة، هناك بالتأكيد قائمة من
الأشياء التي لن تفقدها. قد تكون هذه الأشياء متعلقة بشخصية
الطرف الآخر، أو أسلوب معيشتكما معاً، أو مصاعب واضطرابات
معينة في العلاقة. وتدوين ذلك كله يمكن أن يساعدك على
إحداث التوازن بين مشاعر الحزن والرضا.



إليك مثال بما كتبه "ألن":

سوف أفتقد..

- شخصاً أتحدث إليه عندما أعود للبيت.
- شخصاً يؤانسني في الليل.
- بيتي.
- وضع الأطفال في السرير كل ليلة.
- الاستماع منهم لما دار خلال يومهم الدراسي.
- تناول طعام العشاء المطهو في المنزل.
- مساندة زوجتي لي ومشورتها فيما يواجهني من مشكلات.
- والديها.
- شخصاً أقضي معه الإجازات.
- الشعور بالأمان لوجود حبيب لي عن قرب.

لن أفتقد..

- أئینها وشكواها.
- الالتزام بمستوى ما من الترتيب والتنظيم.
- ضوضاء الأبناء.
- قولها لي إنني لم أتصرف بشكل جيد في موقف ما.
- بعض أصناف الطعام التي تعدها.
- عدم إدراك ما إذا كانت تريد الانفصال أم لا ومتى سيحدث ذلك.
- العيش في المدينة.
- القيادة مسافة طويلة للعمل يومياً.
- مشاهدة المسلسلات المملة بلا نهاية.
- مواقف الجدل.
- التظاهر أمام الأبناء أن كل شيء على ما يرام.



ليس هناك علاقة لا تتخللها المشكلات، وبالتالي سوف يكون هناك دائماً على الأقل بعض المزايا للانسحاب منها. وهذا لا يعني أن الحزن على ما افتقدناه ليس شديداً، لكن التمسك بوجهة نظرنا بأن هناك ما كسبناه من الطلاق سوف يساعدنا على التواكب مع التجربة بشكل أفضل.

في بداية هذا الفصل رأينا كيف أن الحزن والخوف غالباً ما يثيران داخلنا المشاعر نفسها. قد تبعث بعض الخسائر في النفس دوافع قلق شديدة بشأن المستقبل، وفي حين أن الكثير من هذه الدوافع واقعية، هناك دوافع قلق أخرى ليس لها أي أساس من الصحة. لكن كون الخوف ليس له أساس من الصحة، أو حتى غير منطقي، لا ينقص شيئاً من حدته. على سبيل المثال، فكر في خوف الكثيرين من الظلام أو العناكب. فلا تعد معرفة أنه ليس هناك سبب منطقي للخوف دافعاً كافياً لكبح هذا الشعور بالخوف. وذلك نظراً لأن الخوف أحد المشاعر الرئيسية للجنس البشري؛ فهو ضروري لبقائنا. ومن أجل التغلب على مخاوفنا، نحتاج إلى إقناع أنفسنا مراراً بأنه ليس هناك ما يهدد أمننا وأنها سوف نواصل حياتنا مهما واجهتنا صعاب.

بالرغم مما نطالعه عبر وسائل الإعلام، فإننا لا نحتاج بالفعل إلا لأشياء بسيطة كي نستطيع البقاء. فلن نموت إن لم نستطع الحصول على أحدث الأجهزة أو شراء أحدث الكريزمات المقاومة للتجاعيد أو تناول الوجبات الخفيفة المغذية أو شراء بيت أو قضاء الإجازات أينما نريد أو شراء سيارة. في حقيقة الأمر، ليس هناك سبب وراء أننا لا نستطيع أن نعيش حياة سعيدة وراضية بدون هذه الأشياء. وبالمثل، فإن وسائل الإعلام قد أوهمتنا أن السعادة الحقيقية تكمن في العيش في سعادة أبدية مع شريك الحياة الرومانسي الذي نتصوره في أعلامنا. ومع ذلك، تشير الأعداد



المتزايدة لغير المتزوجين الذين يعيشون في سعادة إلى أن ما تصوره لنا وسائل الإعلام ليس صحيحًا. ومهما كانت مخاوفك في الوقت الحالي، فسوف تتجدد مشاعر السعادة في نفسك مرة أخرى، إما لأنك سوف تستبدل بما خسرتَه أشياء أخرى، أو ستسترده، أو ستتعلم العيش بكل رضا بدونه.

من الممكن أن تكون مخاوفك ودوافع القلق بداخلك زيادة عن حوك. على سبيل المثال، قد تقلق بشأن كيفية توكب أبنائك أو شريكة حياتك السابقة مع الوضع الحالي. أكرر مرة أخرى، انكسار القلب أمر مؤلم، لكن الحياة لن تتوقف. وبالرغم من أن الطلاق له تأثيره على الأبناء، فإنه يمكن تقليص هذا التأثير. والدليل على ذلك أن الكثير من الأبناء ممن انفصل والديهم أصبحوا أكثر صلابة ونضجًا نتيجة لمرورهم بهذه التجربة.

التغلب على الخوف والقلق

إن الخطوة الأولى لتجنب الخوف والقلق هو أن تذكر دوافعهما. فالكثير منا يعانون لسنوات من عبء ثقيل من الاضطرابات دون أن يواجهوا أنفسهم بدافع قلقهم في الواقع. وشأنهم في ذلك شأن الطفل الصغير الذي يتشبث بغطائه كل ليلة مخافة أن يكون هناك شيء ما أسفل فراشه. لكن بمجرد أن يحدد ما الذي يمكن أن يكون أسفل الفراش، سيتمكن من أن يسأل نفسه عن مدى احتمالية وجود هذا الشيء في الواقع، وأخيرًا سيلقي نظرة ويتأكد بنفسه.

انتهرز الفرصة الآن كي تدون قائمة مخاوفك. من الممكن أن تجد أن مراجعة قائمة خسائك سوف تساعدك على تحديد بعض دوافع القلق التي لا تتضح لك. حاول أن تكون أمينًا وواضحًا ما استطعت. قم بتدوين مخاوفك الرئيسية ودوافع قلقك



البسيطة. وحتى إذا أدركت أنها غير منطقية، فاكتبها أيضًا. وإليك ما دونه "ألن" في قائمة مخاوفه:

إنني خائف من..

- المعاناة من الوحدة.
- ألا ألتقي بشريكة حياة أخرى.
- افتقاد البقاء مع أبنائي وهم في عمر الطفولة.
- عدم الاستقرار في بيت جديد.
- افتقاد الأصدقاء.
- أن أعيش كراهب بلا زواج.
- الاعتماد على الوجبات الجاهزة إلى الأبد.
- عدم الاستمتاع بالعلاقة الحميمة بعد ذلك.
- المعاناة من الإفلاس.
- فقدان وظيفتي.

في أغلب الأحوال، تتمثل مخاوفنا في افتراضاتنا وشكوكنا. ويفرض علينا الطلاق مواجهة مستقبل مجهول، كما أن حذرنا من المجهول جزء لا يتجزأ من فطرتنا وطبيعتنا. لكن بمجرد أن نواجه افتراضاتنا ونتأكد من مدى احتمالية وقوعها على أرض الواقع، يمكننا حينها أن نركز انتباهنا على التأكد من أن مخاوفنا ليس لها أساس من الصحة.

يمكنك العودة الآن لقائمة مخاوفك، على أن تكتب بجانب كل عنصر درجة تتراوح ما بين "1" و"10" لبيان مدى احتمالية وقوعه على أرض الواقع. استخدم رقم "1" لتوضيح احتمالية وقوع هذا العنصر على أرض الواقع بشدة، ورقم "10" لبيان عدم احتمالية وقوعه بشدة. وبمجرد أن تفعل ذلك، ارجع إلى القائمة وضع درجة بجانب كل



عنصر على أن تتراوح ما بين "١" و"١٠" لبيان مدى قدرتك على منعه من الحدوث على أرض الواقع. في النهاية، أكمل العمود الثالث بوضع درجة بجانب كل عنصر لبيان تأثيره على حياتك. يُستخدم رقم "١٠" لبيان العنصر الأقوى تأثيرًا، ورقم "١" لبيان العنصر الأقل تأثيرًا. وإليك قائمة "الن" بعد انتهائه من كل ذلك:

تأثيره على قدرتي على احتمالية وقوعه
حياتي (١-١) منع حدوثه على أرض الواقع
أرض الواقع (١-١) (١-١)

| | | | |
|---|----|----|--|
| ٣ | ٧ | ١٠ | المعاناة من الوحدة |
| ٥ | ٥ | ٨ | ألا ألتقي بشخص آخر |
| ٣ | ١٠ | ٨ | افتقار البقاء مع أبنائي وهم في عمر الطفولة |
| ٢ | ٨ | ٦ | عدم الاستقرار في بيت جديد |
| ٨ | ٢ | ٤ | افتقار الأصدقاء |
| ٣ | ١٠ | ٨ | أن أعيش كراهب بلا زواج |
| ١ | ١٠ | ١ | الاعتماد على الوجبات الجاهزة إلى الأبد |
| ٤ | ٧ | ٤ | عدم الاستمتاع بالعلاقة الحميمة بعد ذلك |
| ٥ | ٧ | ٤ | المعاناة من الإفلاس |
| ٧ | ٢ | ٨ | فقدان وظيفتي |

كما ترى، ففي معظم الأحوال كانت احتمالية وقوع مخاوف "الن" ضعيفة للغاية، وقدرته على منع حدوث الموقف على أرض الواقع قوية للغاية. وقد فوجئ عندما دون تأثير الخوف على حياته بالفعل. فكثيرًا ما اعتمد في عيشه على القليل من المال؛ لذا فالأزمات المالية شيء مألوف لم يمثل مشكلة رئيسية



بالنسبة له. لكن بالرغم من أن فرصة معاناته من الوحدة كانت ضعيفة نسبيًا وكانت قدرته على تجنبها قوية، فقد أدرك أنه سيكون لها تأثير قوي عليه. كما كان قادرًا على ملاحظة الأمور التي لا يملك السيطرة عليها. فقد بدأت شركته في تسريح العمالة قبل طلاقه، لذا فإن ترك وظيفته أمر قابل للحدوث على أرض الواقع. كما أدرك أن أحد أصدقائه كان غاضبًا منه بشأن نقاش دار بينهما حول طلاقه وربما قرر عدم الاتصال به.

من الممكن أن يساعدك هذا التمرين على إدراك أي من مخاوفك منطقي وأيها غير ذلك. وبمساعدة هذه المعلومات الإضافية، يمكنك أن تواجه المخاوف الأقل منطقية وتتغلب عليها؛ وذلك من خلال تنفيذ أنماط التفكير السلبي التي تنشأ عنها وتغييرها. عمومًا، يسبق التفكير السلبي المشاعر السلبية. فإذا ظلنا نخبر أنفسنا بأننا لن نستطيع التواكب مع وضعنا الحالي، فلن يمكننا ذلك بالفعل. وإذا أغلقنا على أنفسنا الأبواب واستمرنا في خوف من عدم الالتقاء بشريك/بشريكة حياة في المستقبل، فسوف يصبح هذا الخوف حقيقة لا محالة. إن كبح جماح هذا التفكير السلبي يستلزم منا جهدًا وتدريبًا، لكنه أمر قابل للحدوث. ومن الممكن أن تستغرق مخاوفنا الرئيسية وقتًا أطول كي نتغلب عليها ونقاومها، ويتطلب هذا تخيل أسوأ سيناريو يمكن أن يحدث في المستقبل وتحديد كيف سنعامل معه في حالة حدوثه على أرض الواقع. لكن سواء كانت مخاوفك ودوافع قلقك شديدة أو بسيطة، منطقية أو غير منطقية، فكلها تحديات يمكن التغلب عليها بشكل أو بآخر.

تركز الخطوات الثالثة والرابعة والخامسة بصفة خاصة على هذه التحديات وغيرها والتي قد تواجهها أثناء تجربة الطلاق وبعدها، كما توفر لك وسائل عملية للتغلب عليها.

الفصل الخامس

التغلب على الغضب والاستياء

يعد الغضب رد فعل طبيعيًا وفطريًا لأية خسارة. وسواء كانت تلك الخسارة بسيطة كفقد مفاتيح سيارتك أو كبيرة كفقد شريكة حياتك، فستعاني حتمًا من الإحباط أو الاضطراب أو الغضب الشديد، ولكن بدرجات متفاوتة. ما نود الإشارة إليه هو أن الغضب ليس أمرًا سيئًا على الدوام؛ فقد يكون في بعض الأحيان عاطفة إيجابية للغاية من شأنها أن تحمسننا لحماية حقوقنا وحقوق غيرنا والدفاع عنها. وقد يكون في أحيان أخرى عاطفة سلبية تسيطر علينا وتدفعنا لجرح شعور غيرنا وتدمير صحتنا والابتعاد عن حولنا.

سواء كان الغضب صحيًا أو غير صحي، فدوافعه تقريبًا واحدة. فنحن نميل للشعور بالغضب عندما:

- ◀ ينكر الآخرون حقوقنا.
- ◀ نتعرض للخداع أو سوء المعاملة أو الرفض أو الإهانة أو المذلة.
- ◀ نخفق في تحقيق أهدافنا.
- ◀ لا نراعى مبادئنا الشخصية.
- ◀ يقلل الآخرون من احترامنا لذاتنا.

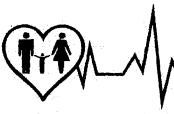
للأسف، قد تشتمل حالة الطلاق العادية على هذه العناصر الخمسة جميعها. وقد يشعر الكثيرون ممن يمرون بمرحلة الطلاق أن الكلمات تسدد إليهم من كل اتجاه، وأنهم يتعرضون للإهانة وسوء المعاملة من الجميع بسبب هذه التجربة المريرة.



فإن لم يكن ذلك بفعل شريكة الحياة السابقة، فقد يكون بفعل النظام القضائي والصراعات والضغوط التي يفرضها عليهم الواقع الجديد. نظراً لكل هذه العوامل، قد يوجه من يمر بهذه المرحلة غضبه لشريكة الحياة السابقة أو لطرف آخر غيرها أو للحدث الذي دفعهما للطلاق أو للنظام القضائي والاجتماعي الذي يبدو كالعقبة في طريق محاولته للظفر بالعدالة المنشودة. وفي بعض الأحيان، قد يوجه غضبه لنفسه؛ مما يسفر عن لوم الذات إلى ما لا نهاية وتأنيبها، وبالتالي وقوعها في برائن الاكتئاب. وعلى الرغم من أن الغضب قد يكون حتمياً ومتوقفاً، فإن كيفية استجابتنا له ليست كذلك. فكل منا عليه مسؤولية شخصية – كما أوضحنا في الفصل السابق – ليقرر كيف يستجيب لمشاعره ويعبر عنها. فإذا اخترنا أن يكون رد فعلنا تجاه الغضب صحياً، فمن الممكن أن نستخدم الغضب كحافز للتغيير. لكن إذا كان رد فعلنا غير صحي، فستكون العواقب وخيمة، ولن نجني إلا مزيداً من الألم والمعاناة.

الغضب الصحي والغضب غير الصحي

قد تشعر أن الغضب الصحي قاسٍ ومجهد للنفس، لكنك تستطيع التحكم فيه. ويمكن أن تشعر بأنه مزعج وغير مريح، لكنه ليس بالشيء الذي لا يمكنك التعامل معه أو كبه وقتما تشاء. فالغضب الصحي يؤدي بك إلى قرارات إيجابية ومحترمة تدافع بها عن حقوقك. ويتحقق ذلك بإدراكك أن الحياة ليست دائماً منصفة وأنت قد لا تُعامل بصورة حسنة في بعض الأحيان، ولكن على الرغم من ذلك، فإنك تختار أن تتفاعل مع ما يواجهك من مواقف وفق معايير سلوكك الشخصي.



فالغضب الصحي محمس ومحفز ويمكن استغلاله لإحداث تغيير إيجابي.

أما بالنسبة للغضب غير الصحي، فتشعر وكأنه يحتاجك ويسيطر على تفكيرك. وفي الغالب، يتم التنفيس عن الغضب غير الصحي بعدوانية أو حتى بعنف؛ فيمكن أن يخرج في صورة سلوك سلبي عدواني وحالة دائمة من سوء الخلق وحدة الطبع تجاه كل من حولك. ووقود الغضب غير الصحي الذي يؤججه ويزيده اشتعالاً هو التفكير السلبي والتمسك بمعتقدات صارمة ترى أن العالم يجب أن يكون منصفاً وأن البشر ينبغي لهم أن يتصرفوا وفق سلوك معين. كما أن الغضب غير الصحي يجعلك تفترض أن الحق والباطل في هذا العالم جليان ولا لبس فيهما وأنتك دائماً على حق. وقبل كل ذلك، فإنه يدفعك إلى افتراض أنه إذا ما اعترض شخص أو شيء ما خططك، فإن ذلك يكون عن عمد وبقصد الإساءة للشخصك. كما يميل الغضب غير الصحي إلى ترسيخ الرغبة في الانتقام، وليس ذلك فحسب، بل ينتظر الغاضب أن يوجهه غضبه لمزيد من العداوات.

هل غضبك صحي أم غير صحي؟

بعد أن اطلعت على مواصفات الغضب الصحي والغضب غير الصحي، ربما أدركت بالفعل أي نمط من الغضب تواجهه في الغالب. إن لم تتعرف على نمط غضبك، فسوف تجد التمرين التالي مفيداً في مساعدتك على تقرير شعورك تجاه غضبك.



هل غضبي بصفة عامة صحي أم غير صحي؟

باستخدام النقاط التالية، ضع دائرة حول الإجابات التي تنطبق عليك بشكل كبير.

| مطلقاً | أحياناً | غالباً | أشعر بالغضب عندما... |
|--------|---------|--------|---|
| ١ | ٣ | ٥ | لا يقوم الناس بما أتوقعه منهم. |
| ١ | ٣ | ٥ | يتحدث إلي الأخرى بطريقة غير محترمة أو وقحة. |
| ١ | ٣ | ٥ | يعترض شيء ما مخططاتي. |
| ١ | ٣ | ٥ | يبت في الغير شعوراً بحمقي أو جهلي. |
| ١ | ٣ | ٥ | يتجاهلني الأخرى حال ضعف مشاعري وخوفي. |
| ١ | ٣ | ٥ | لا يتسامح معي الغير. |
| ١ | ٣ | ٥ | يكون العالم من حولي غير منصف ولا عادل. |
| ١ | ٣ | ٥ | تكون الحياة معقدة أكثر مما ينبغي. |

إذا كان حاصل نقاطك يزيد عن ٢٨ نقطة، فإن غضبك في الغالب غير صحي. وإذا كان أقل من ٢٠ نقطة، فهو في الغالب صحي. أما إذا كان حاصل نقاطك فيما بين هاتين النقطتين، فانظر إلى المواقف التي حصلت فيها على أعلى النقاط. ويمكنك كذلك استخدام التمرين الذي صممه "ألبرت إلس" لمساعدتك على تغيير سلوكك خلال المواقف التي ينتابك فيها غضب غير صحي ليصبح غضبك صحيحاً، وهو التمرين الذي سنعرضه لاحقاً في هذا الفصل.



التسليم بعدم مثالية العالم

إن العامل الرئيسي في التغلب على الغضب غير الصحي هو إدراك أن حياتنا في هذا العالم ليست مثالية وأن كل ابن آدم خطأ، فلا أحد معصوم من الوقوع في الخطأ. ليس هناك إلا القليل من القواعد المنظمة التي تحكم هذا العالم. فليس هناك قاعدة تقول إنه ينبغي على من حولك أن يعاملوك بلطف واحترام على الدوام. يعد ذلك بالطبع ضرباً من الكياسة واللياقة في المعاملة، غير أنه ليس بقاعدة؛ فسيكون هناك دائماً من يرى أن الالتزام بالكياسة أمر غير ذي قيمة، وبالتالي لا يلقي له بالاً. فالحياة غالباً ما تجور علينا ونقلب في مظالمها. لا هروب من ذلك! وللأسف، تجد نفسك في بعض الأحيان محاطاً بالنقد والهجوم.

إذا صادفتك الكثير من المصائب والمحن في الحياة، فمن السهل إذن أن تقع في براثن التشاؤم الذي يرسخ داخلك عقدة الاضطهاد ممن حولك. في الواقع، هناك القليل ممن ينصبون المكائد لشخص ما ويتعمدون إيذاهه، ولكن بسبب سقطاتهم وضعفهم، يؤذون أشخاصاً آخرين، وبطبيعة الحال، ينطبق علينا الأمر نفسه.

بعد الطلاق، من السهل افتراض أن الطرف الآخر يضر لك العداوة ويريد إيذائك. في الحقيقة، قد تكون محقاً في بعض الأحيان. فإذا كان غاضباً وحنقاً عليك، فربما يحاول أن يقف في طريق سعادتك ويسلبك حقوقك. ولكن حتى في هذه الأحوال، يمكنك أن تختار تحويل غضبك إلى غضب صحي؛ بحيث تسلم بأنه ليس بالشخص الكامل الخالي من العيوب. ونظراً لما سببته هذه التجربة له من ألم، فإنه يوجه غضبه إليك، ولن يكون منصفاً معك بشكل مؤقت حتى يفيق مما هو فيه. ويمكن



أن تقرر تحويل هذا الغضب الصحي إلى طاقة محفزة تساعدك على ضمان حقوقك وتلبية مطالبك، أو يمكنك أن تستجيب بكل طيش لغضبك غير الصحي وتواجهه ما لا يحمد عقباه.

عواقب الغضب غير الصحي

وصف البعض الغضب بالسرطان؛ لأنه في حالة الغضب يلاحظ الآخرون أعراضاً طفيفة، بينما يكمن معظم الضرر في الباطن كالنار تحت الرماد. إن الغضب يستهلك حياة صاحبه؛ فهو لا يكفي بسلب بهجته وسعادته فحسب، بل يحبسها في براثن الماضي بكل آلامه وأوجاعه. بطبيعة الحال، لا تزال هناك مشاعر سلبية تجاه شريكة حياتك السابقة تسبب لك الآلام، بيد أن الغضب لا مجاله هو أقوى هذه المشاعر.

إذا كان الغضب يزداد باستمرار بسبب التفكير السلبي المتواصل، فسوف يستفحل ببطء وألم حتى يتحول لاستياء عميق تمتد جذوره داخلنا. قد يكون الاستياء مدمراً مثله مثل الغضب، غير أنه غالباً ما يكون أشد وطأة على صاحبه. فالغضب من الممكن أن ينتاب الشخص ثم يُنفس عنه، لكن الاستياء يستمر بلا توقف وكأنه أصبح مرضاً مزمناً. كما أن الاستياء يربطنا بالماضي، لكن في الغالب تكون له عاقبة أضرى، ألا وهي الجمود. ونظراً لأن الاستياء ينزع للتوغل داخلنا دون هوادة، فمن السهل أن نشعر ألا خلاص منه، وأتينا سجناء هذا الشعور وغير قادرين على المضي قدماً في حياتنا متجاوزين هذه الأزمة. ولأن مشاعر الإحباط تتزايد عندما يحاصر هذا الشعور النفس البشرية، يلجأ الكثيرون دون تعمد منهم إلى تصعيد الموقف بتوجيه غضب أشد مما سبق إلى أنفسهم أو إلى شركاء حياتهم السابقين حتى يصبحوا أكثر



غضبًا. وسرعان ما يتحول الأمر إلى طقعة مفرغة لا نهاية لها من الشعور بالاستياء واللوم والجمود.

من الممكن أن يبدو الغضب غير الصحي صائبًا وعدوانيًا ومدمرًا للمحيطين بالشخص الغاضب ممن لا ذنب لهم. وكذلك من شأنه إبعاد أصدقائه وأفراد عائلته عنه ودفعهم إلى الحذر من الاحتكاك به. كما أنه مصحوب بمشكلات صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. وفي بعض الأحيان يبدو الغضب غير الصحي في صورة تبولد ولا مبالاة واضطراب مكبوت، وفي هذه الحالة يتوجه إلى نفس الغاضب بدلاً ممن حوله. ويعد هذا النمط الأخير من الغضب مقبولاً في مجتمعنا، لكنه في الحقيقة يحبس ضحيته في محيطه الضيق ويلقي به وحيداً شريداً. وتشمل العواقب الصحية الشائعة لهذا الغضب الصدام المستمر ومشكلات الهضم والاكتئاب.

إن قرارك بالتخلص من الغضب يحرك كي تتجاوز أزمته، ويمكنك من توجيه طاقاتك إلى أنشطة أكثر إيجابية؛ مثل تأسيس منزل جديد أو ممارسة دورك كوالد (أو والدة) أو الاجتهاد في وظيفتك أو الاصرار على تحقيق حياة مستقلة أو البحث عن شريكة حياة جديدة. ومن ثم، سوف تبتهج أكثر وتضحك أكثر وسوف تجذب إليك المزيد من الأصدقاء؛ حيث سيستمتع كل من حولك بصحبتك. كما سوف تتحسن حالتك الصحية؛ إذ يؤكد خبراء التجميل أن الشعور الداخلي بالراحة النفسية ينعكس إيجابياً على جسم الإنسان. لذا، ستبدو أكثر شباباً؛ لأن جسدك سوف يفرز هرمونات صحية تفيده وتزيده نشاطاً وحيوية. فكيف يمكن لأي منا مقاومة هذه المزايا الرائعة!



لماذا يتمسك الناس بغضبهم؟

إن السبب وراء معاناة الكثيرين منا من مشكلة التخلص من الغضب هو إيماننا بأن لنا الحق في التعبير عن الغضب، وأن غضبنا مبرر؛ فمن توجه إليه الغضب يستحق ذلك حتى ولو كان أنفسنا. فكبح الغضب يعتبره البعض ضعفاً أو فشلاً في المطالبة بالحقوق. بيد أننا بغضبنا هذا نخب ظن من حولنا، ونفرض على من توجه إليه الغضب التصنع للهروب من بأسنا وانتقادنا. لكن في الحقيقة، إن الشخص الوحيد الذي نفرض عليه الهروب من موقفه هو ذاتنا. لكن حتى نصل إلى ضرورة تغيير هذا النمط السلبي من تفكيرنا، فإننا لن نكتشف حقيقته ولن نراه على هذا النحو. وإليك بعض الأسباب الشائعة التي يتخذها الناس مبرراً لتمسكهم بغضبهم.

غضبي مبرر

هذا هو السبب الأول لاستمرار البعض في التمسك بغضبهم، لكنه قد يكون سبباً مضللاً لبعض الشيء. إذا كان غضبك بالفعل مبرراً، فاسأل نفسك عما إذا كان غضبك طاقة إيجابية أم سلبية في حياتك. من الممكن أن تكون على حق تماماً إذا غضبت عندما يصدك شخص ما بسيارتك ويتسبب في تأخيرك عن اجتماع مهم، لكن ما الفائدة التي ستعود عليك إذا غضبت؟ إن لم تستغل غضبك بشكل بناء بحيث تكون راضياً عن نفسك فإنه - بصرف النظر عن مبرره - يكون نوعاً من حماقة. والأهم من ذلك، فإنه أمر مدمر لك وللمن تحب. فلنتصور أنك ظلت تستحضر في ذهنك شريط الحماقات والعداءات التي تبادلتها مع شريكة حياتك السابقة، أو أنك صرخت بأعلى صوتك من مدى ظلم هذا العالم لك، فما النفع الذي سيعود عليك من ذلك؟ قد يكون غضبك مبرراً تماماً، لكن لا جدوى منه.



غضبي لا يؤدي أحدًا

هذا رأي خاطئ جانبك الصواب فيه. فالغضب قطعًا يؤذيك ويؤثر على من حولك. فمعظمنا يحمل داخله جهاز إنذار مبرمج يستشعر من خلاله إشارات الغضب ممن حوله؛ إذ نحاول معرفة ما إذا كان أحد الأشخاص القريبين منا غاضبًا أم لا حتى يمكننا تجنبه لنسلم من غضبه. إذن، حتى لو كنت تعتقد أنك تجد إخفاء مشاعر غضبك عن الآخرين، فمن المحتمل أن يدرك المقربون منك هذه المشاعر، وبالتالي سيتجنبونك خشيةً ثورتك عليهم ولن يكونوا قريبين منك كما تود. يمكن أن يكون ذلك مدمرًا بالنسبة لأطفالك الذين يعتمدون عليك لدعمهم عاطفيًا ونفسيًا. وكما رأينا في أول هذا الفصل، فالغضب له عواقبه السلبية البارزة على الفرد؛ حيث يحجزك داخل أسوار الماضي ويستنفد طاقتك التي يمكنك استخدامها لبناء مستقبل جديد مشرق.

غضبي هو وسيلتي الوحيدة كي أحصل على ما أريد

هناك فرق كبير بين كونك حازمًا وكونك غاضبًا. فالحزم سلوك محمود ننتهجه لدفع الظلم عنا والحصول على حقوقنا دون إجحاف. في حين أن غضبنا يخيف الآخرين ويجعلنا نسيء معاملتهم لينصاعوا لرغباتنا. علاوةً على ذلك، غالبًا ما يؤدي الغضب لنتائج سلبية. فمن شأنه أن يثير العداوة في قلب من يعارضك ويطور موقفكمما الخلافي إلى حرب مشتتة. ربما تتغلب عليك فكرة أن الغضب هو أفضل الطرق لتلبية مطالبك، لكنه ببساطة ليس كذلك. فإذا كانت بعيتك هي الثأر، فيمكن أن يكون الغضب وسيلتك المثلى. لكن إذا كنت تريد تحقيق الإنصاف لنفسك وضمن حقوقك، فالحزم هو أضمن السبل لتحقيق مآربك.



إذا كفت عن الغضب، فسوف يعتقد الآخرون أنني راضٍ عما يحدث

في جميع المواقف تقريباً، تعد وجهة النظر هذه في غير محلها. فلا يمكننا استثارة وعي من حولنا بغضبنا أو وقفه بكبح هذا الغضب. فكلنا يعني ما هو الصواب والخطأ ومتى نخطئ في حق بعضنا البعض ويسيء أحدنا معاملة الآخر. فلا يدفعنا التعامل الحكيم الذي يبديه الطرف المُساء إليه في موقف ما إلى التقليل من فداحة ما اقترُف في حقه. هناك مشكلة أخرى مع هذا النمط من التفكير، ألا وهي أنه لا سبيل للخلاص منه، فالغضب سوف يظل مسيطراً عليك في المستقبل. فمثلاً، إذا غضبت بسبب خيانة شريكة حياتك لك، فهل من الصواب أن تتمسك بغضبك على مدار حياتك حتى تثبت استياءك مما اقترفته شريكة حياتك في حقك؟ بالتأكيد لا؛ فلا بد أن تتجاوز أزمته ويتلاشى غضبك ويتغير بك الحال. ولكن هل يعني ذلك رضاك عما وقع سلفاً؟ بالطبع لا؛ فما زلت تعتقد أن ما اقترفته شريكة حياتك كان خطأ فادحاً في حقك لكنك اخترت ألا تتأثر بهذا الموقف العدائي فيما تبقى من حياتك.

تحويل الغضب غير الصحي إلى غضب صحي

يعتمد كبحك لغضبك بشكل صحي على تغيير نمط تفكيرك. فبصفة عامة تسبق أفكارنا مشاعرنا، وتتبع مشاعرنا من أفكارنا. فعلى سبيل المثال، إذا صدمني شخص في الطريق وفكرت قائلاً: "يالله من تصرف أحمق؛ كان يتعين عليه الانتباه. إنه شخص لا يحترم الآخرين"، فسوف أشعر حتماً بالغضب. ولكن إذا فكرت قائلاً: "لعله مشغول بشيء ما ولم يكن منتبهاً، فكثيراً ما



يحدث ذلك"، وفي حالة تكرار ذلك قلت: "هذه الشوارع ضيقة للغاية ولقد تعبت من تحمل هذا الأمر. لو استمر الوضع هكذا، من الممكن أن يصاب شخص بأذى"، فحينئذ قد أشعر بغضب صحي وأبدأ حملة لمناشدة المسؤولين في مجلس رئاسة الحي لجعل هذا الشارع للمشاة فقط.

استخدم الاستشاريون المتخصصون التمرين التالي لمساعدة المطلقين والمطلقات على تحديد أنماط التفكير السلبي لديهم واستبدال أنماط أخرى أكثر إيجابية بها. وقد صمم هذا التمرين العالم النفسي "ألبرت إلس"، ويمكن استخدامه لاختبار كل فكرة مفعمة بالغضب قد تسيطر عليك، وقد تم ترتيب الخطوات بتسلسل رقمي حتى تجري هذا التمرين بنجاح.

لاستكمال هذا التمرين، لا بد من البدء بالخطوة رقم (1)، ألا وهي النتيجة، وفي هذه الحالة سوف تكون الغضب. وتتمثل الخطوة رقم (2) في سؤال يدور حول السبب الذي دفع إلى الغضب. أما الخطوة رقم (3)، فتتمثل في سؤال بشأن ماهية الفكرة التي فجرت هذا الشعور. والخطوة رقم (4) عبارة عن تساؤل يحفز على التفكير في سبب بديل لما حدث. وأخيراً، تساعد الخطوة رقم (5) على اكتشاف كيف أن تغيير نمط التفكير يمكن أن يخفف من حدة الغضب. ولمزيد من التوضيح إليك المثال التالي:

- | | |
|-----------------------|---------------------------------|
| أ- الحدث الذي فجر فيك | لا ترد تليقتي على رسائل البريد |
| الغضب (الدافع) | الإلكتروني التي أرسلها إليها. ٢ |
| ب- الاعتقاد (الأفكار | يتعمد إبداء سلوك عدواني، فهو |
| والاتجاهات) | يتجنب اتخاذ قرارات مهمة بشأن |
| | الطلاق. يريد بذلك معاقبتي لأنني |
| | من بادر بعرض فكرة الطلاق. ٣ |



- ج- النتيجة (الشعور الناتج عن أ
الغضب
(ب+)
- د- الجدل مع الذات (التساؤل
وما يترتب عليه من اعتقاد بديل)
قد يكون حسابه الإلكتروني
معطلاً. فهو دائماً غير منظم
وبطيء في الرد على الرسائل؛
فهذا هو المعتاد. ربما يحتاج إلى
مهلة أكبر للتفكير قبل اتخاذ القرار. ع
- هـ- تأثير الأفكار والمعتقدات
البديلة
قد يكون مستاءً وليس غاضباً.
سوف أتقبل فكرة أن هذه طبيعة
شخصيته وليس موقفاً شخصياً
ضدي. سوف أتسامح معه وأمنحه
وقتاً كافياً لاتخاذ قراره. سوف
أمهله مدة أطول ثم أتصل به
وأناقش معه الأمر بحياسة. هـ

كما نرى في هذا المثال، إن التفكير في أسباب أخرى وراء قيام شخص ما بإثارة غضبك قد يساعدك في خلق معنى مختلف لم تحركه من قبل وبالتالي نتيجة مختلفة وشعور غير الذي تأجج بداخلك. في الموقف السابق، من الممكن أن يتفجر الغضب داخل السيدة من جديد حيث لم يزل طليقها غير قادر على الرد عليها. ولكن بمواجهة هذا التفكير السلبي وتغييره، يمكنها الاستمرار في التسليم بأن طليقها ليس معصوماً من الخطأ، وأن الموقف الحالي (الطلاق) ليس بالهين. يمكن أن تختار أن تظل منسيطرة على مشاعرها، وأن تكون حازمة بدلاً من أن تقع في براثن الغضب غير الصحي والتصرفات الهوجاء التي قد تؤدي إلى نتائج عكسية.

الفصل السادس

التحكم في الشعور بالشك والندم والذنب

إن أسوأ ما يتعلق بمشاعر الشك والندم والذنب التي نتابنا أننا نبقئها داخلنا عاجزين عن البوح بها لأحد. من الممكن أن نصرح بأحزاننا ومخاوفنا وكذلك غضبنا ونلتمس المواساة والرأي والمشورة من الأصدقاء وأفراد العائلة، لكننا في الغالب لا نناقش المشاعر التي نعتبر مسئولين عنها؛ فينبعث داخلنا الشعور بالشك والندم والذنب ويجتاحنا دون مقاومة منا ولا مساعدة من الغير لمواجهته، ويظل هذا الشعور ينمو ويتوغل فينا بفعل تصورنا ضيق الأفق عن أنفسنا ولومنا لذواتنا وتأيينا لها.

شأنها شأن المشاعر السلبية كافة، ستجرنا هذه المشاعر لأغوار الماضي وتسجننا في ظلماته. لذا، لن نستطيع أن نتغير أو نتطور حتى نشعر بالرضا عن ذاتنا ونفكر بإيجابية في مستقبلنا. فالشك والندم كفيلان بحبسنا في حلقة مفرغة من التساؤل المستمر؛ غير أن الشعور بالذنب يدفعنا إلى التساؤل دومًا عما إذا كان لنا الحق في المضي قدمًا في حياتنا والعيش في سعادة أم لا.

يعتقد البعض خطأً أن هذه المشاعر تناب من يبادر بالانسحاب من العلاقة الزوجية بشكل أكبر من الطرف الآخر، بيد أن الطرف الذي تعرض للهجر ينتابه في الغالب القدر نفسه من الألم. لكن بغض النظر عن ظروف انفصالك، فسوف تمر بأوقات يدفعك فيها الشك لتسأل نفسك: "هل كان من الممكن أن أبذل جهدًا أكبر لاستقرار علاقتنا؟". إذا وجدت صعوبة في الإجابة عن هذا



السؤال بشكل مناسب، فسينال الندم من نفسك ويدفعك للإجابة على هذا النحو: "ليتني بذلت جهداً أكبر لإنقاذ علاقتنا من الدمار". فإذا غادرك هذا الشعور وكان لا يزال بداخلك بقايا قوة، فسينبعث داخلك الشعور بالذنب في النهاية ليخبرك قائلاً: "كان عليك أن تبذل جهداً أكبر".

السبيل الوحيد لكبح جماح هذه المشاعر والسيطرة عليها هو أن تقاوم الشك قبل أن يستفحل وينال منك. ففي كثير من الحالات، تقوم هذه الشكوك على توقعات مبالغ فيها ويكون لا أساس لها من الصحة.

هناك شكوك أخرى يبثها الآخرون داخلك أو تقع في نفسك نظراً لانحراف الأمور عما خطط لها. وبعضها يكون حتمياً لا مفر منه خاصة فيما يتعلق بالقرارات المصيرية؛ إذ لا بد أن يسفر أي قرار مصيري يغير مجرى حياتك - حتى لو كان إيجابياً - عن نظرة تأمل للماضي، لا سيما في الأيام التي لا تسير فيها الأمور كما هو متوقع. على سبيل المثال، يتساءل الكثير من الناس من حين لآخر عما إذا كان قد وقع اختيارهم على الوظيفة المناسبة أو البيت المناسب أم لا، وحتى أكثر الأزواج حباً لبعضهم البعض قد يتساءلون من حين لآخر عما إذا كانوا قد اقترفوا خطأ بقرار زواجهم أم لا. ولا شك أن الشكوك جزء لا يتجزأ من طبيعة النفس البشرية؛ فهي السبيل لإدراك أننا لسنا معصومين من الخطأ.

إذا كان شريك حياتك يناضل من أجل تقبل فكرة إنهاء علاقتكما الزوجية أو إذا كان لديك أطفال، فسوف ينتابك الشك بدرجة أكبر. فعندما يتأثر الآخرون بقراراتنا وسلوكياتنا، يكون من الصواب أن نسأل أنفسنا عما إذا كنا نتخذ القرارات السليمة أم

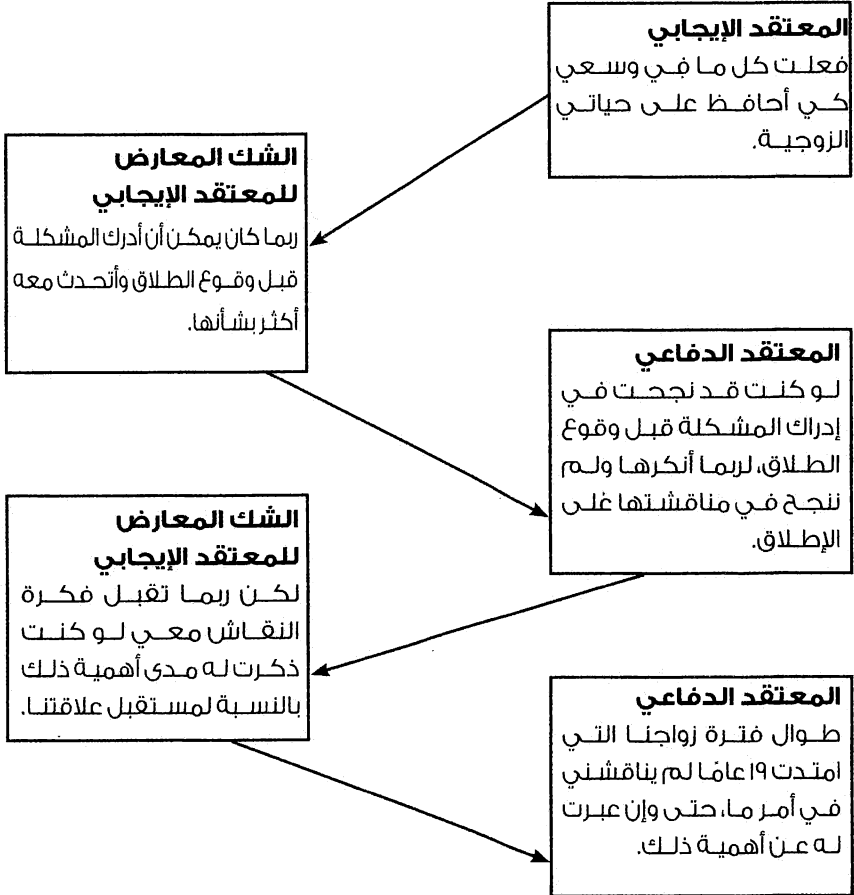


لا. ولكن لا ينبغي أن نفعل ذلك طوال الوقت، ولا أن نقوم بذلك إلى حد تحجيم أنفسنا وتهميش دورنا لدرجة نعجز معها عن المضي قدمًا في حياتنا.

لا شك أن هناك الكثير من الشكوك التي تجول بالخاطر خلال فترة ما بعد الطلاق. وقد يتصل بعضها بحدث معين كان السبب في إنهاء العلاقة الزوجية، بينما يتصل البعض الآخر بالعلاقة بوجه عام مثل: "هل كان ينبغي علينا التحدث مع بعضنا أكثر لتفاهم؟"، غير أن أكثر شكوك تدور حول محور واحد وهو: "هل كان من الممكن أن أبذل جهدًا أكبر للحفاظ على حياتنا الزوجية؟".

قتل الشك

يستخدم الكثير من مستشاري العلاج النفسي طريقة "الخط المتعرج" لمساعدة الأفراد على وضع حد لشكوكهم. وتعد هذه الطريقة ابتكارًا آخر لعالم النفس "ألبرت إلس". والقاعدة التي تُبنى عليها هذه الطريقة تتمثل في أن تدون في المربع الأول يمينًا معتقدًا إيجابيًا مقابلًا للشك الذي ينتابك، ثم تعارض هذا المعتقد الإيجابي في المربع الأول يسارًا، ثم تدافع عن المعتقد الإيجابي في المربع الثاني يمينًا، ثم تعارض المعتقد الإيجابي مرة أخرى في المربع الثاني يسارًا. وكلما تكررت هذه العملية حيثما اقتضت الحاجة، يجد معظم الأفراد أن جميع الحجج التي يدافعون بها عما ينتابهم من شك قد نفدت ولا يجدون له أي مبرر؛ ومن ثم يتوقفون عنه تمامًا. وإليك مثال يوضح كيف دونت "تينا" نموذج هذه الطريقة الخاص بها:



تناول الآن ورقة صغيرة واكتب معتقدك الإيجابي الذي يقابل الشك الذي ينتابك، وذلك في مربع على اليمين. قم بعد ذلك بمعارضة معتقدك في مربع على اليسار، ثم دافع عنه في مربع على اليمين، ثم عارض معتقدك بشك آخر على اليسار..



وهكذا حتى نغاد حججك، املأ ما استطعت من المربعات متى تطلب الأمر ذلك حتى تثبت صحة معتقدك الإيجابي. مع ذلك، إذا أثبت صحة الشك الذي يتتابك وتوصلت إلى قرار نهائي بأن هناك أشياء كان يمكن أو كان ينبغي فعلها من أجل الحفاظ على رباط الزوجية، فستحتاج إذن إلى اتخاذ قرار بشأن كيفية التعامل مع هذا الشعور.

التعامل مع الشعور بالندم والذنب

هناك تشابه كبير بين الندم والشعور بالذنب؛ حيث يشير كلاهما إلى وقوعنا في خطأ ما. بيد أن الشعور بالذنب يحمل لنا في طياته عبئاً إضافياً متمثلاً في منحنا توجيهاً أخلاقياً. فيدفعنا الندم لنقول: "ليتني فعلت كذا"، في حين أن شعورنا بالذنب يدفعنا لنقول: "كان ينبغي أن نفعل كذا". لكن مهما اقتربنا من أخطاء، فإن الحقيقة التي لن تتغير هي أن قرار الانفصال قد تم. وفي مرحلة ما، علينا أن نتقبل ما حدث، فلن نستطيع كل مشاعر الشك والندم والإحساس بالذنب في الكون بأسره أن تغير من الأمر شيئاً. إذن، علينا أن ندرك أنه لا سبيل للعودة إلى الماضي أو تغيير أحداثه، كما علينا أن نختار بين أمرين، إما أن نظل مكبلين بقيود الماضي أو نستفيد من تجاربنا ونواصل حياتنا.

يعني تجاوز الأزمة ومواصلة الحياة العثور بداخلنا على العفو والصفح للتصالح مع ذاتنا والتسامح معها على كل ما اقترفناه من أخطاء. ربما كانت تلك الأخطاء نتيجة لحظة ضعف أو غياب المعرفة الكافية بأمر ما في ذلك الحين، ومهما كان سبب الخطأ، فقد وقع بالفعل. فلا شك أن الإنسان خطأ وجميع البشر غير معصومين من اقرار الأخطاء على مدار حياتهم. وبصرف النظر عما إذا كانت هذه الأخطاء كبيرة أم صغيرة، فإنها تمنحنا في



النهاية الفرصة للتعلم من الماضي لنصبح أكثر حكمة وصلابة في الحياة. لكن لا مجال لذلك إلا إذا اتخذت القرار بالتسامح مع ذاتك والتطلع إلى المستقبل.

لن يعود التسامح مع ذاتك بالنفع عليك وحدك، بل على كل من حولك. فبنفس الطريقة التي يدفعك بها غضبك للتفكير دومًا في شريك حياتك السابقة مذكرًا إياك بالآلام وأوجاع الماضي، كذلك يفعل بك الندم والشعور بالذنب. ومتى نحرر أنفسنا من هذه المشاعر السلبية، فإننا نتحرر من قيود الماضي ونوجه تفكيرنا للتركيز على المطالب الحالية والمستقبلية لأسرتنا وأصدقائنا وكذلك لنا شخصيًا. فالأطفال بصفة خاصة يحتاجون إلى أن يتعافى أبواهم من آلامهما النفسية بعد الطلاق ويتجاوزا أزمتهما مانحين إياهم الشعور بالأمان النابع من إدراك هؤلاء الأطفال أنه لا يزال في الإمكان الاستمتاع بحياة يملؤها الرضا والسعادة حتى بعد طلاق أبويهم.

قم الآن بتدوين الأخطاء التي اقترفتها خلال علاقتك الزوجية وتريد أن تصفح عن ذاتك وتسامحها عليها. وإليك ما كتبتنه "تينا" عن أخطائها في علاقتها الزوجية:

سوف أسامح نفسي على:

عدم إدراك وجود مشكلة قبل وقوع الطلاق.
 عدم مواجهة زوجي عندما بدأ سلوكه يتغير.
 الانهماك البالغ في شئون أبنائي مما شغلني عن الاهتمام بأي شيء آخر.
 الخوف والتردد بشأن التحدث معه عن علاقتنا.
 عدم بذل مجهود أكبر خلال علاقتنا وقبل وقوع الطلاق
 في تعلم كيفية التواصل مع بعضنا بشكل أفضل.



لا شك أن التسامح والتصالح مع الذات عملية طويلة المدى. وللأسف، من الشائع أن نصاب بهزيمة نفسية وتحتاج مشاعر الندم وتأنيب الضمير قلوبنا من جديد. وعندما يحدث ذلك، تذكر أنك بشر والبشر بطبيعتهم خطاءون وليسوا معصومين؛ فلا يوجد على وجه هذه البسيطة إنسان كامل خالٍ من العيوب. إنك اتخذت الآن قراراً بتعلم ما ينفَعك من دروس الماضي والمضي قدماً في حياتك بعد الاعتراف بهذه الأخطاء، وليس المطلوب منك أن تظل حبيسها يمزقك عذاب الندم على اقترافها. ربما كانت الخطوة الثانية صعبة عليك؛ فلا شك أن تعلم كبح مشاعرنا مهمة ملحة باستمرار على مدار حياتنا. لكن الآن، أثنِ على نفسك لما بذلته من مجهود واستعد للخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة

وضع استراتيجيات لتطوير الذات ودعمها

يعد الطلاق حدثًا صادمًا للذات، لكنه في الوقت نفسه نقطة لبداية تطورها. وسوف تساعدك هذه الخطوة على تحديد الكثير من نقاط القوة العاطفية والنفسية التي تتسم بها بالفعل لكنك لم تعد تذكرها. ثم نطالع بعض الصراعات الشخصية التي ربما تواجهها أو سوف تواجهها في المستقبل. وتنتهي هذه الخطوة بوضع خطة عملية للتغلب على مثل هذه الصراعات الشخصية.

الفصل السابع

تحديد نقاط قوتك العاطفية والنفسية

عندما ينحل رباط الزوجية، قد يتعرض تقديرنا لذواتنا لهزة عنيفة. حتى إن الأفراد الأكثر صلابة وثباتًا تمر عليهم فترة بعد تجربة الطلاق يتساءلون فيها عن كيفية التكيف مع موقفهم الحالي. ومع ذلك، إن لم تكن ممن قضى حياته كلها متقوِّعًا ومنغلقًا على نفسه، فلا بد وأنك متسلح بالفعل بمجموعة من الأدوات والاستراتيجيات التي من شأنها مساعدتك على التواكب مع موقفك الحالي. ولا بد أيضًا أنك تجد بعض الأشياء؛ سواء كانت مهارة فعلية مثل تصليح السيارات أو المحاسبة أو إحدى السمات الشخصية مثل الصبر أو بناء أواصر الود مع الآخرين. كل هذه الأشياء ستكون أدواتك التي ستساعدك على التعافي من أزمته والوقوف على قدميك مرة أخرى لمواصلة حياتك.

للأسف، من السهل أن ننسى مهارتنا وقدراتنا أو نعددها أمرًا عاديًا وليست بثروات وُهيناها خاصة عندما نسيء تقدير ذاتنا. وإذا كنت طرفًا في علاقة مفعمة بالخلافات أو سوء المعاملة أو هجرتك شريكة حياتك دون توضيح كافٍ منها، فلا بد أنه ينتابك شعور بالغ القسوة بعدم الرضا عن النفس. ولو أنك كنت تعاني من قلة الثقة بالنفس قبل انهيار علاقتك الزوجية ووقوع الطلاق، فربما يكون من الصعب أن تدرك بعد الطلاق ما بداخلك من مواهب.

أهمية تقدير الذات بإيجابية

يُعرف أحد القواميس تقدير الذات بأنه الإيمان بالذات؛ أي احترامها. ويمكن وصفه أكثر بأنه شعور شخصي بقيمة الذات



وما وهبت من قدرات، أو أنه وعي داخلي بأنك تستحق أن تحيا حياة رغدة وسعيدة وأنت قادر على تهيئة تلك الحياة.

في الفصول السابقة، شاهدنا كيف أن جميع البشر خطاءون وغير معصومين من الخطأ. كما شاهدنا كيف أننا جميعاً في بعض الأحيان نعاني من المشاعر السلبية لتجربة الطلاق ونعاني من الشكوك ودوافع عدم الأمان والاستقرار. ومع ذلك، فإن العكس يحدث أيضاً. فلا شك أننا جميعاً نملك نقاط قوة ومهارات وتنتابنا مشاعر إيجابية. كلنا قادرين على أن نحيا في شجاعة وسعادة غامرة. إن تجربة الطلاق وانهايار العلاقة الزوجية تسلط الضوء على مواطن ضعفنا وأخطائنا، بيد أن العناصر الإيجابية الأخرى في شخصياتنا حقيقية وواقعية وإن لم نعد نلمسها. والمبادرة بالكشف عن هذه الجوانب الإيجابية لن تساعدك على التغلب على التحديات والصعاب التي تواجهها خلال أزمته فحسب، بل ستساعدك أيضاً على إدراك آمنياتك وأحلامك في المستقبل.

ولا شك أن من يقدر ذاته تقديراً إيجابياً يحيا في سعادة ونجاح وإبداع أكثر من غيره، ويرسخ علاقات ناجحة ومستقرة مع من حوله، ويؤمن بأنه محبوب، ويعتني بذاته وبالمحيطين به. ونظراً لأنه يتمتع بثقة أكبر بالنفس، فهو يملك إدارة حياته والقدرة على حل مشاكله والتصدي لما يواجهه من تحديات. وفضلاً عن ذلك، فقد أثبتت بعض الشواهد أن من يقدر ذاته بإيجابية يتمتع بصحة بدنية ونفسية أفضل من غيره ويعيش عمراً مديداً. وبطبيعة الحال، تؤثر كل هذه المزايا تأثيراً إيجابياً على من حوله.

جدير بالذكر أن أيام طفولتنا وما واجهناه من تجارب سابقة في الحياة يؤثر بشكل بارز على تقديرنا لذواتنا. فإذا كنت ممن



شُبَّ على النقد والهجوم، فمن المحتمل أن تكون قد تكونت لديك أفكار سلبية عن ذاتك. أما إذا كنت ممن شُبَّ على التشجيع والمدح، فمن المحتمل أن يكون قد ترسخ بداخلك شعور طبيعي بتقديرك لذاتك. كما أن الأسلوب الذي نخطب به أنفسنا هو شيء نتعلمه من أبويننا منذ نعومة أظافرنا. فإذا كان صوتنا الداخلي قاسياً ومؤنباً لنا ويتصيد لنا زلاتنا وأخطائنا، فسوف تنهار ثقتنا بأنفسنا. لكن إذا كان صوتنا الداخلي يقدر جهودنا ويهنئنا عليها وعلى نجاحاتنا، فلا بد أن تزيد ثقتنا بأنفسنا.

يعتمد تقديرنا لذواتنا في الغالب على كيفية رؤيتنا لها وللعالم من حولنا، لكنه يتأثر أيضاً برؤية من حولنا لنا وأسلوب تعاملهم معنا. بعد علاقتنا بأبويننا، قد تكون علاقتنا بشريك/بشريكة الحياة الأكبر تأثيراً على مشاعرنا. فعندما نرتبط بعلاقة حب لأول مرة نشعر بسعادة غامرة، فننعم بحب هذه الشخصية واهتمامها بكل صغيرة وكبيرة من أمورنا. وعلى مدار السنين، غالباً ما يتغير هذا الحب والقبول التلقائي. وفي السنوات الأخيرة من العلاقة، ربما نقاسي من العيش في مناخ مريب من الإهانات ومواقف الهجوم والانتقاد التي تنال من تقديرنا لذاتنا بشكل خطير.

ويكتشف البعض تورطهم في علاقة زوجية عقيمة لا فائدة منها. ولكن نظراً لما يعانونه من إحباط فيما يتعلق بتقديرهم لذواتهم، لم يعد لهم حيلة في تغيير موقفهم تجاه علاقاتهم. كما يمكن أن تؤدي بك مشاعر سوء تقدير الذات إلى الاعتقاد بأنك لن تلتقي بشخص أفضل، وأن هذه العلاقة لن تأتي بنتائج خير من ذلك. إذا كان ذلك هو ما آلت إليه علاقتك الزوجية فيما مضى، فمن الجيد أنك قد أصبحت حراً الآن وأنه يمكنك إعادة ترسيخ تقديرك لذاتك وإصلاح ما أفسدته العلاقة الزوجية السابقة بشأنه.



جبر كسور الذات

الإنسان مخلوق معقد ومركب من الكثير من الجوانب المختلفة. حال توطيدنا لعلاقات بمن حولنا، فإننا نميل إلى أن نبدي الجانب الملائم أكثر للموقف الذي نمر به. على سبيل المثال، عندما نذهب للاستحمام بصحبة الأصدقاء فإننا نبدي جانباً من شخصياتنا يختلف عن ذلك الذي نبديه حال لعبنا مع أبنائنا أو استعدادنا لاجتماع مهم في العمل. كما يمكن أن نراقب تصرفاتنا بلا وعي منا لإيذاء الجوانب التي يتقبلها الطرف الآخر من العلاقة ويشجعها، في حين أن السمات المهمة الأخرى من طبيعتنا وشخصياتنا تُكبت داخلنا.

هذا حقاً هو الحال في العلاقات الزوجية. لكن على مدار سنين الحياة الزوجية، سوف تبدو للطرف الآخر بعض جوانب من شخصيتك يبغضها وجوانب أخرى يجيدها أكثر منك. وغالباً ما تختفي هذه الجوانب من الشخصية أو تتلاشى بمرور الزمن. على سبيل المثال، ربما كان شريك حياتك أمهر منك في الطبخ أو ربما كانت تتمتع شريكة حياتك بالحلم وسعة الصدر أكثر منك، وبالتالي، فإن كلاكما قد نسيت أن هذه الجوانب كانت نقاط قوة في شخصيتك كل منكما أيضاً. أو ربما انتقد الهدوء المسيطر على شخصيتك بقوله إنك مملة، أو قال لك إن طبيعتك الاجتماعية تنطوي على الصخب والتطفل. وربما انقطعت صلتك بمهاراتك لأنك لم تحتج إلى استخدامها لفترة طويلة؛ مثل مهارتك في وضع الميزانية أو في حسن الضيافة. ويمكنك إدراك كل هذه السمات الكامنة في الشخصية من جديد إذا بادرت كل منكما بمعرفة ذاته ودراستها من جديد.

إن إحدى الطرق النافعة لمعرفة ذاتنا وسماتنا الإيجابية هي أن ننظر إليها من منظور كل من يعرفنا. ويمكنك ذلك بتدوين



مختلف الأدوار التي تؤديها في حياتك، خاصة الأدوار التي تضم أناسًا آخرين. على سبيل المثال، كتبت "ماريا"، وهي مطلقاً تبلغ من العمر ٤٨ عامًا، ما يلي:

الأدوار التي أؤديها:

| | | |
|------------------------------|---------|------------------|
| الأم | الابنة | الصديقة |
| الأخت | الموظفة | الزميلة في العمل |
| المتطوعة في النشاط الاجتماعي | العداءة | ناسجة السجاد |

لا بد أن الكثير منا قد نشأ على التواضع؛ فلا نميل إلى ذكر محاسن ذواتنا. لذا، من الصعب علينا تدوين نقاط القوة في شخصياتنا. لكن يمكن التغلب على ذلك بكل سهولة عندما تتخيل نفسك مكان الآخرين وكيف سيأتي رد كل منهم لو سألتهم عما يحبه ويعجب به من جوانب شخصيتك. لذا، بمجرد أن تدون قائمة أدوارك المختلفة تجاه من حولك، يمكنك البدء في تدوين وجهات نظرهم الإيجابية التي يرونها في شخصيتك. فكر أيضًا في مهاراتك وسماتك الشخصية التي تستخدمها عند قيامك بكل دور من أدوارك. وإليك كيف فكرت "ماريا" في سمات شخصيتها التي تبدو خلال كل دور من أدوارها:

دور الأم: يرى أبنائي أنني أم رءوس وحنونة وسخية وصبورة وطباخة ماهرة، وكذلك أجد القيام بمهام عديدة في آن واحد والتعامل مع الخلافات.

دور الابنة: يرى والداي أنني ابنة ناجحة ومراعية لمشاعر الغير وشخصية مستقلة وأجد انتقاء الهدايا بمهارة.

دور الصديقة: يرى أصدقائي أنني مستمعة جيدة ويعتمد عليّ، وكذلك شخصية مرحة ومتفائلة.

دور الأخت: يرى أخي أنني مستمعة جيدة ومضحية وأتسم بالكفاءة وسعة الحيلة وحسن الضيافة عندما يقوم بزيارتي.



دور الزميلة في العمل: يرى زملائي أنني يُعتمد عليّ وجديرة بثقة من حولي وكفاء وقادرة على الاحتفاظ بروح المرح حتى حال انشغالي وقلقي الشديد.

دور الموظفة: يرى مديري في العمل أنني يُعتمد عليّ ومسئولة وماهرة في كل ما يتعلق بالحساب وواسعة الحيلة، وكذلك قادرة على التعامل مع أي تحدٍ من تحديات الحياة وعدم الشكوى مهما واجهت من صعاب.

دور المتطوعة في النشاط الاجتماعي: يرى من حولي أنني مخلصة لهذه القضية وأكرس جهودي لهذا العمل وأبذل فيه قصارى جهدي.

دور العداة: أكرس جهودي لهذه الرياضة كما أتمتع بقدرة بدنية على أدائها، وأعتبر هذا الأمر بمثابة تحدي.

دور ناسجة السجاد: إنني مبدعة فيه وماهرة في اتباع الأنماط وتنسيق الألوان مع بعضها البعض.

يمكنك استخدام مفكرتك أو ورقة لكتابة القائمة الخاصة بك. قم برسم عمودين أولهما تحت عنوان "الأدوار التي أؤديها في حياتي"، والآخر تحت عنوان "كيف يراني الآخرون في هذا الدور بجانب مهاراتي وسماتي الشخصية".

الآن، وبعد انتهائك من ذلك، حان الوقت كي تجعل تلك الآراء الإيجابية آراء شخصية لك. ففي حالة سوء تقديرنا لذواتنا، يكون من المغري لنا أن نستعيد ما قلناه فيما سبق على لسان غيرنا رداً على أي رأي إيجابي في حقنا. فربما تحدث نفسك الآن قائلاً: "نعم، هذا رأي صائب، لكن لا يتسنى لأصدقائي رؤيتي الآن"، أو "نعم، لكن مديري لا يدرك أنني كذلك بالفعل"، أو "نعم، لكن أي شخص يستطيع أن يفعل ذلك". نحن نعتقد أن التقليل من



شأن ذواتنا بهذه الطريقة هو خير نفعله بها خشية أن يصيبنا الغرور أو الكبرياء؛ فنظن أن التواضع والتقليل من شأن الذات هو الأفضل بالنسبة لنا. لكن تذكر أن هناك فرقًا كبيرًا بين أن ندرك جوانب ذواتنا وأن نغتر بها. ولا شك أن إدراك ما تجيده من مهارات أمر مهم مثلما من المهم إدراك ما لا تجيده منها. فكل ذلك يساعدك على أن تصبح شخصًا ناضجًا ومتكاملًا. لذا، فإن مهمتك التالية هي أن تلخص ما كتبت سابقًا وتدونه، ولكن شريطة أن تسبق كل جملة عبارة "أنا أتسم ب...؛ وكأنه إقرار شخصي منك بأنك تتمتع بالفعل بهذه المهارات والسمات.

بمجرد أن تنتهي من هذا التمرين، ينبغي أن تدون قائمة بالأشياء التي تجيدها وبسماتك الشخصية التي تقف وراء إجادتك لهذه الأشياء. فكل ذلك يمكن أن يساعدك على إعادة اكتساب الثقة بنفسك وبقدرتك على إدارة مستقبلك دون حاجة لمساعدة شريكة حياتك. وهناك سبيل آخر لاكتساب المزيد من ثقتك بنفسك، ألا وهو أن تتذكر العقبات التي واجهتها وتغلبت عليها بالفعل.

الإنجازات السابقة

القليل منا فقط من استطاع تحقيق إنجازات له على مدار حياته دون أن تواجهه على الأقل بعض التحديات أو العقبات. وفي كل مرة نقرر فيها أحد التحديات التي نمر بها نكتسب صلابة أكثر في مواجهة ما يمكن أن نواجهه من مشكلات في المستقبل ومرونة في التعامل معها وحلها. كما تحفزنا عملية مواجهة التحديات على الإبحار داخل أنفسنا واكتشاف مهارات واستراتيجيات جديدة من شأنها مساعدتنا على التواكب مع الواقع. وتجدر الإشارة إلى أن كل حدث تمر به فيما بعد على مدار حياتك يحسن قدراتك على التصدي للأزمات ومقاومتها.



تختلف التحديات التي يواجهها كل منا عن الآخر. فقد يكون بعضها عبارة عن خسائر تكبدتها فيما مضى، في حين قد تكون أخرى عبارة عن تغييرات في أسلوب الحياة أو الوظيفة. ربما تكون قد عانيت من مشكلات صحية سواء خاصة بك أو بشخص تهتم بأمره، أو عانيت من سلوك صعب من جانب الغير. كما نتحفظنا أحداث الحياة العادية والشائعة بباقة متنوعة من التحديات، ويشمل ذلك بناء أسرة أو الانتقال إلى منزل جديد أو مجرد التخطيط لقضاء إجازة ممتعة أو حدث عائلي ما أو حتى تلميق الحديقة. كما أن هناك تحديات شخصية من الممكن ألا تمثل سوى مسائل بسيطة بالنسبة لشخص آخر لكنها تمثل بالنسبة لنا إنجازات مهمة. وفي كل موقف من هذه المواقف لا بد أن نستدعي مهارتنا وسماتنا الشخصية كي نتغلب على تحدياتنا. إن قضاء وقت كافٍ للتفكير في إنجازاتك وما تغلبت عليه من تحديات يمكن أن يكون سبيلاً آخر للاحتكاك بنقاط القوة العاطفية والنفسية في شخصيتك. وإليك قائمة التحديات التي واجهتها "ماريا":

الخسائر السابقة:

هجر حبيبي لي وأنا في الثالثة والعشرين بعد مضي أربع سنوات على علاقتنا
فصلي من وظيفتي
وفاة جدتي

تحديات الوظيفة:

تلقي تدريبات في مجال المبيعات والتسويق
القيام بأول عرض تقديمي مهم في مجال البيع



تحديات الحياة وأحداث أسلوب حياتي الجديد:

إنجاب ولدي "بن" وكوني أصبحت أمًا
العيش في منطقة جديدة من البلاد

نقل منزلنا

الغزغ عند إصابة "روب" بالسرطان

إصابتي بالقولون العصبي

الإنجازات الشخصية:

المشاركة في سباق الماراثون المقام بمدينة "لندن"

تعلم الغناء

بمجرد أن تنتهي من تدوين قائمتك، راجعها وفكر في سماتك الشخصية ونقاط قوتك التي اعتمدت عليها لتكون عونًا لك في التغلب على هذه التحديات. على سبيل المثال، تذكرت "ماريا" أن ثقتها بمظهرها الطبيعي وتفاؤلها بشكل عام كانا عونًا لها في التغلب على أزمتها بعد فراق حبيبها وهي في الثالثة والعشرين من عمرها. كما أن نجاحها في إدارة الكثير من تغيرات الحياة منحها القدرة على تكوين صداقات بسهولة تتسم بالعملية والكفاءة بصورة أكبر. وكان إخلاصها وقدرتها على الاحتمال من سماتها الشخصية الإيجابية التي ساعدتها على مواجهة التحديات التي صادفتها في حياتها.

ربما تجد أن الرجوع لما كتبتة من جمل تبدأ بعبارة "أنا أتسم بـ..." سوف يفيدك في إدراج قائمة بالسمات الإيجابية في شخصيتك. وبمجرد أن تنتهي من التمارين الخاصة بهذا الجزء، ستدرك أنك تحظى بالفعل بالكثير من نقاط القوة والسمات الإيجابية التي يمكن أن تنفعك لتجاوز أزمتك بعد الطلاق. ولا شك أن قبول الذات ومعرفتها من سبل تكوين تقدير إيجابي عن الذات. فعندما تعرف ذاتك وتتقبلها تشعر أنك أفضل وأقوى، ومتى يحدث ذلك تزداد ثقتك بنفسك وتقديرك لها.

الفصل الثامن

التعرف على الصراعات الشخصية الفعلية والمحتملة

تختلف تجربة الطلاق من شخص لآخر. وبالتالي، سوف يواجه كل منا صراعات شخصية مختلفة عن الآخر. فما يعد معاناة لأحدنا قد يكون تحرراً بالنسبة للآخر. على سبيل المثال، قد تكون الوحدة بعد الطلاق بالنسبة لأحد الأشخاص سبباً للحرية وللوقت المتسع وفرصة للخروج واستكشاف العالم من حولنا. لكن قد يشعر شخص آخر أن تلك الوحدة ما هي إلا وحشة وغربة وسجن في منفى بعيد.

ربما يعد أحد الصراعات الشائعة التي يعاني منها معظم من يمر بتجربة الطلاق الشعور بفقدان عزيز، وهو شعور طبيعي لكنه مؤلم. وإذا كان طلاقك ناجماً عن نبذ كل من طرفي العلاقة للآخر، فربما يبتابك شعور بأنك لن تفتقد هذا الطرف يوماً ما. قد يكون هذا صحيحاً، لكن ربما تمر عليك أوقات تفتقد خلالها بعض الأشياء التي كنتم تتشاركان فيها معاً، أو حتى تفتقد مجرد الشعور بوجود رفيق بجوارك. ويفتقد البعض الشعور بالاستقرار في ظل حياة زوجية آمنة والعيش بصحبة زوج بالرغم من عدم افتقاده للشخص الذي كان يرتبط به، ويفتقد آخرون بيت الزوجية أو أبناءهم.

في الخطوة الثانية، ألقينا نظرة على ألم الحزن والخسارة وكيف يمكن كبح هذه المشاعر القوية. أما هنا، فنركز أكثر على صراعات أدق؛ وهي اللحظات التي تنتهد خلالها وتتمنى لو كانت الأمور قد جرت في مسار مختلف. ربما لا تهتم بذلك في



الوقت الحالي، لكن الأمر يستحق منك أن تمضي بعض الوقت في التفكير في التحديات التي يمكن أن تواجهها في المستقبل حتى تكون مستعدًا لمواجهتها أو مجرد تلافيها.

افتقاد صحة شخص آخر

إذا عشت مع شخص ما، خاصة لفترة طويلة، فلا بد أنك قد اعتدت على وجود شخص بجانبك؛ شخص تقول له "صباح الخير" و"مساء الخير"، شخص تتجاذب معه أطراف الحديث حول أحوال الطقس أو العناوين الرئيسية لأخبار الصباح، شخص يمكن أن يساعدك في القيام بالأعمال المنزلية، شخص تشاركه قلقك إذا تأخر أحد الأبناء عن المنزل أو أصابته حمى، شخص تحتفل معه متى تعلم الأبناء نطق كلمة جديدة أو حصلوا على نتائج جيدة في المدرسة، شخص تبادلته الضحكات عندما يحكي أحد الأبناء طرفة أو يقع منه موقف طريف.

لا شك أننا نشعر باختلاف في أشياء كثيرة عندما يتبدل بنا الحال ونصبح وحدنا. فيخيم الصمت على عالمنا ونصبح في عزلة لم نألّفها. وغالبًا ما يبدأ المطلقون/المطلقات في التحدث مع أنفسهم أو مع حيوان أليف يربونه في المنزل. ولا يقومون بذلك لأنه قد جن جنونهم؛ بل لأنهم اعتادوا على سرد أحداث اليوم مع طرف آخر. كما يخيم على مناخ البيت بعد الطلاق السكون. فلم يعد هناك خطوات على السلالم أو قعقعة غسيل الأطباق، ولا أحد يتهدأ أو يعطس أو يسعل أو يغط في النوم.

بجانب السكون، غالبًا ما يكون هناك شعور حسي بالفراغ الكبير في كل شيء، على سبيل المثال حال الجلوس على الأريكة أو مائدة الطعام أو في السيارة. ليس هناك من يمر في المنزل أو ينطلق نحو براد الشاي وقت الإفطار أو نحو دورة المياه للاستحمام قبل النوم.



فجأة نشعر أن أصغر البيوت مساحة بمثابة كهف كبير مهجور. ووجد من هجر أبناءه بعد الطلاق أن هذه المشاعر تجتاحه بشدة. وقد وصف شخص مشاعره بعد تجربة الطلاق قائلاً: "كان الصمت أصعب شيء يمكن الاعتياد عليه. فغالبًا ما كنت أصرخ في الأبناء لما يصدرونه من ضجيج، لكن بعد أن فُرضت عليّ الوحدة افتقدت ذلك الضجيج كثيرًا. بعد الطلاق، كان أبتشع وقت بالنسبة لي هو صباح كل سبت؛ حيث كان هذا الوقت هو أكثر الأوقات حيوية في المنزل. أما الآن، فليس هناك غيري. أسأل نفسي في حيرة: كيف سأقتل الفراغ الذي يداهمني طوال إجازة نهاية الأسبوع؟".

كما أن الشعور بالوقت يختلف من شخص لآخر. إذ يجد البعض ساعة في الوقت لا يدري فيم يقضيها، كما يقل الوقت الذي يستغرقه في المعتاد للقيام بمهامه؛ وذلك لأن كلاً من الطبخ والتسوق والتنظيف لشخص واحد يستغرق وقتًا أقل. وبما أنه ليس هناك من يزعجك أو يعطلك، فالأعمال المنزلية سرعان ما تُنجز. وعلى النقيض، إذا كان لديك أبناء أو كنت تعتمد في الماضي على المساندة العملية من شريكة حياتك فيما كنت تنجزه من مهام، فربما تجد القليل من وقت الفراغ حتى تضطر إلى السهر لوقت متأخر أو الاستيقاظ مبكرًا لإنجاز المهام الضرورية فقط. ويشعر البعض أن وقت الاسترخاء غريب وموحش؛ فلا يمكن أن يشعر أحد أن مشاهدة التلفزيون ليلاً بمفرده شيء ممتع أو مُسلٍ. وبالتالي، يلجأ البعض إلى الانشغال بأعمالهم لأنهم لا يعرفون كيف يمكنهم الاسترخاء أو الاستجمام دون أن يكون بجانبهم من يشاركونهم في ذلك.

غالبًا ما يجد البعض أوقاتًا معينة على مدار اليوم أو الأسبوع صعبة ومربرة. ومن الممكن أن تتمثل هذه الأوقات بالنسبة لك



في وقت الصباح أو المساء أو فور عودتك من عملك، أو يمكن أن تكون إجازة نهاية الأسبوع أو يوماً معيناً من أيام الأسبوع اعتدت فيه على مشاركة شريك حياتك في شيء ما. إذا جعلك كل ما ذكرته تتنهد وتفكر قائلاً: "هكذا تمضي حياتي" أو "هذا ما أكابده"، إذن توقف عن القراءة وتمهل لحظة الآن حتى تدون بعضاً من هذه التحديات الفعلية أو المحتملة في مفكرتك.

افتقاد الأبناء

إذا كان لديك أبناء، فستشعر أن الوقت يمضي بدونهم بألم ووحشة لهم تألفها من قبل. ولا شك أنه ليس منا من يطيق هجر أبنائه، لكن الواقع يحتم عليك بعد الطلاق الحرمان منهم لفترات طويلة حال غيابهم عنك ووجودهم مع شريكة حياتك السابقة. بجانب الضجيج المرح والمناخ الحيوي الذي لا تعرفه إلا بصحبتهم، ربما تفتقد بعضاً من الأعمال الروتينية اليومية المتعلقة بهم. ومنها تلك التفاصيل التي سرعان ما تتبادر إلى أذهاننا؛ كالأوقات التي كنا نقضيها معهم حال استحمامهم ونومهم وقراءة القصص المسلية لهم أو مساعدتهم في فروضهم المدرسية. وهناك أعمال روتينية أخرى لم تفتقدتها حقاً إلا حين ابتعدوا عنك، مثل تجميع قطع ملابسهم المبعثرة في المنزل وترتيبها في دولايب كل منهم، أو غلق مفاتيح الكهرباء بعد خروجهم من غرفهم بسبب نسيانهم لها مفتوحاً، أو تصحيح بعض الألفاظ لهم، أو ملاحظتهم لك أينما كنت كظل لك لإخبارك بأحداث يومهم.

لا شك أن لمسات الحب الحانية فيما بيننا كأفراد عائلة شيء طبيعي ومسلم به. وربما عهدت تلاشي الحب بمظاهره الرقيقة



بينك وبين شريك الحياة على مدار العلاقة الزوجية وانشغال كل منكما عن الآخر بمسئولياته. وشأنك شأن الكثير من الأزواج، ربما وجدت نفسك أقرب إلى أبنائك وأكثر وذا لهم. ولا شك أن الأبناء من جميع الأعمار يمكن أن يمنحوك ما تحتاجه من مشاعر الحب والود سواء أكانوا صغاراً أم كباراً. ودون شك، يعد الاستمتاع باللمسات الحانية المتبادلة فيما بيننا وبين ذوينا ومن حولنا جزءاً لا يتجزأ من طبيعتنا كبشر. وعندما تُحرَم منها لأي ظرف، حتى ولو لفترة وجيزة، تشعر كأن ألماً وتعباً قد ألمَّ بك. لذا، قد تجد نفسك تستعيز عن أحبابك بالإمساك بالقطعة رغماً عنها لاحتضانها والتربيت عليها أو احتضان الوسادة أو الدمى بكل ولع. بينما يستعيز البعض عن اللمسات الحانية بمحاولة الشعور بالبهجة متى افترش غطاءً ناعماً لينعم بالدفء والاستجمام.

كما يمكن أن تفتقد دورك كوالد مسئول عن أبنائك عندما كنت تأنس بهم في حياتك. فالمرء عندما يصبح مسئولاً عن أبنائه وعن رعايتهم، يفكر مراراً في كل تفصيلة وكل خطوة يخطوها وفي مدى تأثيرها عليهم. فأنت تفكر في أبنائك أولاً فيما يتعلق بنوعية الطعام والبرامج التي تشاهدها وما إذا كنت تنوي الخروج أم البقاء في المنزل، ومدى تأثير أي من هذه الأمور عليهم. من الممكن أن ينتابك شعور بعد الطلاق بأن العيش وحدك شيء غريب حيث لك مطلق الحرية في القيام بما تريد متى تحب دون محاسبة من أحد. ومن الممكن أن تشعر بدرجة ما أن ذلك سبيل للتمتع بالحرية، لكنه من الممكن أن يكون سبباً للمعاناة من العزلة. فليس هناك من ينبغي عليك الاهتمام به بعد طلاقك، وبالمثل ليس هناك في حياتك من يهتم بك.



افتقاد بيت الزوجية

لم يكن الشعور بالحنين هو في الغالب ما يصبب مفهوم الطلاق. لكن بما أنه يتحتم على أحد طرفي العلاقة – إن لم يكن كلاهما – الرحيل عن عش الزوجية، فلا بد للحنين أن يقترن بمفهوم الطلاق وأن يكون من تداعياته. وإذا كان لكل منكما أنت وشريكة حياتك دور في بناء عش الزوجية، فلا بد أن بيتك كان يوصف بما يطلق عليه إخصائيو العلاج النفسي "الملاذ الآمن"، حيث الشعور بالأمن في مناخ من السلام والطمأنينة. كما يُقصد به المكان الذي تأوي إليه في أوقات قلقك واضطرابك يقيناً منك أنه مأواك الذي تشعر فيه بالاسترخاء والاستجمام استعداداً لمواجهة ما يخفي لك باقي العمر من أقدار. ومتى تفتقد بيت الزوجية، فإنك تفتقد الملاذ الآمن. لذا، فليس من المدهش أن ينتابك شعور بالتيه وعدم الأمان والاستقرار. ولحسن الحظ، فإن هذه المشاعر تميل أن تكون قصيرة المدى نسبياً، خاصة إذا كنت قادراً على الاستقرار على نحو عاجل في بيت جديد. لكن إذا كان شأنك شأن الكثيرين، حيث سبق لك امتلاك بيت الزوجية ولكن وجب عليك بعد الطلاق الانتقال إلى بيت آخر بالإيجار، فسوف تعاني بعض الوقت حتى تشعر بالاستقرار. ويمكن أن تشعر وأنت على تلك الحال وكأنك تعيش تحت سقف مؤقت بدلاً من مكان دائم ومستقر يمكن أن تطلق عليه بيتاً وملاذاً آمناً، وكأنما أنت رحالة تتردد على أي مأوى مؤقت أو تحيا حياة الرجل البدوي.

هناك شيء آخر يمكن أن يكون دافعاً للشعورك المؤقت بتركك لملاذك الآمن ومعاناة التيه وعدم الاستقرار، ألا وهو افتقارك لممتلكاتك الخاصة التي تألفها؛ حيث لم تعد تقتني البرواز الذي تفضله وتضعه فوق المستوقد أو فنجان القهوة



المفضل أو المقعد المريح الخاص بك أو تستمتع بالنوم في سريرك. كما اختلف المنظر الذي كنت تراه كلما أطلت برأسك خارج النافذة، وتغير الطريق إلى العمل. تبدو كل هذه الأشياء في الظاهر خسائر بسيطة، لكن في واقع الأمر عندما تمر بفترة مضطربة وانفعالية مثل فترة ما بعد الطلاق، تكون في حاجة إلى اقتناء هذه المتعلقات البسيطة بشكل أكبر كسبيل للارتياح والتخفيف من معاناتك. وفي الوقت الذي تلح عليك الحاجة لاقتناء تلك المتعلقات، لا تجدها.

اقض عدة لحظات الآن كي تفكر في محيط بيتك والأشياء التي من الممكن أن تكون قد افتقدتها، وقم بتدوينها.

الصراعات العاطفية

يكابد الأفراد الذين يمرون بتجربة الطلاق مشاعر أخرى غير الحزن والخوف والغضب والشك والشعور بالذنب (انظر الخطوة الثانية). وقد يعانون منها بصفة مؤقتة، أو ربما تتفاقم لتشكل مشكلات ملحة في حياتهم. ونبداً بأكثر هذه الصراعات العاطفية شيوعاً.

الوحدة

من الجدير بالذكر أن درجات الشعور بالوحدة متفاوتة. ففي أدنى درجاتها، تجد شعوراً بالتذمر من الوحدة يمكن التخفيف من حدته بالتنقل بين محطات التليفزيون أو الراديو. ثم هناك شعور بالوحدة يميل إلى الملل والأرق والتنقل من حجرة لأخرى أو من عمل منزلي لآخر لأنهم في أي شيء هرباً من الرتابة، لكنك تدرك أن هناك فراغاً في حياتك لا يمكن أن تسده بما تنهملك فيه من أنشطة. وفي أعلى درجات الوحدة، يكون هناك شعور دائم بالفراغ القاتل والوحدة التامة التي لا رجاء للخروج



منها بأية وسيلة، ولحسن الحظ، لا يعاني معظم الأفراد من هذا النمط القاسي من الوحدة، أو على الأقل لا يعانون منه إلا خلال مدى قصير من الزمن أو من حين لآخر. لكن الكثير منا يدرك وجود هذا النمط من الوحدة ويحاول جاهداً ألا تزل أقدامه فيقع فيه.

لا شك أن الوحدة جزء لا يتجزأ من حياة البشر. فلا بد لنا جميعاً من المعاناة منها بدرجة معينة، وفي بعض الأحيان على مدار حياتنا. وجدير بالذكر أن هناك أفراداً انبساطيين يحتاجون إلى صحبة الآخرين ليشعروا بالطمأنينة والسلام ويستمتعون بالحياة. بينما هناك أفراد انطوائيون ممن ينعمون بطبيعتهم بصحبة أنفسهم. إذا كنت من النوع الأخير، فنادراً ما يمكن أن يزحف إليك الشعور بالوحدة. وإذا زحف إليك بالفعل، فلن يكون خطيراً للغاية. لكن إذا كنت انبساطياً بطبيعتك وكثيراً ما كنت تقضي الكثير من الوقت بصحبة شريكة حياتك السابقة، فسيكون ألم الوحدة بعد الطلاق أكثر وجعاً.

العزلة

لا يضاهاي الشعور بالعزلة الشعور بالوحدة، بالرغم من أن كليهما ينطويان على وعينا التام بأننا قد أصبحنا بمفردنا. فالوحدة هي الرغبة في صحبة الغير والشعور بوجود شخص آخر بجانبنا. ومتى يحدث ذلك، لن نشعر بالوحدة. أما عندما نشعر بالعزلة، فلا يمكن أن نقاوم هذا الشعور أية صحبة أو صداقة أو حتى تحد منه. وتعني العزلة الشعور بالانقطاع عمن حولنا والانعزال عنهم بالرغم من وجودهم بجانبنا.

لا شك أن الطلاق جدير بأن يغرس هذا الشعور في نفس من يمر به، وذلك لعدة أسباب مختلفة. إذا لم يمر من قبل أحد أفراد



عائلتك أو أصدقائك بتجربة الطلاق، فإنك تشعر أن هؤلاء الأقرباء القربيين منك لن يتسنى لهم بالفعل التعاطف مع موقفك. بل تشك أو تدرك أن من حولك لن يتفهموا أسباب طلاقك وانهايار علاقتك الزوجية. أو ربما تكون في موقف يكون فيه شرح ملاحظات حادث الطلاق لمن حولك شيء غير مناسب. وهذا جدير بأن يخلف داخلك شعوراً بأنه لا يمكن لك إشراك الغير سوى في جزء من قصتك، أما الباقي فلا يمكن لأحد سواك الاحتفاظ وجدير بالذكر أن البعض قد تعلم في محيط أسرته الاحتفاظ بأفكاره ومشاعره في سرية؛ وبالتالي يمكنه عزل نفسه بلا وعي عن من حوله، وذلك بصمته الرهيب وعدم مشاركته في حياة ذويه.

هناك أمر واحد مشترك بين الوحدة والعزلة، وهو أن كلاً منهما أمر اختياري ورهن قرار من يعاني من أيهما. فيمكننا أن نختار ونقرر التواصل مع الآخرين وقضاء أكبر قدر من الوقت معهم للحد من الشعور بالوحدة. أما بالنسبة للحد من الشعور بالعزلة، فيمكننا إشراك من حولنا في الكثير من جوانب قصتنا. ولن يكون هذا بالأمر الهين، خاصة إذا كنا لم نلجأ إلى ذلك في الماضي، لكنه - في أغلب الحالات - يكون ممكناً وليس مستحيلاً.

الرفض

ينتاب الطرف الذي هجره شريك حياته دون سابق إنذار أو حتى تلميح بسيط شعور قوي برفض الآخرين له ورغبتهم في نبذه. ومع ذلك، ينتاب هذا الشعور أيضاً الكثير ممن بادروا باتخاذ قرار الطلاق بمحض إرادتهم واختيارهم؛ وذلك لعدم قدرة الطرف الآخر على تلبية مطالبهم العاطفية.



ينتابنا الشعور برفض الآخرين لنا متى قرر شركاء حياتنا الانفصال عنا؛ أي عندما يقرون بعدم رغبتهم في البقاء بجانبنا ويفضلون الذهاب لمكان آخر أو أن يكونوا بصحبة أشخاص آخرين، وذلك بالرغم من التماسنا منهم البقاء بجانبنا وتعبيرنا عن رغبتنا في بقائهم بجوارنا كشركاء حياة. ويخلف فينا رفض شريك الحياة لنا شعوراً سلبياً بعدم أحييتنا في بقاء أي شخص بجانبنا وأنا متبؤذون وغير محبوبين. ولا شك أن هذا الشعور موجه ومؤلم بشدة، إذ يتركنا نتساءل عما إذا كان طليقنا فقط هو من يشعر تجاهنا بالرفض أم أن هذا هو شعور من حولنا أيضاً.

يمكن أن يدمر الشعور برفض الآخرين لنا ثقتنا بأنفسنا وبمن حولنا على نحو خطير، وإن لم تأخذ حذرنا تجاه ذلك الأمر، فمن الممكن أن يجعلنا نحد من تواصلنا مع من حولنا؛ مما يسفر عن معاناتنا من الوحدة والعزلة. ويتواكب البعض مع الشعور بالرفض؛ وذلك باستعانتهم بسد حصين يصدون به آراء الآخرين، عملاً بالرأي الذي يقول: إن لم أبال بآراء من حولي، فلن أخرج أو أشعر بنبذ الآخرين لي مرة أخرى. بيد أن هذا من شأنه أن يبعدنا عن حولنا ويخلف فينا شعوراً بالوحدة والمعاناة من أجل تكوين صداقات ذات معنى وهدف، هذا إلى جانب التشاؤم من توثيق أية علاقات مستقبلاً.

وأخيراً إذا كنت تعي أن بداخلك مشاعر لرفض الآخرين لك، فقم بتدوينها الآن.



اللامبالاة

قد لا نربط هذا الشعور بديهيًا بالطلاق، وبالطبع، قد لا تفكر أنه شعور على الإطلاق. وربما ذلك لأن هذا الشعور غير مؤلم أو موجه. وهو في الغالب فتور للإحساس لا تبدو لنا آثار نفسية سلبية من جرائه. وللأسف، تأتي عواقب اللامبالاة مدمرة لصاحبها. من الممكن أن يكون الطلاق تجربة مريرة، ويحاول البعض التواكب مع تلك التجربة من خلال إقناع أنفسهم بأنهم لن يبذلوا أي جهد في الحياة لأن لا شيء يستحق العناية من أجله. وجدير بالذكر أن من يعاني من اللامبالاة ربما يفقد طموحه وأحلامه في المستقبل. ويبدأ الإنسان يستجيب لهذا الشعور عندما يتأخر عن أقرانه في كل شيء؛ فهو لا يبالي كثيرًا بصحته أو مظهره، ويصبح كسولاً وغير مهبال بالحفاظ على صلته بأصدقائه وأفراد عائلته. فإذا وجدت نفسك تقول باستمرار: "ليس هناك ما يهمني"، فقد عرفت اللامبالاة طريقها إلى نفسك، وإن لم تسارع بالتعامل معها، فقد تجد نفسك تنغمس بلا مقاومة في بئر الاكتئاب.

قبل أن تنتقل إلى الموضوع التالي، تأكد من قيامك بتدوين كل شيء في هذا الجزء أثار انتباهك وأندرك بشيء مهم. وإذا كان هناك شيء قد لا يشكل مشكلة رئيسية في الوقت الحالي ولكن يساورك الشك في أنه قد يمثل مشكلة لك في المستقبل، فمن المهم أن تبدأ في التعامل معه من الآن (انظر الفصل التاسع).

الفصل التاسع

خطتك التنفيذية

لا شك أن تجربة الطلاق صعبة ومفعمة بالاضطرابات والتحديات إلى أقصى درجة يمكن تخيلها، ويشعر البعض تجاهها بألم أشد وأكثر قهراً وتدميراً، ومهما كانت مأساة تجربتك، فإنها تمهد لنقطة التحول في حياتك. وبالتالي، فهي تمنحك فرصة لتطوير شخصيتك وتغيير اتجاهك في الحياة.

في أغلب المواقف، أفكارنا هي التي تتحكم في مشاعرنا. لذا، إذا غيرت أسلوبك في التفكير بشأن أمر ما، تتغير مشاعرك تجاهه. علاوةً على ذلك، بمجرد أن تغير نمط تفكيرك وبالتالي توجهات مشاعرك، فإن سلوكك سوف يتغير. لكن هناك استثناءات بسيطة في هذا الأمر. فمن الجدير بالذكر أن هناك مشاعر تنتابنا بالفطرة والغريزة ولا سبيل للمنطق ونمط التفكير في التحكم فيها وتوجيهها. على سبيل المثال، إذا صوب إليك شخص بندقيته، فسوف ينتابك الخوف بفطرتك. وإذا وضعت يدك مصادفةً على شيء لزوج، فسوف تشعر بالاشمئزاز. لكن حتى في هذه المواقف، بمجرد أن يدخل صوت العقل ليخاطبك ويطمئنك بأن البندقية مجرد لعبة وأن ما غمست يدك فيه مجرد عسل مما نحبه وننشئيه، تذهب عنك مشاعرك السلبية وتبدل إلى أخرى مختلفة تمامًا.

قد تكون واعياً لهذه الحقيقة بالفعل، لكنك لا تعي أن لكل منا شريطاً صوتياً في عقله يفسر لنا حقيقة ما نمر به من مواقف في حياتنا ويوجهنا إلى كيفية التفكير في أمورنا. وكما أوضحنا في السابق، ما نستخلصه من أفكار هو ما يؤثر على ما



ينتابنا من مشاعر. والبشرى في هذا الأمر أنك من يتحكم في هذا الشريط. فيمكنك أن تغير هذا الصوت النابع من عقلك في أي وقت تحب أو تعدل فيه ليكون أكثر إيجابية وإسعاداً لك. ربما يستلزم الأمر منك شيئاً من التدريب والممارسة؛ حيث من الوارد أن تستمع لنبرة الصوت القديمة مرة أخرى وأنت في غفلة عنها. لكن إذا كنت مثابراً حقاً، فيمكنك تغيير الشريط الصوتي على الدوام. وبمساعدة ما تقوم به من تغييرات وتعديلات، يتغير صوت العقل المخاطب لك، ويمكنك البدء في إدارة أكثر المشاعر ألماً ووجعاً لنفسك.

استراتيجيات إضافية للتعامل مع المشاعر

الحزن والخوف

في الخطوة الثانية، دونت قائمة بالأشياء التي سوف تفتقدها بانقضاء علاقتك الزوجية وطلاقك. كما دونت مخاوفك ودوافع قلقك، وصنفت كلاً منها حسب احتمالية وقوعها وقدرتك على التغلب عليها ومدى تأثيرها على حياتك. وإن لم تكن قد طبقت بالفعل هذه التدريبات، فيمكنك الرجوع إليها وتطبيقها حالاً. لاحظ الأشياء التي سوف تفتقدها وأياً منها يمكن تبديله أو تعويضه في الوقت الحالي بشيء أو شخص آخر، وأي الأشياء تعتقد أنك سوف تعتاد على غيابها بمرور الوقت فلن تهملك أو تشتاق إليها.

في الخطوة الثانية عرضنا قائمة "الن" التي دوّن بها الأشياء التي سوف يفتقدها بعد الطلاق. وعندما راجع قائمته وجد أن هناك أشياء معينة سوف يستبدل بها أخرى عن قريب. على سبيل المثال، بارتباطه بشخص آخر أو قضاء وقت أكبر مع



الأصدقاء، ستقل لديه احتمالية افتقاده لنصائح زوجته ومشورتها ومساندتها وافتقاده كذلك لشخص يأنس به ليلاً وينعم بصحبته في الإجازات. كما أدرك أنه سوف يستغني بمرور الوقت عن شعوره بالأمان بالبقاء مع شخص يعرفه عن قرب ويفهمه بجانب ارتباطه بعش الزوجية. وبالرغم من تركه لمنزله وإقصائه عنه، فقد رأى أن مثل هذه المشاعر تتأبه بصفة مؤقتة، وأنه يمكنه التدرب بكل رضا على العيش بعيداً عن حمويه اللذين يحبهما، وبدون أن يعود ليجد العشاء جاهزاً أو شخصاً يتجاذب معه أطراف الحديث. أما الشيء الذي لا يزال يفتقده فهو أبنائه. لكنه افترض أنه سوف يعتاد على رؤيتهم لمرات أقل، كما قرر وضع خطة تنفيذية أكثر إيجابية لرؤيتهم لمرات أكثر. لكن عليه أن يسلم في النهاية بأن حرمانه من أبنائه سيكون مصدرًا لألمه على مدار الحياة.

لا شك أن مراجعتك لقائمة الأشياء التي سوف تفتقدها بعد الطلاق على هذا النحو سوف يمنحك الفرصة لتسجيل شريط صوتي جديد ينفعل معه صوت عقلك. فإذا ما سمعته يقول لك: "أفتقد حقاً..". يمكنك أن تضيف: "لكنني أعلم أنه بمرور الوقت سوف أستبدله أو أستعيده أو لن يشغلني كثيراً كما كان من قبل". حتماً سوف يتبقى لك في النهاية بعض الأشياء التي سيؤلمك افتقادها. لكن حتى إن لم يمكنك تغيير حقيقة افتقادك لها، يمكنك أن تقوم بتعديلها حتى يستسيغها صوت عقلك. على سبيل المثال، على الرغم من عدم قدرة "ألن" على مقاومة الصوت المدوي داخله الذي يصرخ قائلاً: "أفتقد أولادي"، فإنه استطاع أن يضيف إليه: "لكنني محظوظ للغاية أن أنجبتهم، وسوف أتحنن كل فرصة متاحة لرؤيتهم". فعلى الرغم من ألم



افتقادهم الذي يعتصر قلبه، استطاع أن يوازن بين هذا الألم وبقاثة من الأفكار الإيجابية.

يمكن استخلاص نتائج قوية وفعالة من استخدام الأسلوب نفسه للتغلب على مخاوفنا ودوافع القلق بداخلنا. راجع القائمة التي دونتها في الخطوة الثانية. اختر العناصر ذات الاحتمال الأكبر من حيث وقوعها على أرض الواقع، وتلك ذات الاحتمال الأضعف من حيث قدرتك على التغلب عليها، بالإضافة إلى العناصر ذات التأثير الكبير عليك. بطبيعة الحال، لا بد أنك بدأت تغير تفكيرك بشأن مخاوفك، حيث أدركت عدم احتمالية وقوعها على أرض الواقع إلى حد كبير، فضلاً عن مخاوف أخرى شغرت أنك قادر على التغلب عليها. لكن عليك أن تفكر الآن في كيفية إدارة مخاوفك ودوافع قلقك الكبرى.

في بعض الأحيان، يعد تخيل حدوث أسوأ السيناريوهات المحتملة هو السبيل الأمثل لمساعدتنا على التفكير بإيجابية أكثر. أعلم أن ذلك قد يبدو غير منطقي. لكن إذا استطعت أن تواجه خوفك بكل شجاعة، فيمكنك أن تشرع في التخطيط لما يمكن أن تفعله إذا ما وقع ما هو أبشع منه. على سبيل المثال، طالما ساور "الن" القلق بشأن وقوع ما يحذر منه، ألا وهو فقد وظيفته وكيفية تحمله لأعبائه المادية؛ لذا بدأ يفكر فيما يمكن أن يفعله إذا ما وقع ذلك. فقد فكر في كيفية البحث عن عمل جديد أو تأسيس مشروعه الخاص. بل ذهب لأبعد من هذا وفكر في حاله إذا فشل واعتمد على مكافأة نهاية الخدمة لفترة ما. كان ما يجول بخاطره مقلِّعاً للغاية، لكنه أدرك أنه بمساعدة أفراد عائلته وأصدقائه المحيطين به، سوف يتواكب مع الوضع لحين العثور على وظيفة جديدة.



الغضب والاستياء

إذا كنت قد قمت بإجراء التمرين الذي عرضناه في الفصل الخامس لتدريب نفسك على تحديد أنماط التفكير السلبي واستبدال أخرى أكثر إيجابية بها في حالات الغضب وأدركت أن بعضاً من حالات غضبك صحية ويمكن تبريرها، فقد تقرر أن تضع لنفسك بعض الأهداف للتغلب على المواقف التي تتسبب في إثارة غضبك. على سبيل المثال، قد تقرر أن تغير ترتيبات الاتصال بأبنائك والالتقاء بهم، أو أن تكون أكثر حزمًا في المناقشة مع شريكة حياتك السابقة فيما يتعلق بالجوانب المادية (لمزيد من المعلومات حول وضع الأهداف، انظر الخطوة السابعة).

إذا كان هناك أحداث معينة وقعت أثناء زواجك رسبت داخلك مشاعر قوية من الغضب أو الاستياء، فإن الوسيلة الوحيدة للتخلص منها بالكامل أن تتخذ قراراً بالتغاضي عنها والتحرر من قيد التفكير فيها. قد يكون من الصعب التغاضي عن شعور سلبي قوي، وكأنك بذلك تدع شريكة حياتك السابقة تنجو بفعالها. لكن في الحقيقة أي مشاعر غضب قوية تتتابك سوف تضرك بالكامل ولن تضر هذا الطرف. ومن الجدير بالذكر أنك لن تستطيع التخلص من مشاعر الغضب دفعة واحدة، بل إنها عملية قد تستغرق أعوامًا عديدة. وقد اكتشف البعض أنه من النافع كتابة أفكارهم الناشئة عن غضبهم والتخلص منها رمزيًا - سواء بحرقها أو إلغائها في سلة المهملات. وينبغي عليك أن تفعل ذلك عدة مرات قبل أن تتربسب مشاعر الغضب وتستقر داخلك. لكن في النهاية، وبمزيد من الوقت والجهد، يمكنك التخلص منها.



الشك والندم والشعور بالذنب

كما لاحظنا في الفصل السادس، يتمثل السبيل الأمثل للتغلب على الشكوك ومشاعر الندم والشعور بالذنب وتأنيب الضمير في التسامح مع النفس. فإذا اكتشفت بعد الانتهاء من تمرين الخط المتعرج (انظر الفصل السادس) أنك غير قادر على طمأنة نفسك بأنك بذلت أقصى ما في وسعك لتجنب ما حدث، فستحتاج إلى التسامح مع ذاتك على ما اقترفته من خطأ وانحراف عن الصواب. فبشأنك بشأن البعض، قد لا تعاني من صعوبة في التسامح مع الآخرين حين يقترفون خطأ ما في حقك، لكن قد يستغرق الأمر وقتاً طويلاً بالنسبة لك كي تستطيع التسامح حقاً مع نفسك.

إن إحدى الطرق النافعة التي تساعدك على التسامح مع نفسك أن تتخذ قراراً إيجابياً بأن تتعلم من خطئك أو نقطة ضعفك حتى يمكنك أن تثق بأنك لن تكرر هذا الخطأ مرة أخرى. على سبيل المثال، إذا شعرت أنه كان من الممكن أو كان ينبغي عليك أن تتواصل أكثر مع شريكة حياتك السابقة أو أن تحسن إدارة الخلاف بينكما بشكل أفضل، فقد تقرر حينئذ أن تضع هدفاً يتعلق بتعلم القيام بذلك وتحسين مهاراتك الخاصة به. وإذا كنت تشعر بالذنب فيما يتعلق بمسألة خلافية ما أو تندم على استمرارك في الحياة مع شريكة غير مخلصه، فمن الممكن أن تقرر قراءة ومطالعة الموضوعات التي تتناول تلك المسائل الخلافية كمحاولة منك لفهم سلوكك بشكل أفضل.

الوحدة والعزلة

إن خير سبيل للتغلب على الوحدة والعزلة أن تقضي مزيداً من الوقت في التواصل مع الآخرين (لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، انظر الفصل العاشر). ومع ذلك وبغض النظر عن



عدد أصدقائك ومدى ارتباطك بهم وقربك منهم، فستظل هناك أوقات تشعر فيها بالوحدة أو العزلة. فإذا وجدت أن بقاءك بصحبة رفيق ما لا يخفف من حدة شعورك بالعزلة والوحدة، فإن تفسيرك لهذا الشعور هو الفيصل في اعتباره مجرد منغص بسيط أو مصدرًا رئيسيًا للمعاناة والقهر في حياتك، ويرجع التباين في تفسير هذا الشعور إلى صوت العقل؛ ذاك الصوت الداخلي الذي يخاطب أنفسنا ويسوق إلينا ما يغمرنا من مشاعر. فإذا شعرت بالوحدة وأخذت تكرر على مسامعك عبارات مثل "ها أنت وحيدًا كالعادة، ليس هناك من يحبك، لا أحد يهتم بك"، فستبدأ مشاعر الحزن تسلك طريقها إلى قلبك وتصبح المعاناة من الوحدة أشد قسوة. ومع ذلك، سوف تستطيع إدارة هذه المشاعر السلبية إذا قلت لنفسك: "أعي أن سبب شعوري بالوحدة الآن هو بقائي وحيدًا خلال هذه الفترة، لكن هذا الشعور سرعان ما سيتلاشى. ففي الغد سأقضي وقتًا ممتعًا من خلال إجراء اتصال هاتفي بأحد معارفي المقربين أو الذهاب للاستجمام بصحبة من أحب".

فإذا تصادف وجودك في مكان مزدحم بالمعارف والأصدقاء ووجدت شعورًا بالعزلة وافتقاد القدرة على التواصل مع الآخرين، فإما أن تخضع للصوت المتردد داخلك والذي يقول: "أنت وحيد كالعادة؛ فلا أحد يدرك ما تواجهه من ألم نفسي ولا أحد يتفهم موقفك العصيب"؛ وبالتالي تتفاقم معاناتك. أو تغير ما يردده هذا الشريط الصوتي، فتخاطب نفسك قائلاً: "قد يوجد هنا الكثير ممن في مثل وضعي والذين يكابدون تجارب مماثلة، وتوجد بيننا جوانب واهتمامات مشتركة أكثر مما أعتقد"، وحينئذٍ سوف تتحسن حالتك النفسية وما تكنه من مشاعر تجاه من



حولك. وبما أن مشاعرك تتأثر بأفكارك كما أسلفنا، فإن تغيير أفكارك في محاولة لإقناع ذاتك بأن مشاعرك السلبية مجرد مشاعر مؤقتة وطبيعية، سوف يساعدك على إخماد الأثر القوي لهذا الشعور والقضاء عليه نهائياً.

الرفض

إن الأسلوب الذي نطالب باتباعه لتعديل ما يتردد في أنفسنا من شعور بالوحدة والعزلة ينطبق أيضاً على حالنا في إدارة ومقاومة ما يمكن أن ينتابنا من شعور برفض من حولنا لنا. لكن هذا مجرد جزء من وسيلتنا في مقاومته، وذلك لأن هذا الشعور السلبي يصاحبه شعور قوي بسوء تقدير الذات. وقد استعرضنا في الفصل السابع أهمية حسن تقدير الذات بشكل إيجابي، وكيف أن رؤية أنفسنا من منظور من يحبوننا يمكن أن يساعدنا على رؤية أنفسنا بوضوح وواقعية. كما سبق أن خضنا رحلة طويلة لاستكشاف ما مررنا من تحديات على مدار الحياة، وعلمت كيف أن نقاط القوة في شخصيتك وسماتك الشخصية التي ساعدتك على مواجهة التحديات الماضية من شأنها أن تعينك على مواجهة التحديات الراهنة. ولا شك أن حسن تقدير الذات يعتمد أساساً على تقبلها ومعرفتها عن قرب وتقدير ما وهبت من مواهب فطرية. ولا يعني رفض شخص ما لك أنك منبوذ من كل من حولك. فإذا كنت قد دونت من بداية إثارتنا لهذا الموضوع قائمة بالنواحي الإيجابية التي تلمسها في شخصيتك، فمن الممكن أن تجد من النافع لك إعادة كتابة هذه القائمة في شيء يمكنك الاحتفاظ به حتى إذا ما هاجمتك مشاعر الرفض من جديد استعنت بهذه المدونة للتخفيف من آلامك. وإذا كان من شأنك بذل المزيد من الجهد للثقة بنفسك وحسن تقدير ذاتك، فيمكنك أن تدون ذلك



كأحد أهدافك النموذجية الخاصة بخطة تطوير ذاتك، على سبيل المثال، قد تقرر تحسين مدى تقديرك لنفسك من خلال اللجوء لمزيد من الحزم وتعميق نظرتك التفاؤلية تجاه الأمور، أو ربما تحتاج إلى زيادة ثقتك بنفسك في نطاق معين من حياتك؛ مثل التعامل بثقة أكبر بين أصدقائك أو زملائك في العمل. بالنسبة للبعض، يعني تحسين تقدير الذات الاستعانة بمستشار متخصص في العلاج النفسي لفحص ما يمكن أن تكون قد تلقيته خلال طفولتك من رسائل سلبية امتد أثرها على باقي حياتك، وإعادة تدوينها لمواجهةها والتغلب عليها.

اللامبالاة وافتقاد الحافز

تعد اللامبالاة واحدة من العقبات الكبرى للتغلب على أية مشكلة. فهي شعور بأن الأمر لا يستحق العناية؛ وبالتالي لن أكلف نفسي مشقة بذل أي مجهود. ويستقر أحياناً وراء هذه اللامبالاة شعور أعمق بالخوف بأن التغيير شيء غير ممكن، أو أن الجهد المطلوب للتغيير لن يجدي ولن يؤثر في النتيجة النهائية. ويرجع ذلك بشكل أساسي إلى افتقاد الحافز. لكن على نقيض الاعتقاد الشائع لدينا، فإن الحافز ليس بالشيء الذي ينطلق تلقائياً داخل بعض الأفراد دون غيرهم، بل هو فكرة نصنعها بأنفسنا ونغرسها في أذهاننا. وقد نتلقى الحافز من الخارج؛ وذلك عندما نركز - مثلاً - على مزايا التغيير من أجل عائلتنا أو أصدقائنا أو وظيفتنا. أو يمكن أن ينبع من داخلنا، كرغبة شخصية للتطور للأفضل.

جدير بنا أن نعي أن الشعور بالتحفيز والحماس غالباً ما تتفاوت شدته ما بين القوة والضعف. فسوف تمر بأيام تشعر فيها أنك مفعم بالأفكار الملهمة والحماس والطاقة، بينما تشعر في أيام أخرى باللامبالاة واليأس. ومع ذلك، وبغض النظر عما



تقوم به، لا تنتظر اليوم الذي يشتعل فيه حماسك حتى تبدأ في إحداث التغييرات التي تصبو إليها أو تعمل على تحقيق أهدافك المنشودة. فمن الجدير بالذكر أن النجاح الذي يمكن أن نحققه في حياتنا هو ما يرسخ الحافز داخلنا أكثر من أي شيء آخر. وبالتالي، كلما بادرت بالتغيير والتطوير، سرعان ما سينمو الحافز داخلك وتبلغ ما تصبو إليه من أهداف. وفي الأيام التي يكون فيها حافزك بسيطاً وشعورك بالجماس ضئيلاً، قد تجد النصائح التالية مفيدة لك للتغلب على هذا الأمر:

- ◀ تذكر الأسباب وراء قيامك بعمل ما، ركز على جميع المزايا - سواء العاطفية أو العملية - العائدة عليك وعلى من حولك. فكر أيضاً في عواقب الاستسلام للركود. هل تريد أن تظل هكذا خلال ما تبقى من عمرك؟
- ◀ كن ملهماً: فكر في من التقيت بهم على مدار حياتك أو قرأت عنهم في بعض القصص ممن بذلوا غاية جهدهم لتحقيق أهدافهم ونجحوا في ذلك. وكذلك الأفراد الذين حققوا نجاحات؛ سواء بسبب بساطة أو منقطة النظير. وقد يكون من هؤلاء أحد أفراد عائلتك أو صديق لك أو شخص شهير أو بطل فيلم. فيمكن أن يكون كل هؤلاء مثلاً أعلى بالنسبة لك.
- ◀ قم بتدوين ما حققته من نجاحات سابقة. فهناك بلا شك أوقات في الماضي وضعت أثناءها أهدافاً محددة ونجحت في تحقيقها. وسواء كان ذلك النجاح عبارة عن اجتياز اختبار معين أو اكتساب مهارة أو التغلب على فوبيا كنت تعاني منها أو تحسين قدراتك في شيء ما، فهنيئاً لك على ما حققته من نجاح في الماضي، وبالتالي لا مانع من تحقيق المزيد من هذه النجاحات في المستقبل.



◀ دُونَ ما تحرزه من تطورات: تأكد أنك تراجع أهدافك بصفة منتظمة. فلن يساعدك ذلك على البقاء في مسار التقدم والتطور فحسب، بل سيحفزك إطلاعك على ما تحدثه من تغيير على أرض الواقع – حتى لو كان بطيئاً – على مواصلة الطريق نحو أهدافك.

◀ احتفظ ببعض العبارات المقتبسة المفعمة بالحماس: استعن بالكتب الإرشادية والأفلام والبرامج التلفزيونية وكذلك المشاهير وأفراد العائلة والأصدقاء ممن يمكنهم تقديم نصائح حكيمة لك خلال فترات الركود وغياب الحافز والتي تحتاج فيها للمساعدة. اكتب ملاحظتك عن أي شيء يؤثر فيك واحتفظ بها بالقرب منك وفي متناول يدك.

وضع الأهداف

إذا كنت تريد أن تتأكد من مواصلتك للتقدم وعدم التراجع، إذن فوضع أهداف لما تريد أن تحققه هو أنجح ما تقوم به كخطوة أولى. وجدير بالذكر أن الكثير من الناس لا يبلغون أهدافهم في الحياة لأنها تكون غامضة للغاية وفي الغالب صعبة للغاية. على سبيل المثال، إذا وضعت لنفسك هدفاً متمثلاً في "أريد أن أكون سعيداً"، فمن المؤكد أنك ستفشل في تحقيقه، ولو لبعض الوقت. ليس فقط لأن هذا الهدف غير واقعي، بل لأن إدراكنا لسبيل السعادة يتغير باستمرار. لا شك أن السعادة طموح جميل، لكنها في الحقيقة ليست بهدف يراد تحقيقه. فنجد في أحد كتب العلاج النفسي أن المؤلف يوصي بأن تتسم أهدافنا بعدة مواصفات كي تكون أهدافاً نموذجية يمكن أن نسعى لتحقيقها على أرض الواقع، وهي كالآتي:



تحديد الهدف: احرص على تحديد هدفك بكل دقة قدر ما استطعت. فكر فيما تصبو إليه من مشاعر وأفكار وسلوكيات مختلفة وفي أي المواقف بالتحديد. على سبيل المثال، بدلاً من أن تقول: "أود أن أشعر بمزيد من الارتياح"، يمكنك أن تقول: "أود أن أشعر بمزيد من الارتياح بتجاذب أطراف الحديث بحرية أكبر مع الأصدقاء".

إيجابية الهدف: ضع هدفك بصيغة إيجابية بحيث يخلو من الطابع السلبي. فبدلاً من أن تقول: "أود أن أشعر بغضب أو خوف أقل"، من الأفضل أن تقول: "أود أن أشعر بأني أكثر هدوءاً أو أكثر ثقة". فينبغي أن يكون هدفك هو السعي نحو اكتساب شعور إيجابي بدلاً من التخلص من آخر سلبي.

إمكانية ملاحظة الهدف: حاول أن ينطوي هدفك على شيء يمكنك من خلاله قياس مدى نجاحك في تحقيقه. فعندما تقول إن هدفك هو "أن أشعر بارتياح أكثر عندما أكون بمفردي"، يمكنك أن تكون محدداً أكثر وتعيّن وجه الشعور بالارتياح الذي تبغيه وذلك بإضافة عبارة: "وأقل تمللاً".

واقعية الهدف: تأكد من أن أهدافك واقعية وقابلة للتحقيق. فمن الأفضل أن تضع نصب عينيك ١٠ أهداف بسيطة يمكنك الوصول إليها عملياً بدلاً من هدف معقد واحد ربما يمكنك الوصول إليه فعلياً لكن بشق الأنفس. فإذا كنت لا تزال تعاني من محنة الطلاق، فإن قولك: "أود أن أشعر بالسعادة تجاه ما آلت إليه علاقتي الزوجية" قد يكون غير منطقي، على الأقل في الوقت الحالي. لذا يعد قولك: "أود أن أشعر أنني متماسك وقادر على إدارة حزني" أكثر واقعية وملاءمة.



تحديد إطار زمني لتنفيذ الهدف: عليك أن تحدد إطاراً زمنياً تعمل وفقاً له حتى تصل إلى هدفك. وإذا لم تحدد إطاراً زمنياً معيناً على الإطلاق، فمن الصعب أن تقيس مدى نجاحك. لكن في الوقت نفسه، تأكد من أنك لا تسوق نفسك إلى الفشل وذلك بتحديد موعد نهائي غير منطقي للوصول إلى هدفك. فكر أيضاً فيما إذا كان من الممكن قياس هدفك في ضوء عدد مرات حدوثه. على سبيل المثال، يمكنك أن تضع لنفسك هدفاً متمثلاً في قضاء قدر معين من الوقت كل أسبوع بصحبة الأبناء، أو الحد من نمط تفكيرك السلبي لمدة تصل بحد أقصى إلى ١٠ دقائق يومياً.

فيما يلي بعض الأمثلة لما يمكن أن يضعه أحدنا من أهداف نموذجية تعينه على تطوير شخصيته واجتياز فترة التعثر التي تعقب تجربة الطلاق.

”أود أن أصبح أكثر هدوءاً وأكثر استرخاءً فيما يتعلق بالرحيل المفاجئ لشريكة حياتي؛ وذلك بتذكير نفسي أنني على ما يرام وأنني أتواكب مع الموقف وأن الصدمة التي أعاني منها هي المسئولة عنها والمتسببة فيها ولست أنا. وأود أن أحقق ذلك على مدار الثلاثة أشهر القادمة. وبالتالي، سيحد ذلك من الأعراض الظاهرية لإصابتي بالقلق، وسيمكنني من النوم بشكل أفضل.“

”أود أن أصبح أكثر صبراً مع الأطفال؛ وذلك من خلال الحد من تعنيفهم والاستمتاع أكثر بصحبتهم. وكما أفعل ذلك، سوف أعمل على كبح غضبي مع طليقي بتحسين مهاراتي في التواصل معه. وأرغب في أن أجيد ذلك بشكل أفضل قبل حلول عيد الميلاد.“



”أود أن أشعر بالراحة والثقة عندما أختلي بنفسي وأن أكون أقل تمللاً؛ وذلك من خلال إيجاد أشياء جديدة أستمتع بالقيام بها وحدي.“

”أود أن أفهم السبب وراء نقطة الخلاف التي أدت إلى طلاقي؛ وذلك بالقراءة أكثر عن هذا الموضوع وبأن أصبح أكثر صراحة مع أصدقاء أثق بقدرتهم على تشجيعي والاهتمام بي. وأود أن أحقق ذلك قبل التفكير في الارتباط بعلاقة أخرى يرجى لها الاستقرار.“

”أود أن أصبح أفضل في إدارة أي خلاف، ليس فقط في نطاق العلاقة الزوجية، لكن أيضاً في نطاق التعامل مع أفراد العائلة والأصدقاء. وسوف أحقق ذلك من خلال زيارة أحد استشاري العلاج النفسي ومطالعة الكتب التي تتناول هذا الموضوع. وأمل أن أكون أكثر ثقة بنفسني بحلول نهاية هذا العام عندما أمثل أنا وطلريقي أمام القضاء.“

”أود أن أبذل ما في وسعي لزيادة درجة تقديري لذاتي؛ وذلك بالقراءة أكثر حول هذا الموضوع وقضاء وقت أكبر مع الأفراد الذين يبثون داخلي مشاعر الرضا عن نفسي. وسوف أقرأ كتاباً بنهاية الشهر الحالي عن هذا الشأن، وسأزور الأفراد الذين يبثون داخلي مشاعر الرضا عن نفسي مرتين أسبوعياً على الأقل.“

اقض بعض الوقت الآن كي تراجع هذا الجزء وتكتب أي أهداف من شأنها مساعدتك على إدارة مشاعرك بشكل أفضل. تذكر وضع أهداف نموذجية وممكنة تبعاً لما ذكرناه من مواصفات عملية لها، وقم بمراجعة أهدافك بانتظام للتأكد من مدى تطابقها مع تلك المواصفات.

الخطوة الرابعة

توثيق أواصر الصلة مع أفراد العائلة والأصدقاء

في الغالب، لا ندرك عدد الأصدقاء الذين حولنا حتى نستغرق قدرًا من الوقت في حصر عددهم. وتدور هذه الخطوة حول الأصدقاء الحقيقيين وأفراد العائلة والمعارف الذين يساندوننا ويمكننا اللجوء إليهم في أوقات الشدة. وسوف نلفت الانتباه لمن هو مستعد بالفعل لمؤازرتك في شدتك، ثم نكشف عن الضغوط التي يمكن أن تلقي بها تجربة الطلاق على كاهل الأطفال وجميع أفراد العائلة وكذلك الأصدقاء. وسوف يساعدك الفصل الأخير من هذه الخطوة على وضع خطة تنفيذية لتوسيع دائرة معارفك وعلاقاتك الاجتماعية وتعميق أواصر الصداقة بينك وبين أصدقائك الحاليين.

الفصل العاشر

تحديد الأفراد الذين من شأنهم مؤازرتك وقت الشدائد

يعد الخوف من الوحدة والعزلة أمرًا شائعًا لكل من يواجه مرارة انهيار علاقته الزوجية. ولا يُستثنى من ذلك حتى من ينسحبون باختيارهم من العلاقة الزوجية ويتجهون مباشرة للدخول في علاقة زوجية جديدة. فبمجرد أن ينفصلوا، يلقي الخوف بظلاله عليهم من أن تكون ظروف الطلاق سببًا في إبعادهم عن بعض أصدقائهم وتفكيك أواصر الصلة بينهم. وعلى الرغم من ارتباطهم بعلاقات جديدة لم تزل في مهدها، تبدو عليهم مشاعر القلق خلال فترة ما بعد الانفصال، وإن لم يصرحوا بها، تخوفًا من ألا تدوم علاقتهم الجديدة طويلًا وأن يكون مصيرها كسابقتها.

لا شك أن ما تخلفه تجربة الطلاق من جروح بداخلنا من شأنه أن يعزلنا عمّن حولنا، لكن هذا الشعور يكون في الغالب رد فعل انفعاليًا وليس حقيقة عملية وفعلية. وبكل تأكيد عندما تحيط بنا الشدائد، فإن معادن أصدقائنا المخلصين تكشف عن نفسها. والقليل منا قد يكشف أنه ليس لديه أصدقاء بما يكفي وكما يود، وأنه ربما قد أهمل توطيد صلته ببعض الأصدقاء. علاوةً على ذلك، ففي بعض الأحيان نُحرّم من أفراد عائلتنا ونعاني من ابتعادهم عنا وذلك بسبب البعد الجغرافي بيننا وبينهم أو مطالب العمل. وليس من شأن الاهتمام بأفراد العائلة والأصدقاء والمجتمع من حولك الحد من مشاعر العزلة فحسب، بل إن ذلك يمنحك أيضًا ثقة إضافية لمواجهة تحديات الحياة.



المؤازرة من جانب العائلة

في وقتنا الحالي، تتخذ العائلات مختلف الأشكال والأحجام. فمن الممكن أن يكون لك أبوان أو من هم في مكانة الأبوين (زوجة الأب أو زوج الأم) أو جدود أو من هم بمنزلة الجدود (زوجة الجد أو زوج الجدة) أو إخوة أشقاء أو غير أشقاء أو من هم بمنزلة الإخوة (مثل ابن زوج الأم وزوجة الأب) أو عمات وخاللات أو أعمام وأخوال أو أبناء الأعمام والأخوال أو بنات وأبناء الإخوة وعدد وافر من الأقارب. وربما تكون قد نشأت أيضاً مع أناس كانوا لك بمثابة الأهل، بالرغم من عدم وجود صلة رحم بينك وبينهم. كل هؤلاء يمكنهم أن يمنحك، بطريقة أو بأخرى، المؤازرة والمواساة اللتين يحتاجهما المرء من عائلته.

إذا كنت ممن عانى من انهيار زواج والديه وهو في مرحلة الطفولة، فمن الممكن أن يكون من المغري لك أن تعزو انهيار زواجك إلى ما شهدته ولقيته من اضطراب في علاقة والديك خلال مراحل حياتك الأولى. وإذا اخترت ذلك، فيمكنك أن تعيد صياغة أفكارك بإيجابية أكثر. فعلى الرغم من أنك لم تنشأ بصحبة قدوة حسنة لما ينبغي أن تكون عليه مقومات العلاقة الصحية، فلا بد أنك تلقيت على الأقل تدريباً نافعاً على مدار حياتك عما لا ينبغي أن تكون عليه العلاقة الزوجية الصحية. فضلاً عن ذلك، ربما مر الكثير من أفراد عائلتك بتجربتك نفسها وواجهوا عاصفتها وحدهم. ولا ننكر أن قصة ارتباط كل منا وطلاقه مختلفة عن الآخر، لكن يمكننا أن نتعلم الكثير ممن تختلف مواقفهم عنا مثلما نتعلم ممن يشاركونا الرأي نفسه. ويتحسر بعض الأفراد على فقدهم لكيان الأسرة التقليدي من أب وأم وإخوة، لكن أعظم شيء توفره العائلات ثانوية القرابة هو



الوصول إلى نطاق أكبر من الأفراد واستقاء المزيد من الخبرات منهم. وبذلك تسنح فرص أكبر لبناء علاقات عائلية إيجابية ومثمرة.

ربما يكون السبب وراء لجوء الكثير منا إلى أسرهم وذويهم في وقت الأزمات هو العلاقة الأسرية الطويلة التي شهدها معًا، كما أنه غالبًا ما يعي أفراد عائلتنا وأقاربنا مختلف الجوانب من شخصياتنا على عكس أصدقائنا أو زملائنا. فيمكن أن تتذكر الأم والابنتا على وجهها كيف كانت ابنتها منذ نعومة أظافرهما عنيدة وتتنشجر دائمًا من أجل ما تريد. وربما يُذكر الأب ابنه كيف كان دائمًا ذائع الصيت في المدرسة وكان زملاؤه يتهافتون على مرافقته. كما يمكن أن يبينها القريبون منا من أفراد عائلتنا لأساليب الدفاع النفسي التي نحاول أن نحتمي وراءها خلال تجربتنا ويدركون بغفرتهم أننا متى صرحنا بأننا على ما يرام، تكون هذه إشارة إلى أننا نحتاج منهم المزيد من الاهتمام والمواساة. وغالبًا ما يشترك الإخوة في اتجاهاتهم بما أن نشأتهم كانت في بيت واحد. وحتى لو كانت الجوانب المشتركة بينهم بسيطة، فغالبًا ما يوجد رباط عاطفي فيما بينهم تمتد جذوره إلى أبعد ما يكون.

يقلق بعض الأفراد بشأن اللجوء إلى أفراد العائلة في الأزمات لأنهم لا يريدون أن يكونوا مصدر قلق لأي من ذويهم. أو قد يكون شغلهم الشاغل هو الحذر من تدخل أفراد العائلة في حياتهم أو إلقاء اللوم عليهم بقولهم: "هذا ما حذرناك منه من قبل". ربما يكون ذلك صحيحًا بصورة جزئية. فحتمًا يقلق أبواك بشأنك إذا ما أصابك مكروه؛ حيث إن ذلك دورهما تجاهك. وإن لم يوافقا على اختيارك لشريكة حياتك، فلن يفاجأ بفشل حياتك الزوجية.



تذكر أنك الآن رشيد وربما تغير منظور والديك إليك، وحتى إن لم يحدث ذلك، فلا تزال هناك أساليب عملية يقدمان لك من خلالها يد العون والمساندة. فلا شك أن أفراد عائلتك قادرين على مساعدتك خلال تجربة طلاقك بطرق مختلفة.

الأصدقاء المخلصون

الصديق عند الضيق كما يقول المثل، فالآن، خلال أزمته، كان الوقت كي تحصر عدد أصدقائك المخلصين. تذكر أن صداقاتك تؤدي الكثير من الوظائف. فليس من المحتمل أن يستطيع شخص بمفرده تلبية مطالبك كافة. وهذا هو الحال مع شريكة الحياة؛ فلا يمكنها وحدها تلبية مطالبك ومؤازرتك وقت الشدائد، والأمر نفسه ينطبق على شريك الحياة. لكن جدير بكل صداقة من صداقاتك أن تمنحك شيئاً ضرورياً لا غنى عنه في حياتك، ويمكن تصنيف الصداقات على هذا النحو:

الصديق الحميم

هذا هو الشخص الذي تشعر عامة بأنه الأقرب إليك. وإن كنت محظوظاً، فسيكون لديك أكثر من صديق حميم وليس واحداً فقط، وقد يعرف كل منكما الآخر جيداً ويشعر بالتوافق والانسجام معه. وربما يكون بينكما جوانب مشتركة، وقد لا يكون الأمر كذلك، وليس القرب من الشخص والاحتكاك به شيئاً واحداً. فربما تجلس بالقرب من الشخص نفسه في العمل كل يوم ولا تشعر أنك قريب منه ولو سطحيًا. لكنك لا تحظى بصديق حميم إلا مرتين أو ثلاثاً كل عام. ومؤشر معرفة الصديق الحميم هو أن يظل بداخلك حينين له حتى ولو طال الغياب بينكما. وجدير بالذكر أن الصديق الحميم أمين ومخلص مع صديقه. فهو لن يتردد في التعارض معك أو حتى المخاطرة بجرح



مشاعرك لو شعر أن ذلك في صالحك. كما أنه يكون موضع ثقتك على الدوام ويهرع إلى جانبك متى احتجت إليه وأمكنه ذلك. وبصحبة الصديق الحميم، يكون هناك احترام واهتمام متبادلان، لكن هذا لا يحدث في الوقت نفسه. فتقتضي طبيعة أية علاقة أن يحتاج أحد الطرفين أحياناً إلى مؤازرة ومساندة الآخر. فربما تكون قد استندت إلى صديقك الحميم أكثر مما استند إليك، أو ربما تقوم عادة بدور المساند والمؤازر في بعض صداقاتك. لكن كل صديقين حميمين يدركان أنه يمكنهما الاعتماد على بعضهما البعض متى دعت الظروف إلى تبادل الأدوار لمساندة كل منهما الآخر في محنته.

الرفقاء

هذا النمط من العلاقات يؤدي دوراً معيناً في حياتك. فكل منكما يحب الآخر ويرغب في مساعدته متى أمكنه ذلك، لكن ليس إلى حد وصف كل منكما علاقته بالآخر بأنها حميمة. ربما يشارك كل منكما الآخر اهتماماته كممارسة رياضة أو هواية معينة، أو تكون هناك أحوال وظروف مشتركة تجمع بينكما كأن يكون كل منكما مسئولاً عن أبنائه، أو أنكما تعيشان بشارع واحد، أو ربما يجيد كل منكما مهارات معينة تتبادلانها مثل إجادة أعمال السباكة. ومن الممكن أن تنشأ علاقتك بصديق ما على أساس تبادل الأوقات المرحية. أو ربما بدأت علاقتكما من خلال صديق مشترك بينكما.

غالباً ما يقضي الرفقاء الوقت مع بعضهما البعض عندما يحتاج كل منهما إلى الآخر أو يطلو له التواصل معه. فالرفيق هو الشخص الاجتماعي أو الشخص الذي يرفع حالتك المعنوية ويمكنه شغل تفكيرك بالمشاركة في نشاط آخر متى



كنت بحاجة ماسة لذلك. تعتبر تلك العلاقات علاقات ترفيحية قد تتطور إلى صداقة أكثر عمقاً أو ربما تظل كما هي لسنوات طويلة.

المعارف

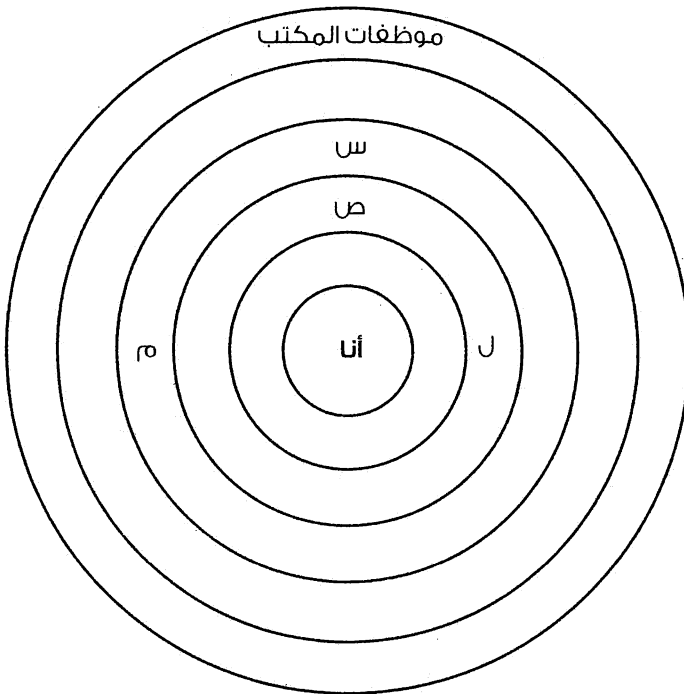
هؤلاء هم زملاؤك في العمل، وكذلك أصدقاء أصدقائك، وإذا كان لك أن تعقد حفلاً، فلا بد أن تدعو هؤلاء المعارف كي يكتمل عدد المدعوين الذي تريده في هذا الحفل. وهذا لا يعني أنك لا تقدرهم أو لا تحبهم، بل إنك تحبهم وتقدرهم بالفعل. لكن إذا كان لنا أن نتحدث بأمانة، فلا نكر أن هؤلاء المعارف هم مجموعة من الأصدقاء الذين يمكن أن تصادفهم وتحتك بهم في حياتك، ولن يؤدي دخولهم حياتك أو انسحابهم منها إلى تغيير حاد بها. لكن قد يكون هناك أفراد من هذه المجموعة ترغب حقيقةً في توطيد علاقتك بهم ومعرفتهم عن قرب. وقد تظن أنه كان من المحتمل أن تجمع بينك وبين هؤلاء المعارف صداقات حميمة إذا كانت الظروف مناسبة؛ فربما حال ضيق الوقت أو البعد الجغرافي أو صعوبة المشاركة في الأنشطة التي تجمع بينك وبينهم دون ذلك، لكنهم سيظلون الوجوه المشركة التي تلقاك ببشاشتها وترحيبها الدافئ.

إنشاء دوائر الارتباط بالنسبة لمن حولك

غالبًا ما تتطور الصداقات وتتغير على مدار السنين، وتساعد أحداث الحياة المختلفة على توطيد العلاقات بين الناس أو إبعادهم عن بعضهم البعض. وقد تكون فقدت الاحتكاك بينك وبين بعض الأصدقاء تمامًا وذلك بسبب مطالب العلاقة الزوجية أو بسبب طبيعة تجربة الانفصال التي تمر بها، لكنك قد تجد أنك لم تفقد الصلة بهم كليةً كما تعتقد.



إن إحدى الطرق لاكتشاف مدى مشاعر القرب بداخلك تجاه أفراد عائلتك وأصدقائك هو أن تستخدم ما يطلق عليه إخصائيو العلاج النفسي "دوائر الارتباط". فبرسم عدد من الدوائر متحدة المركز، وكتابة كلمة "أنا" في المنتصف، يمكنك أن تحدد مواقع الأصدقاء وأفراد العائلة كي ترى مدى ارتباطك بهم وقربك منهم. وإليك كيف حددت "يولندا" مدى ارتباطها بمن حولها:



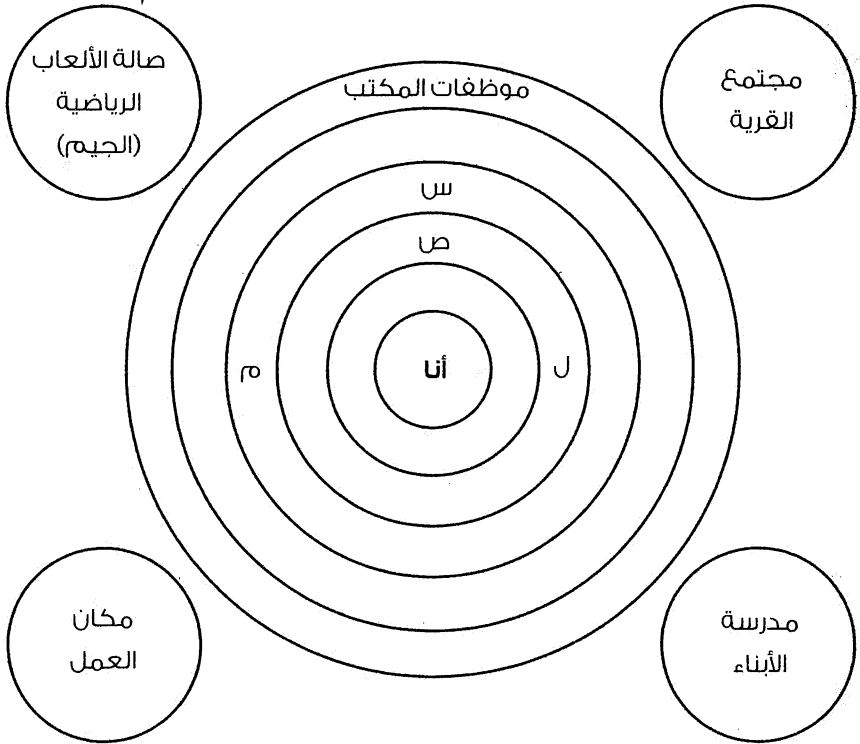
أما الآن، فعليك أن تستخدم "دوائر الارتباط" التي تحدد بها عمق الروابط بينك وبين من حولك. تذكر أن تدون أفراد عائلتك حسب درجة الود بينك وبينهم على الدوائر، وكذلك مختلف أنماط الأصدقاء من حولك.



المجموعات الاجتماعية الأخرى

إن جميع البشر عمومًا مخلوقات اجتماعية. فيبدو أن من جوانب طبيعتنا كبشر أن نكوّن مجموعات من العائلات ومجموعات اجتماعية أخرى. في الماضي البعيد، كان تكوّن تلك المجموعات متمركزًا حول المكان الذي نعيش فيه. لكن الآن، قد يعتمد تكوين تلك المجموعات الاجتماعية على فرص احتكاكنا بالغير في أماكن عملنا أو من خلال الأنشطة التي نشارك فيها في أوقات فراغنا.

إن الكثيرين منا لا يقدرّون جدّيًا عدد المجموعات الاجتماعية التي يكونون جزءًا منها. فمن السهل أن تضيق الخناق على أنفسنا ولا نرى إلا من هم حولنا مباشرة. لكن فضلًا عن هؤلاء، هناك عدد لا حصر له من الأشخاص يمكننا الاختلاط بهم. فمن الممكن أن تكون كل هذه المجموعات مصدرًا مهمًا في حياتك. فإما أن تكوّن من بينهم صداقات وعلاقات إضافية، أو تلجأ إليهم لاستشارتهم والتماس النصيحة العملية والمساندة منهم. وبمساعدة "دوائر الارتباط"، تكون قد كوّنت بالفعل عالمك الخاص مما تود من علاقات. والآن، عليك أن تتخيل مجموعات الأصدقاء الإضافية ككواكب تدور حول الدوائر. قم بإضافة هذه الكواكب أو الأقمار الصناعية في شكل دوائر جانبية تدور حول "دوائر الارتباط". وقد تجد أن الرجوع للملاحظات التي سبق أن كتبتها فيما يتعلق بالأدوار التي تؤديها في حياتك سوف يساعدك على تنشيط ذاكرتك. وإليك ما كتبه "يولندا" ليساعدك على التفكير أكثر:



الآن وبعد أن كونت شكلاً يتضمن جميع الأفراد المقربين منك في هذا العالم وجميع من تختلف درجات صداقتهم ومعرفتك بهم، يمكنك أن تستنتج كيف يمكن للأفراد عائلتك وأصدقائك وغيرهم من المجموعات الاجتماعية حولك مساندة على أكمل وجه.

معرفة مطالبنا

لا شك أن البشر كافة لديهم مطالب عاطفية ونفسية أساسية. وبناءً على شخصيتك وشتى التجارب التي تمر بها في الحياة، سوف تحتاج إلى أشياء مختلفة بمعايير مختلف، وسوف



تمر بأوقات معينة في حياتك تحتاج فيها إلى بعض الأشياء أكثر من غيرها. على سبيل المثال، إذا فقدت وظيفتك، فإن حاجتك خلال هذا الظرف إلى الشعور بنجاحك وباحترام الغير وتقديرهم لك سوف تكون ماسة أكثر من المعتاد. وإذا انتقلت إلى منطقة أخرى واحتككت بجيران آخرين، فبطبيعة الحال ستحتاج أن يتعرف عليك ويحتويك من حولك أكثر مما كنت عليه أثناء وجودك بمسكنك القديم. وحقيقة ذلك هو أننا غالبًا لانعي مطالبنا حتى تكون هناك حاجة ماسة لتبليتها؛ حيث نكتشف فجأة أن بداخلنا فجوة عاطفية متسعة.

لقد قامت شريكة الحياة بتلبية الكثير من مطالبك العاطفية إلى حد كبير أو بسيط فيما مضى. أما الآن وقد أصبحت وحدك، فسوف تحتاج إلى أن تلجأ لنفسك ولمن حولك لتلبية ما يلح عليك من مطالب. ويمكن أن تشعر بعدم الارتياح حال إلحاح مطالبك العاطفية عليك، لكن تذكر أن ذلك رد فعل مؤقت وطبيعي تمامًا لحادث الطلاق الذي اقتحم حياتك. وبمجرد أن تنهض على قدميك من جديد، فلن تحتاج إلى الاعتماد بهذا الشكل على الأصدقاء. ومع ذلك وكما ستلاحظ في الفصل الثاني عشر، فإن أحد الآثار الجانبية المعترف بها للطلاق أنه غالبًا ما تتوطد الصداقات ويصبح أفراد العائلة أقرب لك. ولا شك أن اللجوء لمن حولنا وقت شدتنا هو ما تدعو إليه الصداقة بكل معانيها.

فيما يلي قائمة بالمطالب العاطفية والنفسية الشائعة. حدّد من بينها المطالب المهمة بالنسبة لك وقم بإضافة غيرها مما يحضر في ذهنك. بعد ذلك، عدّ لما انتهيت من تدوينه في "دوائر الارتباط" التي تختبر بها عمق الروابط بينك



وبين من حولك وكذلك الدوائر الجانبية التي تدور حولها والتي شبهناها بالكواكب، وقم بتدوين اسم كل شخص أو مجموعة من شأنه أو شأنها مساعدتك على تلبية ما تحتاجه من مطالب.

المطالب العاطفية والنفسية الشائعة

- أن يتقبلني الآخرون.
- أن يتعرف عليّ الآخرون.
- أن يعجب بي الآخرون.
- أن يشعرني الآخرون أنني كامل الأهلية.
- أن أشعر أنني كفاء.
- أن أشعر بالسعادة.
- أن أشعر بإقبال الآخرين على الإنصات إليّ.
- أن أشعر أنني مهم.
- أن أشعر باحتواء الآخرين لي.
- أن أشعر بحب الآخرين لي.
- أن أشعر باحتياج الآخرين إليّ.
- أن أشعر بالتفاؤل.
- أن أشعر بالاطمئنان.
- أن أشعر أن الآخرين يعرفونني عن قرب.
- أن أشعر باحترام الآخرين لي.
- أن أشعر بالأمان.
- أن أشعر بالنجاح.
- أن أشعر بقدرتي على التجاهل وعدم الاهتمام.
- أن يفهمني الآخرون.
- أن أكون نافعا.
- أن يقدرني الغير.



قد تجد القليل من المفاجآت في هذا الشأن. فعندما ننظر من هم أصدقاؤنا وأفراد عائلتنا وأقرباؤنا ومن نعرفهم ونحتك بهم في شتى المجموعات الاجتماعية التي نوجد فيها وما يمنحونه لنا من أيادٍ ممتدة للعون، يمكننا أن نلاحظ كم المطالب الخاصة بنا التي يمكن تلبيتها ومدى اطمئناننا بذلك. وقد لا يجيد بعض الأصدقاء فهمك أو الإصغاء إليك، لكنهم قد يتميزون بتحميسك ومساعدتك على النظر إلى نصف الكوب الممتلئ والجانب المشرق من أية تجربة تمر بها. ويتميز بعض أفراد العائلة بزرع مشاعر الأمان والحب في نفسك، حتى وإن كان لا حيلة لهم في مد يد العون لك بطريقة عملية. وشأنهم شأنك، يتميز الأفراد الذين تصادفهم في حياتك بمواهب وسمات شتى. ولا شك أن إدراكك لمن من شأنه الوقوف بجانبك ومساندتك في الشدائد وتحديد أي من مطالبك يمكنه تلبيتها، يعدان من الموارد النفيسة التي تمتلكها.

الفصل الحادي عشر

التحديات التي تواجهنا في إطار العائلة والعلاقات الاجتماعية

لن ندرك مدى تأثير مناخ الترابط الأسري الذي تحقق بالارتباط على من حولك حتى يفترقه الجميع بعد الطلاق. حتى هذا الحين، لا يزال يغشني بصرك وهم كبير بأن أسلوبك في إدارة حياتك الشخصية في إطار شئون البيت ومن تتعهد بالمسئولية تجاههم ليس من شأن أحد غيرك التدخل فيه. وكما ستكتشف فيما بعد، فإن الطلاق أمر اجتماعي يؤثر على الكثير من أفراد الأسرة أكثر مما تتخيل.

أبنائك

بالطبع ليس هناك إلا القليل من الأفراد الذين لا يعون تمامًا في هذه الأيام مدى تأثير الطلاق على الأبناء. لكن الأمر يستحق منا أن نستغرق بعض الوقت كي نكتشف مدى ذلك التأثير حتى يمكننا أن نستعد لكل تداعيات الطلاق.

لا شك أن الأطفال من جميع الأعمار يتأثرون بالطلاق. فالرضيع أو الطفل الصغير الذي نظنه حديث السن ولا يمكنه استيعاب ما يجري حوله من ظروف يمكنه أن يستشعر ما يعانيه أجد والديه وقت الأزمات، ويمكن أن تحدث له انتكاسة ويرتد لأفعال مرحلة نمو سابقة؛ كأن يستغرق وقتًا طويلًا في البكاء حتى يمكن تهدئته، أو يتمسك بزجاجة الإرضاع، أو يعاني من التبول على الفراش. وجدير بالذكر أن الأطفال ما بين الخامسة والثامنة سوف يفهمون الوضع أكثر، وهي الفئة العمرية التي يسهل



علينا التخفيف عنها بكلمات رقيقة. لكن الطفل في هذه الفئة العمرية يمكن أن يتأثر بحادث طلاق والديه وبالتالي هجر أحدهما له، ويمكن أن ينتابه خوف شديد من افتقاد أحد والديه إلى الأبد. أما الأطفال في الفئة العمرية ما بين التاسعة والثانية عشرة، فيتمثل رد فعلهم في الغضب؛ حيث يشعرون بمدى ظلم هذا الوضع الذي أكرهوا عليه رغماً عنهم. أما الأبناء الملتزمون للفئة العمرية من الثالثة عشرة فما فوقها، فيعتبرون بصفة عامة أكثر تفهماً لتعقيدات العلاقات الزوجية وأوجه القصور التي نتعرض لها في كل شيء نصادفه بشكل طبيعي في هذا العالم. ومن ثم، علينا التعامل مع تيار مشاعرهم الجياشة خلال مراهقتهم. الشائع بين جميع الفئات العمرية للأطفال المعاناة من مشاعر الخسارة والحزن والارتباك والإحباط وكذلك الغضب. سوف يطالب الكثيرون منهم بإجابات شافية لأسئلتهم المتوالية بـ"لماذا" في محاولة منهم لتفهم الوضع والسيطرة عليه. وينحاز الأبناء من جميع الفئات العمرية لأحد والديهم دون الآخر في محاولة منهم لتصحيح ما يرونه من وجهة نظرهم تعدياً وظلماً، خاصة إذا كان الابن يتلقى من أحد والديه رسائل شفوية سلبية عن الطرف الآخر. وجدير بالذكر أن عددًا لا حصر له من الأطفال يلغون باللوم على أنفسهم لما وقع بين والديهم من فراق وطلاق. لا شك أن أثر الطلاق وهجر أحد الوالدين للأبناء كبير، وتشير جميع الأدلة إلى حقيقة أن الأطفال الذين يعانون من انفصال والديهم من الممكن أن يجدوا صعوبة أكبر في تحصيلهم الدراسي ويعانون من مشكلات سلوكية وأخرى متعلقة بعلاقاتهم بالغير. لكن لا ينبغي أن تفقد الأمل في إنقاذ أبنائك من هذه المخاطر؛ لأن الأدلة تبرهن أيضاً أن مناخ الصراعات الذي



يصاحب الطلاق ونوعية التواصل فيما بين الوالدين هما ما يحدثان الفرق في مدى استقرار الأبناء، وليس حادث الطلاق في حد ذاته. إذن فتجنب الصراعات وضمان التواصل المنتظم بينكما كوالدين، يساعداك على الحد من الآثار السلبية للطلاق. والأكثر من ذلك هو ما أثبتته دراسات المتابعة للأطفال الناشئين بين والدين مطلقيين، من أن معظم هؤلاء الأطفال يتكيفون مع التغييرات ويشعرون بالسعادة في حياتهم الجديدة.

من المهم أن نتذكر أن الطلاق يؤثر على حياة الأطفال إلى الأبد. فهو ليس أزمة عابرة، بل وضعاً جديداً يفرض تغييراً دائماً على بنية الأسرة. وبجانب الثوران العاطفي الناشئ عن اكتشاف الطفل أن والديه لم تعد تربط بينهما أواصر الحب وأن أحدهما سوف يرحل عنه، هناك أيضاً تغييرات عملية ينبغي على هذا الطفل تحملها. وبالنسبة لكثيرين، تكون هناك معاناة من انخفاض المورد المالي وكذلك الانتقال إلى بيت جديد ومدرسة جديدة. وتعد مرحلة ما بعد الطلاق هي الفترة التي يحتاج فيها أبناؤك أن تكون صامداً أمام الأزمة وأن تظل بجانبهم، لكن ذلك يتزامن مع أصعب الفترات في حياة الكثير من الآباء والأمهات عندما يشعرون أنهم لا يملكون إلا القليل من الموارد العاطفية والعملية التي ينبغي أن يمنحوها لأبنائهم. وفي حين أنك تحاول أن تجمع شتات نفسك وكذلك مشاعرك لرأب صدعها من جديد ومقاومة الشتات والتفكك في هذا الظرف، فإن أبناءك يريدون منك أن تكون أفضل والد. وقد يكون القيام بدور الأب والأم في آن واحد بعد الطلاق هو أصعب التحديات التي يمكنك مواجهتها. ولمعرفة المزيد عن دور الوالدين في رعاية الأبناء، انظر الفصل السادس عشر.



عائلة شريك حياتك السابق

هناك من يستحقون التفكير فيهم من ضمن أفراد العائلة، وهم أقارب شريك/شريكة الحياة، فإذا كنت قريباً من عائلتها أو كان لديكما أطفال، فأنت تحتاج أن تفكر في كيفية الاستمرار في وصل الرحم بينك وبين هذه العائلة. والأسئلة التي يحتاج المطلق وكذلك المطلقة في طرحها بهذا الشأن هي: هل تحب عائلة الشريك السابق؟ هل يحبونك؟ هل تحتاج إليهم؟ هل يحتاجون إليك؟ وإذا كان هناك أطفال، فالسؤال الأهم هو: هل هؤلاء الأطفال يحتاجون إليهم؟ في حالة عدم وجود سبب يتعلق بسلامة الأطفال من شأنه أن يمنعهم من رؤية عائلة أحد أبويهم، فالإجابة عن الأسئلة السابقة هي "نعم". ومع ذلك، هذا لا يعني بالضرورة أنك سوف تشارك في بقاء أواصر الصلة.

إذا كنت قد استمتعت بأواصر طيبة متبادلة بينك وبين أفراد عائلة شريكة حياتك السابقة في الماضي؛ أي توصلت بينكما علاقة طيبة لم تكن شريكة حياتك السابقة تلعب فيها دور الوسيط، فلا بد أن هناك رغبة بداخلك لتجديد الأواصر الطيبة والحفاظ على صلة الرحم بينك وبينهم. لكن إذا كانت تجربة طلاقك قاسية، فربما من الحكمة أن تتمهل لبعض الوقت حتى تهدأ الأمور. لكن بمجرد أن تعود الحياة لطبيعتها وتستقر الأمور بينك وبين شريكة حياتك السابقة، فلا بد أنك سترغب في تجديد الأواصر الطيبة بينك وبين عائلتها. لكن احذر، فالطلاق عادةً يبعد المسافة بين الطرفين؛ حيث يصر كل منهما على تجنب الآخر. وإذا أدركت أنك أخطأت في حق شريكة حياتك السابقة أو جرحت مشاعرها بأي شكل من الأشكال، فقد يقرر أفراد عائلتها - من منطلق الإخلاص لها - صداية محاولة لإعادة العلاقة بينك



وبينهم لما كانت عليه. من الممكن أن يكون البعد عنهم تجربة مريرة بالنسبة لك، خاصة إذا شعرت بمدى ارتباطك بهم وقربك منهم أو أنك أصبحت تعتمد عليهم في تقديم المساندة العملية لك. لكن للأسف، غالبًا ما تكون هذه هي الحقيقة التي لا تعرفها عن الطلاق.

في أغلب الأحوال، يحدث انفصال تدريجي بين العائلتين. وقد تجد أنه بدون وجود شريكة حياتك السابقة كوسيط، لن يكون هناك سوى قدر بسيط من أواصر الصلة المتبادلة مع حمويك. وبعيدًا عن واجبك في الالتزام بالأدب والكرامة المطلوبين تجاههما إذا صادف والتقيت بهما في الشارع أو في اجتماع عائلي كبير، فإن أواصر الصلة بينك وبينهما تنحل تدريجيًا بعد الطلاق لا محالة. في بعض الحالات، لا يكون قرار قطع الصلة فيما بين الطليق وحمويه متبادلًا. فيمكن أن تجد بداخلك الرغبة في الحفاظ على بعض الأواصر الطيبة حال أخذك انطباعًا بأنهما يحاولان قطع الصلة فيما بينك وبينهما. أو ربما تندم على أنك عندما تجد أحد أفراد عائلة شريكة حياتك السابقة يحاول باستماتة التقرب منك في حين أنك تفضل حل روابط الصلة بينك وبينهم.

أصدقاء شريك حياتك السابق

بالطريقة نفسها التي توطدت من خلالها الصلة بينك وبين عائلة شريكة حياتك السابقة، ربما هناك أصدقاء لها كنت مرتبطًا بهم إلى حد كبير وتود أن تحافظ على أواصر الصلة فيما بينك وبينهم. وعلى النقيض، ربما تهون الأمر على نفسك عندما تفكر أنك لم تعد مضطرًا إلى أن تتحمل رغبةً عنك قضاء وقت ممل مع زملاء شريكة حياتك السابقة في العمل أو أصدقائها القدامى في المدرسة. وربما هناك أصدقاء آخرون توطدت العلاقة



فيما بينك وبينهم بشكل طبيعي، أو ربما توطدت علاقتك بأزواج صديقات شريكة حياتك السابقة. وهذا كفيلاً بأن ينشئ كماً هائلاً من المشكلات والتعقيدات الإضافية، وهذا ما أشارت إليه ”زو“ في كلماتها التالية:

كان طليقي ”بيت“ صديقاً حميماً لـ”نيك“ منذ فترة الدراسة بالكلية. وعلى مدار السنين، أصبحت قريبة بالفعل من زوجته ”كيت“، خاصة بعد إنجاب كل منا لأبناء والتحاقهم بالمدرسة نفسها. انفصلت أنا و”بيت“ بعد تكرار وقوع مسألة خلافية بيننا، لكن ”نيك“ اعتقد أنه كان ينبغي عليّ أن أقف بجانب ”بيت“ وأمنحه فرصة أخرى للتفاهم، لذا قرر ”نيك“ أنه لن تربط بيني وبينهما أية صلة بعد الآن. أما ”كيت“، فكانت متفهمة أكثر ومتعاطفة معي بشكل أكبر. لكن ”نيك“ كان يعنفها في كل مرة تلتقي بي فيها، حتى إنها في النهاية امتنعت عن الاتصال بي تماماً، وقالت لي إنها لا تريد أن تدمر حياتها الزوجية بسبب معرفتها بي. وأدركت أنها كانت في وضع صعب، لكن هذا لم يمنعني حقاً من أن أشعر بالغضب وخيبة الأمل.

كانت ”زو“ غير محظوظة، إلا أن مثل هذه المواقف شائعة بعد الطلاق. أما الآن، فعليك أن تقضي بعض الوقت في التفكير في علاقاتك الحالية والمستقبلية بعائلة شريكة حياتك السابقة وأصدقائها، وفيما إذا كان هناك أي من هذه العلاقات يمكن أن يشوبها التعقيد أو تمهد لمواجهة تحديات في المستقبل أم لا.

استمرار علاقتك بشريك حياتك السابق كصديق

هناك القليل من الأزواج يستطيعون تحويل علاقتهم الزوجية إلى علاقة صداقة بكل سهولة بعد الطلاق، وهناك الكثير من



الأزواج لا يريدون حتى محاولة تحقيق ذلك. وكما هو الحال في الكثير من جوانب العلاقة، يشوب ذلك التحول بعض الخطأ أو الصواب. فقد يتولد شعور قوي داخل بعض الأزواج بالرغبة في الاستمرار بعد الطلاق "كأصدقاء"، وأحياناً يُخفي ذلك وراءه مقاومة للاعتراف بنهاية العلاقة الزوجية. فقولنا "لكن يمكننا أن نظل أصدقاء" من شأنه أن يخفف من وطأة الصدمة بعد الطلاق ويقضي على مشاعر الاضطراب التي تنتابنا بعد انتهاء العلاقة. وفي حين أن الحفاظ على أواصر الود فيما بينك وبين شريكة حياتك السابقة - خاصة إذا كان بينكما أطفال - شيء محمود، فإن علاقتكما كصديقين ليست بمحمودة على الإطلاق. ففي المقام الأول، تُبنى الصداقة على أساس من المساواة والعدل، أي الأخذ والعطاء المتبادل بين الصديقين بمعيار متساوٍ عاطفياً وعملياً. وغالباً عندما يحاول الزوجان بعد طلاقهما توطيد أواصر الصداقة فيما بينهما، يتضح أن أحدهما لم يزل مرتبطاً بالآخر عاطفياً بشكل أكبر. وهناك مشكلة أخرى يمكن أن تنشأ إذا ظهرت علاقة حب جديدة لأي من الطرفين، حيث تتجدد معها مشاعر الغيرة والجروح العاطفية التي كابدها الطرف الآخر بعد الطلاق.

لذا، إذا كان من الممكن أن توثق علاقة صداقة بينك وبين شريكة حياتك السابقة تتبادلان خلالها مشاعر المواساة والاهتمام مع تشجيع كل منكما لمبدأ احترام ذاتية الآخر وحياته الخاصة، فجدير بك أن ترتبط بشريكة حياتك السابقة بهذا الشكل. لكن احذر، فقد تعاني من الكثير من المآزق والمخاطر في طريقك للالتزام بهذا النوع من العلاقة، وقد تكون أحياناً ضحيتها.



أصدقاءك

قد تظن أن الصداقات التي تكونت بعد الارتباط لن تتأثر بطلاقك، لكنها دون شك تتأثر. قد يجد الكثير من الناس أن صداقاتهم تتوطد بالغير بعد الطلاق حال السماح لهم بمشاركتهم بشكل أكبر فيما يهتمهم من أمور تتعلق بما يواجهونه من مصاعب شخصية، ويستجيب لهم أصدقاؤهم بدورهم بالإفصاح لهم بكل صراحة عما يواجهونه في حياتهم. لكن للأسف، ليس هذا صحيحاً بشأن جميع الصداقات. فهناك بعض من هؤلاء الأصدقاء يستاءون من طلاقك، ويتولد داخلهم شعور قوي بأنه لا بد قد صدر منك تصرف غير معتاد أدى إلى إنهاء العلاقة؛ ومن ثم يبدأون في الانسحاب من علاقتهم بك كأصدقاء سواء بشكل صريح أو بشكل غامض ومحير. وإذا حدث ذلك، فقد تقرر قطع أواصر الصداقة بينك وبينهم بما أنهم لا يرغبون في موااساتك. وعلى الرغم من ذلك، يظل رد فعل صديق معين مؤلماً لك، لا سيما حين تأسف لأن هذا الشخص الذي قدّرته يوماً ما قد كوّن ضدك رأياً ينتقد فيه أخلاقك وسلوكك.

قد يجد أصدقاء آخرون أن طلاقك يهدد استقرار وضعهم الحالي. فربما يكون هناك مسائل خفية في علاقاتهم الزوجية تثيرها تجربة طلاقك؛ وهي مسائل يفضلون عدم الخوض فيها أو مواجهتها. فوجود قصتك في حياتهم قد يكون مصدراً للخوف والاضطراب؛ وبالتالي قد يحاولون إبعادك عن حياتهم أو الحرص على أن يكون الحوار معك دوماً بعيداً عن إثارة تجربتك أو أي من مشكلاتك.



مواجهة الآثار السلبية الاجتماعية للطلاق

بجانب كون الطلاق ظاهرة شائعة هذه الأيام، من الصعب أن نصدق أنه لا يزال هناك آثار سلبية مرتبطة به. لكن أي شخص مر بتجربة الطلاق يمكن أن يدون عدد المرات التي شعر خلالها بالغرابة أو أنه منبوذ من المجتمع؛ وذلك بسبب تغير وضعه الاجتماعي من متزوج إلى مطلق.

إن أول ما يمكن أن تواجهه من آثار سلبية اجتماعية لوضعك الحالي هو استيفاء بيانات حالتك الاجتماعية في نماذج الطلبات. فعندما تُسأل عن حالتك الاجتماعية، لم يعد هناك مجال لتختار ما بين خيارَي أعزب أو متزوج بعد الآن. وقد يعتبر العديد من الأفراد أن مطالبتهم بملء بياناتهم الاجتماعية تدخلاً سافراً في حياتهم الخاصة، بل وقد يعتبرونه أيضاً بمثابة طلب للإعلان صراحةً عن فشلهم في إنجاح حياتهم الزوجية. ومن منظور قانوني، لا يمكن أن يتحول وضعك الاجتماعي من متزوج إلى أعزب، لكن يتحول وضعك من متزوج إلى متزوج سابق فاشل؛ أي مطلق.

من المواقف العامة الأخرى التي تسبب لك حرجاً بعد طلاقك حضور حفلات عشاء العمل التي لا بد أن تحضرها مع شريكة حياتك، أو الحفلات المدرسية الخاصة بأبنائك، أو مجالس الآباء، أو مختلف الأحداث الاجتماعية التي تصادفنا في المجتمع الذي نعيش فيه، أو حتى التسوق. ففي بادئ تجربة الطلاق، قد نشعر - من جراء تغير وضعك الاجتماعي - أنك قد انتقلت فجأة إلى عالم يتكون أفراده من أزواج وعائلات وليس هناك من وحيد غيرك. وعلى الرغم من أن هذا ليس حقيقياً، فقد يشعر الكثيرون أن تصرفاتهم لافتة للانتباه وملحوظة؛ نظراً لاختلاف وضعهم الاجتماعي عن من حولهم.



هناك تأثير سلبي آخر تلاحظه على حياتك الاجتماعية بعد الطلاق. فإذا كان الكثير من أصدقائك متزوجين، فسوف تجد أن دعوتك لكثير من حفلات العشاء أصبحت أمرًا غير مرغوب فيه. والسبب ما، قد يرتبك بعض المضيفين عند وجود شخص بمفرده حول المائدة. وعندما يدعوك البعض لحضور حفلة رسمية اجتماعية كبيرة، فقد تجد أن بطاقة الدعوة التي أرسلت لك تتضمن ذلك السطر المشئوم "أدعوك أنت وشريكة حياتك". يعد ذلك شيئًا جيدًا إذا كنت متزوجًا وتنعم بشريكة حياة يمكنك اصطحابها. لكن إن لم تكن متزوجًا، فسرعان ما ستشعر بالقلق من أن يبدو ذهابك بمفردك أمرًا غير لائق. وفي بعض الأحيان، يتولد داخلك شعور بأن الظهور أمام المجتمع وأنت في وضعك الحالي يعد خسارتك لشريكة حياتك يعد مشكلة لبعض أصدقائك أكثر من كونه مشكلة بالنسبة لك. وبناء على ذلك، قد تجد نفسك تتأرجح بين حالتين؛ إما أن تطمئن نفسك بأنك حقًا على ما يرام رغم تعرضك للحرص من كونك وحيدًا، أو أن تقرر تجنب مشاعر الآخرين تجاهك وتتوارى عن الأنظار بعد وضعك الجديد الذي لم يألفه الآخرون بالمكوث في البيت منعزلًا.

قبل الانتقال إلى الفصل التالي، تأكد أنك دونت ملاحظاتك عن كل شيء قد يسبب مشكلات بالنسبة لك، ثم سننظر في كيفية التغلب عليها في الفصل التالي.

الفصل الثاني عشر

خطتك التنفيذية لمواجهة التحديات الاجتماعية للطلاق

عندما تمر بأية أزمة، سرعان ما تكتشف من هم أصدقائك الحقيقيون ومن ترغب في التقرب منهم لتربطك بهم علاقة صداقة قوية. فبمرور الأسابيع والشهور بعد واقعة الطلاق، تتلقى عددًا لا حصر له من الرسائل والاتصالات الهاتفية والزيارات ليعبر أصحابها عن تعاطفهم معك في هذا الظرف، إذ يعرض عليك بعضهم أن يكون القلب الحنون الذي يواسيك ويستمع إليك، ويدعوك البعض الآخر للخروج معه والتنزه حول المدينة، بينما يقوم آخرون بعرض مساعدة عملية تعينك على مواجهة التحديات التي تصادفها بسبب العيش بمفردك. وقد تأتي بعض هذه العروض من أشخاص لم تكن تتوقع منهم مطلقًا أن يقدموا لك يد العون، في حين أن من كنت تتوقع منهم أن يقفوا بجانبك ويساعدوك قد خذلوك وتخلوا عنك.

كما أن هذا الوقت العصيب هو الذي تقوم فيه بإعادة تقييم صداقاتك ومدى أهميتها بالنسبة لك. فقد تجد أن الشخص الذي كنت تعتبره بمثابة القلب الحنون الذي تركز إليه لتبوح له بما يغمرك من آلام وأحزان، لم تشعر بالراحة وأنت بجواره كما كنت تظن. وقد تتحول المتعة التي كنت تنتظرها من التنزه حول المدينة مع من كنت تعتبره صديقًا لك إلى شعور مُزٍر. وقد تشعر بعدهم رغبة في التقرب لبعض الأفراد ممن كنت تود



مصادقتهم، في حين تتحول علاقتك بأخربين ممن كانت تربطك بهم علاقة سطحية إلى صداقة حميمة بعد مرورك بتجربة الطلاق. كما يمكن أن تتوثق علاقتك مع بعض أفراد عائلتك. وقد يبدي أبواك أو أحد إخوتك جانباً جديداً من شخصياتهم لم تره من قبل، فتبدأ في الاستمتاع بنوع مختلف من العلاقات مع من حولك.

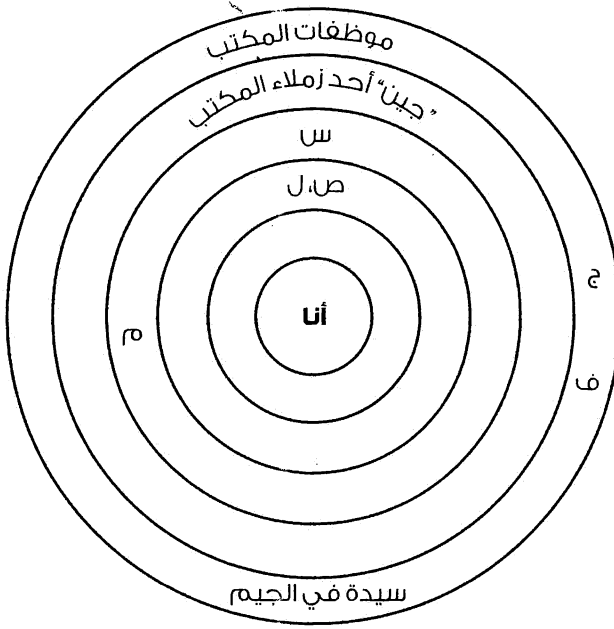
يعد ذلك كله تغيرات طبيعية غالباً ما تحدث بعد الطلاق. وسوف تُسر بالكثير منها وترحب به، في حين ستكون أقل قبولاً للقليل المتبقي. وبجانب هذه التغيرات الطبيعية، يمكنك أن تختار أن تملك زمام المبادرة في علاقاتك؛ بحيث ترسخ صداقات جديدة وتوطد بعض العلاقات الناشئة بالفعل.

دوائر الارتباط كما تود أن تكون

عد للنظر إلى "دوائر الارتباط" التي قمت برسمها في الفصل العاشر. والآن أدعوك لتحديد كيف تود أن يبدو هذا الشكل التوضيحي لصداقاتك. ارسم دوائر إضافية متحدة المركز في دائرتك، وحال يدلك في استكمال دوائر الارتباط، عليك أن تضع في اعتبارك ما إذا كان هناك أفراد تود أن يتقربوا إليك أكثر، وأن تطرح على نفسك الأسئلة التالية: هل هناك من ترضى عن درجة صداقتك به في الوقت الحالي؟ هل هناك من تفضل الابتعاد عنه؟ تذكر تضمين أفراد العائلة الذين تتمتع بالقرب منهم، هل هناك أفراد ممن دونت أسماءهم في الدوائر الجانبية الفرعية تود أن تعرفهم بشكل أفضل وأن تقوم بتضمين أسمائهم في دوائر الارتباط الرئيسية؟



إليك فيما يلي ما أصبحت عليه دوائر الارتباط الخاصة بـ"يولندا":



أرادت "يولندا" أن توصلد علاقتها أكثر ببعض الأصدقاء، وكذلك رأت أن هناك بعض الأفراد في الدوائر الجانبية الفرعية تود معرفتهم بشكل أفضل، منهم والدتان مطلقتان تعرفت عليهما في مدرسة أبنائها، وزميلة لها في العمل دائماً ما تقضي معها وقتاً مراً. كما أن هناك اثنين غالباً ما تلتقي بهما في صالة الألعاب الرياضية وتعتقد أنه من الممتع التسامح معهما. بمجرد أن تنتهي من رسم دوائر الارتباط الخاصة بك، وسوف تظهر أمامك صورة كاملة عن العلاقات التي تريد أن تحتفظ بها، وتلك التي تريد أن توصلدها وتعمقها، وكذلك العلاقات التي تريد أن تنشئها.



الاحتفاظ بالصدقات

قد تكون مرتبطًا بالعديد من الصداقات التي تسعد بها بشكل أساسي، لكن ربما اكتشفت أنك تحتاج لبذل المزيد من الجهد للحفاظ عليها. لا شك أن معظمنا يشعر بالذنب لأننا نغفل قيمة الصداقة ونتغاضى عنها. فعندما ننشغل في أعمالنا أو ننهك في حياتنا الأسرية، نُسقط أصدقاءنا من قائمة أولوياتنا. وربما تكون قد وقعت في الخطأ الذي يقع فيه الكثيرون باعتمادك على أن يبدأ صديقك بالاتصال بك دومًا، وعلى الرغم من أنك دائمًا ما تستمتع بلقائه، فإنك لم تبادر قط بالاتصال به. حسنًا، لقد حانت لك الفرصة الآن لتبدي اهتمامًا أكبر بأصدقائك بالمبادرة بالاتصال بهم والمواظبة على التواصل معهم.

سبق وأن تحدثنا في الفصل الثامن عن الوحدة والعزلة، وربما أدركت أن هناك بعض الأوقات التي تعاني خلالها في الغالب صراعًا نفسيًا مع تلك المشاعر السلبية. قد تتأبك تلك المشاعر عند حلول الليل فتكون فترة المساء هي الأصعب بالنسبة لك، أو خلال أيام الإجازات في نهاية كل أسبوع، أو في فترات النهار عندما يكون الأطفال بمدارسهم. وتمثل كل فترة من هذه الفترات فرصة متميزة للاتصال بصديق. والأفضل أن ترتب معه موعدًا منتظمًا للالتقاء به خلال هذه الفترات. وقد تجد من النافع الآن أن تدون قائمة بأسماء أصدقائك وقائمة بالفترات التي تعاني خلالها أشد لحظات الصراع النفسي مع مشاعر الوحدة والعزلة، ثم تبحث عن الشخص الذي يناسبه أن تلقاه في هذه الأوقات. وقد يكون هناك القليل من الأفراد الذين يمكنك الاتصال بهم أو الترتيب معهم للقاءك في أوقات معينة، لكن قلة قليلة من الأفراد الآخرين فقط قد يتيح لهم وقتهم للالتقاء بك في أوقات



أخرى، أو حتى قد لا يتمكن أي منهم من لقائك على الإطلاق نظرًا للالتزاماتهم تجاه عملهم وأسرهم. إذا كان هذا هو الحال معك، فعليك إذن تخصيص مفكرة لنفسك تقوم فيها بتوسيع دائرة صداقاتك لتضم من يسمح لهم وقتهم بلقائك عندما تحتاج إليهم.

في الفصل العاشر، تناولنا مطالبنا العاطفية والنفسية الأساسية، وقد كتبت قائمة بالأصدقاء القادرين على تلبية مطالبك المختلفة. أما الآن، فيمكنك أن تفكر في كيفية التوفيق بين الأوقات العصيبة التي تمر بها عادةً والأصدقاء المتاحين لك أثناءها والاحتياجات التي تريد تلبيةها من خلال الالتقاء بهم. على سبيل المثال، عرفت "يولندا" أن الأوقات العصيبة التي تمر بها في المعتاد تتمثل في أمسيات إجازة نهاية الأسبوع عندما تضع أطفالها في الفراش. فقد كانت منشغلة بشكل كبير خلال النهار وكانت تنجح في وضع خطط مناسبة لقضاء إجازة نهاية الأسبوع، لكن غالبًا ما كانت محاولاتها لشغل وقتها من الساعة ٧ مساءً من يوم الاثنين حتى يوم الخميس تبوء بالفشل، ففي هذه الأثناء كانت تعاني قسوة الشعور بالوحدة والعزلة. لذا، فقد دونت عددًا من أسماء الأصدقاء ممن يسمح لهم وقتهم بالسمر معها هاتفياً أو عبر شبكة الإنترنت أو تمكنهم ظروفهم من لقائها. وبجانب هذه الأسماء، كتبت ما يميز هؤلاء الأصدقاء بصفة خاصة:

- ل:** صديق جيد للغاية في كل شيء، لكن أكثر ما يميزه هو الاستماع دون توجيه انتقاد أو لوم، وذلك إذا ما أردت أن أتحدث إليه في أموري الشخصية.
- ص:** يجيد التسرية عني وإلهاء ذهني عما يكدرني وإشغالي بأمور أخرى.



أمي: تجيد إسداء النصائح العملية وكذلك ما يلزمي من إرشادات نافعة متى احتجت إليها.

أخي: جيد في أغلب الجوانب على الرغم من أنه يستشيط غضبًا إذا أردت التحدث عن طريقي.

س: تجيد التحدث عن الجوانب الفكرية والفلسفية والتي عادة ما تبعث في نفسي الارتياح.

إذا كنت تستخدم خدمة البريد الإلكتروني، فتذكر أن بعض الأشخاص قد يكون التحدث إليهم متاحًا حتى لو لم يتمكنوا من الرد عليك مباشرة. وقد تكون المحادثة من طرف واحد ليست بالطريقة المثلى للتواصل مع الآخرين، لكن إذا كنت تشعر بمرارة الوحدة أو تريد أن تبوح بمكنون صدرك لصديق مخلص، فيمكنك أن ترسل رسالة إلكترونية لصديقك في أي وقت تريد. ربما لا يأتي لك الرد لعدة أيام، لكن على الأقل ستكون قد بوقت بمكنون نفسك. وجدير بالذكر أن استخدام خدمة الدردشة أو التهاور المباشر عبر الإنترنت من خلال موقع MSN أو غيره من المواقع قد يكون وسيلة متميزة أخرى للتواصل الدائم مع الأصدقاء الذين لا يستطيعون التحدث إليك عبر الهاتف أو الالتقاء بك شخصيًا. فالاتصالات الهاتفية تتطلب منا انتباهًا تامًا، كما أن التقاءك بصديق ما يعني أن على أحدهما مغادرة منزله لزيارة الآخر، الأمر الذي يصعب تحقيقه خاصة في حالة انشغالك برعاية الأطفال أو البعد الجغرافي بينكما. أما التهاور المباشر عبر الإنترنت، فيمكنك أنت وأصدقاءك الفرصة للتواصل بين الحين والآخر خلال المساء دون أن يحول ذلك بينكم وبين الوفاء بكافة التزاماتكم الأخرى.

يخشى الكثير من الناس أن يكونوا عبئًا ثقيلًا على أصدقائهم خاصة عندما يمرون بوقت عصيب، لكن ذلك نادرًا ما يحدث.



فأغلب الأصدقاء يريدون البقاء مع أصدقائهم والوقوف بجانبهم إذا ما استطاعوا ذلك، غير أنهم لا يستطيعون منحهم هذا الوقت دون أن يعاني الأطراف الآخرون في علاقاتهم الشخصية أو لتعرض الجوانب الأخرى من حياتهم للاضطراب. إن الاحتفاظ بعدد من الأصدقاء والتواصل معهم بطرق متنوعة ومعرفة أي نوع من الأصدقاء تحتاج إليه حقًا وفي أي وقت بالتحديد، من شأنه أن يوزع احتياجاتك التي تسعى إلى تلبيةها على العديد من أصدقائك دون الإثقال عليهم. وهذا لا يعني أنك إذا كنت محظوظًا بالتواصل مع صديق حميم أن تجده بجانبك دومًا ومليًا لمعظم مطالبك؛ فمن الخطأ أن يقتصر اتصالك عليه فحسب. لكن على الرغم من ذلك، إن لم يكن هذا هو الحال معك، فيمكنك أن تشعر بثقة أكبر بإدراك ما تحظى به من حرية الاختيار من بين من حولك للتواصل معهم.

توطيد الصداقات

بالرجوع إلى قائمة مطالبك التي دونتها في مفكرتك، لا بد أنك قد اكتشفت وجود بعض المطالب التي لم تتم تلبيةها بمساعدة أي ممن حولك. ربما كانت شريكة حياتك السابقة هي من تلبي لك هذه المطالب، أو أن هذه المطالب لم تتم تلبيةها لك من قبل على الإطلاق.

لا شك أن العزلة المتزايدة الناشئة عن الطلاق تمنحك فرصة متميزة لإعادة تقييم مطالبك العاطفية والنفسية والرجوع إلى الأصدقاء ليمنحك درجة أكبر من المؤازرة. وذلك بدوره يعد فرصة بالنسبة لك كي ترى كيف أن توطيد علاقاتك بالآخرين قد يمنحهم أكثر مما يريدون.



من الجدير بالذكر أن الكثير من علاقات الصداقة تتوطد تلقائياً خلال أوقات الشدائد. فالإجابة عن السؤال المعتاد عند استهلال أي حديث بين الأصدقاء والمتمثل في "كيف حالك؟" قد تتبدل في العادة بإجابة أكثر صراحة ليعبر صاحبها عما يغزو نفسه من مشاعر أليمة وصعبة. وعلى الرغم من ذلك، فقد تحتاج بعض العلاقات إلى ما يدفعها كي تتوطد. فمدة الصداقة بينك وبين شخص ما بجانب تجاربك الفردية في إقامة علاقات من الود والألفة مع الآخرين، سوف تؤثر على مدى سهولة الاقتراب أكثر من أي صديق بالنسبة لك. وتعتمد الصداقة المفعمة بالود والألفة على مدى معرفتك للشخص ما عن قرب ومدى مشاركة كل منكما في جوانب حياة الآخر واهتماماته. وعندما نذكر ما نمر به من ظروف صعبة وننعم بشعور من الراحة بملازمة صديقنا الحميم لنا وتفهمه وتقبله لموقفنا، ثممو ثقتنا بأنفسنا أكثر ونبدأ نشعر بالاقتراب أكثر من بعضنا البعض. ويعد ذلك تحولاً إيجابياً في طبيعة العلاقة فيما بيننا.

إن المراحل الأولى من توطيد علاقة ما تتطلب قدرًا من المخاطرة. ويعني ذلك الجرأة والنزوح عن الرسميات الخائفة وتطوير الحديث إلى ما هو أبعد من الإجابات المعتادة "نعم، إنني بخير. كيف حالك؟"، والتعبير بالفعل عما ينتابك من مشاعر حقيقية. وجدير بالذكر أن الصديق الصريح والمتفتح والمستعد للتعلم في الحديث معك سوف يستمع إليك بكل احترام دون انتقاد أو هجوم، كما سوف يمنحك كلمات تريح قلبك وتواسيك، بجانب استيعابه لك. وإن لم تحصل على الإجابة التي كنت ترجوها، فقد يعني ذلك أن الطرف الآخر ليس لديه الرغبة في توطيد علاقتهما أكثر، أو قد يعني ببساطة أنك قد فاجأته



بصراحتك غير المعتادة التي لم يكن يتوقعها، وبالتالي انتابه الارتباك في حديثه معك. وإذا كانت الحالة الثانية هي المصادفة لك، فحاول تعميق حوارك مع هذا الصديق مرتين أو ثلاثاً قبل أن تحكم أن هذه العلاقة غير مثمرة.

عندما تبدأ تفتح قلبك أكثر وتصارح أصدقائك بما يكمن داخلك من مشاعر، فسوف تكتشف عما قريب أن أصدقائك سوف يفتحون قلوبهم لك ويصارحونك أكثر بمشاعرهم الخاصة. وذلك ليس من شأنه فقط أن يساعدك على الحد من الشعور بالعزلة والكمب، بل سيتيح لك أيضاً البدء في التعامل مع بعض مطالبك التي لم تتم تلبيةها بعد. فعندما بدأت "يولندا" التحدث مع الأصدقاء عن شعورها بافتقار من يحتويها أو يطمئئنها أو يقدر مشاعرها، استطاعت أن تحصل تلقائياً على مطلبين آخرين لم يتم تلبيةهما قبل ذلك، وهما أن يستمع إليها الآخر ويفهمها. واستطاع أصدقاؤها الجدد أن يستكشفوا معها كيف يمكنهم مساعدتها كي تتم تلبية مطالب أكثر لها.

توسيع دائرة الأصدقاء

لا شك أنه من الصعب تكوين صداقات جديدة، خاصة إذا كنت تحتاج إليها. قد تكون ودوداً ومسامراً في مناخ اجتماعي مشوق عندما لا تهتم بما إذا كان الشخص الذي تتحدث إليه يحبك أم لا أو يريد الالتقاء بك مرة أخرى أم لا. لكن إذا شعرت أنك تحتاج بالفعل إلى أصدقاء جدد، فستكون مخاطر رفض الآخرين لك أكبر.

إن أولى خطوات تكوين صداقات جديدة هي تقرير من الذي ترغب في توطيد علاقته بك به كصديق، هل تبحث عن مجرد رفيق تستمتع بصحبته في المقاهي أو ترافقه أثناء ذهابك لصالة الألعاب الرياضية؟ هل تريد شخصاً يمكنك التحدث معه عن الأبناء



وتربيتهم؟ هل تريد شخصاً مر مثلك بتجربة الطلاق وظروفها العصبية فيشاركك الشعور بمحنتك؟ إن نوع الصداقة الذي تبحث عنه من شأنه أن يقلص الدائرة التي ستختار منها الشخص الذي ستعرض عليه التواصل لتكوين صداقة بينك وبينه.

إن أول مكان تبحث فيه لتكوين صداقات جديدة وطيدة هو دائرة معارفك الذين تربطك بهم علاقة بالفعل، وكذلك المجموعات الاجتماعية التي تنتمي إليها. كما أن هناك فرصة جيدة لأن يكون رفيقك في المقهى أو زميلك في صالة الألعاب الرياضية أو شخص ما تعرفه معرفة جيدة صديقاً حميماً لك. فقبل أن تبدأ في التمازج مع الغرباء، فكر في كل الأفراد المحيطين بك؛ الأفراد في العمل وفي مجتمعك الصغير وفي الأماكن التي تتردد عليها بانتظام مثل صالة الألعاب الرياضية أو المدرسة وكذلك أصدقاء الأصدقاء. ماذا تعرف بالفعل عن هؤلاء الأفراد؟ ما الجوانب المشتركة بينك وبينهم؟

إذا لم يأت في ذهنك شخص معين، فسوف تحتاج إلى أن ترجع خطوة للوراء وتبدأ في الانضمام لمجموعات اجتماعية أكثر. وقد يعني ذلك الانضمام إلى مجموعة اجتماعية في مجتمعك المحلي أو لجنة اجتماعية محلية أو البدء في نشاط جديد أو ممارسة إحدى الهوايات أو تلقي تدريبات ودورات مسائية أو أن تصبح زائراً منتظماً للمقهى الذي اعتدت الجلوس فيه أو معرض الفنون أو حمام السباحة أو دار العبادة. وبغض النظر عن المكان الذي اخترته، تأكد أنه المكان الذي تستمد منه متعة حقيقية. فمثلاً معنى لأن تلتحق بنادي جمع طوابع البريد ما لم يكن لك اهتمام بالموضوع من قريب أو بعيد. لكن إذا التحقت بمكان تحبه أو داومت على زيارته، فإنك لن تجد جوانب مشتركة مع



المتواجدين هناك فحسب، بل ستستطيع بالفعل أن تجد نقطة الطلاقة لتجاذب أطراف الحديث معهم أيضاً.

إن المبادرة باتخاذ الخطوة الأولى لتكوين صداقة تعد مخاطرة، ولكن عليك أن تتذكر أن تلك الخطوة تبادلية. ففي حين اكتشافك ما إذا كان لدى شخص ما الرغبة في توثيق أو اصر الصداقة بينك وبينه، فإنك تكتشف أيضاً ما إذا كان هذا الشخص هو النوع الذي تود أن توطد صداقتك معه أم لا. من المرجح أن يدور الحوار المبدئي بينك وبينه (خاصة إن لم تتحدث معه من قبل) حول موضوع عام وبسيط. ففي عرف الإنجليز، يعد الحديث عن حالة الجو بمثابة وسيلة للتعارف بين شخصين غربيين. فإذا أردت أن تبتكر شيئاً جديداً، ففكر في موضوع تتوقع أن يحوز اهتمام كل منكما. فإذا كنت في صالة الألعاب الرياضية، فيمكنك أن تتحدث عن الألعاب الرياضية أو اللياقة البدنية. وإذا كنت تدير حواراً بينك وبين شخص تريد التعرف عليه عند بوابة مدرسة الأبناء، فيمكن أن يدور الحوار حول حدث مدرسي قادم أو وقع مؤخرًا. لا يهم في الحقيقة عما يدور الحوار ما دام الطرفان يجدان ما يقولانه.

عندما تبدأ محادثة ما، حاول أن تجعل هذه المحادثة صريحة ومباشرة ما استطعت. فقول شيء مثل "الطقس رائع اليوم" أو "فريق ليفربول لعب بحماس" أو "هل شاهدت المسرحية التي قدمتها المدرسة؟" قد يكون الرد عليه بكلمة واحدة فحسب. لكن ما تريده هو أن تفتح المجال لحديث شيق تكتشف من خلاله المزيد عن الطرف الآخر وجوانب شخصيته. لذلك، من الأفضل أن تقول شيئاً مثل "كيف تستمتع بهذا الطقس الرائع في هذه الآونة؟" أو "ما رأيك في طريقة لعب فريق ليفربول في المباراة؟" أو "ما رأيك في المسرحية التي قدمتها المدرسة؟".



فهذا ليس من شأنه أن يفتح مجالاً للحوار فحسب، بل يمنحك فرصة لتقييم الردود التي تتلقاها أيضاً. فكلما تطور الحوار بينك وبين الطرف الآخر، استطعت تحديد ما إذا كنت تريد مواصلة هذا الحوار أم لا. ومواصلة الحوار تعني بكل بساطة أن تستمر في الحوار أو تقرر التواصل مع هذا الشخص والتسامر معه بشكل منتظم. فإذا استمر الحوار بينك وبين الطرف الآخر بكل نجاح، فالخطوة التالية هي أن تجعل الحوار شخصياً وله خصوصية أكثر؛ كأن تقوم بدعوته لتناول فنجان من القهوة معك، أو أن يشاركك ركوب السيارة للذهاب لمكان ما. ومرة أخرى، لا تفسر عدم استعداد الطرف الآخر للتحدث معك أو رفضه لإقامة حوار معك في وقت ما بأنه لا ينجذب إليك أو يرفض صداقتك. فقد يكون لديه مبرر مقنع يمنعه من قبول التواصل معك في هذا الوقت، لكن في المرة القادمة قد يناسبه التحدث معك بطريقة. إن الأمر يستغرق بعض الوقت ويستلزم الالتزام والجهد من جانبك. فإذا استمر شعورك بالإعجاب تجاه الشخص الذي تتحدث إليه وكنت تستمتع حقاً باكتشاف المزيد عنه وتسمح له كذلك بمعرفة المزيد عنك، فإن الأمر يستحق وقتك وجهدك لتوثيق أواصر الصداقة بينك وبينه.

الخطوة الخامسة التعامل بفاعلية مع الشئون المالية والمهام العملية

يواجه الطليقيان مصيرًا مؤلمًا يفرض عليهما تحمل ما يتبع الطلاق من تغيرات خاصة بحياتهما العملية والمالية. قد تكون بعض تلك التغيرات إيجابية، لكن الكثير منها قد يمثل معاناة وكفاحًا ونضالًا للطليقين، خاصة في الأيام الأولى بعد وقوع الطلاق، وسوف تبدأ هذه الخطوة بمساعدتك على تحديد الموارد المالية والمهام العملية التي بين يديك. ثم سنطلع على التحديات التي من الممكن أن تواجهها، بما في ذلك العيش اعتمادًا على ميزانية محددة وبمفردك. وفي النهاية، سوف نستعين ببعض الاستراتيجيات والأساليب الفنية للتغلب على هذه الصعاب، مع استعراض عملية الطلاق ككل.

الفصل الثالث عشر

تحديد مواردك المالية ومهامك العملية

إن تحول الوضع الاجتماعي لبعض الأفراد من متزوج/متزوجة إلى مطلق/مطلقة تكون له تداعيات ومؤثرات مالية وعملية كبيرة على الكثير منهم. من المؤكد أنك ستعاني من دخل أقل، كما قد تزيد أوجه نفقاتك، وستدير شئون حياتك بنفسك. وستظل مسئولية الأبناء مشتركة بينك وبين طليقتك. لكن عند توليك شئون حياتهم بصفة يومية أو حتى على فترات متباعدة، فستشعر أن تلك المسئولية ملقاة على كاهلك وحدك.

بالنسبة للبعض، يعد التواكب مع الوضع الجديد وتحمل تداعياته على المستوى العملي أكثر الجوانب المثيرة للقلق بعد الطلاق، خاصة لو أن أحد طرفي العلاقة كان معتاداً فيما مضى على إلقاء النصيب الأكبر من المسئولية على كاهل الطرف الآخر، أو إذا شعر بانخفاض موارده التي لم يخلف الطلاق إلا المحدود منها. ومن المفيد عمل حصر للموارد المالية والمهام العملية في هذه المرحلة. وقد يكون من الصعب حصر بعض الأشياء، ومن المستحيل حصر أخرى. لكن في هذا الجزء، سوف نركز على جميع الأشياء التي تمتلكها وتلك التي يمكنك القيام بها.

تدبير الموارد المالية

إذا كنت الطرف الذي كان يتولى الشئون المالية في البيت، فلا بد أنك ستكون على دراية بكيفية تسيير الأمور المادية والسيطرة على الأوضاع المالية. أما إذا كان تدبير الموارد المالية شيئاً جديداً بالنسبة لك، فقد تتساءل من أين تبدأ. لكنك في الحقيقة لا تحتاج أن تكون حاصلًا على درجة علمية في مجال الحسابات كي تشعر



أنت قادر على إدارة مواردك المالية. فكل ما تحتاج إليه هو أن تدون حساباتك وتأتي بقلم وآلة حاسبة لحسم الأمر.

إذا كنت قد قمت بإجراء تسوية مالية مع شريكة حياتك السابقة، فسوف تكون على دراية بمعظم الحسابات النهائية الخاصة بالمعيشة. إن لم يكن قد سبق لك القيام بذلك، فيمكنك الاعتماد على حسابات تقديرية بصفة مؤقتة لحين ترتيب تلك الحسابات على أساس دقيق فيما بعد. كما أنك إذا قمت بإجراء التدريب القاد، فستجد نفسك في وضع أقوى يُوَهِّلك للتفاوض بشأن التسوية المالية متى كنت مستعدًا لذلك.

أصولك وديونك

ابدأ بتدوين كل أصولك الفردية في قائمة. وإن لم تكن قد انتهيت بعد من إجراء تسوية مالية، فقم بتضمين أصولك المشتركة أيضًا. وسوف تتضمن هذه القائمة أشياء أنت شريك في ملكيتها مثل بيتك، وكذلك أي ممتلكات ثمينة مثل المقتنيات الفنية أو الأشياء النفيسة أو المجوهرات أو السيارة أو المدخرات أو السندات أو الأسهم أو أي ممتلكات أخرى. كما عليك تدوين أي أصول سائلة أيضًا؛ أي تلك التي لا يمكنك إنفاقها الآن لكن قد ترتفع قيمتها في المستقبل، مثل برامج المعاش والتأمين على الحياة والتأمين الصحي وخطط المدخرات وحسابات المدخرات الفردية وصناديق الودائع.

أما الآن، فقم بتدوين ديونك، وذلك بالنظر لديونك الفردية والمشاركة. تذكر كذلك أشياء مثل بطاقات الائتمان وبطاقات الشراء لمحل تجاري معين أو القروض الخاصة بالسيارة أو أي قروض أخرى والرهون العقارية. كما عليك أن تدون الحسابات الفعلية، وأن تضع بجانب أي حسابات تقديرية كلمة "تقديرية".



وبمجرد انتهائك من ذلك، يمكنك إضافة كل أصولك لبعضها البعض وخصم ديونك كي تحصل أخيرًا على صافي مستحقاتك بعد خصم الديون.

إن هذا الحساب النهائي الذي تتوصل إليه كصافي مستحقاتك يستخدمه الكثير من المحامين لمساعدتهم في المفاوضات بشأن تقسيم المستحقات المالية بينك وبين شريكة حياتك على نحو منصف. في الوقت الحالي، يحاول معظم المحامين تشجيع ما يُعرف بتسوية التقسيم الكامل، ويعني ذلك أن يتم تقسيم الممتلكات المالية الخاصة بك وبشريكة حياتك السابقة بحيث يتم سداد مستحقات كل منكما بشكل نهائي ولا يمكن بأي حال من الأحوال إعادة أي من هذه المستحقات للطرف الآخر. قد يكون هناك سداد إضافي يشار إليه غالبًا بـ "مبلغ الإعالة"، وهو يسدد إذا كان راتب أحد الطرفين يفوق راتب الآخر ولا توجد مستحقات مالية كافية لتعويض هذا الفارق. وإذا كان هناك أطفال، يتم دعمهم ماديًا حتى نهاية مرحلة التعليم ذات الدوام الكامل. فإذا كانت قيمة مستحقاتك بالسالب؛ أي أنك مدين لشريكة حياتك السابقة، فمن الأجدر بك في تلك الحالة استشارة محاميك.

إذا كان لك نصيب كبير في منزل الزوجية السابق، فيمكنك أن تباع نصيبك لشريكة حياتك السابقة مقابل اثنين من الممتلكات الأقل قيمة. بالنسبة لكثيرين، يعد منزل الزوجية السابق مكانًا مهمًا للغاية، وقد تنفطر قلوبهم لمجرد التفكير في الانتقال منه، خاصة إذا كان ذلك يعني حرمان الأبناء من البقاء فيه. وجدير بالذكر أن التفكير في منزل كأصل من الأصول المشتركة بينكما وليس كمنزل سابق للزوجية كفيل بمساعدتك على الفصل بين مشاعرك والقرارات العملية التي يجب عليك اتخاذها في سبيل تحقيق مصلحتك.



| | | | |
|--|--|---|----------------|
| | البيوت السيارة الأشياء الثمينة المدخرات أصول أخرى | جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني | الأصول |
| | المعاش خطة المدخرات التأمين على الحياة حسابات المدخرات الفردية أصول أخرى | جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني | الأصول السائلة |
| | المجموع | جنيه إسترليني | |
| | | | |
| | بطاقات الائتمان قرض السيارة الرهن العقاري ديون أخرى | جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني جنيه إسترليني | الديون |
| | المجموع | | |
| | صافي الممتلكات (الأصول - الديون) | | |

التدفق النقدي

بمجرد انتهائك من حساب صافي قيمة ممتلكاتك، يحين الوقت كي تنتبه للتدفق النقدي الخاص بك. يمكنك أن تفعل ذلك بتدوين قيمة دخلك وقيمة نفقاتك في المتوسط شهرياً. تذكر تدوين الأجور والفوائد والدخل الناتج من الإيجار وأية فائدة من المدخرات المدونة في عمود الدخل الخاص بك، وإليك جدول مدون به الكثير من النفقات الشائعة، لكنها لا تمثل كافة أوجه الإنفاق؛ لذا قد تحتاج لإضافة المزيد من النفقات الأخرى الخاصة بك.



الفصل الثالث عشر: تحديد مواردك المالية ومهامك العملية

| | | |
|--|--|--------------|
| | الأجور الفوائد مصادر دخل أخرى المبالغ المخصصة لدعم الأبناء (إذا تم الاتفاق عليها) مبلغ الإعالة (إذا تم الاتفاق عليه) | الدخل |
| | المجموع مقدراً بالجنيه الإسترليني | |
| | الرهن العقاري / الإيجار الكهرباء / الغاز الضريبة العقارية مقابل استهلاك المياه التأمين (الصحي / على الممتلكات / على الحياة / على الحيوانات الأليفة) فواتير التلفزيون / الهاتف الأرضي / الهواتف المحمولة السيارة (الوقود، الضريبة، التأمين) المأكل الملابس متطلبات الأبناء (مصرف اليد، مصاريف شراء الوجبات الخفيفة، الحصص الدراسية التي يتلقونها خارج المدرسة) رسوم العضوية أوجه إنفاق أخرى المبالغ المخصصة لدعم الأبناء (إذا تم الاتفاق عليها) مبلغ الإعالة (إذا تم الاتفاق عليه) | أوجه الإنفاق |
| | المجموع مقدراً بالجنيه الإسترليني | |
| | الرصيد المتبقي مقدراً بالجنيه الإسترليني | |



بخصم إجمالي نفقاتك من دخلك ينتج لك قيمة رصيدك الشهري المتبقي. تذكر أنه سيكون هناك مبالغ إضافية يتم إنفاقها من حين لآخر، مثل تلك التي تنفقها على تصليح الأجهزة المنزلية المعطلة أو لصيانة السيارة أو حتى للحصول على إجازة ممتعة. لذا، فجدير بنا دائماً أن يكون معنا مبلغ إضافي من المدخرات نحفظ به ليسعفنا في مثل هذه المواقف.

موارد مالية أخرى

قبل أن نغلق قائمة الحصر المالي الخاص بك، جدير بنا أن نكتشف ما إذا كان لديك أي موارد مالية أخرى أو فرص أخرى لكسب المال أم لا. قد يكون لديك مهارة معينة يمكن أن تستغلها لكسب دخل إضافي، أو قد تتمكن من الحصول على ضريبة مُرضية على القروض من خلال البرامج المقدمة للأسر أو العاملين، أو ربما يكون لك أصدقاء أثرياء أو حتى من أفراد عائلتك يريدون إعانتك مادياً. وقد تشعر برفض شديد بشأن الاقتراض من الأصدقاء. إذا كان الأمر كذلك، فمن الخطأ أن تجبر نفسك على الاقتراض، ولكن جدير بك أن تفكر في سبيل آخر للاستفادة من دعم من حولك؛ كأن تقبل هدية مقدمة منهم أو تدخل في نوع معين من الاستثمار معهم، على أن تأخذ في اعتبارك التداعيات الضريبية لهذا الاستثمار. كراشدين، غالباً ما يكون من الصعب علينا تقبل مساعدة مالية من الغير، لكن تذكر أن الأصدقاء وأفراد العائلة على استعداد لدعمك بأية طريقة كانت. واسأل نفسك بكل أمانة عما إذا كنت ستقدم لهم الدعم والمساعدة إذا تبادلت معهم الأوضاع أم لا. إذا كنت ستفعل، فلا تجد في نفسك غضاظة لقبول عروضهم أو خدماتهم، علماً بأن الأيام دول وأنتك إن كان بإمكانك تقديم المساعدة لهم يوماً ما فستفعل مثلما يفعلون معك الآن.



بعد أن انتهيت من هذه التمارين، ربما تكون قد اكتشفت أن وضعك المادي أفضل مما كنت تعتقد، أو ربما أسوأ. فإذا كان الأخير، فأرجوك لا تفقد الأمل. فربما لا تشعر بالرضا عن حالك المادي في الوقت الحاضر، لكن لا شك أنه من الأفضل أن تكون على دراية واقعية بوضعك المادي الحالي سواء أكان جيدًا أم سيئًا. فإذا أدركت الآن أنك تملك قيمة أقل مما كنت تعتقد من صافي الممتلكات وأن نفقاتك تفوق دخلك، فيمكنك على الأقل أن تبدأ في التفكير في كيفية التغلب على هذه المشكلة (للمزيد عن هذا الموضوع، انظر الفصل الخامس عشر).

المهام العملية

هناك بعض الأفراد يجدونها فرصة للاكتفاء الذاتي وتحقيق حياة مثالية على أكمل وجه بعد الطلاق. فيصبح كل منهم سيد قراره والمالك لزمائم حياته، فيمكنه أن يأكل ما يشاء وقتما يشاء ويفعل كل شيء بنفسه وقتما يريد إذا كانت لديه رغبة في ذلك، وبالتالي قد يعيش في فوضى أو في نظام. وعلى الرغم من ذلك، يعد الاكتفاء الذاتي بالنسبة لكثيرين بعد الطلاق عبئًا ثقيلًا، خاصة إذا كانوا يرعون أبناء ويقومون بحوهم بدور الأب والأم. إذا كنت تسعى لتحقيق المثالية في كل شيء أو تتسم بالقلق، فقد يكون من الصعب عليك إلى حد كبير التكيف مع وضعك بعد الطلاق. فإن ما تعانيه خلال هذه الفترة من قلة الوقت المتاح أو الموارد المالية قد يعني أن هناك بعض الأشياء التي لن يمكنك القيام بها، وأشياء أخرى ستقوم بها لكن ليس على الوجه الأكمل، أو ستقوم بها بشكل سيئ وغير مريض. وعلى الرغم من ذلك، غالبًا ما سنجد أن هناك مهام واقعة على عاتقنا أكثر مما نعتقد.



المهام التي يلزمك القيام بها

دعونا نبدأ بإجراء قائمة جرد عملية تتضمن جميع المهام التي علينا القيام بها خلال أسبوع واحد في المتوسط. وجدير بالذكر أنه يمكنك أن تستخدم القائمة التالية كوسيلة لتذكيرك بمهامك الأساسية. وعليك وضع علامة بجانب الأنشطة التي تتعلق بك وإضافة أي أنشطة أخرى تجول بخاطرك.

| | |
|------------------|--|
| العمل: دوام كامل | المتطلبات الشخصية: ممارسة التمرينات الرياضية |
| دوام جزئي | الحصول على وقت للاسترخاء |
| المهام التطوعية | حضور الدورات التدريبية المسائية |

| | |
|---------------|------------------------|
| البيت: الطهي | الأبناء: رعاية الأبناء |
| التنظيف | توصيل الأبناء |
| غسل الملابس | تسليّة الأبناء |
| التسوق | تنظيم الأنشطة |
| تنسيق الحديقة | متابعة الواجب المدرسي |

النفقات الإضافية العرضية: صيانة السيارة
التزيين
النفقات الشخصية
أعمال السباكة/ الصيانة الإلكترونية
صيانة أجهزة تكنولوجيا المعلومات

غير ذلك:



راجع القائمة وقم بحذف المهام التي يمكنك الكف عن القيام بها؛ سواء مؤقتًا حتى يستقر الوضع إلى حد ما أو دوماً على مدار الحياة. فربما كنت تبحث عن عذر قوي للخروج من إحدى الروابط الخاصة بالمعلمين وأولياء الأمور والتي انضمت إليها لعدة أعوام. أو ربما ترى أن أبناءك قد كبروا بدرجة كافية تسمح لهم بالاعتماد على أنفسهم والذهاب للمدرسة مشياً على الأقدام أو عبر الحافلة. وقد تقرر أيضاً تأجيل دورتك التدريبية المسائية في اللغة الإسبانية إلى وقت آخر.

أما الآن، فأنت تحتاج أن تقسم قائمتك إلى ثلاثة أعمدة. العمود الأول عبارة عن قائمة بالأشياء التي يمكنك أدائها بسهولة، والعمود الثاني يحتوي على قائمة بالمهام التي يمكنك طلب مساعدة الآخرين لتنفيذها، والعمود الثالث يضم قائمة بالمهام التي يمكنك أن تستأجر أحد الأشخاص للقيام بها.

قبل أن تقوم بذلك، فإنك تحتاج أن تقدر زناد فكري تتذكر الأصدقاء وأفراد العائلة الذين يمكنهم تقديم يد العون لك ومنحك المساعدة العملية. لا يُقصد هنا بالضرورة أشخاص تطلب مساعدتهم بشكل منتظم، لكن المقصود الأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساعدة إليك وقت الأزمات والنكبات. على سبيل المثال، قد تعرف عددًا من الأفراد يمكنهم مجالسة الأطفال في ليلة ما لسبب عرضي، أو صديقًا لأحد أصدقائك بارعًا في صيانة الكمبيوتر ويمكنه تصليح جهازك إذا تعطل. كما يمكنك أيضاً أن تتذكر عرض والدك عليك بتولي شؤون الحديقة منذ عدة سنوات.

يجد البعض أنه من الصعب طلب العون من الآخرين للقيام بشيء ما. فإذا كنت دائماً مستقلاً ومعتمداً على نفسك في



تنفيذ مهامك، فقد تشعر إذن أن طلب الدعم العملي من الآخرين نوع من الاعتراف بالضعف أو الإخفاق. في الواقع، عندما نطلب من الأصدقاء وأفراد العائلة قضاء حوائج لنا، فإننا بذلك نضع لهم معروفاً كذلك. فمعظم الأشخاص يحبون مساعدة الغير. فهم يريدون بذلك أن يشعروا بنفعهم لغيرهم وحاجة الآخرين لهم لقضاء حوائجهم. وعندما نفتح قلوبنا للآخرين ونطلب منهم مد يد العون لنا، فإننا بذلك نلبي لهم مطالبهم الإنسانية هذه ونسهل عليهم الطريق كذلك ليطالبوا منا قضاء مصالح لهم في المقابل. إن ما يحكم أية علاقة إنسانية هو الأخذ والعطاء. وفي تلك الفترة ستكون الطرف المتلقي للخدمات من الآخرين حتى يحين وقت العطاء فيما بعد. ها هو الشكل الأخير الذي قد تبدو عليه قائمتك:

| | | |
|------------------------------|--|--------------------------------|
| المهام التي يمكنك القيام بها | الأصدقاء / أفراد العائلة | استئجار شخص ما لأداء مهمة |
| مهام العمل | زوج "جيل" خبير في تكنولوجيا المعلومات | كي الملابس |
| الطهي | يوصل أبي الأبناء للحفل | شراء الأطعمة عبر شبكة الإنترنت |
| التنظيف | تقوم "جون" بمجالسة الأبناء من حين لآخر | |

قد لا يزال هناك قائمة كاملة من المهام التي تحرك تماماً أنك سوف تصارع من أجل القيام بها، وسوف نتناول كيفية التغلب على هذه التحديات في الفصل الخامس عشر. لكنني أمل على الأقل أن يكون قد قلل توترك بشأن بعض المهام.

الفصل الرابع عشر

التعرف على التحديات المالية والعملية

إن العيش بمفردك بصحبة أبنائك أو بدونهم يعد تحديًا كبيرًا بالنسبة لكثير من المطلقين حديثًا. وهناك بلا شك القليل من الأفراد يجدون أن الحياة قد أصبحت أبسط بكثير بعد التخلّص من عبء رعايتهم للآخرين. أما بالنسبة لمعظم الأفراد، فيكون هناك الكثير من الصعاب العملية التي تتطلب التغلب عليها. وفي هذا الجزء، سوف نكتشف ماهية هذه الصعاب. فالبعض منها قد لا يؤثر عليك في اللحظة الراهنة، لكن التفكير مقدّمًا في التحديات التي ربما تواجهها في المستقبل قد يساعدك على الاستعداد بشكل أفضل لمواجهةها.

المال

من الممكن أن يكون للطلاق تداعيات وأثار مالية كبيرة على كثير من الأفراد. إذن فإن لهم يتوافر معك القدر الكافي من الفائض النقدي، فسوف تشعر بأنك في ضائقة مالية. وسيكون أول التحديات التي تواجهها هو أن تقرر ما إذا كان يمكنك تحمل تكاليف المعيشة في منزل الزوجية السابق أم لا. وإذا كان الأمر كذلك، فما الاستقطاعات المالية التي ستخصمها من أوجه الإنفاق الأخرى لكي تتحمل أعباء المعيشة في منزلك. وإن لم تستطع البقاء بمنزل الزوجية، فلا بد لك من البحث عن فرصة لشراء منزل أصغر أو أقل تكلفة أو حتى تأجير منزل في منطقة ما. مهما كانت خطواتك، فلا شك أن الأمر سيكون مكلفًا على المستويين المالي والعملية على حد سواء.



كما ستحتاج إلى التفكير في أوجه النفقات التي ستعرض للاستقطاعات والخصومات المالية. هل سيؤثر ذلك على حياتك وحياة أبنائك؟ هل ستحتاج إلى الحد من تكاليف الأنشطة الاجتماعية وفواتير المدفأة والهاتف وتكاليف تشغيل السيارة؟ هل ينبغي عليك التنازل عن تلك الكماليات الإضافية مثل شراء سلع غذائية معينة أو عطور فاخرة أو الحصول على أجهزة DVD مؤجرة أو تناول وجبات سريعة؟ إلى أي مدى تتوقع استمرارك في عمليات الخصم من بعض أوجه النفقات؟ هل ستستمر على هذه الحال لأسابيع أم لشهور أم لسنوات؟

قد تبدو التضحيات المالية التي تبذلها مصدرًا للقلق في بادئ الأمر، لكن إذا استمرت لفترة طويلة، فإن مشاعر الامتعاض يمكن أن تسلك طريقها إليك. وهذا ما قد يحدث على أرض الواقع إذا كانت تلك الاستقطاعات تؤثر على أبنائك وحياتهم، كعدم قدرتك فيما بعد على تحمل نفقات دروس البيانو أو مصاريف رحلة مدرسية سنوية. أو قد تؤثر عليك عندما تلنقي بأصدقاء لك ممن يمكنهم بكل بساطة تحمل تكاليف أحدث التليفزيونات ذات الشاشات المسطحة أو شراء تذاكر للمسرح أو دعوة الأصدقاء لاحتساء شراب ما في المقهى.

ربما لم تكن معتادًا على العيش وفقًا لميزانية محددة في الماضي، أو ربما كانت إدارة الشؤون المالية واقعة على عاتق شريكة حياتك السابقة. أما الآن فأنت المسئول الوحيد عن سداد الفواتير وموازنة الدفاتر الخاصة بتكاليف معيشتك كل شهر والتأكد من أنك تدخر ما يكفي لسداد ضريبة السيارة في الموعد المحدد. وبالرغم من ذلك، تعتبر إدارة الشؤون المالية أمرًا بسيطًا للبعض، لكنها بالنسبة للبعض الآخر ليست سوى مصدر للإزعاج.



السكن المناسب

إذا عزمتم على الانتقال إلى بيت جديد، فعليك أن تفكر في الأسئلة التالية: ما الفرق الذي سيحدثه الانتقال إلى المكان الجديد؟ هل سيبعد سكنك الجديد عن مقر عملك أو مدرسة الأبناء؟ كيف قد يؤثر سكنك الجديد على أبنائك وقدرتك على إبقاء قنوات التواصل مفتوحة مع أفراد العائلة والأصدقاء؟

تقسيم الممتلكات بين الطليقين

هناك مسألة أخرى تؤثر كثيراً على طرفي الطلاق؛ ألا وهي تقسيم الممتلكات المشتركة بينهما. في الفصل الثامن، لاحظنا بعض التداعيات والآثار العاطفية الناشئة عن افتقاد الأشياء المحيطة والمألوفة بالنسبة لمن يمر بمرحلة الطلاق، غير أنه يفقد أيضاً بعض الأشياء العملية. فعليك أن تفكر في الأشياء التي سوف تتدرب على العيش بدونها، مثل غسالة الأطباق أو ماكينة صنع الزبادي أو جهاز تسجيل DVD. كما يجب أن تفكر في الأشياء التي تحتاج إلى تغييرها فوراً أو فيما بعد. فمثلاً قد تستغرق ما يكفيك من الوقت لتغيير المرأة التي تزين بها مدخل المنزل أو الكاميرا الرقمية أو المثقاب الكهربائي، لكن ينبغي أن تفكر على نحو عاجل في الحصول على بعض الأشياء الأخرى، مثل وصلات بطارية السيارة ومجموعة من المفكات وأدوات الصيانة وفتاحة للعلب وكشاف. هذه الأشياء قد لا تستخدمها بشكل يومي، لكنك قد تحتاج إليها على نحو عاجل. إذا دفعك ذلك لاستخلاص بعض الأفكار، فقم بكتابتها الآن في قائمة التسوق الخاصة بك.



التعامل مع حالات الطوارئ

لا شك أنك تحتاج أن تكتسب القدرة على التعامل مع حالات الطوارئ بنفسك. هل تعلم مكان محبس المياه، ومتى قد تحتاج إلى استخدامه، وكيف تستخدمه إذا احتجت إلى ذلك؟ هل هناك مفاتيح رئيسية للكهرباء؟ كيف تفصل الموصل الرئيسي للكهرباء أو الغاز إذا تطلب الأمر ذلك؟ إذا كنت قد انتقلت إلى منزل آخر، فربما تريد أيضاً الحصول على رقم هاتف السباك والكهربائي وشركة خدمات التوصيل عبر سيارات الأجرة، وكذلك تحتاج أن تتأكد من عنوان أقرب مقر لقسم الطوارئ والإسعافات الأولية. وأتمنى ألا تحتاج على الإطلاق لاستخدام أي من هذه المعلومات، لكن هناك بعض الأشياء التي من الأفضل الدراية بها بدلاً من تركها للمصادفات.

التخزين

هناك مشكلة أخرى قد تظهر على السطح؛ ألا وهي الحاجة إلى وضع بعض الأشياء في مكان ما لتخزينها. فإذا كنت تنتقل إلى منزل أصغر في المساحة أو منزل مستأجر ومزود بالأثاث، فقد تجد أن هناك بعض الأشياء التي لم تعد مناسبة. وقد تقرر التخلص منها أو تخزينها. فإذا كنت محظوظاً، فربما يستطيع أصدقاؤك أن يخزنوا لك عدة صناديق أو يجدوا لك مكاناً مناسباً لوضع بعض قطع الأثاث القديمة، وإلا سوف تحتاج إلى التأكد من أسعار خدمات التخزين.

المهام الحياتية اليومية

هناك الكثير من المهام التي ينبغي عليك القيام بها بمفردك في بداية تلك المرحلة الجديدة من حياتك. وعلى الرغم من أن هذا الأمر يثبت في البعض الشعور بالحيرة المطلقة في التصرف



واتخاذ القرار، فإن المشكلات العملية البسيطة يمكن أن تطفو على السطح. إذ إن معظم الأزواج يستطيعون الاشتراك معًا على الأقل في بعض المهام الخاصة بالمنزل. لكن عندما تعيش بمفردك، فستؤول كل المهام إليك لتتحمل مسئوليتها وحدك. قد تثق بقدرتك على القيام بمعظم المهام، لكن ربما يكون الوقت قد حان لتفكر في المهام التي من الممكن أن تطور مهارتك فيها.

فيما يلي قائمة بالمهام الشائعة والتي لم يتم ترتيبها ترتيبًا معينًا. وسوف يستغرق الأمر عدة دقائق كي تقرأ القائمة وتضع علامة صح بجانب المهمة التي تقوم بها بسهولة، وعلامة خطأ بجانب المهمة التي تشكل لك مشكلة في تنفيذها، وعلامة استفهام إن لم تكن متأكدًا من قدرتك على إنجاز إحدى المهام.

تنظيف المنزل

غسل الملابس

الكي

التسوق

الطبخ

القيادة

تنسيق الحديقة

تنظيف السيارة

صيانة السيارة

سداد الفواتير

إدارة الشؤون المالية

رعاية الحيوانات الأليفة

رعاية النباتات



تشغيل جهاز DVD

صيانة الكمبيوتر

استخدام الغلاية/ مفتاح ضبط جهاز التدفئة المركزي

تغيير مصابيح الإضاءة

مهام عامة تقوم بها بنفسك

توصيل الأبناء

الترفيه عن الأبناء

مساعدة الأبناء في الواجبات المدرسية

إذا كانت هناك أية مهام أخرى جالت بخاطرك أثناء قراءة هذه القائمة، فقم بإضافتها للقائمة وضع علامة صح أو خطأ أو علامة استفهام بجوار كل منها كما يتراءى لك.

بالإضافة إلى المسئوليات اليومية الخاصة بإدارة شؤون البيت ورعاية الأبناء، قد تكون لديك رغبة أيضًا في الاستمرار في مزاولة أنشطة الاستجمام والترويح عن النفس والأنشطة الاجتماعية، أو البدء في مزاولتها. عليك أن تفكر في مدى ملاءمة ذلك، وما إذا كان لديك ما يكفي من الوقت أو المال أو الموارد اللازمة لمن يتولى مجالسة الأطفال في غيابك. فإذا كان هناك بعض الأنشطة التي سيصعب عليك تنفيذها، ففكر في مختلف الخيارات الأخرى كبدايل، مثل ممارسة التمرينات الرياضية المسجلة بجهاز الـ DVD في المنزل إن لم تكن قادرًا على استئجار جليسة أطفال، أو يمكنك تأجيل محاضرات اللغة الإسبانية إلى الفصل الدراسي الثاني.

المحافظة على عملك أثناء مرحلة الطلاق

إذا كنت تعمل بنظام الدوام الكامل أو الدوام الجزئي وتحتاج إلى الدخل الذي يعود عليك من العمل، فلن يكون لديك خيار



التوقف عن العمل. على الرغم من ذلك، ربما ترغب في الحصول على إجازة كفرصة للتأمل والتفكير في وضعك الجديد. إذا لم يكن ذلك ممكنًا، فستحتاج أن تفكر في إجراء تغييرات على عملك لتكون قادرًا على التواكب مع هذه الفترة أو لتعمل بشكل أفضل. على سبيل المثال، لا يفضل الكثير من الأفراد أن يترقوا في عملهم أو يتولوا مسؤوليات إضافية في تلك الفترة الصعبة. أو يمكنك أن تفكر في مدى إمكانية تخفيف بعض الواجبات من على كاهلك، وذلك لمدة قصيرة حتى تستعيد توازنك من جديد. فمن الجدير بالذكر أن الكثير من أصحاب العمل يتعاطفون مع المطلِّق ويدركون ما يتعرض له من ضغوط حياتية بسبب الطلاق، ولا يألون جهدًا لتقديم يد العون له أثناء تلك الفترة العصيبة بدلاً من المخاطرة بفقد موظف كفاء.

إذا كان لديك أبناء وكنت متفرغًا لرعايتهم طوال اليوم، فربما تكون من المشاركين في الأعمال التطوعية أو الأنشطة الاجتماعية. إذا كان هذا هو الحال معك، فعليك أن تعمل جاهدًا على أداء واجباتك التطوعية والاجتماعية على أكمل وجه إذا كان لديك القدرة على الاستمرار في الالتزام بها. ولا يقتصر الأمر على مجرد القيام بالأنشطة التطوعية والاجتماعية من الناحية العملية فحسب، ولكن الأمر يتعلق أيضًا بمدى رغبتك واستعدادك النفسي لممارسة تلك الأنشطة. وبالنسبة لبعض الأفراد، يعد الاستمرار في الأنشطة الخارجية والاجتماعية أمرًا ضروريًا للشعور بالارتياح والرضا. غير أن البعض الآخر ممن يفتقدون الاستعداد النفسي لمزاولة تلك الأنشطة يقررون أخذ فترة من الراحة والاسترخاء، ولو قصيرة، لحين استقرار حياتهم في ظل الوضع الجديد.



يعد حرصنا على استمرار سير الحياة بشكل طبيعي قدر المستطاع، مع التسليم بحقيقة أن الطلاق يعرضنا للمعاناة، أمرين يصعب تحقيق التوازن بينهما. لذا، نحتاج أن نواصل السير أينما كنا دون الخوف من أية عقبات، وأن نتخذ فقط القرارات الخاصة بما نستطيع التواكب معه في الوقت الراهن. لكن يجب أن نتذكر أنه لا غبار علينا إذا ما تمهلنا بعض الوقت لالتقاط الأنفاس والاطمئنان على سلامة خطواتنا.

الفصل الخامس عشر

خطتك التنفيذية للتعامل مع التحديات المالية والعملية

لن نكرر مرة أخرى أن الطلاق يفرض على الطليقين الكثير من التحديات العملية والعاطفية. لذا، علينا أن نحفز أنفسنا على مواجهة التحديات والاستمرار في أداء عملنا ورعاية شئون البيت والأبناء في آن واحد. لا شك أنها فترة عصيبة، لكنها الفترة التي ندرك خلالها أننا أقوى وأكثر حيلة مما كنا نعتقد.

في الفصل الثالث عشر، تناولنا موضوع الموارد المالية والمهام العملية. ومن الجدير بالذكر أن إجراء التدريبات الواردة به سيوفر لك رؤية شاملة لوضعك المالي الحالي وقائمة فعلية بالمهام المراد إنجازها على مدار أسبوع في المتوسط. وفي الفصل الرابع عشر، ركزنا على بعض التحديات التي تعاني منها بالفعل أو تشك في أنها ستمثل لك مصدرًا للمعاناة في المستقبل. وقد تتضمن تلك التحديات الجوانب المالية وكذلك المشكلات المتعلقة بالمهام الحياتية اليومية الناجمة عن وضعك الجديد والعيش بمفردك. أما الآن، فسوف نركز على كيفية تخطي هذه التحديات والمضي قدمًا.

السيطرة على أوضاعك المالية

هناك طرق مختلفة لإدارة شئونك المالية، وسيعتمد اختيارك لأي من هذه الطرق على خبراتك السابقة وميولك الشخصية. بدايةً، ستحتاج إلى فتح حساب بنكي أساسي باسمك إن لم يكن لديك حساب بالفعل. ستحتاج على الأقل لحساب جارٍ لإيداع ما



تحصل عليه من دخل وتسد يد الفواتير، وستحتاج كذلك لفتح حساب توفير لإيداع جزء من دخلك ولو بسيط لادخاره. وقد تجد من المفيد فتح حسابي توفير: الأول للمدخرات قصيرة الأجل (ربما لتغطية نفقات عمليات الشراء الإضافية أو الإجازات)، والآخر للمدخرات طويلة الأجل للجوء إليها عند الوقوع في ضائقة مالية أو للوفاء بالتزامات مالية ضخمة؛ مثل شراء سيارة جديدة أو قضاء إجازة طويلة في رحلة سفر بعيدة. وجدير بالذكر أن مختلف البنوك تقدم منتجات بنكية متنوعة بأسعار فائدة وحوافز مختلفة، لذا عليك أن تقارن الأسعار قبل أن تتخذ قرارك النهائي بهذا الشأن. كما يتعين عليك اغتنام أية فرصة تتعلق بالاستحقاقات المالية خاصة الضرائب؛ مثل حسابات التوفير الفردية.

بمجرد أن تفتح حساباتك البنكية، ستحتاج إلى التفكير في كيفية رصد قيمة دخلك ونفقاتك، وبالنسبة للبعض، يعد استخدام الورقة والقلم أفضل طريقة للقيام بالعمليات الحسابية، وكذلك لتدوين الحسابات بشكل يومي أو أسبوعي. ونجد أن معظم المكتبات الخاصة ببيع الأدوات الكتابية تبيع دفاتر حسابات نقدية تتضمن أعمدة مطبوعة ومعدة بالفعل لتدوين قيم الدخل والنفقات والمبلغ المتبقي. إن لم تُرد استخدام الورقة والقلم، فيمكنك إذن استخدام برنامج لإنشاء قوائم الجداول الإلكترونية مثل برنامج Excel، وسوف يجري الكمبيوتر العمليات الحسابية بكل دقة نيابة عنك. والميزة في استخدام هذا الأسلوب هي إمكانية قص ولصق العناصر الدائمة، مثل الأوامر المستديمة وعمليات الخصم المباشرة بدلاً من إعادة تدوينها كل شهر. أو يمكن أن تقرر شراء حزمة لإحدى البرامج المملوكة وذلك لإدارة شئونك المالية؛ مثل برنامج Microsoft Money. ولا شك أن



هذه الحزم من البرامج تتيح لك تحليل نفقاتك المالية بأوجهها المختلفة؛ مثل نفقات الغذاء أو الملابس أو المواصلات، وتتيح لك أيضاً إجراء عمليات حسابية لتعاملاتك المالية مستقبلاً بمجرد الضغط على أحد الأزرار.

مهما كان النظام الذي تختاره لإجراء حساباتك، فلن يعفيك هذا من أداء مهمتك وهي إدخال الأرقام بشكل منتظم. ويمكن أن يبدو ذلك مملاً في بعض الأحيان، لكنه في حقيقة الأمر الوسيلة الوحيدة لمتابعة أموالك ومراقبة تعاملاتك المالية.

تَعْلَمُ كيفية عمل ميزانية

يتأثر معظم الأفراد مادياً بعد وقوع الطلاق، وينحدر المستوى المادي الذي اعتادوا العيش فيه. وبالتالي، ربما من اللازم تغيير شئون المعيشة وفقاً لميزانية محددة ولو لفترة وجيزة على الأقل. وعندما تعيد النظر في التدفق النقدي الذي قمت بحسابه في الفصل الثالث عشر، ستحتاج إلى أن تفكر جدياً بشأن خفض الإنفاق في أوجه متعددة. هل يمكنك الاقتصاد في أوجه إنفاقك الدورية وترشيد استهلاك الغاز أو الكهرباء أو تقليل مكالماتك الهاتفية كي تخفض قيمة الفواتير المطلوبة منك؟ هل يمكنك أن تخفض قيمة فاتورة ما تشتريه من مواد غذائية وذلك بالإقبال على شراء المنتجات محلية الصنع أو الحد من الإقبال على المنتجات الغذائية الجاهزة؟ هل يمكنك الإقلاع عن شرب مشروب ما تحبه، أو أن تعد وجبات الغداء لأطفالك بدلاً من شراء الوجبات الجاهزة، أو أن تحد من تكاليف استهلاك البنزين وذلك بالحد من استخدام السيارة؟ سوف تحتاج إلى استغلال ملكاتك في الابتكار للتفكير في أوجه الإنفاق التي يمكنك الاقتصاد بشأنها. فإذا كان يصعب عليك إيجاد أفكار ملائمة، فتحدث مع أصدقائك، خاصة



من هم أرق حالاً منك. عليك أن تسألهم عما إذا كان لديهم أية نصائح عن ترشيد الاستهلاك وخفض النفقات، وتحذراً عما ينفقونه في المتوسط لسد مختلف احتياجات المعيشة. وجدير بالذكر أن هناك أيضاً بعض الكتب الشهيرة التي تتناول كيفية العيش وفقاً لميزانية محددة والتي قد تزودك ببعض الأفكار المفيدة. ومن الجدير بالذكر أن خفض النفقات الخاصة ببعض الأمور سيكون مؤلماً بالنسبة لك أكثر من غيرها. فسيؤلمك كثيراً التنازل عن بعض المتع؛ مثل الحد من الخروج للترفيه، أو إلغاء اشتراكك في صالة الألعاب الرياضية، أو استبدال سيارتك بموديل أقل سعراً.

قد تستطيع الحد من أوجه إنفاقك أكثر، وذلك من خلال نقل الرهن العقاري الخاص بك إلى شخص آخر بسعر فائدة أقل. كما يتعين التأكد مما إذا كنت مؤهلاً لتقليل النفقات الخاصة بالضرائب العقارية أو باستهلاك المياه أم لا. علاوة على ذلك، قد تكون مستحقاً للحصول على مزايا أخرى، أو قد تفكر في زيادة دخلك وذلك بالالتحاق بوظيفة إضافية أو تأجير حجرة في منزلك. إذا كنت لا تزال تعاني من عجز مادي بعد خفض نفقاتك، فعليك أن تتحدث إلى أحد الخبراء في المجال المالي.

جدير بالذكر أن العيش بدخل محدود يمكن أن يصبح شيئاً محبطاً، لكن تذكر أن ذلك يكون عادةً مشكلة قصيرة الأجل لا بد من تجاوزها. فكلما زاد كسبك لمزيد من الأموال أو أصبح أبنائك أقل اعتماداً عليك من الناحية المادية، سيتحسن مستوى معيشتك. وفي الوقت نفسه، فإن العيش بكل رضا وسرور اعتماداً على دخل محدود يرجع إلى موقفك من وضعك بعد الطلاق، ولا شك أن التركيز على ما تحرره منه بعد ترشيديك للاستهلاك سوف يؤدي بك إلى البؤس والمعاناة، في حين أن رضاك وقناعتك بما



لديك سوف يزرعان فيك شعورًا بأنك أغنى من في الكون، والفترة التي تقاسي فيها من الفقر قد تساعدك على الاستمتاع بأبسط الأشياء التي تملكها في الحياة، كالمشي في متنزه تناول طبق من الحساء نصنعها بأيدينا وقضاء وقت ممتع مع من نحب.

الاتفاقات المالية بين الطليقين وإعالة الأبناء

إن الشق الآخر من مسئولياتك المالية الذي تحتاج إلى الكشف عنه بالكامل يتمثل في الاتفاق الذي أبرمته مع شريكة حياتك السابقة. وإن لم يكن الاتفاق بينكما رسميًا وكنت تعاني ماديًا، فمن الجدير بك في هذه الحالة أن تستشير محاميًا بشأن الحقوق القانونية لكل منكما. وإذا كان لديك أبناء، فسيصبح توثيق ترتيبات إعالتهم ورعايتهم بصورة رسمية أمرًا أكثر أهمية وإلحاحًا حتى تحافظ على حقوقهم المالية حاليًا ومستقبلًا.

عندما يلجأ المطلق أو المطلقة إلى محامي، على كل منهما أن يتأكد من أن هذا المحامي هو الشخص الذي يمكن التحدث معه وأنه يجيد الإصغاء وتفهم الموقف. كما يحتاج كل منهما أن يكون واثقًا من أنه سيعطيه نصيحة موثوقًا بها ويعتمد عليها. ويجب أن يساعد كل منهما على اتخاذ قراراته بنفسه، وكذلك تفهم عواقب كل قرار. والمحامي الجيد هو الذي يراعي الظروف الشخصية ويسدي النصائح بشأن الخيارات المتاحة أمام الطليقين، مع التأكيد على أن الحفاظ على حقوق الأبناء من إعالة ورعاية يأتي في مقدمة الأولويات. وجدير بالذكر أنه في بعض الدول الغربية خاصة بريطانيا يمكن اللجوء لبعض المنظمات المتخصصة والمعنية بقانون الأسرة. ويهدف جميع أعضائها إلى مساعدة الطليقين على تحقيق تسوية بناءة للخلافات الناشئة بينهما بطريقة تمنع الخلافات طويلة الأمد وتعزز التعاون بين الأبوين لأخذ قرارات حاسمة خاصة بأبنائهما.



يعرض العديد من المحامين أن يكون أول موعد بينهم وبين العميل مجاناً، ويمكن أن يكون ذلك نافعاً حقاً بالنسبة لك لتقرير ما إذا كنت ستستعين بهم أم لا. كما أن هذا اللقاء سيساعدك على معرفة ما إذا كنت مؤهلاً لتلقي المساعدة منهم مقابل سداد أتعاب رمزية أم لا. ويمكن أن يحدث ذلك في بريطانيا وفقاً للدعم الذي يقدمه "جهاز الخدمات القانونية لأفراد المجتمع". وربما يجدر بك أن تعد قائمة بجميع الأسئلة التي تريد أن تسألها وأن تدون ما تريد من ملاحظات أثناء مقابلتك مع المحامي. إذا كنت بالفعل قد أبرمت اتفاقاً خاصاً بالشؤون المالية بينك وبين طليقتك لكن ظروف أحدكما قد تغيرت وأصبح من الصعب عليه الوفاء بما أخذ على عاتقه من مسؤوليات، فمن الجدير بك استشارة محاميك كي تستطلع ما إذا كان من الممكن إدخال بعض التعديلات على ذلك الاتفاق فيما يتعلق بمسائل الإعالة أو دعم الأبناء أم لا. وجدير بالذكر أن الوكالة المعنية بدعم أبناء المطلقين ببريطانيا لم تزل تبحث العديد من النزاعات التي تتعلق بالمبالغ المستحق دفعها لدعم الأبناء. لكن النظام المعمول به في الوكالة يُعاد النظر فيه ومراجعته في الوقت الحالي؛ لذا عليك أن تراجع وضعك الراهن مع محاميك أو المكتب المحلي للخدمات الاستشارية للمواطنين قبل الاتصال بطليقتك والجدال معها بهذا الشأن.

إجراءات الطلاق

يرغب البعض في إتمام الإجراءات القانوني الخاص بالطلاق في أقرب وقت ممكن بعد وقوع الطلاق، في حين أن آخرين يرون أن توثيق الطلاق رسمياً ما هو إلا إجراء رسمي يمكن القيام به على مدار سنوات عدة بعد وقوع الطلاق وانتهاء العلاقة الزوجية. لا



يمكن الجزم بصحة أو خطأ أي من الرأيين. لكن هناك شيء جيد بنا التفكير فيه، ألا وهو التكلفة الباهظة التي نتكبدتها بعد وقوع الطلاق. فإذا لم يزل هناك الكثير من الخلافات ومشاعر الغضب والثورة الحادة بين الطرفين، فمن المحتمل أن تستغرق إجراءات الطلاق مدة طويلة والتي سينكبد خلالها الطليقان الكثير من التكاليف. وجدير بالذكر أن الانتظار حتى تهدأ العواطف الهائجة ثم الاتفاق على البدء في إجراءات الطلاق قد يجعل عملية القيام بالإجراءات القانونية أبسط وأسرع وأقل تكلفة للطليقين. عندما تكون مستعدًا للبدء في إجراءات الطلاق الرسمية، يمكنك الاستعانة بمحامٍ أو القيام بها بنفسك كما في بريطانيا. إذ تبدأ تلك الإجراءات بشكل أساسي في صورة طلب وتنتهي في صورة حكم نهائي بحل الزواج. أما الإطار الزمني الذي يُستغرق لإتمام إجراءات الطلاق الرسمية، فيختلف من حالة إلى أخرى، لكن حتى الحالات البسيطة وغير المعقدة فتنتهي في مدة تتراوح ما بين أربعة وستة أشهر. وإذا كان لدى المواطن البريطاني أبناء، فستشتمل عملية الطلاق على بيان بشأن الترتيبات الخاصة بشئون الأبناء. وهذا البيان من شأنه إبراز أن كافة الترتيبات الضرورية المتعلقة برعاية الأبناء ودعمهم ماديًا تم إجراؤها. وبما أن كل ذلك يجب أن يتم قبل إنهاء إجراءات الطلاق، فمن الأفضل أن يتفق الطرفان على جميع هذه التفاصيل بشكل مباشر أو من خلال وسيط بينهما أو من خلال المحامين المفوضين من كليهما قبل البدء في إجراءات الطلاق.

هناك دافع واحد فقط للطلاق، وهو أن العلاقة الزوجية قد انهارت ويتعذر إصلاحها. ويحق لأحد طرفي العلاقة، في الدول الغربية كبريطانيا، الحصول على الطلاق عند وقوع إحدى الحالات الخمس التالية:



- ◀ خيانة شريك/شريكة الحياة وارتكاب فاحشة الزنا وعدم وجود مجال للمسامحة والاستمرار في العيش معًا.
- ◀ انتهاج شريك/شريكة الحياة لسلوك شاذ، لدرجة أن يكون من غير المنطقي وجود إمكانية الاستمرار في العيش معًا تحت سقف واحد.
- ◀ هجر شريك/شريكة الحياة لمدة سنتين متصلتين أو أكثر.
- ◀ الانفصال عن شريك/شريكة الحياة لمدة سنتين أو أكثر مع الموافقة على الطلاق.
- ◀ الانفصال عن شريك/شريكة الحياة لمدة خمس سنوات أو أكثر سواء بوجود الموافقة على الطلاق أم لا.

من الجدير بالذكر أنه عند طلب الحصول على الطلاق بسبب وقوع الخيانة، لم يعد إلزامياً ذكر اسم الطرف الثالث كما كان في السابق.

إن عملية الطلاق تكون أكثر بساطة إذا اتفق الطرفان مع بعضهما على أسباب وقوع الطلاق. لكن إذا كان هناك تعارض بين الطرفين بشأن الطلاق، فيمكن أن تستغرق إجراءات الطلاق وقتاً أطول. وفي بريطانيا، تأخذ عملية الطلاق مجراها كالاتي: الشخص الذي يبدأ في إجراءات التقاضي للحصول على الطلاق يُعرف بمقدم العريضة أو المدعي. وذلك حيث يقوم بإرسال عريضة للمحكمة يطالب فيها برفع دعوى طلاق، يكون مرفقاً بها بيان الترتيبات الخاصة بشئون الأبناء وشهادة الزواج ورسوم المحكمة. ثم ترسل نسخة من كل هذه الأوراق للطرف الآخر وهو ما يعرف بالمدعى عليه، وذلك بجانب نموذج إقرار بالاستلام ليملاً بياناته ويقوم برده في غضون ثمانية أيام. ولو فرضنا أن المدعى عليه لم يعارض وقرر قبول العريضة المقدمة، فإن محامي مقدم العريضة



بعد شهادة خطية بقسمه يؤكد من خلاله أن محتويات العريضة صحيحة. ثم يُرسل ذلك إلى المحكمة مرفقاً بطلب لتحديد موعد للنطق بالقرار التمهيدي، وهو ما يعرف باسم "قرار الإبطال التمهيدي". ثم يقوم القاضي بفحص الأوراق ويقرر ما إذا كان يحق للمدعي طلب الطلاق أم لا، ويراجع الأوراق ويضمن أن بيان الترتيبات الخاص بشئون الأبناء وافٍ ويوافق عليه الطرفان، ويصدق على أنه يمكن إعلان قرار الإبطال التمهيدي. ويتم إخطار المدعي والمدعى عليه بتاريخ جلسة الاستماع، ولكن ليس مطلوباً منهما الحضور. وإذا كان القاضي غير راضٍ عن الترتيبات الخاصة بالأبناء، فيمكن أن يطلب معلومات إضافية، أو يطلب من المدعي والمدعى عليه حضور موعد غير رسمي لتوضيح ودراسة بعض المسائل المهمة. وتُرسل نسخة من قرار الإبطال التمهيدي لكل من المدعي والمدعى عليه، وبمجرد أن تمر ستة أسابيع ويوم واحد على الأقل، يجوز للمدعي تقديم طلب للحصول على حكم نهائي بإبطال الزواج. وبمجرد أن يحصل المدعي على قرار نهائي بإبطال الزواج، ينحل الزواج بقوة القانون. في حالة رفض أحد الطرفين للطلاق، يقوم المدعى عليه برفع دعوى للدفاع. وسوف يحاول محامي كل من الطرفين إيجاد أرضية مشتركة والوصول إلى حل يقبله كل منهما قبل إعادة تقديم الطلب إلى المحكمة. وإذا لم يكن هناك اتفاق بين الطرفين، كعدم رغبة أحدهما في الطلاق مثلاً، تكون المحكمة فحسب هي الجهة المنوط بها تحديد ما إذا كان الطلاق سيقع أم لا. لكن يلاحظ أن قضايا الطلاق التي يتنازع فيها الطرفان تعقد في جلسات علنية، ويمكن أن يشهد وقائعها حضور من العامة و/أو الصحافة. وبالتالي، يعد تعريض الشخص وأسرته لهذا النوع من المجاهرة أمام الآخرين قراراً لا ينبغي الاستهانة به.



العيش بمفردك أو رعاية الأبناء وحدك

سواء أكنت مطلقاً أم لا أو مضغوطاً مادياً أم ميسور الحال، فلا يزال عليك التواكب مع الضغوط الحياتية اليومية بعد الطلاق وتحمل مسئوليات العيش بمفردك، وإذا كان لديك أبناء، فعليك تحمل مسئولية رعايتهم وحدك والقيام بدور الأب والأم في آن واحد. في الفصل الثالث عشر، قمت بإنشاء قائمة بالمهام والأنشطة التي ينبغي عليك تنفيذها خلال أسبوع في المتوسط، وفكرت فيما إذا كنت تستطيع تفويض أي شخص ممن حولك للقيام بأي منها. وفي الفصل الرابع عشر، فكرت فيما إذا كان هناك مهام تعاني منها. إذا كنت قد قمت بذلك بالفعل، فقد حان الوقت لكي تضع بعض الأهداف النموذجية التي ذكرناها في الفصل التاسع نصب عينيك. لذا، إذا اكتشفت أنك لا تجد تنفيذ مهامك بنفسك أو أنك مثلاً تحتاج حقاً أن تتعلم الطهي، فدون ذلك في مفكرتك كهدف نموذجي. وتذكر أن تدون كيف ستنفذ هدفك (سواء من خلال قراءة كتاب متخصص أو سؤال صديق أو تلقي دورة متخصصة)، كما عليك أن تحدد التاريخ الذي تريد بطلوه الانتهاء من تنفيذ كل هدف من أهدافك.

بينما تحاول تنمية مهارتك، سيكون هذا هو الوقت المناسب لترى ما إذا كانت مدة معينة - كأسبوع مثلاً - ستمر عليك ببساطة وهدوء أكثر أم لا. وجدير بالذكر أن أبسط الطرق كي تفعل ذلك هي أن تضع برنامجاً أسبوعياً تتبعه. وعليك أن تبدأ برسم جدول بسيط تدون فيه أيام الأسبوع وفترات اليوم التي تقوم فيها بتنفيذ مختلف المهام. قم بتدوين كل شيء ثابت لن يطوله التغيير، مثل العمل والالتزامات الخاصة بالأبناء. ثم قم بتدوين الأشياء التي تعزله حقاً على مداومة تنفيذها. ويمكن أن



يتمثل ذلك في الالتقاء بالأصدقاء والالتزام بممارسة تمرين روتيني أو هواية أو مجرد مشاهدة برنامج تلفزيوني مفضل.

أما الآن، فتحتاج إلى ورقة أخرى كي تدون فيها جميع الأنشطة الروتينية والموسمية الأخرى التي تريد أن تضمنها في برنامجك. كما عليك أن تكتب ملاحظتك عن قدر الوقت الذي يستغرقه كل نشاط من هذه الأنشطة. أما مهمتك الأخيرة فتتمثل في محاولة إيجاد مكان لهذه الأنشطة في برنامجك كما يتراءى لك. والأمر اختياري بالنسبة لك فيما يتعلق بقدر المهام التي تدونها في كل يوم من أيام الأسبوع. يفضل البعض أن ينشغل بأداء كل الأنشطة التي يريد تنفيذها في يوم واحد كي يخفف من الأعباء المطلوبة منه ويحصل على مزيد من الراحة في اليوم التالي. بينما يفضل البعض إنجاز بعض أعمال المنزل أو شراء ما يلزمه من أطعمة كل يوم. في حين أن آخرين يفضلون العمل بكل جد لإنجاز مهامهم الملحة وعدم تأجيل عمل اليوم إلى الغد. لا يهم في الحقيقة أي أسلوب تتبعه كي تنجز ما يُسند إليك من مهام ما دام يحقق لك ولأسرتك السعادة والرضا.

بينما تخطط لبرنامج مهامك، تأكد أنك قد تركت لنفسك بعض وقت الفراغ. فلا شك أن هناك أنشطة ومهام قد نسيت تدوينها أو ستنفذها على المدى الطويل، وهي التي يمكنك أدائها في أوقات الفراغ. والأهم من ذلك، فإنك تحتاج إلى بعض الوقت لتسترخي وتستجم.

فيما يلي مثال لكيفية قيام إحدى الأمهات لطفل في التاسعة من العمر بتنظيم برنامجها اليومي على مدار الأسبوع. فقد رأت أن مساعدة "توم" في دروس القراءة والتهجى سيكون من المناسب القيام بها في الصباح. وعندما يكون لديه واجب مدرسي، فسوف



يقوم به بجانبها في المطبخ أثناء إعدادها للشاي؛ حيث يمكنه أن يسألها ما يشاء متى احتاج إلى ذلك. كما رأيت أن شراء الأطعمة التي تؤكل مع الشاي كل يوم أثناء شرائها للشطيرة التي تتناولها في الغداء لا يعني أن تتناول هي وأسرته أطعمة طازجة كل يوم فحسب، بل يتيح لها أيضاً زيادة وقت فراغها في إجازة نهاية الأسبوع. كما يفضل والداها زيارتها أسبوعياً واحتساء الشاي معها؛ لذا فقد قررت أن تسأل والدتها عما إذا كان من الممكن لها إعداد الشاي خلال زيارتها الأسبوعية كي تعفيها من إعداد الشاي في تلك الليلة وتوفير الوقت لإنجاز نشاط آخر. وقد سُرت والدتها بهذا الطلب. علاوة على ذلك، يقضي ابنها "توم" إجازة نهاية الأسبوع مع والده تارة و معها تارة أخرى. وهذا يعفيها من واجباتها تجاه ابنها خلال فترة وجوده مع والده ويتيح لها المزيد من وقت الفراغ. لذا، سوف تحاول تنظيم أية مهام رئيسية ببرنامجهما تقوم بها خلال هذا الوقت أو ترتيب برنامج خاص بإجازة نهاية الأسبوع التي يغيب فيها ابنها "توم" عنها.

لا شك أن بعض البرامج أو جداول الأعمال الجديدة تستغرق منا وقتاً حتى نعتاد عليها، وتحتاج أن نتسم بقدر من المرونة كي تواكب تغيرات الحياة. وإذا كان لديك أبناء، فبرنامجك يحتاج في الغالب أن يتغير كي يعطي المساحة الكافية لمتطلباتهم المتغيرة. إن محاولة الاستعانة بأكثر قدر من المرونة والنظام سوف يساعدك على التغلب على ضغوط الحياة والتفوق في إنجاز كل الأشياء التي تريد إنجازها. وبالرغم من ذلك، عليك أن تتذكر تماماً أن أهم شيء عليك تحقيقه هو أن تستمتع بحياتك وصحبة أفراد عائلتك وأصدقائك. وبالنسبة للكثيرين، يعد كسب قوت اليوم أمراً حتمياً، لكن إنجاز الأعمال المنزلية أمر اختياري



بالنسبة لنا، نعم، فلزامًا عليك أن تكسب ما يساعدك على تلبية مطالبك من مأكّل وملبس ومشرب. وعلّيك كذلك الحفاظ على لظافة المكان الذي تعيش فيه. لكن إذا لم يُتَح لك القيام بأمر ثانوي مثل غسل ملاءات السرير لأسبوع آخر على التوالي، فلن يعد ذلك كارثة في حياتك. ولكن عليك التأكّد دائمًا من تخصيص ما يلزمك من وقت لإنجاز الأشياء المهمة والضرورية.

| الساعة | يوم الاثنين | يوم الثلاثاء | يوم الأربعاء | يوم الخميس | يوم الجمعة |
|----------------|---|---|---|---|---|
| السابعة | القراءة لـ "توم" | القراءة لـ "توم" | مساعدة "توم" | مساعدة "توم" | أداء التمرينات |
| | | | في دروس التهجي | في دروس التهجي | |
| التاسعة | الذهاب للعمل | الذهاب للعمل | الذهاب للعمل | الذهاب للعمل | الذهاب للعمل |
| الواحدة | تناول الغداء / الذهاب لمطعم للوجبات السريعة | تناول الغداء / الذهاب لمطعم للوجبات السريعة | تناول الغداء / الذهاب لمطعم للوجبات السريعة | تناول الغداء / الذهاب لمطعم للوجبات السريعة | تناول الغداء مع صديق |
| | | | | العودة للعمل | الذهاب للعمل |
| الثانية | العودة للعمل | العودة للعمل | العودة للعمل | الطهي / مساعدة | الذهاب مع "توم" لممارسة |
| الخامسة والنصف | الطهي / مساعدة "توم" في أداء الواجب المدرسي | الطهي / مساعدة "توم" في أداء الواجب المدرسي | تناول الشاي عند والدي | "توم" في أداء الواجب المدرسي وقت فراغ | لعبة كرة القدم وتناول وجبة سريعة قضاء السهرة أمام التلفزيون |
| السابعة والنصف | مشاهدة التلفزيون/ الكي | ممارسة بعض التمارين | وقت فراغ | | مع "توم" |



| | | |
|--|---|---------------------------|
| <p>يوم الأحد</p> | <p>يوم السبت (توم ليس موجوداً لأن هذا دور والده هذا الأسبوع في قضاء إجازة نهاية الأسبوع معه)</p> | |
| <p>وقت فراغ</p> | <p>التسوق لشراء الأطعمة وأداء الأعمال المنزلية</p> | <p>صباحاً</p> |
| <p>وقت فراغ</p> | <p>تبادل أداء مهمتين بالتناوب خلال إجازة نهاية الأسبوع: تنسيق الحديقة أو تحديث ومراجعة الحالة المالية</p> | <p>بعد الظهيرة</p> |
| <p>إعداد "توم" للعودة للمدرسة بعد انقضاء إجازة نهاية الأسبوع</p> | <p>الخروج أو مشاهدة التليفزيون</p> | <p>ليلاً</p> |

الخطوة السادسة

تعلم التواصل بفاعلية

مع شريك حياتك السابق

يعد التواصل السبيل الفعال لحل الخلافات والتوصل إلى حلول وسط للتواكب مع المستقبل. على المدى القصير على الأقل، سوف يحتاج الطليقان - على حد سواء - إلى التواصل مع بعضهما؛ وذلك من أجل تحديد المسؤوليات وتوزيع المهام العملية بينهما بعد الطلاق. وإذا كان لديهما أبناء، فإن التواصل الفعال سيكون بمثابة المهارة التي سيحتاجان إلى تنميتها على مدار حياتهما. وللأسف، غالباً ما يكون الإخفاق في التواصل سبباً في الطلاق. لذا، يكون من الصعب محاولة السعي للنجاح في شيء طالما أخفق كلاهما في تحقيقه من قبل. لكن هذه الخطوة تهدف إلى منح كل من الطليقين بعض الأساليب الحديثة لتجربتهما، وكذلك عرض المهارات الأساسية التي سيحتاجان لاكتسابها من أجل تحقيق تعاوناً بينهما لمصلحة الأبناء.

الفصل السادس عشر

وضع الأبناء في المقام الأول

إذا كان هناك أبناء فأهم ما يشغل كل من الطليقين الآتي:
أنني مسئول عن تصرفاتي وعمّا اتخذته من قرارات من شأنها
خدمة مصالح أبنائي على الوجه الأكمل، بغض النظر عما قد
أعانيه نفسيًا وشعوريًا من جراء ذلك.

لا يهم ما بدر من الطرف الآخر من تصرفات أو كيف صدر منه
ذلك أو في حق من أخطأ؛ إذ يجب أن يضع الطليقين متطلبات
الأبناء نصب العين، وذلك يعني أنه في حالة عدم وجود ما
يدعو للقلق فيما يتعلق بسلامة الأبناء أو أسباب أخرى واضحة
تمنعهم من التواصل مع والدهم أو والدتهم، فسيحتاج هؤلاء
الأبناء إلى الحفاظ على علاقة صحية بينهم وبينك وكذلك بينهم
وبين شريكة حياتك السابقة على حدٍ سواء. فالأمر يعود إليك،
إذ بإمكانك إما دعم ورعاية تلك العلاقة، أو – اندفاعًا وراء غضبك
أو حزنك أو شعورك بالذنب أو الفتور – عرقلة هذه العلاقة حتى
تصبح غير مريحة على الإطلاق لكل الأطراف. حتى وإن كان الطفل
يشعر بجرح في مشاعره وغضب عارم ويعلن عن رفضه للقاء
والدته، فسيكون من واجبك تهيئة المناخ المناسب الذي من شأنه
مساعده على تغيير موقفه، وإلا ستتسع الفجوة بينهما وسيفقد
أي شعور تجاه هذا الطرف إلى الأبد.

جدير بالذكر أن هناك العديد من الكتب الإرشادية التي من
شأنها إرشاد الطليقين إلى كيفية مساعدة أبنائهم على التواكب
مع الوضع الجديد بعد الانفصال والحد من تأثيره السلبي عليهم.



إذ تتناول بعض الأمور بعمق؛ مثل كيفية مصارحتهم بخبر الطلاق، ومراقبة تفاعلهم مع الخبر، وكيفية إدارة اليوم الذي ينسحب فيه أحد الوالدين من حياتهم، وكيفية ترسيخ نظم روتينية جديدة، والتعامل مع المشكلات المعتادة لرعاية الأبناء.

التواصل بين الطليقين لصالح الأبناء

في المقام الأول والأخير، لا بد أن يحرص الطليقان دائماً على عدم الخلط بين أية مناقشة بينهما بشأن الأبناء وأي موضوع هامشي آخر. عليهما أن يضعوا نصب أعينهما دائماً هدفاً أساسياً، ألا وهو التواصل إلى اتفاق متبادل يخدم مصالح الأبناء وحقوقهم. فقد أصبحت شئون أبنائكما الآن الشغل الشاغل لكل منكما والهدف المحوري لكما. وجدير بالذكر أن الاتفاق على ذلك من البداية سيكون من شأنه احتواء أي مشاعر صعبة مرتبطة بالطلاق يشعربها كل منكما تجاه الآخر.

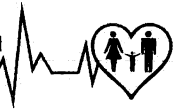
ثانياً، تجنبنا هذا النمط من الحوارات الجدلية – أو أي نقاشات أخرى حادة وعدائية – أمام الأبناء، ما دام يمكن تجنبها. فقد أثبتت الدراسات أن الصراع والاضطراب بين الطليقين كفيلاً بتدمير الأبناء. لذا، فإن أبسط طريقة للحد من ذلك هو ضمان عدم وجودهم حال إجراء مثل هذه المناقشات. كما يعني ذلك عدم دفعهم إلى محاولة التدخل في نقاشكما ومحاولة تقديم المساندة اللازمة لأي منكما للدفاع عن نفسه أمام الآخر. فالحوار مقتصر عليكما أنتما الاثنتين وينبغي أن يستمر كذلك. إذا كان حقاً من الصعب إدارة حوار بناء بينكما وجهاً لوجه، فعليكما محاولة الاتصال هاتفياً ببعضكما البعض أو التواصل عبر البريد الإلكتروني، ويجد الكثير من الأزواج أن أيّاً من الطريقتين



أبسط وأقل إثارة للتوتر من المواجهة المباشرة. كما أن التواصل عبر البريد الإلكتروني يمنحكما ميزة إضافية؛ حيث يتيح لكل منكما نسخة كتابية لما يقوله الآخر. وذلك يعد مفيدًا للغاية؛ حيث يمنحكما فرصة للتأكيد على تفاصيل الاتصال بينكما أو التأكيد على الترتيبات المالية المتعلقة بإعالة الأبناء.

عندما تتحدث مع شريكة حياتك السابقة أمام أبنائكما – وهو ما يحدث عندما تلتقيان ليأخذ أحدهما الأبناء لقضاء فترات معه، أو عند حضور فاعليات مدرسية لهم، أو في المناسبات العائلية – عليكم التأكد من التزامكما الهدوء واللاطف تجاه بعضكما البعض. حتى وإن كان كل منكما يكن مشاعر الكره والبغض للآخر، عليكم – من أجل أبنائكما – كبح جماح مشاعركما والتظاهر أمامهما بتبادل الاحترام. كما عليك أن تعاهد نفسك ألا تنتقص من قدر شريكة حياتك السابقة أو تنتقدها أمام الأبناء، وكذلك الحال بالنسبة لشريكة الحياة السابقة. فعندما تفعل ذلك، فإنك لا تدمره فحسب، بل تدمر أيضًا جزءًا من نفسية الأبناء. فالأبناء يحملون جينات أبويهم، وأي انتقاد يوجه لأي منهما يمثل انتقادًا لهم شخصيًا.

أخيرًا، لا تستخدم أبنائك كرسل إلى الطرف الآخر أو وسطاء بينك وبينه. فهذا يضع الأبناء في وضع محرج؛ حيث عليهم تذكر رسالتك الشفهية بكل دقة وبذل ما في وسعهم من محاولات لتوجيهها إلى الطرف الآخر بنبرة رقيقة لا تغضبه. ثم عليهم التواكب مع رد فعله واتخاذ قرار بشأن كيفية تصرفهم إزاء ما يتلقونه من معلومات سواء كلامية أو تعبيرية. فالأب على سبيل المثال قد يستنكر الرسالة التي يحملها إليه الابن ويبدى استياءه



ويتنهد اعتراضاً على ما يسمعه، غير أنه يقول لابنه: "حسناً، قل لوالدتك إنني موافق". إن نقل الرسائل عبر الأطفال أو توسطيهم مسؤولية كبيرة من الصعب عليهم تحملها مهما كانت أعمارهم. ومع ما هو متاح اليوم من وسائل اتصال كالرسائل النصية عبر الهاتف والبريد الإلكتروني والاتصالات التليفونية، ليس هناك عذر حقيقي يبرر لك اللجوء إلى توسط أبنائك بينكما.

إعلان خبر الطلاق

إن أفضل طريقة لإعلام أبنائكما بخبر طلاقكما هي أن تقوموا بذلك معاً. فمن شأن ذلك أن يثبت للأبناء أنكما قد اتخذتما هذا القرار معاً، كما أن ذلك يبعث إليهم رسالة ضمنية بأنكما سوف تبدلان غاية جهدكما للتوصل إلى أفضل حلول ممكنة لتجنيب الأسرة أية معاناة. ويعتمد قدر ما تخبرهم به من أسباب فعلية لطلاقكما على مراحلهم العمرية ومدى نضجهم. وينبغي أن تكون القاعدة العامة لإقناع الأبناء بقرار الطلاق هي التأكيد على أن رباط الزوجية بين أبويهما هو الذي انحل وليس ما يربط بينهما وبين أبنائهما من روابط أسرية، فالأسرة ستظل متماسكة برغم هذا الانفصال. وعلى الرغم من أن كلاً منكما لم يعد يحب الآخر، فإن كليهما سيظل يحبهم كما كان في السابق.

تأكد أنك وشريكة حياتك السابقة قد ناقشتما كيفية إبلاغ الأبناء بنبأ طلاقكما، وأنكما قد اتفقتما على ما ستبرران به موقفكما، وأنكما ستبدلان ما في وسعكما لإقناعهم بأن قرار الانفصال ليس قراراً أحادي الجانب بل قد اتخذتماه معاً. وذلك حتى لا ينازوا لطرف دون الآخر. عليكم أن تمنحاهم قدرًا من الاطمئنان بأنهم لن يحرموا من رؤية كل منكما وصحبته. وعلى الرغم من أن حياتهم



الأسرية سوف تختلف إلى حد كبير وسوف تكون صعبة لفترة من الزمن، فإن الحياة ستسير وسيكون كل شيء على ما يرام. ينبغي أن يفكر كل منكما في الأسئلة التي قد يتوجه بها الأبناء إليكما، وعليكما أن تناقشا معًا الإجابات التي سوف تدليان بها إليهم. على سبيل المثال، كيف ستكون ترتيبات الحياة الجديدة، ومتى ستحدث التغييرات، وماذا ستفعلون بشأن قضاء فترات الإجازات والأعياد؟ وكلما كنتما مستعدين للإجابة عن أسئلتهم، سوف تنعمان بمزيد من الشعور بالسيطرة على الموقف؛ وبالتالي سيشعر أبنائكما بمزيد من الأمان فيما يتعلق بما سيحدث في المستقبل.

إدارة مشاعر كل فرد في الأسرة

إن الطلاق هو أحد الأحداث الأكثر ألمًا وإحباطًا التي قد يواجهها أي منا، كما لا يمكن إنكار تأثيره على كل فرد في الأسرة. لذا، احرصا، متى كان ذلك ممكنًا، على حماية الأبناء من المشاعر السلبية التي تنتابكما في بعض الأحيان. ولا يعني ذلك أن على أي منكما التظاهر بأن كل شيء على ما يرام، لكن تذكر أن الأطفال قد ينتابهم الخوف والحيرة إذا حاول أي منكما إبداء مشاعره بشكل مفرط. فمشاركتهم لكما في مشاعر الحزن والقلق والغضب فيما يتعلق بما يحدث يمكن أن تساعدهم على الشعور براحة أكثر في التعبير عن مشاعرهم. لكن تأكدا أنكما تمنحاهم أيضًا قدرًا وفيرًا من الطمأنينة بأنك تتواكبا مع هذا الظرف بشكل جيد وبأن المحنة سوف تزول وستعود الحياة لطبيعتها.



غالبًا ما يلوم الأبناء أنفسهم على ما وقع بين أبويهم من طلاق، لا سيما إذا ما شهد هؤلاء الأبناء في بعض الأحيان حالة من الاضطراب تعم البيت. ومن الأهمية بمكان التعامل مع تلك المشاعر مباشرة، وأن يخبر كلا الأبوين الأبناء بأن قرار الطلاق لا يد لهم فيه ولا يتعلق بهم على الإطلاق.

كما عليكما أيضًا الاتفاق على أن كلاً منكما سيفسح الوقت للحديث مع الأبناء وقتما احتاجوا إلى ذلك. ومن المهم أن تتبعنا سياسة من شأنها منح الأبناء وافر الفرص للتواصل معكما متى شاءوا؛ وذلك للتعامل مع اهتماماتهم ومشاعرهم على مدى الأسابيع والأشهر التالية. وإذا تحدث أي منكما معهم، فعليه أن يضع في اعتباره استشارة الطرف الآخر فيما يتخذ من قرارات لازمة. ويحتاج الأبناء أن يشعروا بأنكما ستبدلان أقصى الجهد معًا من أجلهم، وأن كلاً منكما يقدر ويحترم الآخر كأب أو أم لأبنائه بالرغم من أنكما لم تعودا زوجين كما كنتما من قبل.

ترتيبات المعيشة بعد الطلاق والتواصل

بين الأبناء وأبويهما

عندما تحاولان أن تقررا ما يناسبكما من ترتيبات، فمن الأولى بكما التفكير فيما سوف يحتاجه أبنائكما منكما بعد انفصالكما. وبطبيعة الحال، سوف يحتاج كل منكما مراعاة بُعد مكان الإقامة بينه وبين أبنائه بجانب الشؤون المالية، لكن الخبراء يجمعون على أنه من الأفضل أن تحافظا على الوضع الحالي دون تغيير بقدر المستطاع. ويعني ذلك أن توفرا سبلاً للأبناء للتواصل معكما متى أرادوا، بجانب إجراء تغييرات طفيفة على جوانب الحياة الروتينية فيما يتعلق بالمدرسة وفرص الالتقاء بالأصدقاء وغير ذلك.



عندما يشعر أحدكما أو كلاكما بالغضب أو يتعرض لجرح مشاعره من الطرف الآخر، فمن المغري لأي منكما أن يستخدم الأبناء كسلاح يصوبه ضده. وكلما كان الطرف الآخر شخصاً ملتزماً تجاه أبنائه، زادت قوة تأثير السلاح الخاص بالحد من التواصل بينه وبين أبنائه. ولكن عليكم أن تتذكروا أنه بغض النظر عما ينتابكما من مشاعر مؤلمة بسبب ما لاقه أحدكما من سوء معاملة خلال علاقتكما الزوجية، لا يزال كل منكما جديرًا بأن يكون أبًا (أو أمًا) جيدًا للأبناء، ولا شك أنه لا غنى لهم عن حب ودعم كل منكما.

العام الأول بعد الطلاق

إذا كان لديك أبناء، يتطلب الأمر منك ومن شريكة حياتك السابقة دائمًا أن تظلا على صلة. ولا يمكن بأي حال من الأحوال أن يساعدك أي تخطيط مسبق على الاستعداد لما يمكن أن تواجهه من تغيرات. بالإضافة إلى ذلك، لا يمكن توقع ما يريده الأبناء من متطلبات؛ فإن أي مخططات تضعها مسبقًا يمكن أن يُضرب بها عرض الحائط، ومن ثم تحتاج أن تعيد ترتيب كل شيء مع من كانت شريكة حياتك. ومن الضروري أن يحاول كل منكما أن يبقى مرناً بقدر الإمكان تجاه التغيرات التي سوف تطرأ على حياتكما فيما بعد، والتي سوف يتوالى الكثير منها خلال العام الأول من وقوع الطلاق. فجدد بالذکر أن العام الأول سوف ينطوي على الكثير من التجارب غير المألوفة إبان الوضع الجديد الذي أصبحت فيه الأسرة. فالمناسبات العامة وأعياد الميلاد والإجازات سوف تقضيها وحدك خلال العام الأول بعد الطلاق. لذا، سوف تحتاجان إلى تعلم التفاوض بشأن حضوركما مع أبنائكما جميع هذه الأحداث كي تتوصلا إلى حل مناسب وفعال لكل منكما. كما سوف يحتاج



كل منكما إدارة أوقات تسليم الأبناء إلى بعضكما البعض بطريقة تبدي للأبناء أن ما ترجوانه هو أن يستمتعوا برؤية أي من والديهم وصحبته. إن موعد تسليم الأبناء سوف يكون فترة اختبار لكل منكما؛ حيث تبدآن في الالتقاء والتواصل مع بعضكما البعض كوالدين متعاونين وليس كزوجين.

شريك الحياة الجديد

في بعض الأحيان، قد يقابل أحدكما أو كلاكما شخصاً آخر ويتعرف عليه ويرغب في الارتباط به. إن أسلوب إدارة علاقتك بهذا الشخص لن يؤثر عليك فقط، بل سيؤثر على الأبناء أيضاً. لذا، سيكون من الأفضل ألا تقدم الشخص الجديد الذي تود الارتباط به إليهم حتى يتأقلموا مع وضعهم الحالي وتهدأ مشاعرهم ويسلموا بالأمر الواقع. ولا شك أن الأبناء يحتاجون إلى بعض الوقت كي يتقبلوا حقيقة أن علاقتكما قد انتهت وأنه لا سبيل للرجوع لبعضكما البعض مرة أخرى. فهؤلاء الأبناء يحتاجون إلى تقبل حقيقة أن طلاق والديهم لا يعني انفصلاً معنوياً فحسب، بل ملموساً أيضاً يفرض على كل منهما الاستقلال بمنزل ثانٍ بعيداً عن الآخر. وعندما تقوم بتقديم هذا الشخص الجديد للأبناء بعد الطلاق بفترة وجيزة، من المحتمل أن يشعر الأبناء أنك ترتبط بهذا الشخص ليحل محل أبوهم أو أمهم حتى ولو أخبرتهم أن الأمر ليس كذلك. فالأبناء يعانون خلال هذه الفترة من صراع مع مشاعر الولاء الذي يكونه لأبويهم المطلقين، ذلك حتى في حالة الطلاق الودي. لذا، فإن منحهم الوقت الكافي للسيطرة على هذه المشاعر الصعبة التي تنتابهم قبل تقديم أي فرد جديد ينضم إلى الأسرة شيء ضروري.



عندما يقدمه أي منكما شريكه الجديد للأبناء، من المهم أن تحاول مساندته بالرغم مما يمكن أن ينتابك من مشاعر أليمة تجاه ذلك. فمن الطبيعي أن تتجدد مشاعرك الأليمة التي جابهتها في مرحلة الطلاق. لكن أذكركما (كأب وكأم) مرة أخرى بأن تحاولا - حرصاً على مصلحة الأبناء - التزام الحيادية ما استطعتما حتى لا يتأثر الأبناء ويتمكنوا من تكوين رأي مستقل. يحتّم عليك دورك كأب/كأم أن تهدئ من مشاعر الحماس تجاه الشريك الجديد، وكن مدركاً لحقيقة أنه بالرغم من اعتقادك أن هذا الشريك يتميز بسمات رائعة، فلا يمكنك إنكار أن الأبناء بحاجة إلى بعض الوقت ليألفوا هذا الشخص الجديد ويكونوا آراءهم بشأنه.

عدم رغبة شريك حياتك السابق في التعاون معك لرعاية الأبناء أو

عدم قدرته على ذلك

للأسف، لا يستطيع كل الآباء تفضيل مصالح أبنائهم على مصالحهم الشخصية. وقد يعود ذلك لمشاعر الغضب أو الشعور بالذنب أو صعوبة السيطرة على ما ينتاب أحدهم من مشاعر سلبية لفقد الشريك والتسليم بما حكم به القدر. وفي بعض الحالات، قد يرجع ذلك إلى مشكلة تتعلق بالصحة النفسية لأحد الوالدين أو تعاطيه للمواد المخدرة أو من الممكن أن يكون موقفه هذا تنغيصاً عما لاقاه من معاناة خلال علاقة زوجية متسمة بالعنف أو سوء المعاملة. فيختلف الأمر من موقف لآخر. ربما يبدو الطرف الآخر مصمماً على إحباط محاولاتك للتواصل معه والنقاش حول مصالح الأبناء. لكن مهما كان الأمر شاقاً، فلا تيأس من مواصلة المحاولات. انظر الفصل السابع عشر لمزيد من



النصائح فيما يتعلق بتحسين مهارات التواصل بين الطليقين، لكن عليك أيضاً أن تضع في اعتبارك توسط طرف ثالث. فإذا كانت شريكة حياتك السابقة لها صديقة أو فرد في أسرتها تكن له مشاعر الاحترام، فاطلب منه أن يقوم بدور الوسيط بينك وبينها. وإن لم يثمر ذلك عن شيء، فيمكنك التفكير في اللجوء إلى إحدى الخدمات المتخصصة في التوسط بين المطلقين. أو يمكن أن تلجأ إلى آخر وسيلة متاحة لك لمساعدتك على الاتصال به، وهي التحدث مع محاميك بهذا الشأن والتماس المشورة منه. ومهما كان السبيل لتقريب المسافة بينكما، فعليكما أن تتذكرا أنه لا ينبغي أن تنشغلا بأي شيء سوى مطالب الأبناء التي لا بد أن تأتي في المقام الأول وأن تضعها في مقدمة أولوياتكما.

الفصل السابع عشر

فن التواصل الفعال

سوف يكون التواصل الفعال شيئًا بسيطًا وبسييرًا إذا كان من يشاركك الحديث شخصًا واحدًا فقط. ومع ذلك، يعتمد مدى فاعلية الحوار بين الطرفين بشكل كامل على التزام كل منهما بالمساهمة في الحوار مساهمة بناءة؛ سواء عند الحديث أو الإنصات. حتى وإن بدا الطرف الآخر غير مهتم مطلقًا بالتواصل معك بفاعلية أو بإجراء حوار يقوم على التفاهم، يمكنك إجراء بعض التغييرات الطفيفة من جانبك على عملية التواصل، والتي من شأنها أن تحدث فرقًا ملحوظًا فيما يتعلق بمدى استجابته لما تعرضه عليه خلال الحوار ومدى سلاسة تطور الحوار بينكما.

الابتعاد عن أنماط التواصل السلبية

يكتشف الكثير من المطلقين أن حواراتهم مع بعضهم البعض تتبع عددًا من الأنماط نفسها والتي لا تخرج عنها. فيما أن ينتهي الحديث بخلاف، أو يستمر في حلقات مفرغة دون الوصول لحل، أو ينسحب أحد طرفيه بسبب عدم القدرة على التوافق مع الآخر. فإذا كان بإمكانكما إجراء بعض التغييرات بشأن أسلوبكما في الحوار، فسيتمكنكما تطوير الحوار ليتوجه نحو مسار جديد تمامًا.

جدير بالذكر أن الكثير من المطلقين يقعون في الفخ ذاته؛ ألا وهو اتخاذ الحوار بينهما شكل الحوار بين الوالد وابنه. وهناك عدة أشكال مختلفة لهذا النمط من الحوار. ففي الشكل الأول،



يقوم أحد الطرفين بدور الوالد المسئول والمراعي لغيره، في حين يقوم الآخر بدور الابن غير المسئول وغير الكفاء في تنفيذ ما يرضي الطرف الآخر. وهناك شكل آخر وهو الوالد دائم الانتقاد والابن سيئ السلوك؛ حيث يوبخ من يلعب دور الوالد الطرف الآخر ويحاول أن يقوم به ليسلك السلوك اللائق. والشكل الأخير هو عندما يقوم أحد الطرفين بدور الوالد الحنون المهتم بمطالب ابنه، ويقوم الآخر بدور الابن المفتقر إلى الحب والرعاية. وفي هذه الحالة يتسم من يقوم بدور الابن بالضعف والتبعية، في حين يحاول من يقوم بدور الوالد أن يمنحه ما يحتاج إليه للتخفيف من مأساته ومساعدته على استجماع قوته والنهوض من جديد لمواصلة حياته.

عندما يقع الطليقان في هذا الفخ، يلوم كل منهما الآخر على الأسلوب الذي يتبعه معه في الحوار. ويقول من يقوم بدور الوالد: "أتمنى أن يكف عن هذا السلوك الطفولي"، ويقول من يقوم بدور الابن: "أتمنى أن يكف عن التحدث معي كما لو كنت طفلاً". وكلما شعر من يلعب دور الابن أن الطرف الآخر ينتقده ولا يحترمه ويحقر من شأنه، يزيد من أسلوبه الطفولي بحيث يتصرف ويتحدث كالطفل بدرجة أشد. كما يُحتمل كثيراً أن يصبح عدوانياً أو عابس الوجه أو محباً للشكوى والنواح، أو يشعر بأنه غير كفاء لأي شيء. وفي الوقت نفسه، يصبح الشخص الذي يقوم بدور الوالد أكثر اقتناعاً بأن عليه بذل المزيد من الجهد لإحكام السيطرة على الطرف الآخر والتحصن بوضعه كطرف مسيطر على زمام الأمور. وهكذا يدور الحوار في حلقات مفرغة بلا توقف دون أدنى محاولة لتطويره.



بعض النظر عن اختلاف الأشكال المتبعة في هذا النمط من الحوار، نجد أن مبدأ عدم المساواة والتكافؤ بينهما واحد. وإذا استمرت في التحدث مع الطرف الآخر كوالد دائم الانتقاد أو الابن ذي الشخصية التابعة غير المستقلة، فستتلقى دوماً منه رأياً معارضاً كما عهدت من قبل. لكن عندما تغير من الأسلوب الذي تنتهجه عند التماور معه، فسوف يبدأ في تغيير حديثه معك أيضاً. وقد يستغرق ذلك بعض الوقت، لكن كلما التزمت بمقومات الحوار السليم من تكافؤ ومساواة بين طرفيه، كان من الأسهل بالنسبة لك ولنظيرك في الحوار الالتقاء معاً على أرض محايدة. وكبي تطور من أسلوبك في الحوار، تحتاج أن تتعلم كيف تتحدث وتستمع لغيرك بغاالية. لكنك تحتاج في المقام الأول التأكد من استعدادك التام لإجراء محادثة مع هذا الطرف في المستقبل.

كن مستعداً

من المرجح أن تجري محادثات ناجحة إذا أدرك الطليقان ماذا يريد كل منهما أن يقول وما الذي يصبو إليه. وفي الفصل التاسع، لابد وأنت قد قمت بتدوين بعض الأهداف المحددة التي تريد أن تحققها عند إجراء محادثة بينك وبين شريكة حياتك السابقة، وقد تشمل تلك الأهداف إقامة حوار بناء معها. وإن لم تكن قد حددت أهدافاً معينة بالفعل، فيمكنك الآن تحديد أهداف نموذجية يقام على أساسها كل حوار تحتاج أن تجريه معها. ومن شأن ذلك مساعدتك على التركيز على ما تريد أن تتوصل إليه من خلال المحادثة وتحقيق ما تصبو إليه من حلول وسط.



عندما تفكر فيما تصبو إليه من أهداف من الحوار، فإنك تحتاج لتقرير ما إذا كنت تعرض على نظيرك طلبًا قابلاً للتفاوض، أم طلبًا مهمًا لا يمكن التنازل عنه، أم لا تقصد من حوارك سوى مجرد فتح باب للنقاش معه. فإذا كنت تريد منه طلبًا، فينبغي أن تكون أفكارك واضحة ومرتبطة فيما يتعلق بالطلب الذي تريد عرضه، وينبغي عليك أيضًا أن تفكر فيما سوف يسرك تقبله إذا ما عُرض عليك كحل وسط. ولا شك أن تقرب وجهات النظر والتوصل إلى حل وسط يعد شيئًا ضروريًا في أي نقاش. والحقيقة المسلم بها هي أنكما لن تتفقا على كل شيء، لذا من الجدير بك قبل أن تبدأ أي حوار التأكيد من إعداد الحلول الوسط التي يمكنك تقبلها. وسوف يمكّنك ذلك من الاحتفاظ بقدر من الاتزان والهدوء النفسي ومنع الانحراف عن الأسلوب اللائق للحوار، مع إظهار الكرم والمرونة تجاه الطرف الآخر أملاً في أن يبادلك إياهما.

وإذا كنت تستعد لتدوين أهدافك الآن، فعليك تضمين الحل الوسط الذي يمكنك التوصل إليه خلال الحوار. أما إذا كان الموقف الذي تتعامل معه غير قابل للتفاوض، فيجب أن يكون ذلك واضحًا لك من البداية. وإذا كنت تهدف أن تأخذ المحادثة شكل نقاش، فعليك تدوين الهدف المطلوب تحقيقه من تلك المحادثة، وإليك بعض الأمثلة:

- ◀ دفع ٨٠٪ من مصاريف "توم" الخاصة بقضاء إجازته الصيفية، ويمكن أن أتنازل وأقبل بنسبة ٦٠٪.
- ◀ قضاء ليلة إضافية مع أبنائي كل أسبوع بدءًا من بعد العيد أو حتى دعوتهم لتناول الشاي معي ليلة واحدة على الأقل. إذا لم أنجح في ذلك، فسأعيد الطلب في سبتمبر.



◀ إرجاع جميع المفاتيح الخاصة بيت الزوجية السابق والالتزام بالاتصال قبل المجيء، وهذا الأمر غير قابل للتفاوض.

◀ مناقشة ما يمكن أن نتخذه من خطوات لبيع بيت الزوجية وتصفية أملاكنا، وإنهاء المحادثة بعرض قائمة من الخيارات يمعن كلانا التفكير فيها.

◀ التحدث بشأن تعليم الأبناء وأخذ الرأي فيما تعتقد أنه الأفضل والأمثل لمستقبل أبنائنا.

هناك عنصر ضروري آخر من عناصر الاستعداد لإقامة حوار بناء بينكما، وهو التفكير فيما تتوقعه من ردود فعل إزاء ما تعرضه، وكذلك التفكير في الأسلوب الذي ستنتهجه للتعامل مع تلك الردود. بالإضافة إلى ذلك، إذا كنت تعتقد أن ما ستعرضه سوف يثير بداخله الغضب أو الضيق أو يسوقه إلى الجدل، فعليك أن تفكر في كيفية التصرف إزاء ذلك. فكلما كنت مستعدًا وأخذت ما يمكنك من احتياطات لمواجهة أي رد سلبي، كان من الأسهل بالنسبة لك أن تحافظ على هدوء أعصابك والوصول لهدفك من الحوار. وقد تجد أن التدرب على الحوار قبل إجرائه مع صديق لك يقوم بدور هذا الطرف المجادل أو الصامت عديم الرأي أسلوبًا نافعًا لممارسة مهارات جديدة والتمرن عليها.

الجانب الأخير من الاستعداد للتواصل معًا هو التفكير في الزمان والمكان اللذين ستُجريان فيهما المحادثة. فينبغي عليكما اختيار مكان محايد للمقابلة؛ مثل مقهى أو متنزه، وكذلك اختيار موعد مناسب لكليهما؛ بحيث لا يزعجكما فيه أحد ويكون كل منكما هادئًا وبعيدًا عن التوتر قدر المستطاع. ويعني ذلك ألا



يقوم أي منكما بمقاولة الآخر وهو مجهود عقب انتهائه من العمل أو قبل حضور اجتماع مهم. كما ينبغي عليكما أن تتأكدا من أنكما تعرفان أنكما تريدان التحدث معًا، ومن الأفضل أن يطلع كل منكما الآخر على موضوع الحديث. فإن المفاجأة بإجراء نقاش مهم في وقت غير مناسب، من المحتمل أن تشعر أي منكما أن الآخر يوجه إليه هجومًا مفاجئًا، وفي هذه الحالة سوف تواجهان رد فعل دفاعيًا. إن الاستعداد للحديث معًا جيدًا بالنسبة لكل منكما. ويمكن إرسال رسالة عبر البريد الإلكتروني لتحديد الزمان والمكان المناسبين لكل منكما لإجراء هذا الحديث. وكذلك يجب أن يعلم كل منكما الآخر بموضوع المناقشة؛ حيث إن ذلك سيمنحكما الوقت للتفكير فيما لديكما من وجهات نظر بشأن الموضوع محل الحديث، وإعداد الردود المناسبة، وإدارة أي مشاعر أو انفعالات قد تنشأ أثناء تناول هذا الموضوع بالنقاش. من خلال إجراء الاستعدادات العاطفية والعملية الضرورية، سيكون كل منكما مستعدًا للتحدث مع الآخر.

كيف تتحدث بجاذبية حتى يصغي

إليك الطرف الآخر

الآن أنت مستعد للتواصل مع هذا الطرف؛ فقد حدثت معه الزمان والمكان المناسبين لإجراء المحادثة، وأعددت رؤية عامة لما سيكون عليه الحوار. فأنت تعرف ما تريد أن تحققه من أهداف من وراء هذا الحوار وأي حل وسط سوف تتقبله منه. الآن، قد أصبح الطريق ممهدًا لك لتعبر عن نفسك بوضوح وأمانة، وتهين مناهجًا مناسبًا يفرض على الطرف الآخر الإصغاء والرد عليك دون أن يتخذ موقفًا دفاعيًا أو انتقاديًا ضدك.



ينبغي أن يقوم الحوار بينكما على أساس من التكافؤ والمساواة. ويعني ذلك أنه من اللازم أن تتأكد أنك لا تتحدث كما لو أنك والد ينتقد ابنه فتقول له: "ينبغي أن تفعل ذلك، ولا ينبغي أن تفعل ذلك، وإن لم تفعل كذا فسوف...". وبالمثل، يتعين عليك أن تتجنب القيام بدور الوالد المواسي والمؤازر: "أعلم أن ذلك صعب عليك يا عزيزي، لكن عليك..."، أو القيام بدور الابن: "إن لم تفعل ما أريد، فسوف أعضب وأصرخ وسوف...". إذ ينبغي عليك أن تتأمل وتفكر في أسلوب حديثك مع أصدقائك وزملائك في العمل، ثم تتبع الأسلوب نفسه معه لإقامة ما تشاء من حوارات. فإذا اكتشفت أثناء الحوار معه أنك تستخدم ألفاظاً أو نبرة صوت تستحي من مجرد التفكير في استخدامها مع زملائك، فإنك لا محالة لا تلتزم بعنصر التكافؤ في الحوار؛ وبالتالي تتخلى عن سمة النضج في الشخصية.

وحتى يوصل الطليقان الرسالة التي يودان أن يوجهاها، يتعين عليهما انتقاء الألفاظ بكل عناية. فكراً في مدى دقة ما تقوله لبعضكما ووقع ذلك على مسامع كل منكما. فإذا اعتقد أي منكما أن ما يقوله غامض أو أنه غير مفهوم، فلا بد أن يتوقف عن الحديث ويسأل الطرف الآخر عما إذا كان يستوعب ما يقوله ويوضح له ما يريد أن يفهمه إذا لزم الأمر. فإن الدقة هي حجر الزاوية للتواصل الفعال، وليس العجلة في عرض وسرد الأفكار كما نفعل. والكثير منا يحاول أن يعرض في عجلة ما لديه من أفكار خلال حديثه في محاولة منه لتوصيلها للطرف الآخر. وللأسف، غالباً ما ينجم عن ذلك مواقف سوء التفاهم التي تستغرق فيما بعد وقتاً أطول لإزالتها. لذا، إذا كان عليكما استخدام كلمات متعددة لشرح فكرة ما بوضوح، فقم بذلك. ولا أعني بتوضيح



الأفكار الاسترسالية فيها بلا نهاية، لكن إذا استلزم الأمر توضيح نقطة معينة لا يستوعبها الطرف الآخر، فخذ ما يلزم من وقت كي تشرح له ما لا يفهمه.

إن أهم شيء ينبغي عليك أن تتذكره هو أن تضع هدفك نصب عينيك، وألا تترك لنفسك العنان للانشغال بمسائل جانبية بدافع عواطفك. فإذا كان كل منكما يشعر بالغضب أو الارتباك أو الجرح الشديد أو الإحباط، إذن فمن المناسب أن تتبادلا التعبير عن تلك المشاعر معًا، لكن لا تدع تلك العواطف تسود الحوار وتسيّره. وإذا كان هدفك من المناقشة هو مجرد التعبير عن مشاعرك ومشاركتها مع شريكة حياتك السابقة، فاللوم والثورة والبكاء والحديث عن الماضي قد تكون أموراً لا بأس بها. لكن إن لم يكن هذا هو هدفك من الحوار، فعليك أن تكبح مشاعرك وتجنب نفسك الخوض فيها. أما إذا كان هدفك من الحوار هو الحصول على رد إيجابي أو موافقة هذا الطرف على أمر ما، إذن فأى ضغط من جانبك من المحتمل أن يستفزه ويدفعه إلى اتخاذ رد فعل دفاعي؛ مما يقلل من فرصة نجاحك في الوصول لهدفك. كما عليك أن تركز خلال حديثك معه على ما يشغلك في الوقت الحاضر من شئون ومطالب ملحة وما تريد الوصول إليه في المستقبل، مع الاحتفاظ بأفكارك الانفعالية ومشاعرك داخلك لحين الإعراب عنها مع أصدقائك المهتمين بأمرك؛ واضعاً في اعتبارك أن علاقتك الزوجية قد انتهت ولا شيء يمكن أن يغير من أحداث الماضي. إن ما ينبغي عليكما الاهتمام به الآن هو أن يجتاز كل منكما أزمة ويمضي قدمًا في حياته، لا أن تتراجعا إلى الوراء وتتدهور العلاقة بينكما. والآن، يمكنكما أن تستخدم النقط التالية كقائمة تدونها عندهما لمراقبة أنفسكما ولضمان أنكما تتحدثان بفاعلية:



- ◀ لا تلم الطرف الآخر: فلا يهمل من الذي أخطأ، فالأولى بك أن تفكر في المستقبل وكيفية المضي قدماً في حياتك.
- ◀ لا تستخدم أسلوب السب والقذف: فالقيام بذلك بأي صورة كانت وتحت أي مبرر سيستفز الطرف الآخر ويبعدك عن بلوغ أهدافك.
- ◀ لا تخاطر بقراءة الأفكار: حتى لو طالت العشرة بينكما لمدة خمسين عاماً، فستظل غير قادر على معرفة ما يجول بخاطره بالضبط؛ لذا لا تخاطر بتوبيخه افتراضاً منك أنك تعرف ما يدور بذهنه.
- ◀ لا تسرد أحداثاً من الماضي: لا يهمل قدر الألم الذي مازلت تشعر به، فعليك أن تنسى الماضي وتتمسك بالحاضر والمستقبل.
- ◀ لا تزج بأراء الآخرين: اجعل الجدل بينكما قائماً على ما تتبادلانه من وجهات نظر بدلاً من إقحام آراء الغير في الحوار مما يهين مناخاً عدائياً.
- ◀ كن واثقاً بنفسك ولا تكن عدوانياً.
- ◀ لا تُلقي بعبارات التهديد أو التخويف أو الأيبن أو النواح أو أي شكل من أشكال الابتزاز العاطفي لإكراه الطرف الآخر على فعل شيء لا يرغبه.
- ◀ لا تشتت تركيزك: حاول ألا تشتت نفسك بالانشغال بمسائل أخرى أو الانخراط في أحاديث جانبية. فيمكنك تناول تلك الموضوعات الهامشية في يوم آخر، لكن عليك الآن أن تضع أهدافك نصب عينيك.
- ◀ لا تُلقي بالأوامر أو النواهي: فإن ذلك لا يجدي في المناقشات البناءة.



لا يهم مطلقاً ماذا تقول، لكن ما يهم هو ما يُكوّنه الطرف الآخر من انطباعات تجاه كلماتك. ولا يهم مدى دقتك في اختيار الألفاظ إذا كان هذا الطرف لا يزال مستاءً منك أو مُصراً على التعارض معك. وإذا حدث ذلك، فعليك أن تتفاهم معه بأية طريقة مناسبة، لكن لا ترد عليه هجومه فتنتقده أو تتخذ موقفاً دفاعياً ضده. تذكر هدفك من الحوار واعتذر له واطرح له ما تقصده، وحاول أن تعود بسرعة لصلب الحديث قدر الإمكان.

حاول ألا تتوقع نتائج فورية من الحديث. فإذا احتاج هذا الطرف بعض الوقت ليفكر فيما قلته أو إذا أتى رده الأول سلبياً، فعليك أن تتمسك بموقفك وأن تأخذ ما يكفي من الوقت كي توضح له ما تريد. وإذا كنت قد صرحت بما تريد وقدمت إليه ما تلمس تحقيقه من مطالب ولم يتبقَّ شيء تريد التحدث بشأنه ولم يطلب منك أية معلومات إضافية للتوضيح، فيمكنك أن تكتفي بهذا القدر في هذا اليوم وتحدد موعداً آخر للتحدث معه. وجدير بالذكر أن دفعك له لاتخاذ قرار ليس مستعداً له قد يأتي بنتائج عكسية في الحال. لذا، عليك أن تتمهل وتتحنن بالصبر.

كيف تصغي لشريك حياتك السابق لتشعره باهتمامك

إن التحدث هو أحد عنصري عملية التواصل الفعال. فعندما يبدأ الطليقان في الحديث، فلا بد أن يمنحا بعضهما فرصة كاملة للرد على ما يتحدثان بشأنه. ففي بعض الأحيان، قد يجد أحدهما أن الطرف الآخر يعمد إليه لتلبية حاجة ما أو طلب عنده، أو قد يجده يخبره بحاجته إلى التحدث معه. في هذا الوقت، يجب أن تُعبره كامل اهتمامك، بحيث يجد فيك آذاناً صاغية لكل ما يقوله. فمتى يتحدث الطليقان إلى بعضهما البعض، يتوجب



عليهما الإنصات الكامل لكل ما يقوله وأن يُشعر كل منهما الآخر باهتمامه بما يقوله.

جدير بالذكر أن القاعدة الأولى للاستماع الجيد هي الإنصات باهتمام لما يقال، وليس مجرد انتظار دورك في الحديث. وإذا كان لنا التحدث بأمانة، فلا يجب أن نكرر أن الكثير من الوقت الذي نعتقد خلاله أننا نصغي لما يقال، نكون - في حقيقة الأمر - لا نهتم بما يقال، بل نساير نظيرنا في الحديث لمجرد أننا ننتظر دورنا للتحدث وعرض ما نريد على الطرف الآخر. ومن ثم، عندما يأتي دورك في الاستماع، استمع إلى الطرف الآخر بأذان صاغية. فعليك أن تنصت لكل كلمة توجه إليك. فعلى سبيل المثال، ليتخيل كل منكما أنه تائه في طريق مجهول ومتأخر عن موعد مهم والبنزين على وشك الانتهاء. وأنه سوف يوقف أي شخص ويسأله عن الاتجاهات. فالطريقة التي يستمع بها لهذا الشخص الغريب الذي يوقفه على الطريق هي الطريقة التي ينبغي عليه الإنصات بها للطرف الآخر. فعلى كل منكما أن يمنح هذا الشخص خالص اهتمامه وضمآن استيعاب ما يقوله. وإليكما عناصر أكثر لتتذكرها عندما يأتي دورك كل منكما للاستماع:

◀ لا تقاطع في الحديث: فإن ذلك أسلوب سيئ يؤدي إلى الشعور بالضيق.

◀ اطلب توضيح ما يقال: إن هذا هو الاستثناء الوحيد الذي قد تقاطع من أجله. فإذا كنت حقاً لا تستوعب ما يقال، فقاطع إذا لزم الأمر واطلب التوضيح.

◀ عبّر عن فهمك لما يقال: تأكد أنك تستخدم الإيماءات، وقم بالتعبير عن فهمك واستيعابك لما يقال بقولك: "حسناً، أفهمك".



- ◀ عبّر عن تعاطفك؛ لو كنت تدرك حقًا ما الذي يريد هذا الطرف أن يقوله بما أنك أخبرته بنفسك من قبل، فعليك أن تصرح له بذلك كسبيل لتبادل المشاعر. أو إذا كان يمكنك أن تخيل ما يشعر به، فعبّر عن تعاطفك معه ومواساتك له.
 - ◀ قم بمراجعة لغة جسدك ومراقبة تعبيراتك الحسية؛ عليك أن تنتبه لمحدثك ظاهريًا وتتأمله بكل عناية لمتابعة ما يوجه إليك من تعبيرات جسدية. عليك مراجعة التواصل عبر الأعين، ولا تمل أو تتأهب أو تنتهد أو تنظر إليه مستنكرًا ما يقوله.
 - ◀ عبّر عن شكرك عن نبل مشاعره؛ إذا كان يعبر لك عن شعور نبل، فعليك أن تؤكد له تقديرك لهذا الأمر؛ وذلك بمبادلته هذا الشعور الطيب. على سبيل المثال: "أدرك أنا أيضًا أنك غضبان مثلي"، أو "أرى أنا الأخرى أنك غضبان".
 - ◀ قم بترديد الكلمات والعبارات المهمة للتأكد منها؛ وذلك في حالة ذكر شيء مهم ترغب في أن تتذكره، ومن ثم عليك أن تعيده تأكيدًا عليه. على سبيل المثال: "لا يمكنك أن تأخذ الأطفال يوم الثلاثاء فيما بعد"، أو "لم يعد وضعك الوظيفي آمنًا".
 - ◀ ركز على المضمون؛ فإذا كان هذا الطرف يزعجك أو يثير غضبك بالطريقة التي يتحدث بها، فتأكد أنك تركز على مضمون ما يقوله وليس على الطريقة التي يملك الكلام من خلالها. فلا يمكننا جميعًا أن نكون خطباء مثاليين.
 - ◀ كن موضوعيًا؛ حاول أن تكبح مشاعرك ولا تعبأ بها حتى يظل تركيزك على هدفك.
- بجانب الإنصات لما يقال، حاول أن تهتم بأي رسائل ضمنية لا يُصرح بها شفاهةً الطرف الآخر لكن يمكن استخلاصها من



مضمون الكلام. هل هو غضبان أم حزين أم قلق أم مرتبك؟ إذا شعر أي منكما بأحد هذه الأمور، فما مدى تأثير ذلك على ما يقول؟ فإذا لاحظ طرف منكما أي مشاعر سلبية تؤثر على الطرف الآخر ورأى أن ذلك ذو صلة بما تتناقشان بشأنه، فعليه التأكد منه. ولا أقصد بذلك أن تبدو له كأنك قارئ لأفكاره ومخمن لما يكن من مشاعر، لكن أقصد أن تسأله بأدب: "يبدو أنك تشعر ب... أليس كذلك؟" إذا أنكر، فتقبل ما يقوله فيما يتعلق بما تتناقشان بشأنه. وفي هذه الحالة، قد يكون من الجدير بكما أن تراقبا ضميركما وتراجعا نفسكما - فهل ما تطرحه مجرد أفكار وآراء وأحكام مسبقة وافتراضات ربما تكون باطلة؟ هل تحاول أن تطرح ما هو أكثر مما بداخلك بالفعل وتبالغ بإثارة ما لست متأكدًا منه؟ من جانب آخر، إذا حرصت على محاسبة نفسك على هذا المنوال، فإنه بالمثل قد يدرك أنه يثير افتراضات أو أحكامًا مسبقة ليس لها أساس من الصحة ويبدأ يضاھيك في التركيز على ما تثيرانه من أفكار فعلية؛ وبذلك يتسنى لكليكما التفاهم وتقريب وجهات النظر وصولاً إلى أعتاب حل وسط.

عندما لا تؤدي المحادثة ثمارها وتصل بطرفيها لطريق مسدود، فإن ذلك يرجع تقريباً إلى شعور الطرفين بعدم قدرة كل منهما على الاهتمام بحديث الآخر وافتقادهما لسعة الصدر لاحتواء ما يُطرح من أفكار. إذا لم تتفق تمامًا مع ما يطرحه، فعليك أن تتأكد من معرفته أنك سمعت ما قاله. فقد تقول شيئاً مثل: "سمعت منك الآن أنك سوف تبيع البيت في الحال، وفهمت من ذلك أنك قلق بشأن قرار فصلك من العمل قريباً، لكن وضعي الآن لا يتفق أو يسمح لي ب...". ربما لا تصلان إلى حل وسط، لكن



على الأقل أمل أن يحظى كل منكما بشعور متبادل بأن نظيره ينصت إليه باهتمام.

أود أن أقدم إليكما قاعدة أخيرة سوف تزيد من فرص تواصلكما بفاعلية: "عليكما دائماً أن تثقأ بما تقولان وتتقبلا ما لم تستطيعا تكذيبه". وهذا ينطبق على جميع الحالات؛ سواء كان التواصل عبر الرسائل الكتابية أو البريد الإلكتروني أو التليفون أو وجهاً لوجه. وسواء كنتما تتحدثان أو تستمعان، فعليكما أن تفترضا دائماً أن ما تتوصلان إليه هو أفضل ما يمكن استخلاصه من النتائج المرجوة من الحديث، وهذا يصب في صالحكما. وإذا كان أحدكما منفعلأ أو غير صبور أو رحب الصدر، فيمكن أن يرجع ذلك إلى إجهاده في العمل أو شعوره بأنه ليس على ما يرام أو معاناته من صراع نفسي بسبب الطلاق، وربما المعاناة من اختيار الأسلوب اللائق للتحدث معك. وأذكركما ألا تتعجلا في استنتاج أن طرفاً منكما يتعمد أن يكون صعباً في الحوار والتواصل ويحاول أن يجعل حياة الآخر جديماً. يجب على كل منكما أن يكون مثابراً ولطيفاً ودمث الخلق و متمسكاً بهدفه حتى يبلغه. وإذا اتضح لأي منكما بعد بذله أقصى ما في وسعه من جهود ونوايا طيبة ومحاولات لتقريب وجهات النظر والتوصل لحل وسط، أن الطرف الآخر يحاول تجاهله والإفلات من التواصل معه ويسد عليه الطريق للتوصل لأهدافه، فسيكون عليه حينها أن يغير مساره وينتهج أسلوباً حازماً لتسوية الخلافات (انظر الفصل الثامن عشر).

الفصل الثامن عشر

تسوية الخلافات

للأسف، ليس من الممكن دائمًا تجنب الجدل. فالاختلاف في الرأي شيء حتمي بين الأفراد؛ فهو سنة من سنن الحياة. لكن هناك أشياء يمكن للتطابقين إجراؤها تحد من القلق الناشئ عن أي خلاف وتفسح الطريق لتسوية ما يصادفاه من خلافات ومشكلات. كما أن هناك طرقًا يمكن أن يضمننا من خلالها أن الحرب ليست دائمية بينهما ولا تخلف آثارًا مستديمة، بل ينقصها التفاوض الفعال لتسويتها.

الكشف عن محور الجدل الفعلي

إن أول شيء يحتاج أن يعرفه الطليقان هو الأمر الذي يتجادلان بشأنه. فالكثير من الأزواج والمطلقين يخلفون وينفقون لأعوام دون الالتفات إلى سبب الخلاف أو تحليل وتأمل ما يمرون به من مواقف. وقد يبدو لك أن أبسط الأشياء من الممكن أن تثيرك وتدفعك للخلاف، وقد تجد أن مشاعرك تثار بسرعة بشأن أتفه المسائل وأبسط المشكلات. وعندما يحدث ذلك، حتى بعد الطلاق حيث لا تجمع بينكما علاقة تتنازعان بصدها، فغالبًا يكون هناك شيء آخر لا يبدو في الظاهر. فإذا أدرك الطليقان أن كلاً منهما متعقل بطبيعته ومسالمة، لكن لا يمكنهما التفاهم أو التحدث إلى بعضهما البعض دون صدام، فهناك بالتحديد ميزة خفية وراء خلافهم المستمر.

الجدال من أجل بقاء قنوات الاتصال

بالنسبة لبعض الأزواج، يكون الهدف من الجدل بكل بساطة هو عدم الرغبة في إنهاء العلاقة. فالجدال يمكن أن يكون غير



سار، لكن طوال الوقت يكون هناك شيء في صدرك لا يمكنك تقبله والاتفاق عليه مع شريكة الحياة، أو تكون حريصاً على الاتصال بها بوسيلة أو بأخرى لإثارة هذا الأمر والبت فيه. ويشعر أحدكما أو كلاكما – بلا وعي – أن الاتصال بينكما مهما كان سلبياً فهو أفضل من عدمه.

الجدال من أجل الإبقاء على رابط التواؤم

ربما يكون الهدف من بقاء الاتصال بينكما هو وجود أبناء لديكما، أو أنكما تعملان معاً، أو يربط بينكما رابط من نوع آخر. لذا، فلا يزال كل منكما يلتقي بالآخر بانتظام، وتستطيعان التعامل مع بعضكما البعض بأدب معظم الوقت. لكن بين حين وآخر تجد أن هناك ما يثير مشاعرك ويجعلك تتورط في مشكلة كبيرة تتعلق بأمر ما. ففي هذه الحالة، من الممكن أن يصارع أحدكما أو كلاكما من أجل تقبل العلاقة بمستواها الجديد ويفتقد الرباط العاطفي الذي طالما قريكما من بعضكما البعض. ومن ثم، ربما يكون الجدل هو فرصتكما الوحيدة لتبادل المشاعر. ففي حين أنك قد تشعر بعدم الارتياح خلال الجدل، فيكفي أن يفضلته تصبحان أقرب إلى بعضكما البعض ولو لفترة وجيزة.

الجدال من أجل الاحتفاظ بتقدير الذات

يستمر بعض الأزواج أو المطلقين في الجدل لأنهم لا يريدون الهروب من المواجهة. فيشعرون أنهم إن لم يجادلوا بعضهم البعض، فإنهم بذلك يستسلمون ويعلنون صحة رأي الطرف الآخر. وغالباً لا يخشون فقط من التسليم بصحة رأي شركاء الحياة السابقين في محور النقاش، بل من آرائهم فيهم كأشخاص وفيما يتعلق بإنهاء العلاقة فيما بينهما أيضاً. فيكون هناك شعور داخلهم تجاه الطرف الآخر "بأنه ينبغي عليّ أن أثبت أنك خاطئ



وأنتي صاحب الرأي الصحيح“. فالأمر يتعدى حدود من على حق ومن على باطل في ظاهر الأمر، أما في باطنه فهو بيدي رأيه في شخصيته وهويته كذلك. فالجدال حقاً تدور رحاه حول إثبات أنك شخص فاضل، أما طليقتك فعكس ذلك، أو العكس.

الغضب

إن السبب الآخر وراء أن الكثير من المواقف الجدالية تتطور ويُفقد السيطرة عليها هو أن عواطفنا تثار وتحول دون وصولنا لأهدافنا من الحوار. فمن المحيط بشكل كبير لنا ألا يتمكن الطرف الآخر من فهم شيء يكون بالنسبة لنا واضح تماماً. فإذا شعرنا أن حقوقنا تُغتصب أو أننا نُعامل بشكل غير عادل، فالإحباط يمكن أن يتطور لدينا حتى يصل إلى غضب مبرر. وللأسف، سواء أكان الغضب مبرراً أم لا، فيمكن أن يحيط آراءنا بالغموض ويجعل من الصعب علينا التفاهم والتحدث والاستماع بفاعلية. وعندما يحتل نفوسنا الغضب، فأهدافنا من الحوار تضيع، ويصبح الجدال متعلقاً بمشاعرنا التي تُجرح بدلاً من المسألة الخلافية التي نتمنى تسويتها.

في ضوء خلاف ما، يمكن أن يتخذ الغضب شكلين مختلفين؛ غضباً ظاهرياً وآخر باطنياً. فعندما يثار غضب المرء بنفسه عنه ظاهرياً من خلال الصراخ ومقاطعة الطرف الآخر في حديثه والتطرق إلى موضوعات جانبية مثل ذكر مواقف من الماضي محرجة للطرف الآخر واستخدام لغة حوار جارحة للإساءة إليه وإهاناته وتوبيخه، بجانب الإيماءات الجسدية الانفعالية. وبالتالي، من السهل أن نفهم كيف أن مظاهر الغضب الواضحة هذه يمكن أن تدمر قنوات التواصل الفعال. أما أعراض الغضب الداخلي، فتتمثل في التنهد والنظر باستنكار وإصدار صوت



استنكاري، أو أن يصبح الشخص قليل الكلام وغير ودود، أو أن يصمت تمامًا. وكلها مظاهر ذات تأثير متساوٍ على انهيار قنوات التواصل بين الطليقين.

إدارة الغضب

سواء كان الغضب باطنياً أو ظاهرياً، فإنكما بحاجة إلى أن تكبحاه عندما تتشاركما الحديث. إن الاستعداد وأخذ الاحتياطات اللازمة للمشاركة في الحديث من أفضل الطرق لتجنب الانصياع وراء مشاعر الغضب. فإذا تدرب كل منكما على ما يود أن يقوله للطرف الآخر وأعد ما يليق من وسائل تعبير ووضع في اعتباره ما يحتمل أن يتلقاه من ردود أفعال، فسوف تتمكن من كبح جماح عواطفكما والحفاظ على هدوء أعصابكما خلال الحوار. لكن غالباً ما يتعذر علينا تسيير حياتنا وفق مخططاتنا.

عندما تبدأ مشاعر الغضب تُثار داخلك، فإن أول شيء عليك أن تفعله هو أن تعترف بما يثير أعصابك من مشاعر غضب وتهديء من انفعالاتك. وعليك إدراك أنك منفعل، وأن ترى ما إذا كنت تستطيع أن تحدد بدقة سبب غضبك أم لا. فإذا كان من الممكن لك تحديد ما الذي يستثير غضبك، فينبغي عليك أن تتعامل مع هذه المسألة في المقام الأول حتى تهدئ من انفعالك. على سبيل المثال، قد تشعر بالغضب لأن الطرف الآخر لا يفهم ما تقوله، وفي هذه الحالة تحتاج أن تركز على التعبير عن نفسك للطرف الآخر بشكل أفضل. وإذا كان غضبك بسبب التطرق إلى موضوعات جانبية والتغيير المستمر لموضوع الحديث، فإذاً يمكنك أن تصرح بأدب أنك حقاً تريد الالتزام بمحور حديثكما.

على مدار الوقت الذي تقوم فيه بذلك، فإنك تحتاج أيضاً أن تهدئ من انفعالك وتلتزم باللباقة واللطف. في الخطوة الثانية،



رأينا كيف أن أفكارنا هي التي تسيطر على مشاعرنا، وستظل مشاعرنا السلبية تزدهر ما لم نغير أفكارنا، ولكن بمجرد تغيير أفكارنا، تبدأ مشاعرنا السلبية تخمد وتتلأشى وتستقر حالتنا النفسية. وبالتالي، فإنك تحتاج أن تتخلص من أفكار السلبية أو تستبدل بها قدرًا هائلًا من الأفكار الإيجابية. كما تحتاج أن تهدئ نفسك وتطمئنها بأنك غير منفعل وأنتك لم تزل تستطيع الاحتفاظ بهدوء أعصابك والتركيز خلال المحادثة. عليك أن تتحلى بالصبر حال توضيحك لما تعرضه من أفكار واستغرق ما شئت من وقت من أجل الاطمئنان لاستيعاب الطرف الآخر لما تقول. فالشيء الأهم هو أن تتوصلا إلى هدف يرضي كل منكما خلال المحادثة. ولا شك أنك الطرف الذي يتحكم في مشاعره ولا يحكمه ما يمر به الطرف الآخر من ظروف. حتى لو كان هذا الطرف يزعجك بأسلوبه بالفعل، فالقرار قرارك بشأن الاحتفاظ بتوازنك النفسي والحفاظ على كرامتك وتوفير طاقتك لاستغلالها في البحث عن حل للتواصل معه بشكل فعال.

وإذا كانت أعراض غضبك تدل على أنه داخلي، فإنك تحتاج أن تظل تُذكر نفسك بأن تظل منهمكًا في الحديث. عليك أن تراقب لغة جسدك وإيماءاتك التعبيرية وأن تستمر في التحدث والاستماع بكل احترام. فإذا كانت مظاهر غضبك تدل على أنه خارجي، فإنك تحتاج أيضًا أن تتأكد من أن لغة جسدك وكلماتك ليسا أدوات للقهر والتخويف.

يعد الغضب رد فعل ظاهريًا، كما أنه انفعالي. وجدير بالذكر أن الحد من المظاهر الانفعالية للغضب سوف تساعدك على تهدئة أعصابك.



وإليك فيما يلي العناصر اللازمة للاسترخاء؛ بدنياً ونفسياً:

◀ التنفس بعمق: الكثير من الناس يتنفسون بعمق أقل عندما تتأهبهم حالة من الغضب، مما يثير رد الفعل الظاهري. ومن ثم، عليك أن تركز على أخذ أنفاس عميقة كي تساعد على استرخاء عضلاتك بشكل أكبر وتهدئ من توتر جهازك العصبي المركزي.

◀ الاسترخاء: عندما نغضب فإن أجسامنا تفرز هرمون الأدرينالين، كما تبدأ عضلاتنا تصاب بالشد، ومن ثم، عليك أن ترخي عضلاتك، واحرص على استرخاء الأيدي المنقبضة وبسط الكتفين وتحريك رأسك في الاتجاهين كي ترخي عضلات الرقبة.

◀ الوعي: تأكد أنك واعٍ لما يُوجه إليك من حديث، واحرص على الاحتفاظ بتركيزك وعدم التشتت خلال حواركما والتواصل معاً. فعندما ينتابنا الغضب، غالباً ما نشعر بالتيه خلال لحظة الانفعال؛ إذ ننتشغل بما يصادفنا من ضيق ونفقد الوعي والتركيز فيما يتعلق بأهدافنا من الحوار.

◀ الاسترخاء على مقعد أثناء المحادثة: إن لم تكن جالساً بالفعل، فاجلس وركز على الشعور بالاسترخاء على المقعد وثبات رجلك على الأرض.

◀ ترك مسافة كافية بينكما أثناء التحدث: تأكد أن كلاً منكما يمنح الآخر مساحة كافية أثناء الجلوس للحوار. على سبيل المثال، لا تبالغ في القرب، لكن في الوقت نفسه لا تضفي وجهك لتفقد الطرف الآخر لغة التواصل عبر الأعين.

هناك أسلوب آخر يمكن أن تتبعه لتهدئ من غضبك، وهو أن تتخيل أن شخصاً ما يراقبك. ويمكن أن يكون هذا الشخص أمك



أو أطفالك أو مديرك في العمل أو أخوك الأكبر، ولا يهم من هو هذا الشخص بقدر ما يهم أنه شخص تُقدر رأيه فيك وتحترص ألا يراك في حالة من الثورة وعدم ضبط النفس. تخيل أن هؤلاء الأشخاص في ركن من أركان الحجرة يستمعون إلى كل شيء تقوله ويراقبون كل فعل يصدر منك.

إن لم ينفَع كل ذلك، إذن فوسيلتك الأخيرة الباقية هي الانسحاب من المحادثة. فإذا شعرت أنك تستشيط غضبًا ولا تستطيع أن تفعل شيئًا كي تحد من هذا الغضب، فأوقف المحادثة فورًا. اعتذر بأنك لا تستطيع تهدئة أعصابك المنفعلة مما يحول دون تركيزك في المحادثة، واشرح للطرف الآخر أن الاستمرار في التحدث سوف يكون رد فعله سلبيًا وسببًا في انهيار قنوات التواصل بينكما. ثم اتفق معه على معاودة الاتصال به في القريب العاجل لترتيب موعد مناسب لكل منكما لمواصلة حديثكما. قد لا يكون ذلك النهاية المثالية للحوار بينك وبينه وبالتأكيد لم تتحقق أهدافك من الحوار، لكن على الأقل لم تتورط في أضرار أكثر سوءًا.

إدارة غضب شريك الحياة السابق

إذا كان الطرف الآخر (سواء شريك الحياة السابق أو شريكة الحياة السابقة) هو من يستشيط غضبًا أثناء الحديث، فأول شيء يجب تذكره هو أنكما أصبحتما الآن طليقين؛ فكل منكما أصبح هو المسئول عن كبح مشاعره وتهديئة أعصابه وضبط نفسه، وليس هذا من واجبات أي منكما تجاه الآخر. كل ما تحتاجه كل منكما هو أن يظل يركز على طرق من شأنها الحد من غضبه ومساعدته على تهدئة أعصابه كي يتهيا لمواصلة الحوار معك ومن ثم تصلان معًا إلى أهدافكما المرجوة. ومن المحبط أن



يضرر أحدكما الآخر إلى التسامح معه والتسليم بما يبدي من مشاعر هائجة وغير متعلقة، فلا تجد سبيلاً لتغيير هذا الحال سوى أن تحاول أن تفهون عليه ما يعانيه من مشاعر نائرة، خاصة إذا شعرت أنه لا حيلة له في مساعدة نفسه بنفسه كي يخرج من حالته. تذكر أنكما لا تفعلان ذلك لأي غرض سوى أنكما تريدان أن ترتبما ما يهمكما من أمور بأسرع ما يمكن. وجدير بالذكر أن تعلم كل منكما كيفية مساعدة الآخر على تهدئة الغضب وإدارته هو أمر لصالحه أنت وليس لصالحك.

إن العنف أو التهديدات الناتجة عنه أشياء ليست محمودة. فإذا كانت الحوارات بينكما دائماً عدوانية، أو إذا كنت تتجنب حل المشكلات لأنك تخشى فقد السيطرة على أعصابك خلال مواقف المواجهة، فينبغي عليك أن تطلب المساعدة في الحال. هناك بعض الهيئات التي يمكنها أن تقدم لك يد العون في هذا الشأن.

متى أمكن، حاول أن يجري الحديث بينكما في مكان عام للحد من فرص سيطرة الغضب على أحدكما وفقدان صوابه في المقام الأول. فإن لم ينجح هذا الأمر واستمر أحدكما في الثورة أثناء حديثكما، فإليك الأفكار التالية التي يمكنك الاستعانة بها لمساعدته على كبح جماح غضبه.

أولاً، سلم بحقيقة غضبه واحرص على مواصلة الإنصات إليه بكل اهتمام. أظهر له أنه يمكنك مواصلة احترام أفكاره ومشاعره، واستمر في الالتزام بالهدوء بالرغم من مشاعره النائرة. وحاول أن تسترضيه – إذا كان من المناسب القيام بذلك. أشر إلى رغبتك في التوصل إلى حل سلمي يخدم صالحكما، واتفقا على التعاون معاً ورعاية مصالحكما المشتركة. اعتذر إذا أسأت الفهم



وكن كَيْشًا متسامحًا واستعد لإبداء أسفك له قدر المستطاع فيما يتعلق بأمور ما كلما ذكرتماه في حديثكما. على سبيل المثال، يمكنك التعبير له عن أسفك لفقدانك لوظيفتك وأنت لم تعد تستطيع تحمل أعباء الاتفاق المالي الذي بينك وبينه دون إبداء الرغبة في التراجع عن التزاماتك.

هناك أسلوبان آخران يمكنك الاستعانة بهما لامتناعك ثورة وغضب الطرف الآخر. أولهما، التخفيف من حدة غضبه بالاتفاق معه إلى حد يزيد من التفاهم بينكما. على سبيل المثال، إذا كان يتهمك بأنك متهور وغير متعقل فيما يتعلق بإجراء ترتيبات الاتصال به، فيمكنك أن تخبره بأنك في بعض الأحيان لا تحسن التخطيط والترتيب، وينبغي عليك مضاغفة جهودك لتحسين أدائك في هذا الأمر. أما إذا كان ينتقدك ويأخذ عليك استغراق وقت طويل في اتخاذ قراراتك، فمن الممكن أن تخبره أنك كنت منشغلًا خلال الفترة الأخيرة في عملك. أما الأسلوب الثاني لامتناعك غضب الطرف الآخر، فهو التفاهم معه ومواصلة طريقك نحو أهدافك من عملية التواصل. ويقتضي هذا الأسلوب بشكل أساسي الرجوع إلى الفكرة التي تريد إثارتها بكل حزم دون الاضطرار إلى تأجيلها. على سبيل المثال، قد تقول: "أفهم وأقدر أنك غاضب لكننا ما زلنا نحتاج إلى تقريب وجهات النظر بشأن..". أو "أتفق معك أنني لم أنساهل وأتنازل بسهولة لتسوية ما بيننا، لكننا ما زلنا نحتاج للاتفاق بشأن..".

أخيرًا، تذكر أنه لا مانع من التعبير عما يغزو نفوسكما من مشاعر. فإذا كان أحدهما غاضبًا أو حزينًا أو يشعر بالقهر من جراء غضب الطرف الآخر وثورته، فلا بد أن يصارحه بذلك. دعه يعرف أنك لست إنسانًا فوق العادي يمكنك تحمل ما لا يتحمله أحد وأنت تعاني مثله من صراع مع مشاعر صعبة. وبالرغم من



ذلك، فإنك تريد التواصل معه للتوصل لحلول لما تواجهه من مشكلات، ومن ثم تستطيعان مواصلة حياتكما. فإذا فشلت محاولاتك وظل هذا الطرف مستسلماً لبرائث الغضب أكثر وأكثر، فليس لك خيار سوى أن تطلب الانسحاب من المحادثة. فعندما يصل الغضب إلى مدى معين، لا يكون هناك مجال لإجراء محادثة استناداً إلى العقل والمنطق. فإذا فقد القدرة على ضبط نفسه وكبح جماح غضبه، تكون محاولة استئناف الحوار معه على أساس من التعقل ما هي إلا مضيعة للوقت. فمن الأفضل أن تعتذر له عما قد يكون أثار مشاعره، لكن عبر له عن عدم احتمالك لاستئناف الحديث معه وهو على هذا الحال، وعده بمعاودة الاتصال به لتحديد موعد مناسب آخر لاستئناف الحديث بحيث يكون أقل توتراً وأكثر هدوءاً. تأكد أنك لا تستهين به وبما يعاني من توتر؛ حيث إن الاستهانة به من شأنها إشعال نار الغضب في صدره أكثر. ومن ثم، فكل ما عليك هو أن تكون مهذباً وحازماً معه، ثم انصرف.

كيفية التصرف عندما لا يجدي أي أسلوب في الحوار

إذا نجح التطبيقان في مد جسر للتواصل بينهما لكن لم يمكنهما التوصل إلى قرارات عملية وحاسمة بشأن أحدهما أو بشأن أبنائهما، فيمكنهما أن يقررا طلب مساعدة خارجية. إن أول من يمكنهما الاستعانة بهم وطلب مساعدتهم هم الأصدقاء أو أفراد العائلة. وإذا كان هناك أفراد من حولهما يكن كل منهما لهم مشاعر الاحترام والاهتمام، فيمكن لهؤلاء الأفراد القيام بدور الوسيط بينهما. لكن أحذرا أن تضعوهم في موضع محرج؛ فمن الممكن أن يكون من الصعب بالنسبة لهم أن يتجنبوا



الانحياز تمامًا لأي منكما. إذا كان من غير الملائم الاستعانة بأي من هؤلاء الأفراد للقيام بهذا الدور، إذن يمكنكم أن تفكروا في الاستعانة بخدمات التوسط المهنية المتخصصة.

التوسط

يهدف التوسط إلى مساعدة الطليقين إلى التوصل إلى قرارات عادلة لكل منهما دون اللجوء للقضاء. وجدير بالذكر أنه يُعمل وفقًا لهذا النظام في بعض الدول الغربية مثل المملكة المتحدة. وفي ضوء هذا، سوف يساعدكما الوسيط على التركيز على المشكلات العملية التي يحتاجان إلى حلها فيما يتعلق بتدبير الشؤون المالية وتوزيع الممتلكات بينهما وتلبية مطالب الأبناء. ومن الجدير بالذكر أن معظم الأفراد يحضرون ما بين جلستين وست جلسات لتلقي الاستشارة النافعة، وفي النهاية يتسلم الطليقان ملخصًا كتابيًا عن مشاكلكهما وما تم الاتفاق عليه من عروض لحسمها، والذي يمكن لكل منهما التوجه به إلى المحام الخاص به لإبرام عقد ملزم قانونيًا إذا لزم الأمر. كي يؤتي التوسط ثماره، لا بد للطليقين أن يكون لديهما العزم على حضور الجلسات وأن يكونا صريحين ومستعدين لتبادل الرؤى والمشاركة في تقديم المعلومات الضرورية. ويمكن أن يكون من النافع الاستعانة بالتوسط للحد من التكاليف القانونية، لكن الأكثر أهمية أن الاستعانة به تحد من الكراهية والتوتر ومواقف سوء التفاهم فيما بين الطليقين.

هناك العديد من الأجهزة والخدمات المتوافرة في سنتي أنحاء البلاد، لكن يمكن للمواطنين في بعض الدول الغربية مثل المملكة المتحدة الحصول على قائمة بالوسطاء المحليين من الجهاز القومي لخدمات التوسط بين أفراد العائلة بالمملكة



المتحدة أو من محاميهم المفوضين. وإذا استعان المواطن في هذه الدول الغربية بالتوسط وما زال هو وطليقه/طليقته لا يستطيعان التوصل إلى اتفاق، أو إذا رفض طليقه/طليقته حضور الجلسات، فليس هناك خيار آخر سوى أن يلجأ إلى القضاء.

التدخل القضائي

إن لم يكن الطليقان قد قررا بالفعل اللجوء للقضاء، فبمجرد أن يتخذا القرار سوف يحتاجان إلى الاستعانة بمحام. وفيما يتعلق بالنظام المعمول به في المملكة المتحدة، إذا كان لدى المواطن في هذا البلد أبناء، فعليه أن يختار محامياً يكون عضواً في إحدى المنظمات التي تضمن من خلال جميع الإجراءات التي تتخذ خدمة مصالح الأبناء في المقام الأول. كما يمكن لهذا المحامي من خلال هذه المنظمة أيضاً توفير تفاصيل عن المحامين الذين يعملون وفقاً لقانون الأسرة المعمول به في هذا البلد. وهذا القانون لا يزال جديداً، لكنه يهدف أساساً إلى قيام كل من الطليقين بتفويض محام خاص به، ويقوم الأربعة بعقد اجتماع لحسم الخلافات بينهم بدلاً من رفع قضايا وتقديمها للمحكمة. وبجانب تجنب تكاليف ومصاريف القضاء، فإن ذلك يمكن أن يحد أيضاً من أتعاب المحاماة التي قد يتكبدها كل من الطليقين، حيث إن هذا الأمر يتيح لهما العمل معاً للتوصل إلى أهدافهما بمصاحبة محاميهما الموكلين دون جداول أعمال خفية (لمزيد من المعلومات عن البحث عن محام، انظر الفصل الخامس عشر). ومهما كانت المشكلة التي تواجههما، فإن محاميهما المفوضين سوف يمنحاهما المشورة النافعة ويساعدهما على العثور على أفضل الطرق للتوصل لأفضل النتائج.

للأسف، هناك بعض الأفراد ليس لديهم استعداد للاعتراف باتفاق بينهم وبين شركاء حياتهم السابقين واحترامهم، حتى



ولو تم إجراء هذا الاتفاق من خلال النظام القضائي. وإذا حدث ذلك، يمكنك إقناع الطرف الآخر بالاستعانة بمن يمكنه التوسط بينكما وإعادة التفاوض فيما يمكن أن يتضمنه التعاقد من شروط وأحكام بالكامل. وبالنسبة لمعظم الأفراد، لا يكون هناك خيار آخر سوى اللجوء للقضاء. وفي الحقيقة، لا يستطيع التوسط أن يحل سوى القليل من المشكلات. فإن كان أحد الطرفين لم يزل لا يحسن التعامل مع مشاعر الغضب والمرارة ولا يحاول كبح جماحها ويصر على موقفه المعاند بعدم التعاون مع الطرف الآخر لرعاية المصالح المشتركة بينهما، فعليه أن ينتظر حتى تنتهي هذه الفترة العصبية، أو يتحمل مواجهة حرب طويلة أمام القضاء دون ضمان لنجاحها.

طلب الاستشارات

تذكرا أنه مهما كانت الظروف التي تمران بها، فإنكما لن تمرا بها وحدكما. فالمستشارون ليس من مهمتهم تقديم المشورة للأزواج الذين يريدون الاستمرار مع بعضهم البعض فحسب، فيمكن لكل منكما استشارة من يعرف من الاستشاريين لمساندته، أو يمكنكما أن تذهبا معاً لاستشارة أحدهم كطليقين. وجدير بالذكر أن المستشارين المتخصصين في أنحاء البلاد مدربون على مساعدة الأزواج العازمين على الطلاق. وبصرف النظر عن أنه لن يمكنكما الحصول على المشورة العملية التي يمكنكما الحصول عليها من الوسطاء، فإنه يمكن للمستشارين مساعدتكما فيما يتعلق بأساليب الاستماع والتواصل التي تم اختصارها وإجمالها في أول هذا الفصل، كما أن من دورهم تأهيلكما للتركيز على دوركما الرئيسي في تخطي حذود الحد الفاصل بينكما للتواصل بفاعلية.

الخطوة السابعة

وضع أهداف للمستقبل

إن آخر خطواتنا خلال رحلتنا تتناول كيفية مواجهة المستقبل بثقة بالغة والتطلع إلى ما هو أفضل. سوف نرى كيف أن الطلاق يمكن أن يمثل مرحلة إيجابية في حياة كل من الطليقين، وذلك عندما يجدا أنه يتيح لكل منهما الفرصة للقيام بأشياء عدة نسيا - بانشغالهما الشديد فيما مضى - رغبتهما في أداؤها. كما سوف نعرض الجوانب السارة والعصيبة المتعلقة بالتعارف من جديد على شخص آخر ليكون شريك/شريكة حياة، وكذا الآمال الكبيرة والأحلام الباهرة ذات الصلة بمستقبل كل منهما المرتقب.

الفصل التاسع عشر

كيف تسعد بحياتك بعد الطلاق

هنيئاً لك - على طلاقك بالطبع! إنني لا أهرأ بك، فقد لا يصدق أي من الطليقين في الوقت الحالي أن حادث الطلاق الذي عرضهما لظروف صعبة له ثمرات لا يمكن إنكارها. من الممكن أن يمر أي من الطرفين بأيام بعد الطلاق يشك كل منهما خلالها في صحة ما أقول، لكن الحق يقال لا يمكن أن نكرر أن الطلاق يمكن أن يكون حدثاً يحتفل به، فهنيئاً لكل منهما على نيل الحرية والاستقلال. فالآن فقط أصبحتما أحراراً في اتخاذ قراراتكما الشخصية. لقد صارت حياة كل واحد منكما ملكاً خالصاً له، وأصبح لكما مطلق الحرية في رسم طريقكما فيها.

قد تكون مسئولاً عن رعاية أبنائك ولديك التزامات أخرى نحو الأسرة بالإضافة إلى مسئوليات العمل، ولكنك الآن - بلا شك - تتمتع بحرية أكبر وكذلك فرص أكثر لاختيار ما يناسبك من قرارات. ولا يعني ذلك بالضرورة أنك في غنى عما يشاركك الرأي، وأن شريكة حياتك السابقة كانت شخصاً غير حكيم يعتمد تقييد حريتك وبالتالي يمنعك من الاستمتاع بحياة مستقلة. فعلى مدار السنين لا بد أنك قدمت العديد من التنازلات وتوصلت إلى حلول وسط لتسوية ما بينكما من خلافات. لا شك أن تلك هي الطريقة المثلى لاستقرار ما ترتبط به من علاقات، وذلك شيء جيد. أما الآن، فالفرصة سانحة لك لاستعادة التنازلات التي ضحيت بها من قبل.

ربما تشعر أن فرص الاستمتاع بالحرية التي حزت عليها حديثاً وكذلك فرص الاختيار التي سنحت لك بمثابة عبء ثقيل بدلاً



من كونها فرضاً للاستمتاع بحرية اتخاذ القرار. وقد يمر عليك الوقت بصعوبة عندما تكتشف المزيد من فرص الاختيار وتجد أن عليك تحمّل نتائج قراراتك، حتى إن الكثير من الأفراد يقعون في براثن الحيرة بعد الطلاق. فمتى تثقل مسئولية اتخاذ القرارات كاهلهم، يشعرون بافتقاد شريك الحياة، كما يشعر الكثير من الناس بالتيه. لكن يمكنك أن تغير ذلك الشعور السلبي بالاطمئنان بأن ما تواجهه من تحدٍ فيما يتعلق بهذا الجانب مجرد مرحلة في حياتك يمكن استغلالها لصالحك الشخصي. فمن الممكن ألا تعقد النية على البقاء وحيداً دون ارتباط، أو قد تظن أنه من الأفضل أن تظل دون ارتباط إلى الأبد. لكن على أي حال يمكن أن يستغل كل من الطليقين تلك الفترة من الحياة لتحقيق ما يعود عليهما بالسعادة والرضا؛ إذ يمكن التركيز على الاهتمامات الشخصية وعلى المطالب والرغبات والطموحات، واكتشاف بل إعادة اكتشاف الكثير من الوسائل الأخرى التي يود أن يقضي كل منهما خلالها ووقته في ظل استقلالية تامة.

كيفية استثمار وقت فراغك

عندما نكون مقربين من شريك الحياة ونقضي وقتاً طويلاً بصحبته، فمن الممكن أن نضطر إلى التنازل عن اهتماماتنا الشخصية لننتشر في الاهتمامات المشتركة بيننا. وهذه الاهتمامات الشخصية غالباً ما تختفي من حياتنا ويحل محلها اهتمامات أخرى حال تطور علاقتنا بشريك الحياة. ولا شك أن كل منكما قد احتفظ ببعض الاهتمامات الشخصية، لكن البعض الآخر منها بدأ يتلاشى أو بدأ كل منكما يفقد المتعة والولع بممارسته؛ وذلك لأن الطرف الآخر لا يشاركك الحماس لأدائه. وفي بعض الأحيان يكون أحد هذه الأشياء التي افتقدها



أي منكما بتطور العلاقة الزوجية عبارة عن أصدقاء لم يستطع أي منكما التواصل معهم بسبب عدم حب الطرف الآخر لهم، أو لأنه لم يتسنَّ لكما تخصيص وقت ولو ضئيل للحفاظ على روابط الصداقة بهم. أو لا بد أن أي منكما كان مغرماً بأنشطة اجتماعية معينة ودائماً ما تمنى المشاركة فيها، ولكن شريكه كان يضر من طلب هذا الأمر أو لا يدعمه بشكل أو بآخر. أما الآن، فليس لديكما هم آخر سوى التركيز على ما يمتعكما، وأصبحت كيفية قضائكما لوقت فراغكما قراركما وحدكما.

إذن، فكر ما الذي توقفت عن أدائه فيما مضى وبممكنك الآن مزاولته من جديد؟ ما الذي طالما تمنيت ممارسته لكنك لم تقدم على ذلك بعد؟ ألق نظرة على القائمة التالية، وعليك أن ترى ما إذا كانت تثير داخلك الشوق إلى مزاولة أشياء استمتعت بأدائها سابقاً أم لا:

- ◀ إعداد الأطعمة: الأشياء التي طالما استمتعت بطهيها وتناولها ولم يكن شريكك يحبها.
- ◀ تناول الطعام بالخارج: سواء من مطعم معين أو نمط معين من الوجبات؛ وجبة إيطالي أو تايلاندي أو سوشي ياباني.
- ◀ برامج التليفزيون وأنواع الأفلام التي كنت تحب مشاهدتها.
- ◀ ألعاب الكمبيوتر التي توقفت عن لعبها أو لم تتح لك الفرصة للاستمتاع بها.
- ◀ الكتب التي تود قراءتها: الروايات والكتب التعليمية وسير الحياة الخاصة بالشخصيات العامة.
- ◀ مزاولة الأنشطة التي تفضل مزاولتها بنفسك، أو الاهتمام بمهام التزيين والتجميل حول المنزل.



- ◀ تنفيذ أفكار متعلقة بتصميم الحقائق ووضع خطط لتصميمها وزراعتها.
- ◀ الاهتمام بروتينيات أداء التمارين المنزلية أو الأنشطة التأملية.
- ◀ مشروعات التطور الشخصي: التغلب على المعاناة النفسية والصراع الناشئ بين الفرد وذاته، أو تنمية مهارات ونقاط قوة جديدة في الشخصية.
- ◀ تلقي دورات تعليمية إضافية: حضور فصول ليلية.
- ◀ الاهتمام بالأنشطة الرياضية: الفردية، أو التي تتطلب فردين أو فريقًا كاملًا.
- ◀ الأماكن التي تريد زيارتها: المدن والحدايق والمنازل الريفية.
- ◀ الألعاب الرياضية التي تود ممارستها، أو مشاهدة المباريات على الطبيعة أو من خلال التليفزيون.
- ◀ الأنشطة الترفيهية: المشي واحتساء المشروبات والإبحار وتعلم الحرف اليدوية وتربية النحل.
- ◀ المشاركة في العمل التطوعي أو المجتمعي.
- ◀ الارتباط بمجموعة من الأصدقاء والمعارف من خلال الأماكن الاجتماعية: المدرسة أو العمل أو الأماكن التي تتردد عليها في مجتمعك الصغير أو التجمعات المقامة على أساس معتقدات سياسية أو عقائدية مشتركة.
- ◀ الأصدقاء الذين فقدت الاتصال بهم أو تراهم بمعدل أقل مما ترغب.
- ◀ العزم على الالتقاء بمجموعات جديدة أخرى.
- ◀ الاستماع إلى نوع معين من الموسيقى.
- ◀ التواصل الاجتماعي عبر شبكة الإنترنت.



إذا كانت هذه النقاط قد مهدت للتوصل إلى بعض الأفكار عن بعض الأشياء التي تود مباشرتها من جديد أو تجربتها، فعليك تدوينها ضمن الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها. تذكر قائمة الأهداف النموذجية التي يمكنك تحقيقها، وضع في اعتبارك أنك قد لا تظل وحيداً إلى الأبد؛ لذا عليك أن تحدد مدى زمنياً قريباً ومعقولاً تقوم خلاله بالاستعداد للارتباط من جديد.

الصدقات

لا بد أن ينظر كل من الطرفين إلى الطلاق على أنه فرصة لتعميق روابط الصداقة مع الأصدقاء وإنشاء روابط صداقة جديدة. ولا بد أنه يتوافر الآن لكل منهما وقت فراغ أكثر من المعتاد ربما لن يحظيا به مرة ثانية مستقبلاً. لذا، عليهما أن يستفيدا بأكثر قدر منه. فعلى سبيل المثال، إن لم تكن قد دونت أي أهداف تتعلق بشكل خاص بتوطيد صداقاتك، فعليك تدوين بعض أهدافك الآن بهذا الشأن. من الذي تريد أن تتقرب منه أكثر؟ من الذي تريد أن تراه أكثر؟ من الذي تريد أن توثق روابط الصداقة بينك وبينه أكثر؟ هل تريدان الارتباط بمزيد من الأصدقاء كي تشاركهم اهتمامات معينة؟ هل تريدان أن تعثري على لاعب "كرة تنس" يشاركك اللعب، أو شخص يشاركك ولعك بزراعة النباتات؟ هل تريد توطيد روابط الصداقة أكثر بالجنس الآخر، أو تكوين صداقات أكثر بمن هم في فئة عمرية مختلفة؟ إن حياتنا تشكلها الصحبة التي نحفظ بها، فما الشكل الذي يريد كل منكما أن تأخذه حياته في المستقبل؟ لقد أصبح لكل منكما مطلق الحرية في تحديد ذلك.

إنجاز معظم العمل

إن الجانب الآخر من حياتنا الذي يمكن أن يمنحنا الكثير من الرضا هو عملنا. قد يكون هذا العمل هو العمل التطوعي أو



الوظيفة التي نتقاضى منها أجرًا ثابتًا أو العمل بدوام جزئي أو العمل بدوام كامل. وربما تعمل كي تعول نفسك أو أبناءك أو أسرتك. ومهما كان نمط العمل الذي تقوم به، فهو المقر الذي تشعر فيه بالرضا عما تقدمه وتنتجه وما تتلقاه في المقابل من مكافأة مالية أو عاطفية.

عندما تكون مرتبطًا بعلاقة ما، فغالبًا ما يعني لك عملك معنى مختلفًا. فإنك في هذه الحالة لا تقوم بالعمل لصالحك فحسب، بل لصالح شريكة حياتك أيضًا. فمن الممكن أن تحرص على أن تتقاضى مستوى معينًا من الدخل؛ ما من شأنه أن يدعم كلاً منكما على حد سواء، أو يساهم بشكل كبير في الميزانية المشتركة بينكما. أو ربما ينبغي عليك أن تقوم بتنظيم ساعات العمل وتضمن أنك لا تهتمك بكل عواطفك في العمل بحيث لا تعود لمنزلك وقد استولت مشاغل العمل على عواطفك وكيانك بالكامل فلا تجد مجالاً للاهتمام بشريكة حياتك. الآن وقد أصبحت وحيذاً بعد طلاقك، لا بد أن تغير الوضع بالكامل. فلا شك أنه لم يزل ينبغي عليك الاجتهاد لكسب عيشك، لكن في حالة عدم وجود أبناء فإنك تكون سيد قراراتك في اختيار المعايير التي تبني عليها حياتك المعيشية الحالية. أما إذا كان عليك واجبات تجاه أبنائك، فسيكون لديك التزامات عليك الوفاء بها، لكن لا ينبغي أن يستولي هذا الأمر على حياتك بالكامل؛ حيث يمكنك أن تستغل وقت فراغك في ممارسة أحد الأنشطة التي تحبها.

إن ظرف الطلاق الذي تواجهه يمكن أن يمنحك فرصة قوية للتركيز على حياتك العملية وتكريس وقت وطاقة لها أكثر مما كنت تفعل في الماضي. أو من الممكن أن يعد ذلك ظرف فرصة لك كي تستجم وتراول شيئًا مختلفًا تمامًا عن أعمالك



اليومية، وكذلك لتعيد تقييم حجم إنجازاتك فيما تؤديه من أنشطة وتضع في اعتبارك أية تغييرات تود أن تجريها لتحقيق مزيد من الإنجازات. هل تحب أن تتدرب للعمل في مجال مختلف تمامًا، أو تكتسب بعض المهارات الجديدة في عملك الحالي لتزيد من كفاءتك فيه؟ هل تحب أن تتلقى دورات تدريبية مسائية للعمل في مجال جديد، أو هل يُتاح لك الالتحاق ببرامج تدريبية في مقر عملك بالفعل؟ وماذا عن المشاركة في العمل التطوعي كوسيلة لمزاولة مجال مختلف أو تجربة المشاركة في مجالات مختلفة؟ قد تكون راضيًا تمامًا بما تنطوي عليه حياتك العملية الحالية من أنشطة، لكن إن لم تكن راضيًا فإن وضعك الحالي بعد الطلاق يتيح لك الفرصة كي تجري ما تشاء من تغييرات على حياتك العملية كيغما تشاء.

لا يستطيع أي منا أن يتنبأ إلى أي مدى سيظل في هذه الوحدة التي فرضها عليه الطلاق. قد يخالفك الحظ وتلتقي بشريك حياة جديد تكمل معه مشوار حياتك قبل أن تنتهي من قراءة هذا الكتاب، أو ربما تحين هذه اللحظة السعيدة بعد عدة سنوات. أو من الممكن أن ترى أن البقاء وحيدًا بعد الطلاق شيء مُرضٍ للغاية بالنسبة لك، حتى إنك لا تحب بفكرة الارتباط بعلاقة أخرى في المستقبل.

إن الشيء الوحيد الذي أود أن أؤكدك له هو أنك سيد قرارك في كيفية استغلال وقت فراغك بعد الطلاق. وأخيرًا أهمس إليك أنك صاحب الاختيار في الاستسلام لمشاعر الحزن والحسرة على ما فات من علاقة زوجية غير ناجحة، أو استغلال فترة ما بعد الطلاق لتطوير حياتك الشخصية والمهنية.

الفصل العشرون

العثور على الحب من جديد

”الملدوغ يضاف من جرة الحبل“ – هذا هو المثل الذي يعبر عن لسان حال الكثيرين ممن مروا بتجربة الطلاق من الرجال والنساء فيما يتعلق بشعورهم تجاه المبادرة بالبحث عن حب جديد. فإذا كنت ممن عانى من جرح المشاعر من قبل، فلا بد أن تشعر بالحذر والقلق تجاه الارتباط ثانية. ومع ذلك، فإن كل أربع زيجات من عشرة في المملكة المتحدة هي زيجات ثانية؛ مما يثبت أنه ليس مستحيلًا أن يلتقي أي من الطرفين في حياته بشخص قريب إلى قلبه ويوثق معه رباطًا من الحب والود من جديد.

أما التوقيت المناسب للارتباط من جديد، فيرجع إليك تمامًا. فبعض الأفراد ينتابهم الارتباك والاضطراب بمجرد أن يترقبوا موعدًا للارتباط من جديد. لكن بصفة عامة، يرجع الأمر إليك لتقرر متى ستكون مستعدًا لبدء البحث ثانية عن علاقة أخرى. فإذا كانت العلاقة الزوجية بينك وبين شريكة حياتك كانت قائمة صوريًا لكنها في الحقيقة قد انتهت منذ فترة ثم أتت نهايتها بالطلاق متوقعة وليست مفاجئة، فلا بد أنك واجهت بالفعل أكثر مشاعر الحزن والأسف على انقطاع خطوط علاقتكما قبل وقوع الطلاق بالفعل؛ وبالتالي ربما تكون على أتم استعداد للتعرف على شخص جديد في خلال عدة أشهر بعد الطلاق. أما إذا أتى طلاقك مفاجئًا، فمن الممكن أن يستغرق الأمر منك سنوات قبل أن تستطيع أن تفكر ثانية في الارتباط بشريكة حياة أخرى. ليس هناك بالتأكيد وقت مناسب أو وقت غير مناسب؛ فالأمر يرجع إليك في النهاية لتقرر متى ستكون مستعدًا للتوثيق



علاقة حب جديدة. وقد تساعدك الأسئلة التالية على التفكير في مدى استعدادك لهذا الأمر:

١- هل تستطيع إستيعاب وتقبل جوانب الخلل في زيجتك السابقة؟

٢- هل تستطيع أن تدرس جوانب الخلل في زيجتك الماضية دون أن تستسلم لأي مشاعر قاهرة من حزن وغضب وشعور بالذنب والندم والاستياء؟

٣- هل تشعر بالارتياح عندما تكون وحدك وتسعد بمشاعر الوحدة التي تنتابك من حين لآخر؟

٤- هل تستمتع بالالتقاء بأشخاص جدد والتحري عنهم أكثر؟

٥- هل تعلم أي نوع من الأشخاص وأي نوع من العلاقات تبحث عنه؟

إذا كنت تستطيع أن تجيب بنعم على جميع هذه الأسئلة، فإنك مستعد للتفكير في الالتقاء بشخص آخر للتعرف عليه. أما إذا كنت تستطيع أن تجيب بنعم على جميع الأسئلة ما عدا رقم خمسة، إذن فأنت تحتاج إلى مزيد من الاستعداد لكنك مستعد بشكل أساسي. أما إذا كانت إجابتك بلا على أي سؤال من الأسئلة الثلاثة الأولى، فقد تحتاج إلى وقت طويل حتى تغلق الباب في وجه الماضي وتتقدم بأولى خطواتك نحو المستقبل.

الاستعداد للقاء الشريك الجديد

قبل أن يخطو أي من الطرفين خطوة نحو لقاء التعارف بينه وبين الشريك الجديد، فإنهما يحتاجان إلى الاستعداد لهذا اللقاء. فشأنك شأن الكثير من المطلقين حديثاً، قد تشعر أنك بمثابة السمكة التي خرجت من الماء بمجرد أن تدنو من لقاء التعارف،



وتشعر أن هذا الأمر مستجد عليك وغير مألوف بعد قضاء فترة من الوقت وحيداً، وربما يكون قد مرت أعوام كثيرة منذ آخر مرة ذهبت فيها لموعد عاطفي.

أولاً وقبل كل شيء، تحتاج أن تجيب عن السؤال الخامس في القائمة الواردة أعلاه، وهو: هل تعلم أي نوع من الأشخاص وأي نوع من العلاقات تبحث عنه؟ هل تسعد بالالتقاء بشخص يمكن أن تكون شريكة حياتك مستقبلاً، أم إنك ترحب فقط بمن من الممكن أن توطد معها أو اصر الصداقة وتخرج معها ليلاً لقضاء وقت ممتع، أم إنك تبحث عن شريكة حياة تبادلك الملذات الحسية؟ بالطبع، قد تكون تبحث عن كل هذه الأشياء أو تسعد بما يمكن أن تعثر عليه من كل ذلك وتتقبله، لكن عليك أن تسلم بحقيقة أن الآخرين لا يرجون من المواعدة العاطفية سوى أحد شيئين: حبيب يتبادلون معه الملذات الحسية، أو شخص يتوسمون فيه أن يكون زوج المستقبل.

ثانياً، من الشخصية التي تبحث عنها؟ ما السمات الشخصية الواجب توافرها فيها، أو أهم ما يمكن أن يتوافر لديها من خبرات حياتية بالنسبة لك؟ هل لا بد أن تبدو بهيئة أو شكل معين؟ أم لا بد أن تشغل منصباً أو وظيفة معينة أو تمارس هواية محددة أو تكون لديها أبناء مثلك أو مطلقة وليس لديها أبناء؟

لا شك أننا جميعاً نرجو شخصاً مثالياً ونموذجياً مثل ما نطالعه كل يوم من شخصيات الفنانين والمشاهير الجذابين مثل "براد بيت" أو "أنجلينا جولي". لكن إذا كنا أمناء وصرحاء، فسوف ندرك أن أي شخص على شاكلتهم لا يحتمل أن يتمنى الارتباط بالبسطاء مثلنا. إنني لا أحبطك بل أحفزك أن تختار من تجتمع فيها أعلامك، لكن كن واقعياً ولا تختبر من يفوق أعلامك بكثير فتعرض علاقتكما للفشل.



أما الأمر الثاني الذي قد ترغب في التفكير فيه حال إجراء استعداداتك للارتباط ثانية، فهو مستوى ثقتك بنفسك. ما شعورك تجاه مظهرك العام؛ هيئة وسلوكاً؟ وما مدى قدرتك على جذب الأنظار والحصول على انطباعات جيدة؟ هل من النافع لك إجراء ولو شيء بسيط من التغيير؟ ربما تحتاج إلى قضاء عدة ساعات أكثر في صالة الألعاب الرياضية وتغيير تسريحة شعرك وتجديد ما تحتويه خزانة ملابسك. ويمكنك أن تسأل صديقاً موثوقاً به عما إذا كان من المناسب لك تغيير هيئتك إلى الصورة التي تحلم بها وترسمها في ذهنك أم لا. أو إذا كان لديك أبناء وكنت على قدر من الشجاعة الكافية، فاسألهم عن رأيهم في الهيئة التي تروجو أن تكون عليها (إذا كنت تحتاج إلى العمل على زيادة ثقتك بنفسك، فارجع إلى الفصل السابع).

أما الشيء الأخير الذي تحتاج أن تفعله للاستعداد للقاء العاطفي الجديد، فهو أن تتخذ قراراً حاسماً بالبحث عن شريكة حياة وعلاقة جديدة. فالقليلون فقط هم من يمكنهم الالتقاء بالشخص الذي يترقبونه حال عدم تعمدهم البحث عن شريكة حياة مناسبة. لكن الغالبية العظمى ينبغي عليهم معاهدة أنفسهم على جدية البحث عن شريكة حياة جديد. وبالطبع، ليس هناك من يستطيع أن يلتقي بشريكة الحياة المنتظرة وهو ماكث بمنزله ولا يسعى لذلك ويبدل ما في وسعه من جهود. لذا، ينبغي عليك اتخاذ قرار حاسم بالبحث عن شريكة الحياة المناسبة والسعي نحو هدفك بكل جدية.

كي تتقي فتور المشاعر وكذلك القلق بشأن التعارف على شريكة حياة جديد، يوصي الخبراء بتحديد موعد للاستراحة بين حين وآخر خلال فترة الخطبة، إذن، يمكنك أن تقرر أن تستريح قليلاً



ولو لشهر واحد من اللقاءات العاطفية بعد مضي أربعة أشهر من فترة الخطبة كي تقرر ما إذا كنت تلتزم بهذه العلاقة التي استمرت معك طوال هذه الفترة أم لا. أو يمكنك الالتزام بهذه العلاقة لفترة أطول تتراوح بين ستة أشهر واثني عشر شهراً، ثم تأخذ استراحة لمدة شهرين كي تراجع مع نفسك مدى ملاءمة هذه العلاقة بالنسبة لك قبل توثيقها بالزواج. ولن تمنحك هذه الفترات الفاصلة المنتظمة الفرصة كي تفكر باهتمام في المواقف التي حدثت في اللقاءات السابقة وتقرير خطواتك التالية والاستجمام شحداً لهنك فحسب، بل ستساعدك أيضاً على أن تتذكر وتأخذ في اعتبارك أنه لم يزل هناك الكثير من الحقوق التي لا بد لك من السعي وراءها في الحياة أكثر من مجرد البحث عن شريكة حياة مناسب.

أين نبحث عن شريك الحياة المناسب

تأتينا استنتاجات الأبحاث يوماً بعد يوم مؤكدة أن معظم الأفراد يلتقون بشريكة/بشريك الحياة المرتقب إما من خلال العمل أو الأصدقاء؛ لذا فإن هذين العنصرين هما السبيل الأيسر لتحقيق هذا الهدف، ومن ثم ينبغي على الطرفين بدء البحث من خلالهما. فكر في الالتحاق بأي من الأندية الاجتماعية التابعة لعملك واحرص على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تقيّمها تلك الأندية. وإذا دعاك الأصدقاء للالتفاف حول مائدة العشاء أو حضور حفل، فاحرص أن تكون على رأس الحاضرين. وفي حين أنه لا ضامن لك للالتقاء بالشخص المناسب في هذه الأجواء، فقد يصادف حضور شخصية عزباء أو مطلقة، ومن ثم ستكون هناك بالفعل الكثير من الجوانب المشتركة فيما بينكما للحديث عنها.



إن لم تجدي شخصًا مناسبًا للارتباط به في نطاق عملك الحالي أو أجواء تجمعات الأصدقاء، فابحثي في دائرة علاقاتك الاجتماعية الأوسع نطاقًا. عرض الفصل الثاني عشر لكيفية توسيع نطاق الحياة الاجتماعية لكل منا. إن جميع النطاقات التي قمت بتحديدها من قبل يُحتمل أن تلتقي من خلالها بشخص مناسب. لذا، فكري في ممارسة رياضة أو هواية جديدة أو حضور دورة تعليمية مسائية؛ فأي شيء مثل ذلك سوف تستمتعين بالمشاركة فيه وتلتقين هناك بالكثير من الأفراد. وربما لا تلتقي بشريك الحياة المرتقب فعليًا، لكن يمكنك أن تلتقي بأخيه أو والدته أو صديقه الحميم أو أحد من طرفه يكون حلقة وصل بينك وبينه.

بمجرد أن تنتهي مما يمكن أن يحتاج لك في ضوء هذه الخيارات من فرص للالتقاء بشريكة الحياة، لا بد أنك تريد التأكد من الإقدام على خطوات البحث عن شريكة الحياة المناسبة في المقاهي والأندية المحلية التي تتردد عليها. كما أن هناك أماكن معينة يُعرف أنها ملتقى العزاب أو المطلقين يمكنك أن تثق أنك سوف تستمتع فيها بصحبة من يشاركك الاتجاه أو الفكر نفسه. كما يمكنك متابعة الإعلانات الخاصة بالقلوب الوحيدة أو الراغبين في الزواج في الصحف المحلية التي تطالعها، أو متابعة الخدمات الخاصة بتسهيل التعارف والتي يُتاح لك الوصول إليها من خلال شبكة الإنترنت، وكذلك الوكالات المتخصصة في تقديم راغبي الزواج إلى بعضهم البعض ومساعدتهم على التعارف.

من الجدير بالذكر أن كل هذه الوسائل تتيح لكل الطليقين فرصًا متميزة للالتقاء بشركاء حياة المستقبل. ومن الممكن أن يترددان في الإقبال على هذه الوسائل ويتخوفان من الاستعانة بها في بادئ الأمر. لذا قبل المبادرة والدخول بإحداها، عليهما إجراء البحث اللازم للتحري عما يناسب كل منهما.



كيفية البحث عن شريك الحياة المناسب

لا يتسع لنا المجال لاستعراض جميع الجوانب العامة والخاصة فيما يتعلق بالتعارف، لكن ها هي عدة أفكار عن التعارف. إن أهم شيء هو عدم التكلف والتصرف حسب طبيعة الشخصية والوثوق بالنفس والتصرفات الطبيعية وعدم الخجل من حقيقة الشخصية. هناك العديد من النصائح والأساليب الخاصة بلغة الجسد والتواصل عبر الأعين، لكن كل هذه النصائح ينبغي أن تتوافق مع سياق الشعور بالراحة حال التصرف حسب طبيعة شخصيتك دون تكلف. ليس هناك مبرر لأن تخرج للتعارف متوارياً خلف قناع زائف بعيداً عن شخصيتك الحقيقية. فلن يزيد شعورك بعدم الارتياح حال تنكرك في شخصية زائفة مخفياً مشاعرك الحقيقية فحسب، بل سيرتبك الطرف الآخر أيضاً ويقلق بشأن سلوكك المتكلف غير الطبيعي، وقد يقرر الانسحاب الفوري من العلاقة.

نصائح غالية بشأن التعارف

١- كن مستعداً: قم بدراسة المنطقة التي تقطنها وما يتاح لك من أماكن اجتماعية فيها يمكنك التردد عليها للبحث عن شريكة الحياة المناسبة، واستعد بدنياً وعاطفياً ونفسياً للخروج من بيتك والتعرف على أحد الأشخاص. حاول أن تشعر بالرضا عن نفسك وعمن حولك، ومارس مهاراتك في التعبير عن الحب بكل صدق وحرية في كل فرصة تتاح لك للتعارف وتوثيق علاقة حب جديدة.

٢- تضيئي كثرة المعارف اختلافاً ملحوظاً على حياتك: كلما فتحت الباب أمام عدد أكبر من المعارف والأصدقاء، توافرت أمامك الفرص للالتقاء بشخص تحبه ويبادل لك مشاعر الحب.



٣- **كن على سجيتك:** إذا كنت تريد شخصاً يدبك ويخلص لك، فعليك أن تكون على سجيتك وطبيعتك. فلا مبرر لأن تجذب شخصاً ما وتدفعه لحب شخص مزيف بعيد تماماً عن شخصيتك الحقيقية.

٤- **احرص على سلامتك:** خذ احتياطاتك اللازمة. تأكد أنك لا تنشر عنوانك أو رقم تليفونك عبر الإنترنت بين الأغراب حتى تتعرف على شخص جاد حقاً في بحثه عن شريك الحياة المناسب. كما عليك دائماً أن تجعل لقاء التعارف الأول بينكما في مكان عام، وأن تخطط جيداً لكيفية العودة إلى المنزل في هذا اليوم.

٥- **كن طرفاً في حديث ممتع:** إن فن الحوار أبسط مما يعتقد الكثير من الناس. استمتع بالحديث، واحرص على إقامة حوار سليم للتقرب ممن تريد التعرف عليه ومعرفة المزيد عنه، وكن مستعداً للتحدث عن الأشياء التي تهلك وإثارة نقاش مثير عنها. وبالرغم مما سبق، تذكر ألا تحول لقاء التعارف الأول إلى جلسة للعلاج النفسي حيث تبدأ تركز في حديثك على الشكوى والأثمين مما واجهته من تجارب أليمة مع طليقتك طوال اللقاء.

٦- **لا تستسلم لليأس والإحباط:** لا يهم مدى توافر شروطك الخاصة بفنائه أحلامك في الشخص الذي التقيت به وتعرفت عليه حديثاً، حاول أن تتمالك نفسك ولا تستسلم لليأس. فمشاعر الإثارة المبالغ فيها المصاحبة للقاء التعارف من الممكن أن تنقلب ضدنا وتصبح قاهرة لنا؛ لذا استرخ بعد الانتهاء من اللقاء واستغرق ما تشاء من وقت لاتخاذ قرار حاسم لتحديد مشاعرك تجاه هذا الشخص وما إذا كان يمكن توثيق العلاقة أكثر بإعلان الخطبة أم لا.



٧- كن متفتح الذهن: لا تكوّن استنتاجات سريعة عن الأفراد الذين تلتقي بهم تقوم على أساس مظهرهم الخارجي أو على أول ما يتلفظون به من جمل وتعبيرات؛ فربما يعانون من لحظة ارتباك، وفي حالة عدم تصريح الآخرين بشيء يثير فيك الضيق حقًا، فحاول أن تتعرف عليهم عن قرب قبل التسرع في الحكم على شخصياتهم.

٨- تعلم كيفية التعامل مع رفض الطرف الآخر لك: تقبل احتمالية رفض الطرف الآخر لك. قد لا يطلب منك تبادل أرقام الهواتف، أو لا يتفق معك على الالتقاء ثانية، أو ربما يلتقي بك على مدار أسابيع عدة ثم يقرر إنهاء علاقته بك. هذه هي الحقيقة المريرة عن فترة التعارف، ومن ثم حاول ألا تعتبر رفض الآخر لك هو رفض لشخصك.

٩- استمتع بوقتك خلال فترة التعارف أو الخطبة: ينبغي أن تكون فترة التعارف ممتعة. ربما تلتقي بالكثير من الأفراد وتذهب إلى أماكن مختلفة للتعارف. فإذا نجح اللقاء وتحقق التوافق والانسجام بينك وبين الطرف الآخر، فهنيئًا لك. وإن لم يؤت اللقاء ثماره، فيكفيك قضاء وقت ممتع خلال هذه الفترة من حياتك على الأقل.

١٠- لا تسلّم الراية البيضاء وتمتنع عن مواصلة البحث عن شريك الحياة المناسب: قد يستغرق الأمر منك أكثر مما كنت تتوقع كي تلتقي بالشخص المناسب. لذا، عليك التحلي بالصبر والمثابرة. سوف يحتم عليك القدر أن تمر بأيام تحبط فيها محاولاتك وتدنو من مشاعر اليأس، لذا من النافع لك الاسترخاء خلال فترات فاصلة بين حين وآخر بغية الابتعاد قليلاً عن مناخ لقاءات التعارف، لكن عليك أن تتذكر أن النتائج الطيبة لا يحصدها سوى متسع الصدر الذي يتحلّى بالصبر.

الفصل الحادي والعشرون أمنيات وأحلام وطموحات جامحة

اليوم هو بداية ما تبقى من العمر؛ فما الذي يحملة الطليقان من طموحات وآمال يريدان يحققها في المستقبل؟ هل يريدان أن تحمل لهما السنوات القادمة بشريات تعوض ما فاتهما من سنوات الأسى والمعاناة فيما مضى؟ هل يريدان أن يمثل لهما الطلاق انتهاء لمرحلة صعبة في الحياة أو بداية لعهد جديد ومستقبل مشرق؟

لا أصد ينكر أن الطلاق تجربة صعبة؛ فقد يكون واحدًا من الأحداث الأكثر صعوبة وقسوة التي يمكن أن تواجهها، لكنه أيضًا فرصة كي تبدأ من جديد وتجدد اتجاهاتك وطموحاتك. لقد قمنا بالفعل بإلقاء نظرة على التغيرات التي ربما تريد أن تصفيها على حياتك الاجتماعية ومجموعات صداقاتك وعلى نطاق عملك، وألقينا نظرة خاطفة على كيفية البدء في ترسيخ علاقة جديدة إذا كنت مستعدًا لذلك. لكن ماذا عن جوانب الحياة الأخرى؛ الأشياء التي طالما حلمت بتحقيقها؟ ربما كانت تجربة الطلاق فرصة لاستكشاف ميول مغمورة داخلك واستغلال بعض منها كي يكون تحقيقها على أرض الواقع مصدرًا للرضا وتحقيق الذات. وفيما يلي بعض الأمور التي قد تحب تجربتها.

السفر

العالم من حولك هو بيتك ومملكته، والوقت الحالي يمكن أن يكون فرصة ذهبية بين يديك لتفكر في أي ناحية منه تريد أن تقضي وقتًا ممتعًا. هل هناك أماكن بعيدة من العالم أو مدن أو أماكن طبيعية بدیعة تريد أن تزورها؟ هل تريد أن تمشي في



”الأنكا تريل“ أو تتسلق جبل ”كيليمانجارو“ أو تسبح مع الدلافين أو تزور الأخدود العظيم الشهير بـ ”جراند كانيون“؟ هل هناك مدن أوروبية أو غيرها تحب أن تزورها، أم تريد أن تزور ”فايناردز“ بفرنسا أو مهرجان ”بير فستيفال“ بألمانيا أو جبال ”الألب بسويسرا“؟ ولا ينبغي أن ننسى المملكة المتحدة؛ فماذا لو تحدت نفسك وعقدت العزم على زيارة كل قلعة من قلاع المملكة المتحدة أو المرور بكل طريق في مدينة روما أو احتساء المشروبات اللذيذة في كل مدينة تسويقية؟

الانتقال والرحيل

إن لم يكفك قضاء وقت من المغامرة والاستجمام خلال زيارة مكان ما، فماذا عن الانتقال هناك؟ إذا كان لديك أبناء، فلن ترغب في الانتقال بعيدًا عنهم، وبالتالي، يمكنك الانتقال إلى منطقة قريبة داخل مدينتك المحلية أو خارج المدينة إلى الريف. فإن لم يكن لديك أبناء وكانت ظروف عملك تسمح لك بالانتقال إلى حيث تريد، فيمكنك أن تنتقل إلى منطقة مختلفة تمامًا من البلاد أو الهجرة إلى حيث تريد.

الميل إلى المشاركة في نشاط سياسي أو اجتماعي

هل تجد بداخلك أية ميول كي تصبح يومًا ما ناشطًا سياسيًا أو اجتماعيًا أو مناصرًا للحزب ما وليس لديك أية فرصة كي تبدي هذه الميول على أرض الواقع؟ هل تريد أن تشارك في حزب سياسي وتطور نشاطك فيه؟ ربما تحب أن تشارك في حملة عن موضوع ما أو قضية اجتماعية مثل الفقر والإسكان والهجرة والقضايا الخاصة بتربية الأطفال والخدمات الاجتماعية المنظمة لتحسين أحوال الشباب والصحة البدنية والنفسية والقضايا المعنية برعاية كبار السن والتعليم والخدمات العامة. هناك أيضًا مؤسسات خيرية متخصصة في رعاية المشروعات البيئية، والعمل لنهضة العالم



الثالث، والسعي لنشر السلام في المناطق المفعمة بالصراعات والنزاعات، والنضال من أجل ضمان حقوق الإنسان على المستوى الدولي. وإذا تعاطفت مع قضية ما، فلماذا لا تبحث عن الطريق الممهد للمشاركة في نشاط ما تؤدي من خلاله دوراً فعالاً.

الميل إلى تغيير مظهرك الخارجي

عندما تعقد العزم على تغيير العالم من حولك، قد تتولد لديك رغبة أو ميول لتغيير هيئتك تغييراً جذرياً. فهل تمنيت يوماً أن تصبح أشقر أو أن تطلق لحيتك أو تغير أسلوب لبسك بشكل جذري؟ هل تريد أن تكون أكثر رشاقة أو تميل إلى البحث عن معلومات إضافية بشأن عمليات التجميل؟

الميل إلى اقتناء أشياء تحبها

هناك الكثير من السلع الإضافية البسيطة التي ربما نُحرم من اقتنائها خلال فترة ارتباطنا نظراً لعدم تماشيها مع الذوق الشخصي لشريك الحياة. فربما يكون من الأنانية أن تخصصي جزءاً من ميزانية البيت لاقتناء أشياء شخصية، خاصة إذا كان الشيء الذي تشتريه يقتصر نفعه والاستمتاع به عليك. وربما من الصعب أن تقرري إنفاق جزء من مالك الآن للحصول على السيارة الرياضية التي طالما رغبت في اقتنائها، لكن يمكنك البدء في الادخار من حسابك الخاص لأجل شرائها. ولا شك أن بعض المقتنيات التي نريد الحصول عليها باهظة الثمن، في حين أن البعض الآخر ليس كذلك. فسيارة جديدة أو قارب جديد تعد من أبهظ الأشياء التي قد ترغبين في الحصول عليها، لكن هناك ما هو أرخص وأقل تكلفة والذي يمكن أن تستمتعين به؛ فيمكنك مثلاً اقتناء حقيبة نسائية أو طقم ملابس كامل من الماركات الشهيرة أو قضاء إجازة نهاية الأسبوع في منتجع مياه معدنية أو الاشتراك في مجموعة



جديدة من أندية الجولف أو تنزيل ألعاب ممتعة. كما لا ينبغي أن تنسى جميع الأشياء البسيطة التي تضيء على حياتنا المزيد من المتعة، كشراب زجاجة من صابون الاستحمام الفواح، أو تنزيل لعبة إلكترونية مسلية، أو اقتناء مجلتك المفضلة بشكل منتظم.

الروحانية والتأمل

بالنسبة للبعض، يدعون التغيير الجذري الذي نشهده بصدد حادث الطلاق إلى التأمل، ليس فقط فيما يشغل خواطرنا من أفكار أو ما يغمر نفوسنا من عواطف، بل أيضاً في احتياجات أرواحنا. ربما لم يسبق لنا التفكير في معنى الروحانية، أو ربما نعرفه لكننا افقدناه لعدة سنوات ماضية. ربما كانت لدينا الرغبة في اكتشاف المزيد عنه، لكننا لم نعلم قط من أين نبدأ. فمن الجدير بالذكر أن الروحانية تعني لكل فرد منا عدة أشياء مختلفة. فمن الممكن أن نجد بداخلنا بكل بساطة ميولاً لاكتشاف المزيد عن الطقوس الخاصة بأديان معينة مثل المسيحية أو الإسلام أو اليهودية، أو ربما نحب معرفة المزيد عن طقوس البوذية أو الشامانية. ولم لا نبدأ نسعى من الآن لاكتشاف ما الذي يمكن أن يضيفه التنوير الروحاني الذي يسطع على أرواحنا بمجرد القرب أكثر من خالقنا والمعرفة أكثر عنه ودراسة تعاليم ديننا.

في ضوء هذه الملاحظة السامية، نصل إلى نهاية هذا الفصل وكذلك نهاية هذا الكتاب. وقد تكون الطريقة الملائمة لإنهاء حديثنا أن نذكر كلمات دعاء الصفاء الذي يحتاجه من هم في صراع دائم ولا يزالون يواجهون الصراع المحتوم مع تحديات الحياة الكثيرة:

”اللهم امنحني الصفاء لقبول الأشياء التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها، والحكمة لمعرفة الفرق لأعيش كل يوم في يومه، وأتمتع بكل لحظة في وقتها، وأقبل المصاعب خلال الطريق إلى السلام“.. آمين.

خاتمة

ها نحن قد وصلنا لنهاية هذا الكتاب. هل بدأت تشعر أن صحتك النفسية تتحسن، أم إنك تشعر بالارتباك والقلق من الأعباء التي على كاهلك والأزمات التي عليك اجتيازها خلال هذه المرحلة؟ إذا كان الأمر بالنسبة لك هو التخوف مما يمكن أن يصادفك من أزمات وتحديات، أرجوك لا تقلق. فخلال ما ستشاهده على مدار حياتك من أحداث، سوف تمر بأيام ممتعة وأخرى بائسة، وأوقات تشعر خلالها أن صدرك مفعم بالطاقة والعزم والتفاؤل وأوقات أخرى ترغب فيها في الاستسلام والمكوث في الفراش تحت الغطاء حتى رأسك. إن نسيان ما مررت به من تجارب عصيبة قبل حادث الطلاق عملية شاقة تستغرق وقتاً طويلاً، فضلاً عن كونها أليمة ومرهقة بالنسبة لكثيرين. لكنني أمل أن تشعر أنك أكثر استعداداً لمواجهة تحديات هذه العملية الآن بكل نجاح. وأتمنى أن تناضل من أجل حياة مستقرة لا يكون مسعاك الوحيد فيها هو مجرد التكيف مع حادث الطلاق، ولكن تطويرها كي تصبح حياة ثرية ومُرضية بالنسبة لك.

ربما انتهى كتابنا، لكن مهمتك في تغيير حياتك بدأت من الآن. وحتماً سيكون هناك عقبات والتواءات على مدار رحلتك وكذلك سُدود ومخاطر، مع مصادفة القليل من الأحوال المستقرة الهادئة. لكن استغرق ما يكفي من الوقت كي تستمتع برحلتك، وتذكر أنك لست أول من واجه هذا المصير. فالملايين مثلك حتم عليهم القدر أن يسلكوا هذا السبيل قبلك، وكثيرون ربما يفاجئهم القدر ويسوقهم إلى السبيل نفسه. فإذا فتحت عينيك وتلفت حولك، فلا بد أنك ستشاهد ولو القليل من الرفقاء الذين يشاركونك رحلتك الطويلة ويعزمون بقوة على تبادل الآراء معك وإسداء النصائح النافعة لك.

الفهرس

| | |
|-----|--|
| ٥ | مقدمة |
| ٩ | الخطوة الأولى: تقبل واقع وضعك الحالي |
| ١١ | الفصل الأول: تقبل حقيقة انتهاء العلاقة الزوجية |
| ١٣ | آليات الدفاع النفسي |
| ٢١ | التنازل عن آليات الدفاع النفسي |
| ٢٥ | الفصل الثاني: فهم أسباب فشل العلاقة الزوجية |
| ٢٧ | التعرف على نقطة الالتقاء الفعلية بين الزوجين |
| ٣٣ | عندما تنحل نقطة الالتقاء بين الزوجين |
| ٣٧ | الفصل الثالث: تحمل نصيبك من المسؤولية |
| ٣٨ | المسئوليات العملية |
| ٤٠ | المسئوليات الاجتماعية |
| ٤٢ | المسئوليات العاطفية |
| ٤٧ | الخطوة الثانية: كبح مشاعرك |
| ٤٩ | الفصل الرابع: التواكب مع الحزن والخوف |
| ٥٠ | السبب وراء تواكب بعض الأفراد بشكل أفضل من غيرهم |
| ٥٦ | التغلب على الخوف والقلق |
| ٦١ | الفصل الخامس: التغلب على الغضب والاستياء |
| ٦٢ | الغضب الصحي والغضب غير الصحي |
| ٧٠ | تحويل الغضب غير الصحي إلى غضب صحي |
| ٧٣ | الفصل السادس: التحكم في الشعور بالشك والندم والذنب |
| ٧٥ | قتل الشك |
| ٧٧ | التعامل مع الشعور بالندم والذنب |
| ٨١ | الخطوة الثالثة: وضع استراتيجيات لتطوير الذات ودعمها |
| ٨٣ | الفصل السابع: تحديد نقاط قوتك العاطفية والنفسية |
| ٨٣ | أهمية تقدير الذات بإيجابية |
| ٨٦ | جبر كسور الذات |
| ٩٣ | الفصل الثامن: التعرف على الصراعات الشخصية الفعلية والمحتملة |
| ٩٤ | افتقاد صحبة شخص آخر |
| ٩٦ | افتقاد الأبناء |
| ٩٨ | افتقاد بيت الزوجية |
| ١٠٥ | الفصل التاسع: خططك التنفيذية |
| ١٠٦ | استراتيجيات إضافية للتعامل مع المشاعر |
| ١١٥ | وضع الأهداف |
| ١١٩ | الخطوة الرابعة: توثيق أواصر الصلة مع أفراد العائلة والأصدقاء |
| ١٢١ | الفصل العاشر: تحديد الأفراد الذين من شأنهم مؤازرتك وقت الشدائد |
| ١٢٢ | المؤازرة من جانب العائلة |
| ١٢٤ | الأصدقاء المخلصون |
| ١٢٦ | إنشاء دوائر الارتباط بالنسبة لمن حولك |



| | |
|-----|--|
| ١٣٣ | أبنائك |
| ١٣٦ | عائلة شريك حياتك السابق |
| ١٣٨ | استمرار علاقتك بشريك حياتك السابق كصديق |
| ١٤٣ | الفصل الثاني عشر: خطتك التنفيذية لمواجهة التحديات الاجتماعية للطلاق |
| ١٤٤ | دوائر الارتباط كما تود أن تكون |
| ١٤٦ | الاحتفاظ بالصدقات |
| ١٥١ | توسيع دائرة الأصدقاء |
| ١٥٥ | الخطوة الخامسة: التعامل بفاعلية مع الشؤون المالية والمهام العملية |
| ١٥٧ | الفصل الثالث عشر: تحديد مواردك المالية ومهامك العملية |
| ١٥٧ | تبوير الموارد المالية |
| ١٦٣ | المهام العملية |
| ١٦٧ | الفصل الرابع عشر: التعرف على التحديات المالية والعملية |
| ١٦٧ | المال |
| ١٦٩ | السكن المناسب |
| ١٧٥ | الفصل الخامس عشر: خطتك التنفيذية للتعامل مع التحديات المالية والعملية |
| ١٧٥ | السيطرة على أوضاعك المالية |
| ١٧٩ | الاتفاقات المالية بين الطليقين وإعالة الأبناء |
| ١٨٩ | الخطوة السادسة: تعلم التواصل بفاعلية مع شريك حياتك السابق |
| ١٩١ | الفصل السادس عشر: وضع الأبناء في المقام الأول |
| ١٩٦ | ترتيبات المعيشة بعد الطلاق والتواصل بين الأبناء وأبويهما |
| ١٩٧ | العام الأول بعد الطلاق |
| ١٩٨ | شريك الحياة الجديد |
| ٢٠١ | الفصل السابع عشر: فن التواصل الفعال |
| ٢٠١ | الابتعاد عن أنماط التواصل السلبية |
| ٢٠٣ | كن مستعدًا |
| ٢١٥ | الفصل الثامن عشر: تسوية الخلافات |
| ٢١٥ | الكشف عن محور الجدل الفعلي |
| ٢٢٤ | كيفية التصرف عندما لا يجدي أي أسلوب في الحوار |
| ٢٢٧ | طلب الاستشارات |
| ٢٢٩ | الخطوة السابعة: وضع أهداف للمستقبل |
| ٢٣١ | الفصل التاسع عشر: كيف تسعد بحياتك بعد الطلاق |
| ٢٣٢ | كيفية استثمار وقت فراغك |
| ٢٣٥ | الصدقات |
| ٢٣٩ | الفصل العشرون: العثور على الحب من جديد |
| ٢٤٣ | أين نبحث عن شريك الحياة المناسب |
| ٢٤٥ | كيفية البحث عن شريك الحياة المناسب |
| ٢٤٩ | الفصل الحادي والعشرون: أمنيات وأحلام وطموحات جامحة |
| ٢٥٣ | خاتمة |

أفضل الكتب مبيعاً في سلسلة كتب شركة relate

لا شك أن تجربة الطلاق يمكن أن تكون صادمة لمشاعرنا؛ لذا سوف يساعدك -عزيزي القارئ عزيزتي القارئة- هذا الكتاب على تقبل الموقف، واستيعاب جوانب الخلل في العلاقة الزوجية المنهارة، والتعامل مع تيار المشاعر المتدفق إلى قلبك بصدد هذه التجربة.

ففي خطوات واضحة وبسيطة، يسلط هذا الدليل الإرشادي والعملية الضوء على عدة جوانب لتخطي أزمة الطلاق، وهي:

- كيفية التغلب على التحديات التي تواجهنا بالفعل، والتي يُحتمل أن تواجهنا فيما بعد.
- كيفية تقبل ظروف الماضي والحاضر والمستقبل.
- كيفية وضع خطة عملية للتعامل مع الشئون المالية والقانونية ذات الصلة بالطلاق.
- كيفية التواصل مع الطرف الآخر بفاعلية.

فسوف يساعد هذا الكتاب الإرشادي على تجاوز تجربة الطلاق بشكل صحي؛ وذلك من خلال تقديم الدروس النافعة والوسائل اللازمة لبناء مستقبل آمن وهانئ.

نبذة عن المؤلف:

باولا هال: معالجة نفسية معتمدة متخصصة في العلاقات الإنسانية بصفة عامة، والعلاقة بين الأزواج أو المطلقين فضلاً عن شؤون الشباب من الجنسين بصفة خاصة. عملت «باولا» كاستشارية نفسية في شركة relate the relationship people - إحدى الشركات المتخصصة في تقديم الخدمات الاستشارية الاجتماعية - لما يزيد عن عشر سنوات. أما الآن، فإنها تعمل كاستشارية عامة للشباب من الجنسين، وتقدم استشاراتها وتعليقاتها المتخصصة في شؤون الطلاق والانفصال وغيرهما من القضايا التي تهم الشباب بشكل منتظم؛ سواء من خلال الصحف القومية، أو مجلات المرأة، أو مجلات الشباب والمراهقين، أو مواقع الويب، أو محطات الإذاعة والتلفزيون المحلية.

978777543484

١٣٥



حى دليل على كيفية تخطي الرجل والمرأة؛

ilion

دار الفاروق
للخدمات الثقافية

مكتبة مبارك - المنصورة



038108269