الطلاق أيضاً يمكن أن يكون سعيداً



قد يكون قراراً صائباً أحياناً

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

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

1- سيطرا على انفعالاتكما:

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

2- أوجدا أرضية مشتركة:

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

تذكرا أنّ الأمان والشعور بالأهمية والانتماء هي أسس التربية الصالحة بشكل عام. بمعنى آخر أنّه يجدر بالوالدين التأكد من أنّ الطفل يشعر بالأمان وبأهميته وبأنّه ينتمي إليهما، ولأجل تحقيق هذا الأمر يجب على الوالدين المنفصلين أن يكوّنا جبهة موحدة، من خلال تقنية نفسية تعرف بتقنية "مدّ الجسور". وتحث التقنية الوالدين على ردم هوة الخلافات الزوجية بينهما بواسطة الاحترام والتواصل البنّاء، والحرص على وضع خلافاتهما جانباً وإعطاء الأولوية لرعاية أطفالهما. (المعالجة الأسرية لوري ثيبوديو المتخصصة في كيفية إدارة الصراعات الناجمة عن الطلاق).

3- التواصل البنّاء هو المفتاح:

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

4- اطلبا مساعدة متخصصين:

"تكمن أعظم هواجس كلّ واحد منكما في حال وقوع الطلاق، في خوفكما من ارتكاب أخطاء تؤثر فيكما إلى الأبد. إنها فكرة مخيفة بالفعل، ولهذا السبب من المهم جدّاً أن تحيطا نفسيكما بأشخاص مهنيين يتمتعون بالخبرة، ويمكنكما أن تثقا بنصائحهم وتوجيهاتهم". (من كتاب "الطلاق الذكي" لديبورا موسكوفيتش).

5- أخبرا أطفالكما:

"تحدثا معاً إلى أطفالكما حول قرار الطلاق. امنحاهم الوقت الكافي للانفعال والشعور بالحزن والغضب وطرح الأسئلة، إنما حاولا استباق أسئلتهم وردود أفعالهم، وكونا مستعدين للإجابة. شجعا أطفالكما على التعبير عن مشاعرهم". (من كتاب "الطلاق الذكي" لديبورا موسكوفيتش).

6- اعملا على تحسين شعور أطفالكما:

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

7- اجعلا الاحترام أساس التعامل بينكما:

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

8- تفهما الفروق بين الجنسين:

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

9- تذكرا أنّ الغضب خيار:

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

10- الرسائل وتأثيرها:

الرسائل النصية ورسائل البريد الإلكتروني التي ترسلانها لبعضكما بعضا ً لها تأثير كبير في شكل الطلاق ومدى سلاسته أو سوئه. فمن السهل في خضم الغضب الذي يملؤكما إرسال عبارات تندمان عليها لاحقا ً بمجرد الضغط على زر الإرسال، ولن يعود بإمكانكما إبطال هذه الخطوة الناقصة. لا ترسلا أي رسائل تحتوي على تهديدات أو انتقادات لاذعة أو ألفاظ نابية. (من كتاب "سبعة أسرار لطلاق ناجح" لكريستينا رو).

11- من المسؤول عن القروض؟

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

12- في حال حدوث تعنيف:

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

13- المصالحة:

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

14- نحو حياة جديدة:

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