كيف تخطيتِ تجربة الطلاق؟



يمكن أن يكون للطلاق وجوه عديدة، فقد يكون انفصال زوجين من دون مشاكل، وقد يكون لعبة انتقام بين شخصين وأطفال يسقطون ضحايا المعركة، وقد يكون طلاقاً سريعاً لا تُعرف كيفية تصنيفه. وإذا كنت امرأة مطلقة، فأنجزي الاختبار التالي لكي تعرفي أين يمكن أن تصنفي طلاقك أنت شخصياً. 1- يمكنك أن تحتفلي بطلاقك تماماً كما احتفلت بانتهاء حياة العزوبية، من باب: أ- الانتقام ب- من أجل إقامة حفلة ج- احتفال بسيط من دون ضيوف لبدء مرحلة جديدة. د- "ليس لدي أي رغبة في الاحتفال". 2- عندما بدأت في إجراءات الطلاق قلت لصديقتك المقربة: أ- كانت تجربة إيجابية. ب- أتمنى أن نبقى صديقين. ج- لا راحة معه ولا من دونه. د- سيبقى والد أطفالي. 3- هل تعتقدين أنّ الطلاق هو: أ- نكران لروابط الزواج المقدسة. ب- هو لازمة تذهب جنباً إلى جنب مع الزواج. ج- اختيار بالاتفاق من أجل التحرر من روابط الزواج. د- هو نزعة عصرية. 4- اليوم، هل تعتقدين أن زواجك كان: أ- أكبر نجاح في حياتك. ب- حماقة كبيرة. ج- فشلاً ذريعاً. د- مرحلة عابرة. 5- اليوم، ما الذي يمكن أن يكون مفتاحاً لسعادة شخصين؟: أ- تطوير مستمر للذات. ب- تغطية جميع مصاريف الزوجين. ج- الحذر وتغذية الحب. د- فن التواصل الجيّد. 6- في الحب، من الذي يمكن أن يكون عدوك الأوّل؟ أ- الغيرة. ب- التسرع. ج- الروتين. د- الاختلافات التي لا يمكن تجاوزها. جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 (أ) 4 4 2 4 2 4 (ب) 1 1 3 1 1 1 (ج) 3 4 2 4 3 3 (د) 2 3 1 3 2 2 - النتيجة: * إذا حصلت على ما بين 21 و24 نقطة: معركة وانتقام يبدو أنك عشت طلاقك، كما لو أنّه حرب

استعملت فيها كل أسلحتك، وقرار الطلاق نزل عليك في النهاية كصاعقة. يبدو أنك كنت تعيشين حياة زوجية امتزج فيها كيانك بكيان زوجك ولم تحافظي لنفسك على أي نوع من الاستقلالية. لهذا فإن مجرد التفكير في الانفصال كان أمراً مدمراً بالنسبة إليك، ولكن، ومهما يكن الأمر، حاولي أن تخففي من آلامك وأن تنظري بعين جديدة إلى هذه المرحلة المنتهية من حياتك، وأن تنمي استقلاليتك الذاتية. * إذا حصلت على ما بين 16 و20 نقطة: انفصال بالحسنى يبدو أنك اتخذت قرار الطلاق بعد توافق بينك وبين زوجك، حيث توصلت إلى أنّ الحياة بينكما لم تعد ممكنة. اتفقتما على النفقات والتناوب على رعاية الأطفال وعلى كيفية تقسيم العطلات. كان نقاشكما خالياً من أي حقد أو رغبة في الانتقام. ربما أنت وزوجك كنتما تعرفان بعضكما جيّداً من زمن طويل وكانت حياتكما مع بعض هادئة إلى أن أصبحت الحياة مملة، وتحوّل الحب إلى أخوّة. ربما اخترت أن يتم الطلاق بشكل هادئ حتى لا تتألمي، لكن اسألي نفسك: هل لا يزال في قلبك شيء لم تقوليه بعد. راجعي نفسك، فهذا ضروري لكي تتقدمي إلى الأمام. * إذا حصلت على ما بين 11 و15 نقطة ابتعاد لابدّ منه يبدو أنك اتخذت قرار الطلاق بعد تفكير عميق، واتفاق بينك وبين زوجك. وحتى انفصالكما هذا كان فعل حب اتفقتما عليه، لأنّكما وجدتما أنّه ضروري. اتفقتما حول ما هو مادي وحول ما هو نفسي. إذن لن تعيشا طلاقكما على أنّه فشل، ولا على أنّه صدمة، بل سوف تخوضان التجربة بذكاء وهدوء. زواجكما كان مليئاً باللحظات السعيدة وبالحب، لهذا اخترتما الطلاق بشكل ودي حتى تحافظا على الذكريات الجميلة. * حصلت على ما بين 6 و10 نقاط الحل السريع يبدو أنك طُلقت بالطريقة نفسها التي تزوجت بها، بسرعة ومن دون تفكير. والأصل في هذا الطلاق السريع هو الاختيار السيئ، من كلا الطرفين. إما أن حياة العزوبية لا تخيفك، أو أنك أكثر هشاشة مما يمكن أن تتخيلي. راجعي نفسك وتساءلي عن المكانة التي يحتلها الحب في حياتك. هذا سؤال مهم لأنك إن لم تجيبي عنه، فإنّك ربما تتحولين إلى امرأة لا تعرف قيمة الحب الحقيقي ولا تأبه به.