

# كيف نتغلب على آلم الطلاق؟

## قضايا اجتماعية

@drjasem

د. جاسم المصوغ



### 15 قاعدة تتجاوز بها ألم الطلاق

قبل الطلاق يعيش كلا الزوجين مرحلة تضارب المشاعر والعواطف والضغط النفسي والتربوية، أما لحظة حدوث الطلاق فإن المشاعر السلبية تكون أكثر ومنها الشعور بالرفض والظلم والخداع وأن كلا منهما ضحية زواج ظالم، وفي كل الأحوال فإننا ننصح (بخمس عشرة) قاعدة تساعدنا في تجاوز ألم الطلاق، وقد جربتها مع من طلقوا وكانت نتائجها ايجابية، فأحببت أن أنقلها لكم لنساعد كل من يمر بهذه المرحلة على أن يتجاوز معاناتها براحة وأمان، وهي على النحو التالي:

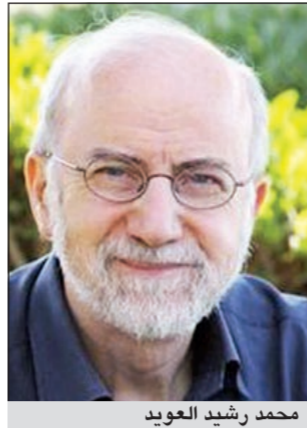
- في بداية حصول الطلاق أو قبله تأتيك أسئلة كثيرة (أطفالي، مستقبلي، ماذا يقول الناس عني، سمعتي، مصدر دخلي...)، أستقبل هذه الأسئلة بثقة وقوة، وتعامل معها بوضع خطة لانطلاقك، وتجعل من الطلاق انطلاقة.
- لا تكتم مشاعرك الداخلية وأخرجها بالتعبير من خلال البكاء أو الفضة لصدديق أو الاتصال بمستشار، ولا تنس أن تشكو بك وحزنك إلى الله فالله خير معين ونصير.
- إن الطلاق مثل الحرب يسبقها وساطة ومحادثات ديبلوماسية، فاختر الشخص المناسب الذي يجري محادثات سلام من أجل إنهاء حرب الطلاق، من غير أن يستخدم أسلحة الدمار الشامل.
- اعمل شيئاً جديداً بعد الطلاق، فإن ذلك يساعدك على تجاوز ألم الانفصال، كأن تشتري ملابس جديدة أو تسافر لمكان جديد أو تقرأ كتاباً جديداً أو تشترك في ناد رياضي أو تغير طبيعة عملك.
- لا تستعجل بزواج آخر بعد الطلاق، حتى لا يكون زواجك انتقاماً أو ردة فعل لما حصل، وإنما عليك أن تتأكد من تجاوز أثر الجرح العاطفي، حتى تدخل في الزواج الجديد بصحة نفسية جيدة.
- ركز على الجوانب الإيجابية للطلاق، فالخير فيم اختاره الله، فربما حصل الانفصال من أجل تقوية علاقتك بربك أو بعائلتك أو لاستكمال دراستك، المهم أكمل تحقيق طموحك في الحياة ولا تتوقف في تنمية ذاتك واسعد نفسك.
- اعرف قصص نجاح كثيرة للمطلقين في تجاوزهم الألم والانطلاقة بعد الطلاق، ولا يسعني كتابتها في هذا المقال، ولكن المهم أن تكون أنت صاحب قصة نجاح كذلك.
- جميل أن تتعرف على أصدقاء مروا بنفس التجربة، فمستفيد من تجربتهم في الانفصال، ويكونون سندا لك وعونا في تجاوز المحنة.
- شخصان مهمان عليك أن تتواصل معهما لو حصل الانفصال، الأول مستشار نفسي أو اجتماعي والثاني قانوني، فاما الأول فيفيدك في خططك المستقبلية وكيفية تجاوز ألم الفراق، والثاني فيفيدك في تعريفك بحقوقك وكيفية حمايتها.
- درب نفسك على خلق المسامحة والمغفرة لمن أخطأ في حقك، فإن ذلك يساعدك على تجاوز الألم بسرعة، ويريح قلبك ويضعف حسناك.
- احرص على ان تحافظ على أصدقاء أبنائك ومدرستهم، حتى لا يشعروا بتغيير الحياة عليهم، ولو لاحظت عليهم تغييرا فأحرص على ان تتواصل مع معلمهم، وأخبره بما حدث ليكون لك عوناً في حسن التعامل مع مشاعرهم.
- شجع أطفالك على أن يعبروا عن مشاعرهم، ولا تنتقد شريكك السابق أمامهم، فإن كانت العلاقة الزوجية قد انتهت فإن العلاقة الوالدية مازالت مستمرة لاتزل بالانفصال.
- احرص على أن تظهر أمام أبنائك بأنك قادر على التعامل مع المتغيرات الجديدة في الحياة، واحرص على أن تحافظ على معنوياتهم وصحتهم وقو إيمانهم بالله تعالى.
- احرص على تقوية علاقتك بربك، فأكثر من الصلاة والذكر والدعاء وتعرف على صحة تعينك على طاعة ربك.
- تذكر أن الله تعالى أعقد عليك بنعم كثيرة مثل الصحة والمال والأمن والأهل والأصدقاء والإيمان وغير ذلك، فدخلك في ألم الطلاق لا ينسيك نعم الله عليك، وربما الطلاق نعمة عليك كذلك.
- وهناك بعض النصائح لا يسع المقال لذكرها، ولكن ما يحزننا أن الطلاق أصبح منتشرًا في مجتمعاتنا وخاصة (طلاق الصغار) فنسبهم عالية وأعدادهم كثيرة، ولا توجد في مجتمعاتنا مؤسسات تقيهم من الوقوع بالطلاق والأمس. وتساعدهم في تحقيق الطلاق الناجح لو لزم نحن بحاجة لثقافة (تسريح بإحسان) وليس «تسريحاً بانتقام».



صالح الشويث



سحر المشري



محمد رشيد العويد



خالد مال الله



حمود القشعان



د. أحمد الكوس

تطرد أي أفكار أو خواطر تذكرها بالماضي فور ورودها ولا تعطيلها الفرصة للتمركز على كيانها العقلي والعاطفي، حتى الذكريات السبئية في حياتها الزوجية السابقة لا تجعلها فرصة للدخول الي عقلها لأن تأثيرها يكسر حياتها وقوة إرادتها، ثم عليها بالرضا بما قسم الله لها ويقدر الله والتسليم له والتفائل بأن الله لا يأتي إلا بخير.

### نتائج وخيمة

يوضح الإحصائي النفسي د.صالح الشويث أثر الطلاق على الأطفال ويقول: الطلاق تجربة مريرة للوالدين وخاصة على الأطفال وعلى نفسياتهم، فالطلاق يؤثر في الأطفال بكل مرحلة من مراحل حياتهم بدءاً من فترة الرضاعة ويشعر الطفل بالغيرة والخوف خاصة إذا تزوج أحد الوالدين فيشعر الطفل بالغضب من الأبوين أو احدهما المتسبب في الطلاق ويكون مشتتاً بين الأب والأم.

ويبين د.الشويث ان الآباء لا بد لهم من مساعدة أطفالهم لأن أثر الطلاق على الطفل يبقى دائماً، فيجب على الأب ضمانته ابنه وأعطاه شعوراً بالأمان حتى لا يصاب الطفل بالأمراض النفسية وصعوبة التحصيل العلمي أو تحوله إلى العدوان لجذب اهتمام من تسببوا في غضبه عن طريق سلوكيات غير مرغوب فيها.

وأشار إلى ان الأولاد بعد الطلاق يفقدون النمو النفسي والتربوي الطبيعي فالولد يحتاج لأبيه كي يكون مثلاً له ويحتاج لأمه كي ينشأ نسجها النفسي والبنيت تحتاج لأبها كي تتوحد معها وتحتاج لأبيها الذي يشعروها بالرحم والتعامل معه وأوصى بضرورة ان تبقى علاقة الأطفال بوالديهم وعلى فترات قريبة، كما أوصى بعدم تشويه أحد الطرفين الطرف الآخر أمام الأطفال، فإن هذا السلوك يدمر الطفل نفسياً، وان نتفقوا) وقد أمرنا الله بالترام الجماعة ومن مظاهرها الزواج، ونهانا عن الفرقة ومن تجلياتها الطلاق.

وإذا: وان كان الله اختار للزوجين الفراق فلا بد ان تتغير نظرة وطريقة التفكير لتجاوز هذه المرحلة فلا تنظر المرأة إلى الوراء وترتكز تفكيرها على المستقبل وحده في جميع أمور حياتها الدينية والدنيوية، وعليها ان

تنتهي بالطلاق، وان الطلاق اجراء قديم في حياة الانسان، ومنتشر في اصقاع الدنيا، وان الافال الزوجيات تنتهي كل يوم بالطلاق. لا تجعلي الطلاق يحطم حياتك، وينشر الياس في نفسك، ويعزلك عن الناس، ابدئي حياتك الجديدة بروح متفائلة، واقبلي عليها بمشاعر راضية، من يدري فقد لا يطول الزمان وتزوجين ثانية، وتستفيدين من تجربتك، وتعيشين حياة سعيدة حرمت منها في زواجك القديم، وحتى ولو لم يكتب لك الزواج ثانية، فإن هذا ليس مدعاة للقلق والياس، والحزن والفتنوط، بل حاولي ان تستفيدي من وقتك، وذلك بان تشغليه بما يناسبك من العمل الذي تعمل وتترتاح اليه نفسك، وكذلك نظمي لنفسك برنامج زيارات للقريبات والصدقات والزميلات القديمات، ووجهي اليهن الدعوات لزيارتك في بيتك، ولا تنسي المطلعة، فهي تسافر بك إلى عوالم كثيرة، تزيد معرفتك، وتوسع افقك، وتزيد في نضجك.

عزيزتي: لا تسمعي للطلاق بان ينال من معنوياتك، او ان يضعف ايمانك، او ان يجعلك نهيا للوساوس والاحزان ومشاعر الاحباط.

### طريقة التفكير

يقول الإحصائي التربوي والنفسى خالد مال الله: اذا كان الطلاق في بعض الأحيان يعتبر الحل للخلافات الزوجية والتي لا يمكن علاجها إلا به فهو في أحيان كثيرة فنتة ينبغي ان نشعر بأضرارها اللاحقة لضحايا لا نذب لهم في الطلاق وهم الأبناء، وقد نبينا القرآن الكريم والسنة النبوية الى خطورة الطلاق وان الفراق والشقاق يهلكان الأمم والشعوب وحزنا لله من الوقوع فيها بقوله (واعصموا بجلل الله جميعاً ولا تفرقوا) وقد أمرنا الله بالترام الجماعة ومن مظاهرها الزواج، ونهانا عن الفرقة ومن تجلياتها الطلاق.

وإذا: وان كان الله اختار للزوجين الفراق فلا بد ان تتغير نظرة وطريقة التفكير لتجاوز هذه المرحلة فلا تنظر المرأة إلى الوراء وترتكز تفكيرها على المستقبل وحده في جميع أمور حياتها الدينية والدنيوية، وعليها ان

الى ان من نتائج الطلاق نشوء الحدث المجرم الذي يدفع المجتمع ثمن جرائمه، ولا شك ان الطلاق بالنسبة للزوجة هو اسوأ حدث من الجنسين تكون تقهيم بانفسهم أعلى من أبناء غير المطلقين، وان البنات من الأسر المطلقة أكثر ثقة وتقديراً للذات من الاولاد في الأسر المستقرة، كما اتضح من الدراسة عدم وجود فرق بين أبناء المطلقين وغير المطلقين من حيث السيطرة على مصادر الضغوط الخارجية (الأسرية، الحياتية والضغط الداخلي)، الامر الذي يؤكد عدم صحة اتهام أبناء المطلقين بسرعة الانحراف والانزلاق في دروب الفساد.

وتبين من الدراسة ان بعض الأطفال في الأسر المتصدعة يعانون نفسياً أكثر من الأطفال في الأسر الملتقة والتي لا وجود للخلافات بين أفرادها. ودعا د.القشعان الأزواج بعد الطلاق الى عدم الانسغال بالتفكير في الانتقام من الطرف الآخر بما في ذلك من نتائج وخيمة على نفسيات ومشاعر الأطفال. وحث الآباء في حالة وقوع الطلاق على مصارحة أبنائهم وعدم الكذب عليهم وتوضيح حقيقة الامر لهم وبث الطمأنينة في نفوسهم حتى لا يصابوا بالإحباط والتفوق والانزعاج عن الناس.

وناشد الأبوين تشجيع أبنائهما على التعرف على حالات متشابهة فيهم وتوضيح حقيقة الامر لهم والحدود الذين يعانون من هذه المشكلة وحذر د.القشعان من تحول الأبناء الى جواسيس لنقل أخبار الطرف الآخر ووصف حاله. كما شد على خطورة ان يذكر أي من الأبوين الآخر بسوء أمام الأبناء. نتائج وخيمة

السبب مقارنة بأبناء من نفس السن يعيشون في كنف الوالدين، وأشار د.القشعان السى النتائج العامة للدراسة أكدت ان أبناء المطلقين من الجنسين تكون تقهيم بانفسهم أعلى من أبناء غير المطلقين، وان البنات من الأسر المطلقة أكثر ثقة وتقديراً للذات من الاولاد في الأسر المستقرة، كما اتضح من الدراسة عدم وجود فرق بين أبناء المطلقين وغير المطلقين من حيث السيطرة على مصادر الضغوط الخارجية (الأسرية، الحياتية والضغط الداخلي)، الامر الذي يؤكد عدم صحة اتهام أبناء المطلقين بسرعة الانحراف والانزلاق في دروب الفساد.

وتبين من الدراسة ان بعض الأطفال في الأسر المتصدعة يعانون نفسياً أكثر من الأطفال في الأسر الملتقة والتي لا وجود للخلافات بين أفرادها. ودعا د.القشعان الأزواج بعد الطلاق الى عدم الانسغال بالتفكير في الانتقام من الطرف الآخر بما في ذلك من نتائج وخيمة على نفسيات ومشاعر الأطفال. وحث الآباء في حالة وقوع الطلاق على مصارحة أبنائهم وعدم الكذب عليهم وتوضيح حقيقة الامر لهم وبث الطمأنينة في نفوسهم حتى لا يصابوا بالإحباط والتفوق والانزعاج عن الناس.

وناشد الأبوين تشجيع أبنائهما على التعرف على حالات متشابهة فيهم وتوضيح حقيقة الامر لهم والحدود الذين يعانون من هذه المشكلة وحذر د.القشعان من تحول الأبناء الى جواسيس لنقل أخبار الطرف الآخر ووصف حاله. كما شد على خطورة ان يذكر أي من الأبوين الآخر بسوء أمام الأبناء. نتائج وخيمة

آثار الطلاق لا تنسى عند البعض، حيث تترتب عليه نتائج وخيمة من هدم منزل الزوجية وخلق عقد نفقوس: الطلاق أنقى الزوج أو الزوجة أو الأولاد الذين يدفعون الثمن غالباً. بل يكون الطلاق نقمة دائماً أو يكون بداية وأمل جديداً وكيف يتجاوز المطلقان مرحلة الألم، وكيف تتعامل مع الأبناء لعبور أزمة انفصال الزوجين؟ هذا ما نتعرف عليه من خلال هذا التحقيق.

### الكوس: الطلاق ليس دائماً نقمة أو كارثة فقد يكون فراق الزوجين خيراً من اجتماعهما فتقبله برضا وصبر ولا تنظري إلى الوراء

د.أحمد الكوس يقدم ورشة شرعية لمن يعانون ألم ما بعد الطلاق فيقول: الطلاق انقصة للحال الى الله، اقربته الشريعة الإسلامية لأنه حل لكثير من المشاكل، يقول الحق جلا وعلا (الطلاق مرتان فإمساك معروف أو تسريح بإحسان) فإذا استعصى حل مشاكل الزوجين يكون فراقهما خيراً من اجتماعهما وتعاني المطلقة غالباً من التوتر والقلق والارتباك والظلم والتشاؤم وعدم الرضا عن الحياة، وأقول للمطلقة ان الحياة لا تقف عند تجربة فاشلة فيجب على المرأة بعد هذه المرحلة ان تضع أهدافاً تعيش من أجلها مثل تربية الأبناء والدراسة، والعمل التطوعي، والتفائل والانتظار الى الوراء، فالطلاق ليس دائماً نقمة أو كارثة فقبلها ان تسلم بقدر الله الذي قدره لها، وان تقبله برضا وتعلمي ان ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطاك لم يكن ليصيبك وقال الله سبحانه وتعالى (وعسى أن تزكروها شيئاً وهو خير لكم) فالرضا سر السعادة الحقيقية.

وإذا: على المرأة ان تقرب من صديقات صالحات بالمسجد أو المنزل يجتمعن معاً يشتركن في حفظ كتاب الله (الآي يذكر الله تملنن القلوب)، وطالب بان تكون من الصابرين الذين يبشروهم الله برحمتهم ويصلي عليهم (ويبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله وإنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المجهتون) فالجنسي السى الله وتقري اليه بإطاعات وترك المعاصي ليزداد إيمانك قوة مع قوته، وعليك ان تستفيدي من أخطاء الماضي من غير أسى على ما فات ولا خوف مما هو قادم، مستعينة بطاعة الله وتقواه ليجعل لك من أمرك مخرجاً.

ليس سلبياً

أما الخبير الأسري الأكاديمي د.حمود القشعان فيؤكد عدم صحة الاعتقاد الشائع بان الطلاق يتسبب دائماً بآثار سلبية وآلم واحزان، وان هذه الآثار السلبية تنعكس على سلوكيات الأبناء ونفسياتهم، مشيراً الى دراسة حديثة أظهرت أن هناك جوانب إيجابية لحالات الطلاق بين الأبوين وقال د.القشعان ان الطلاق منححة شرعياً الاسلام لعلاج المشكلات المستعصية والمستديمة، واستشهد بدراسة علمية محكمة أجراها أخيراً على 200 أسرة كويتية (الأب والأم) وقع فيها الطلاق وأثبتت أن 55% من هذه الأسر لديها أبناء وان 89% منهم يعيشون مع أمهاتهم. وأضاف أن غالبية الأسر التي تم اختيارها بشكل عشوائي لديها أبناء دون سن السادسة وان 30% منهم يرون آباءهم أسبوعياً، في حين ان 39% من هذه العينة هجرهم أباًؤهم بعد الطلاق وهم من نسميهم بأبناء المطلقين، وقد أجريت الدراسة بدعم من جامعة الكويت وتم اختيار الأسر التي وقع فيها الطلاق من قبل وزارتي الشؤون والعدل، أما الأسر التي لم يحدث فيها الطلاق فقد تم اختيارهم من قبل وزارة التربية.

وقال د.القشعان ان الدراسات التي أعدت في السابق حول تأثير الطلاق على الأبناء ركزت على الجوانب السلبية لظاهرة الطلاق وتأثيرها على المستوى الدراسي للأبناء ومدى التأقلم النفسي ودرجة تقدير الذات وقوة العلاقة الاجتماعية. وقال انه اتضح من نتائج هذه الدراسة ان هناك آثاراً ايجابية للطلاق في بعض الأسر ذات الخلافات الشديدة بين الأبوين وشبه المستديمة. وأوضح ان هذه الآثار الإيجابية تجسد في عدة ظواهر منها اتجاه الأبناء الى الاعتماد على الذات وتحمل المسؤوليات وهم صغار



### ● ليلي الشافعي