

التعافي بعد الطلاق

دليل الآباء والأمهات والأبناء



إعداد:

الأخصائية النفسية
بسمه بنت عبدالعزيز حلمي

مراجعة:

استشاري الطب النفسي
د. عبدالحميد بن عبدالله الحبيب



اللجنة الوطنية
لتعزيز الصحة النفسية

ح اللجنة الوطنية لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٠ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

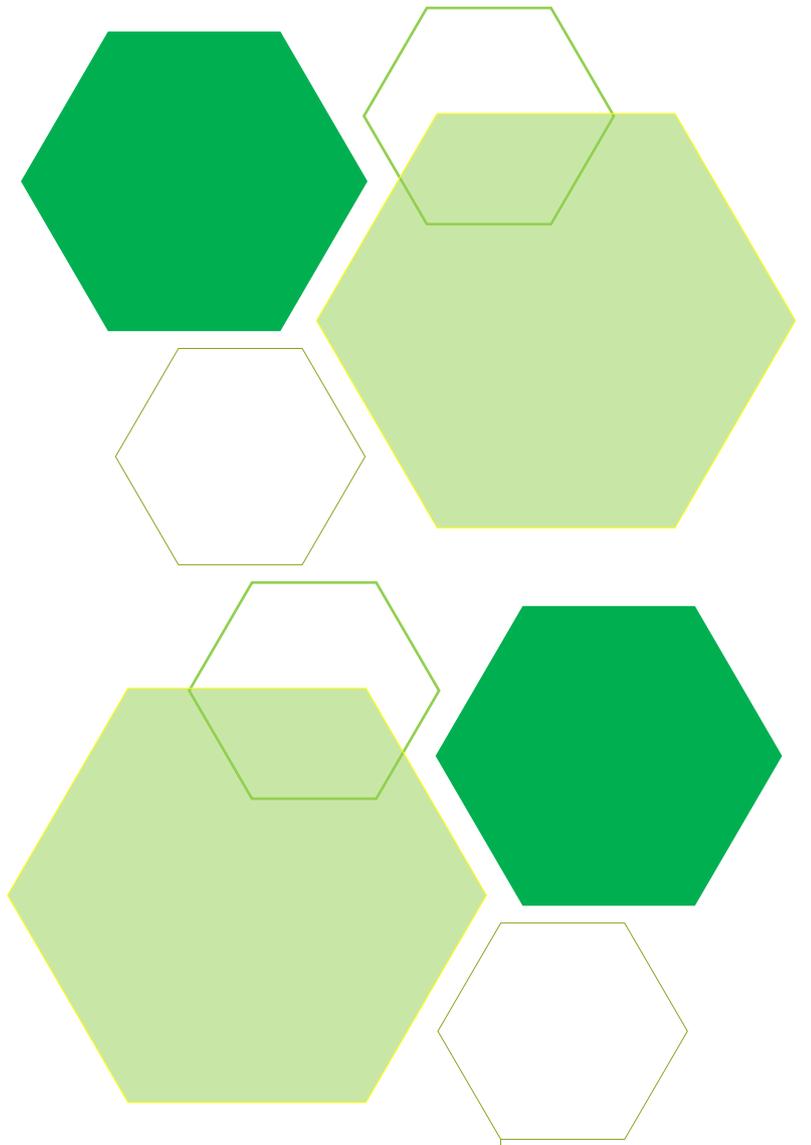
حلمي ، بسمة عبدالعزيز
التعافي بعد الطلاق دليل الآباء والأمهات والأبناء. / بسمة
عبدالعزیز حلمي -. الرياض ، ١٤٤٠ هـ
..ص ؛ .سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١١٦٢-٦

١-الطلاق ٢-العلاقات الاسرية أ.العنوان
ديوي ٣٠١,٤٢٨٢ ٢٢٩٤/١٤٤٠

رقم الإيداع: ١٤٤٠/٢٢٩٤
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١١٦٢-٦

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

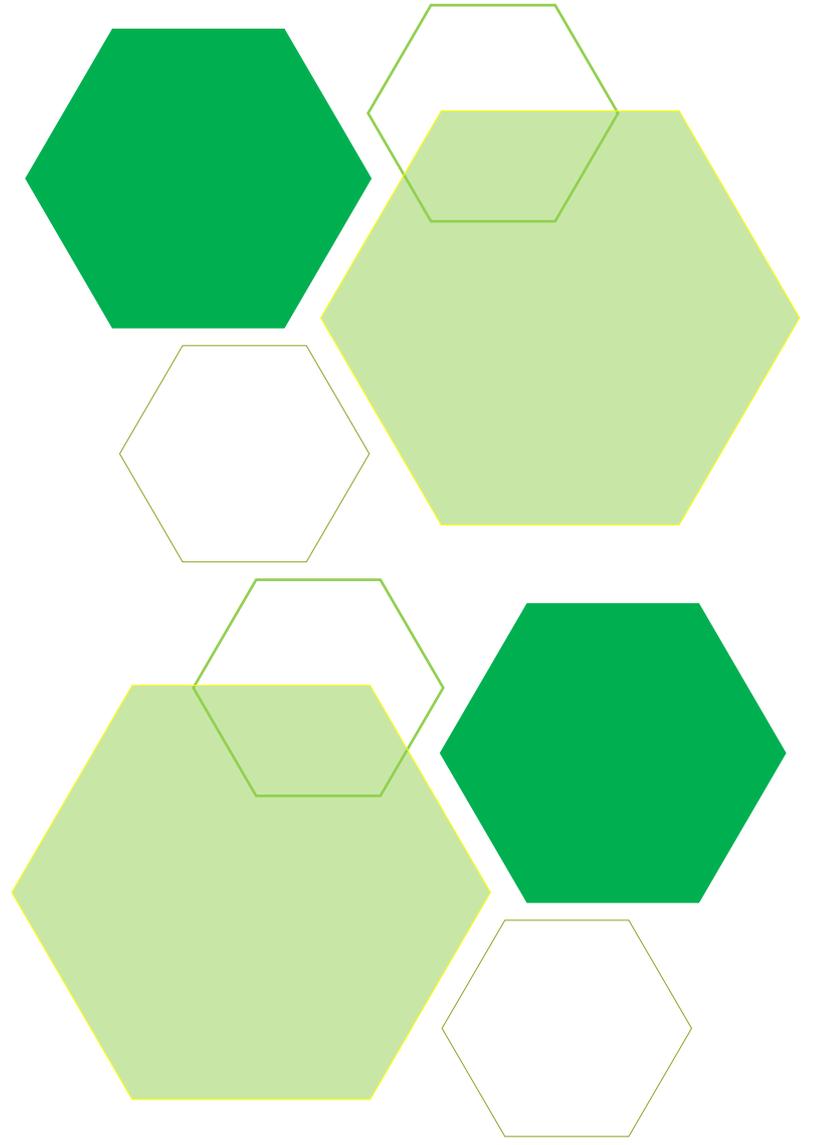


المحتويات



المحتويات

| | |
|----|--|
| 7 | المقدمة |
| | قرار الطلاق |
| 9 | هوية الطلاق |
| 10 | طريق الطلاق الناجح |
| 12 | تأثير الطلاق على الآباء والأمهات |
| 12 | - التفكير |
| 12 | - المشاعر |
| 12 | - السلوك |
| | أبناءنا والطلاق |
| 15 | كيف نخبر الأبناء بقرار الطلاق |
| 15 | - المرحلة الأولى: التحضير ما قبل إبلاغ الأبناء بقرار الطلاق |
| 16 | - المرحلة الثانية: وقت إبلاغ الأبناء بقرار الطلاق |
| 18 | - المرحلة الثالثة: التكيف مع قرار الطلاق |
| 19 | ماذا يحتاج الأبناء بعد الطلاق |
| 21 | قصص واقعية |
| | آثار الطلاق |
| 23 | الآثار المترتبة على الطلاق |
| 24 | - المشكلات النفسية |
| 25 | - المشكلات السلوكية |
| 25 | - المشكلات الاجتماعية |
| 26 | - المشكلات المدرسية |
| | التعافي بعد الطلاق |
| 29 | دور الأسرة والمجتمع ووسائل التواصل الاجتماعي في التعافي بعد الطلاق |
| 31 | قواعد لصحة نفسية سليمة للطفل بعد الطلاق |
| 33 | كلمات الأبناء المتعافين بعد الطلاق |
| 34 | قواعد لصحة نفسية سليمة للآباء والأمهات بعد الطلاق |
| 35 | كلمات المتعافين بعد الطلاق |
| 36 | سلوك المتعافين بعد الطلاق |



المقدمة



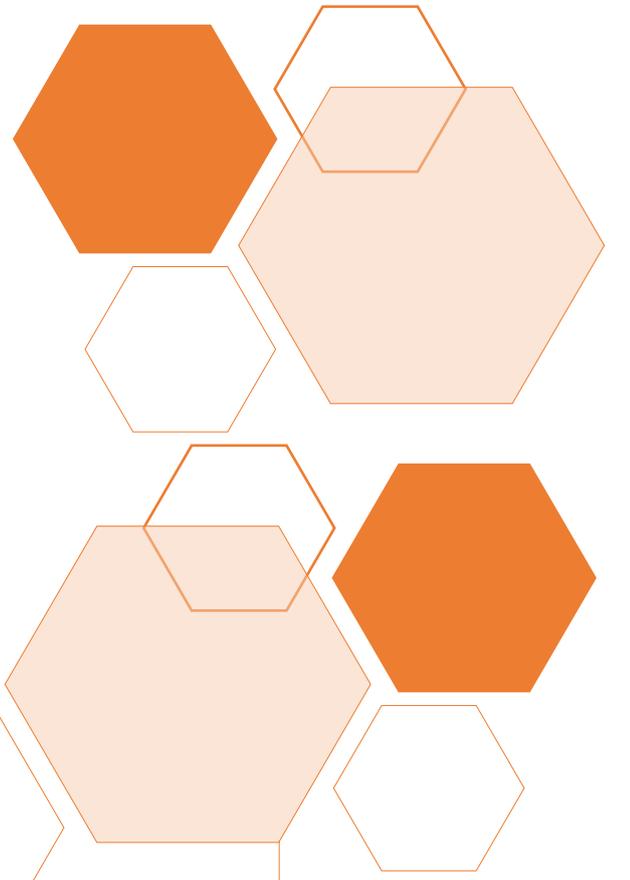
المقدمة

الأسرة هي أول نظام إنساني يتكون منه المجتمع ولا نجد مجتمع يخلو من هذا النظام الأسري الذي يتخلله العديد من الاختلافات الفكرية والنفسية والاجتماعية.....، لكن إختلاف الزوجان في أحيان كثيرة لا تتجح معه محاولات الإصلاح فينصرف كل من الزوجين في حال سبيله لبحث عن حياة أفضل.

فعندما يقرر شخص ما الزواج فإنه يفكر كثيراً ويسعى ويبحث بشكل دقيق وحذر عن شريك حياته، لكن عندما يريد الشخص الانفصال وإنهاء هذه الشراكة فإنه غالباً ما يقرر بشكل سريع دون الأخذ في عين الاعتبار وجود الأبناء الذين يعتبرون ضحية لهذا القرار والذي قد يكون تحولاً إيجابياً في حياة الأبناء إذا تم بطريقة صحية وهادئة.

لذا كان لابد من التنويه أنه من المهم أن يتم الانفصال بشكل سليم مع أهمية الوعي والإتفاق المسبق على كيفية التعامل مع الآثار النفسية والاجتماعية والخسائر التي سيتعرض لها الأبناء كباراً كانوا أو صغاراً.

لذلك كان هذا الكتيب ثمرة فكرة وتجارب واقعية، كتيب لا يقدم أرقام علمية أو إحصاءات متغيرة سنوية، لكنه كتيب قد يساهم في تقديم معلومات عملية بسيطة حول الطريقة المناسبة لمساعدة الأبناء بعد الطلاق وأبائهم وأمهاتهم على التكيف مع حياتهم الجديدة، ومساعدتهم للسير قدماً نحو مستقبل أفضل.



قرار الطلاق



هوية الطلاق

قد تشعر لحظة التفكير في الطلاق بالعديد من المشاعر المتداخلة والمتناقضة بين أهمية القرار للخلاص من حياة بائت مستحيلة الإستمرار وبين أهمية الإستمرار في حياة مليئة بالإشكاليات والصعوبات التي قد تنهي راحة وسعادة دائماً ما حلمت بها وسعيت لها ، ومع تداخل هذه المشاعر تجد نفسك لا تملك سوى خياراً واحداً والذي يتوجب عليك اتخاذه إذا انعدمت مقومات الحياة الطبيعية.

قرار الطلاق... ليس قرار فحسب بل هو مرحلة مختلفة كلياً تمر بالعديد من العقبات التي تحتاج أن تكون فيها قوياً صامداً وليناً هادئاً ، فبين حين وآخر تحتاج إلى هاتين الصفتين للتعامل مع منحنيات الطرق التي قد تسلكها ليس لوحدك فحسب بل مع أبناء باتوا شركاء معك في هذه الحياة.

ولتحديد هوية المرحلة التي ستقبل عليها بعد الطلاق، وهل هو طلاق ناجح أم لا ، ضع إشارة صح أمام كل عبارة تناسب المرحلة التي تمر بها حالياً ، ثم اجمع الدرجات واكتشف الهوية التي ستكون عليها.

| هل طلاقك سيكون ناجحاً؟ | | | | |
|------------------------|---|---|--|---|
| م | طلاق غير ناجح | √ | طلاق ناجح | √ |
| 1 | وجود الكثير من الخلافات بين الطرفين | | القليل من الخلافات بين الطرفين | |
| 2 | التصرف بأنانية | | التصرف بشكل متعاون | |
| 3 | لوم الطرف الآخر | | العمل على تحمل المسؤولية دون لوم | |
| 4 | محاولة إثبات بأن الطرف الآخر مخطيء | | الإعتراف بأن الأخطاء مشتركة | |
| 5 | الإنشغال في الصراعات وإلقاء التهم | | محاولة البعد عن الصراعات والإهتمام بالمستقبل | |
| 6 | التفكير بالطريقة التي يجب أن يقوم بها الطرف الآخر | | التفكير بما يجب أن تقوم به أنت | |
| 7 | إجبار الأبناء أن يختاروا مع من يفضلون البقاء | | تفهم اختيار الأبناء دون إجبار | |
| 8 | الشجار أمام الأبناء | | الحوار بدلاً من الشجار، والشجار بعيداً عن الأبناء | |
| 9 | تشويه صورة الطرف الآخر | | الطرف الآخر طرف مهم بحياة أبنائي كأهميتي فلا أسعى لتشويه صورته | |
| 10 | لا تهمني الآثار المترتبة من الطلاق | | أسعى لتقليل الآثار المترتبة من الطلاق على جميع الأطراف | |
| 11 | يهمني الانتصار على الطرف الآخر | | أسعى للوصول لاتفاق بيني وبين الطرف الآخر | |
| 12 | لا تهمني مشاعر الطرف الآخر | | أهتم لعدم جرح مشاعر الطرف الآخر | |
| 13 | قرار الطلاق مفاجئ وفردى وغير مدروس | | قرار الطلاق قرار مدروس وياتفاق بين الطرفين | |
| 14 | لا يهمني الإتفاق على زيارة الأبناء للطرفين | | من المهم الإتفاق مع الطرف الآخر على آلية زيارة الأبناء للطرفين | |
| 15 | تصعيد الأمور للوصول إلى المحاكم | | أشخاص ومراكز لإصلاح ذات البين | |
| | مجموع عدد علامات الصح | | مجموع عدد علامات الصح | |



طريق الطلاق الناجح:

بعد انتهائك من هذه القائمة ، تكون قد استطعت أن تحدد الهوية التي ستكون عليها مرحلتك القادمة من الطلاق وبهذا تمكنت من الإكتشاف بأن الطريق المناسب للوصول إلى طلاق ناجح يعتمد على عدة نقاط وهي:

- محاولة التقليل من الخلافات بين الطرفين.
- التصرف بحكمة وروية وبشكل متعاون لما فيه مصلحة الأبناء.
- تحمل المسؤولية دون إلقاء اللوم على الطرف الآخر وبأنه سبب هذا القرار.
- الإقرار بأنك جزء من الخطأ الذي أدى إلى هذا القرار.
- الإبتعاد عن الصراعات التي تفقد كل طرف احترامه وكرامته ومكانته ، والعمل على العناية بالذات والسعي للوصول للهدوء النفسي.
- التفكير بالأمر التي يجب أن تقوم بها لمصلحة الطرف الآخر ومصلحة الأبناء.
- عدم إقحام الأبناء في صراع الإختيار بين الطرفين وتفهم اختياراتهم دون إجبارهم على اختيار دون آخر.
- الحوار الهادئ أسهل طريقة للوصول إلى طلاق ناجح والذي يعتمد على ثلاث أركان رئيسية:
- احترام الطرف الآخر.
- الإتفاق والوصول مع الطرف الآخر إلى قرار ونتيجة تصب في مصلحة الأبناء.
- التنازل والتغاضي عن بعض الأمور التي قد تصعب معها الحياة.
- تذكر بأن كلا الطرفين (الأم والأب) متساويين في الأهمية والمحبة لدى الأبناء ، وتشويه صورة الطرف الآخر قد ينعكس سلباً على علاقة الأبناء بالطرف المسيء.
- التركيز على تقليل الآثار السلبية المترتبة على الأبناء جراء قرار الطلاق بالإستماع وتفهم المشاعر وتقبلها.
- جميع القرارات التي سيتم اتخاذها أثناء وبعد الطلاق يجب أن تكون باتفاق مسبق بين الطرفين وبشكل مدروس.
- الإبتعاد عن جرح مشاعر الطرف الآخر بكلمة أو فعل ، ينعكس بدوره على احترام الأبناء للطرفين.
- تأكد بأن كل خطوة اتفاق إيجابية تقوم بها ، لها من الآثار الكبيرة على الإستقرار النفسي للأبناء.

رغمنا

هل

أن طريقة
الطلاق تؤثر على درجة
وشدة المشكلات التي
تظهر بعد الطلاق



تأثير الطلاق على الآباء والأمهات:

لا يعتبر قرار الطلاق قراراً سهلاً بل قد يكون سبب رئيسي لوقوع الطرفين في براثن المشكلات والإضطرابات النفسية، وقد يؤثر أيضاً على الجوانب الرئيسية لكلاً منهم من ناحية التفكير الذي يتحول إلى تفكير غير منطقي يصعب من خلاله اتخاذ القرارات بشكل صحيح، وتأثير هذه المرحلة على المشاعر التي تسبب الحزن والألم النفسي الذي ينعكس بدوره على التصرف السليم في المواقف التي يتعرض لها الطرفين، ويمكن تفصيل بعض من تأثيرات الطلاق على الآباء والأمهات بالشكل التالي:

التفكير:

- 1- تحول التفكير من تفكير منطقي إلى تفكير غير منطقي.
- 2- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- 3- عدم القدرة على حل المشكلات.
- 4- تشتت الذهن.

المشاعر:

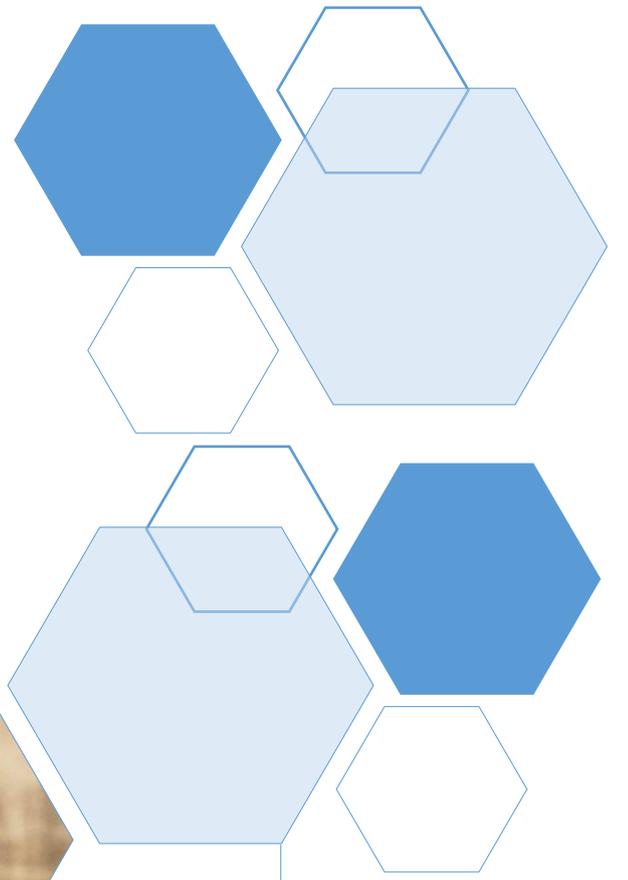
- 1- الشعور بالإحباط والفضل.
- 2- الشعور بالحزن والألم النفسي.
- 3- فقدان الثقة بالنفس.
- 4- العجز في التعبير عن المشاعر.
- 5- الكآبة والضيق النفسي.
- 6- مشاعر القلق والاكتئاب.
- 7- الخوف من المستقبل والمجهول.
8. مشاعر القهر والسلبية تجاه الطرف الآخر.
9. الحساسية إتجاه الآخرين.
10. الشعور بالضياع وعدم الإستقرار.
11. الشعور بالنبذ والإهانة والدونية.
12. فقدان الإشباع العاطفي.
13. سرعة الإنفعال والعصبية.
14. الرغبة بالانتقام.

السلوك:

- 1- الإنطواء والعزلة وانعدام المسؤولية.
- 2- التصرف بطريقة تلحق الأذى بالطرف الآخر.
- 3- ردود فعل سريعة وغير محسوبة.
- 4- كثرة السهر والخروج من المنزل مما ينعكس سلباً على اتزان الشخص.
- 5- محاولة الشعور بالراحة عن طريق المواد المحظورة التي تفقد الطرف أهليته بالتربية.

٣ تذكر

يحتاج كلا من الآباء والأمهات
والأبناء وقتاً كافياً للتكيف مع
التغيرات الجديدة في حياتهم، والتي
تحتاج منهم إلى التماسك والصبر.

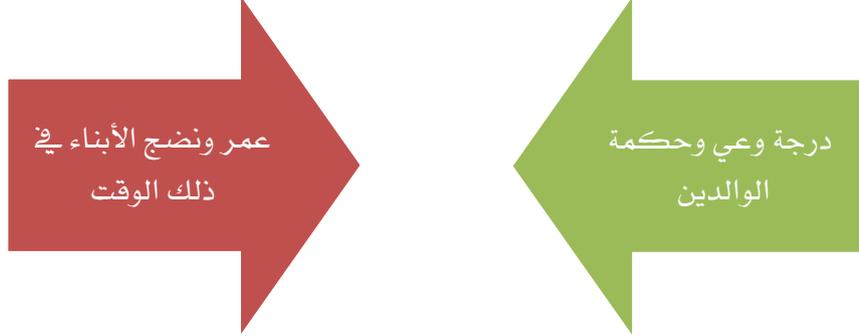


أبنائنا والطلاق



كيف نخبر الأبناء بقرار الطلاق؟

تعتمد الطريقة التي يتم إبلاغ الأبناء بها عن قرار الطلاق على عاملين رئيسيين:



فكلما كان الوالدين أكثر وعياً بقرار الطلاق كانوا أكثر حكمة في الطريقة المتفق عليها لإخبار أبنائهم بهذا الخبر، والتي تعتمد آليتها بشكل كبير على عمر ونضج الأبناء في ذلك الوقت. ويمكن تبسيط ذلك ب3 مراحل رئيسية:

المرحلة الأولى: التحضير ما قبل إبلاغ الأبناء بقرار الطلاق:

- 1- تأكد أنت وزوجتك من قرار الطلاق بشكل نهائي.
- 2- تعتبر مرحلة الطلاق مرحلة إنتقالية وحساسة لجميع الأطراف لذلك تأكد أنت والطرف الآخر أن قرار الطلاق قرار ناتج عن تفكير وقناعة لما فيه مصلحة الجميع.
- 3- إتفق بشكل مسبق مع الطرف الآخر على الصيغة التي سيتم إستخدامها لإخبار الأبناء بقرار الطلاق.
- 4- ناقش أنت وزوجتك الأسئلة التي يمكن أن يطرحها الأبناء عليكم والإجابات التي يمكن إقتناع الأبناء بها فيما يخص (الطلاق وأسبابه، وما بعد الطلاق، الزيارات، السكن، المدرسة، الأمور المالية).
- 5- إتفق أنت وزوجتك على طريقة التعامل بينكم والحدود المسموح بها للتواصل بعد الطلاق فيما يخص الأبناء.
- 6- بعد الإنتهاء من الإتفاق على الإجابات بشكل واضح ومحدد تكون جاهز الآن أنت والطرف الآخر للقاء الأبناء.



المرحلة الثانية: وقت إبلاغ الأبناء بقرار الطلاق:

- 1- اطلب أنت وزوجتك سوياً من الأبناء حاجتكم للاجتماع بهم.
- 2- حدد الوقت المناسب للأغلبية عندما تجد الأمور هادئة ومزاج الأبناء مستقر.
- 3- اجلس أنت وزوجتك بالقرب من بعضكم البعض والأبناء معكم على شكل حلقة متكاملة لإضفاء مشاعر الإنتماء والأمان والراحة أثناء الحديث.
- 4- إبدأ بتدريج الخبر كالتالي:
 - إذكر لأبنائك مقدار الفخر وحجم الحب الذي تشعرون به إتجاههم.
 - إذكر لأبنائك مقدار الفخر وحجم الحب الذي يشعر به الأم والأب إتجاه بعضهم البعض.
 - فسر لأبنائك أن سبب إجتماعكم هذا ناتج عن قرار تم التوصل إليه بكل تفاهم وقناعة من الأم والأب لمصلحة الأبناء أولاً ثم لمصلحة الجميع.
 - إبدأ بتدريج الخبر بشكل واضح ومحدد وبسيط بإستخدام كلمات هادئة مثل (تفاهمنا أنا ووالدتك، كل شخص منا في منزل، لنحافظ عليكم، وتستمر علاقتنا الودية، لن يختلف عليكم الوضع كثيراً، سنتجاوز الموقف سوياً وبالإتفاق، لم يكن قراراً سهلاً ولكن كان لابد من القيام به، لنضمن لكم حياة هادئة.....).
 - إحذر من إستخدام كلمات العنف المسببة للخوف والتي قد تفقد الأبناء الأمان من هذا القرار مثل (الحياة أصبحت مستحيلة مع والدتك أو والدكم، والدكم لا يطلق، ستبقون معي ولا مجال للتنازل، أنتم كبار إهتموا بأنفسكم، قرار غير قابل للنقاش،.....).
 - ثم اذكروا أدلة من القرآن وقصص من السنة عن طبيعة الطلاق وأنه مذكور بالدين الإسلامي ولا حرج فيه ولا نقص.
 - ثم اذكر قصص واقعية لعوائل يعرفونها مرت في نفس التجربة، واستمرت حياتهم وتجاوزوا كل العوائق والصعوبات وأصبحت حياتهم أفضل من السابق.
 - ثم امنح الأبناء الوقت الكافي لترى ردود أفعالهم إتجاه القرار. (تقبل ردود أفعالهم بهدوء).
 - ثم اطلب منهم الإستماع لآرائهم وأخبرهم أنك مستعد للإجابة على إستفساراتهم بكل هدوء ودون تجريح للطرف الآخر دون إستخدام كلمات قد تفقد الأبناء الأمان والثقة بكم كعائلة.
 - بعد الإستماع لهم اطلب منهم اقتراحات وآراء يجدها مناسبة من وجهة نظرهم حتى لا يؤثر القرار على حياتهم القادمة.
 - أظهر إهتمامك لجميع الإقتراحات والآراء بإستخدام عبارات القبول و(نعم - صحيح - من الممكن أن يساعدنا ذلك ...) وإيماءات الرضا بتعابير الوجه (بالرأس والعين والإبتسامة) حتى يشعر الأبناء بالراحة أثناء الحديث.



- استكمل الإجتماع حتى يشعر الأغلبية بالرضا حتى وإن كان الرضا جزئي، ثم حدد موعد لتنفيذ الخطوة وبموعد يتم الإتفاق عليه مع الأبناء بالإجماع.
- بعد إنتهاء جلسة الإجتماع العائلية من المهم أن يقوم الجميع بالتعبير عن مشاعرهم، ومساندة بعضهم البعض ودعمهم نفسياً من خلال الإبتسامة، التريبت على الكتف، الأحضان والكلمات التي تعبر على أن الأمور ستكون بخير.
- لا تتوقع!! أن يقبل أبنائك القرار ولا تتوقع الرفض، طريقتك هي التي ستحدد النتيجة، فتأني أثناء الحديث وكن هادئاً وحكيماً.

ملاحظة/ ما ذكر سابقاً يمكن تطبيقه باختلاف مراحل عمر الأبناء إبتداءً من عمر 4 سنوات فما فوق وبهذا يعتمد الأسلوب وإستخدام العبارات بحسب عمر ونضج الأبناء.





المرحلة الثالثة: التكيف مع قرار الطلاق:

بعد اجتيازك المرحلة الثانية بنجاح تكون قد اجتزت 50 بالمائة من المهمة الموكلة إليك للوصول بقرار الطلاق إلى المخرج الصحيح.

يتبقى الجزء الأصعب في هذه المرحلة وهي كيفية تدريب الأبناء على التكيف مع قرار الطلاق؟
أولاً: يجب أن يشعر الأطفال بأن التغيير بعد الطلاق وارد لكن التقبل والمساعدة والتعاون سيجعل الأمر أسهل، من حيث الإتصال بكلا الوالدين ورؤيتهم والحديث معهم.

ثانياً: يجب أن نثبت للأبناء بأننا لن نتخلى عنهم، وأن كلا الطرفين الأم والأب يسعون لتوفير حياة كريمة لأبنائهما.

ثالثاً: دورنا الرئيسي يكمن في تفهم مشاعر الأبناء المختلطة بين مشاعر الغضب والحزن، واللامبالاة، والرغبة بالبكاء، والإنسحاب.

رابعاً: إعطاء فرصة للأبناء للتعبير عن مشاعرهم ومخاوفهم والإجابة على جميع التساؤلات، وإعطاء الضمانات التي تشعر الأبناء بالأمان.

خامساً: لا تقحموا أبناءكم بما سيحدث أثناء وبعد الطلاق من إختلاف في وجهات النظر، فهم في هذه المرحلة أكثر حساسية من ذي قبل، وأكثر تأثراً بالمواقف العابرة.

سادساً: سيصبح الأبناء أشبه بالحكم بين الوالدين وأي تصرف خاطيء من أحد الأطراف سيحكم عليه بأنه هو سبب هذا الإنفصال، لذلك كن حكيماً أثناء الحديث عن الطرف الآخر أو التواصل معه أمام الأبناء.

سابعاً: كن ذكياً وحازماً في التعامل مع المشكلات السلوكية التي تظهر على أبنائك، فالطلاق لا يعني سوء التربية أو الإهمال أو الإنجراف مع صداقات مشبوهة.

ثامناً: التواصل مع الأبناء بعد قرار الطلاق من أهم الأمور التي تشعرهم بالأمان، وتضمن الإستقرار النفسي لهم.

تاسعاً: إتفق مع أبنائك على رغبتك بالإستمرار في التواصل مع المدرسة وحضوركم مجالس الأباء والأمهات، مما سيضفي مشاعر الإهتمام والراحة على الأبناء والفخر وعدم الشعور بالفقد والإختلاف عن رفقاء المدرسة.

عاشراً: أهمية التواصل مع المرشد الطلابي بالمدرسة، وإخباره بالوضع الجديد للأسرة، وأنك مهتم بصحة أطفالك النفسية، وأطلب منه أن يوافيك بأي تغيير حاصل في الحالة النفسية والسلوكية للأبناء.

الحادي عشر: أكد على أبنائك أنك مستعد دائماً للإستماع لهم ولشكواهم ولمشاعرهم، ومشاركتهم أفراحهم ومناسباتهم ونشاطاتهم.



ماذا يحتاج الأبناء بعد الطلاق:

أولاً: التواصل

من حق الطفل بعد الطلاق أن يتواصل مع كلا الطرفين الأب وعائلته والأم وعائلتها، عن طريق التواصل الهاتفي والتواصل الحضوري وينمو في بيئة يملؤها التسامح والألفة للمساهمة في بناء شخصية سوية للطفل.

ثانياً: الشعور بالأمان

من حق الطفل بعد الطلاق الشعور بالأمان العاطفي والاجتماعي، ويتم إشباع هذه الاحتياجات عن طريق إشعار الطفل بأنه مقبول شخصياً واجتماعياً، إشراكه في العديد من النشاطات الاجتماعية، مساعدته على تكوين شبكة من الصداقات سواء على محيط الأسرة أو المدرسة أو النادي أو الحي، إشباع عاطفته عن طريق الحب بالكلمات والإحتضان والتقبل والاحترام.

ثالثاً: تحمل المسؤولية

لا يعني الطلاق هو انسلاخ الوالدين عن الإهتمام وتحمل مسؤولية الطفل ولا يعني أيضاً تحلي الطفل عن المسؤوليات والأخلاق والعادات والتقاليد، بل يجب أن يحظى الطفل ببيئة تربوية صحيحة يعامل فيها كطفل طبيعي توكل إليه بعض المسؤوليات المناسبة لعمره ومناسبة لقدراته الجسدية والإدراكية، ويطلب منه الإلتزام بالعادات والتقاليد والأخلاق التربوية والدينية، ليشعر أنه طفل طبيعي والطلاق لا يعني نهاية المسؤولية.

رابعاً: توفير الاحتياجات

والمقصود بها جميع الاحتياجات التي يحتاجها الطفل ليضمن سلامة نموه الطبيعي، من ناحية توفير المسكن الملائم والمناسب للعيش بأمان، توفير المأكل والمشرب، الملابس الكافية والتنظيف، توفير الهدوء والراحة والعلاقة الجيدة بعيداً عن المهاترات والألفاظ النابية والعنف، توفير الحب والإهتمام والتقدير والحوار البناء والإحترام والتقبل والدعم النفسي والمادي.



خامساً: التعليم والصحة

من أهم الركائز الأساسية التي تبنى عليها صحة الطفل النفسية هو حصوله على التعليم ليس بهدف نيل الشهادة فقط بل من أجل تزويده بالخبرات وصقل شخصيته، وحق الطفل في توفير الصحة الجسدية والنفسية التي توفر له فرص الحياة الكريمة.

سادساً: الحماية من الإيذاء

من حق الطفل على الأسرة والمجتمع حمايته من كافة صور العنف والتحرش والإيذاء الجسدي والنفسي بحيث ينمو نمواً طبيعياً في جو مفعم بالحرية والكرامة.

سابعاً: الاعتراف بالهوية

من حق الطفل على والديه بعد الطلاق الاعتراف به إسمياً وجنسيةً واستخراج الهوية الوطنية له التي تكفل له التمتع بجميع الحقوق والتي تضمنها له الدولة من ناحية العلاج والتعليم والحرية والحياة الكريمة.

ثامناً: استشارة مختص

من حق الطفل أن يتلقى الإستشارة أو العلاج النفسي عند الحاجة لذلك، قد يساعده المختص في تنمية العديد من مهاراته الإجتماعية ومهارات الثقة بالنفس وتحسين صورة الذات وتقليل مشاعر الذنب، إضافة إلى تدريب الطفل على مهارات تفريغ القلق وتنمية مهارات حل المشكلات وكيفية التعامل مع الضغوطات.





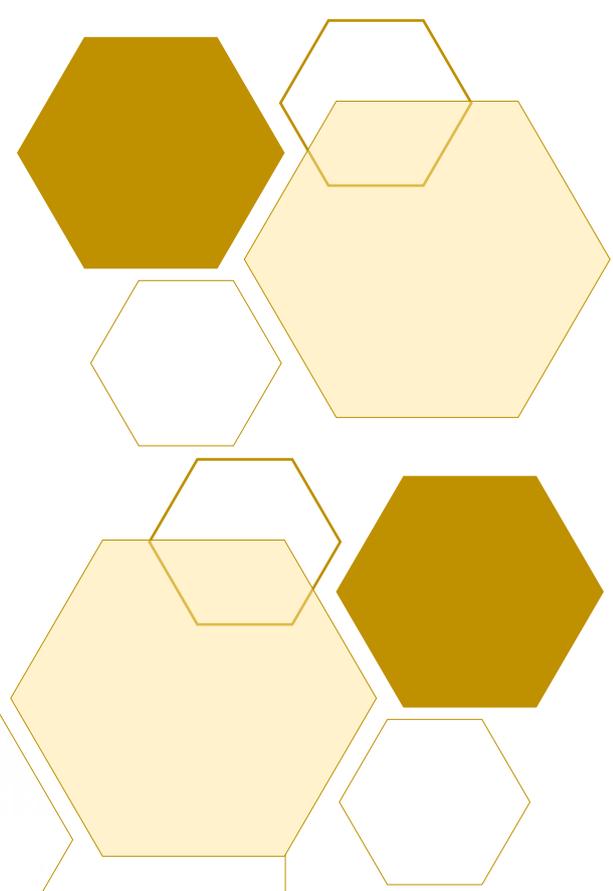
قصص واقعية

ظروف متشابهة وردود فعل مختلفة:

- مريم/ طفلة بعمر 10 سنوات من والدين منفصلين، حضرت إلى العيادة برفقة خالتها، ملامح وجه حزينة، نظرات تعبر عن حاجتها للأمان، سؤالها كالتالي:
لماذا أمي وأبي في صراع دائم قبل وبعد الطلاق؟
- محمد/ طفل بعمر 13 سنة من والدين منفصلين حضر إلى العيادة برفقة والده، تعابير ألم وفقدان للحب والحنان، سؤاله كالتالي:
لماذا يحرميني أبي من رؤية والدي؟ ما ذنبي أنا أن أكون ضحية مشاكلهم؟
- عبدالمالك/ طفل بعمر 7 سنوات من والدين منفصلين حضر برفقة والديه، تفاعل ضعيف وملامح حزن وخوف من الغرباء، أخبرنا بالتالي:
أريد أن أرى أبي، لكن أمي تقول بأنه مشغول بما هو أهم مني!!!
- فاطمة / طفلة بعمر 15 سنة من والدين منفصلين حضرت برفقة والديها، جريئة بالطرح وصورة عن الذات مهزوزة، أخبرتنا بالتالي:
يجب أن يكون الأبناء على علم بالطلاق وليس بشكل مفاجيء، ويجب ألا نكون ضحية هذا القرار فنحن لا ذنب لنا ولم نختار هذه الحياة، نريد حياة كريمة طبيعية خالية من المشاحنات والحقد والمؤامرات.

هل تعلم

أن من أكثر الأمور
المجهدة للأبناء بعد الطلاق هو
فقدانهم للتواصل اليومي مع أحد
الوالدين.



آثار الطلاق



أشارت بعض الدراسات إلى ظهور العديد من الآثار والمشاعر السلبية على الأبناء بعد الطلاق كالشعور بالخزي والنقص والرفض، الشعور بالغضب والوحدة، والحساسية المبالغ فيها تجاه الآخرين، وبعض المشكلات الجسدية كالصداع والربو واضطرابات النطق، بالإضافة للمشكلات السلوكية كعدم القدرة على التعامل مع مواقف الحياة بطريقة صحية، التعرض للإستغلال المادي والجنسي من قبل الآخرين.

السلوكيات الشائعة للطفل بعد الطلاق:

| م | العمر الزمني للطفل | السلوك |
|---|----------------------|---|
| 1 | إلى عمر السنتين | <ul style="list-style-type: none">• البكاء المستمر• الإلتصاق بأحد الوالدين• الحركة المفرطة بالنوم• الغضب المستمر• الخوف من الآخرين |
| 2 | من عمر 3 إلى 5 سنوات | <ul style="list-style-type: none">• مشاكل بالنوم• الغضب المستمر والعدوانية• رفض الأوامر والعناد• كثرة الشكوى من الآلام الجسدية (آلام البطن - الرغبة بالاستفراغ.....)• القلق والخوف من الآخرين• التشبث بأحد الوالدين |
| 3 | من عمر 6 إلى 12 سنة | <ul style="list-style-type: none">• رفض الذهاب للمدرسة• الشعور بالذنب والمسؤولية تجاه الطلاق• تذبذب المشاعر في اختيار العيش مع أحد الوالدين• مخالفة سلوك الوالدين• التصرف كسلوك البالغين• إصدار الأوامر على الإخوة الأصغر سناً.• الحساسية الزائدة• الرغبة المستمرة بالبكاء |
| 4 | من عمر 13 إلى 18 سنة | <ul style="list-style-type: none">• الغضب السريع• العناد والتمرد على القوانين• الشكوى المستمرة من الآلام الجسدية• جدال الوالدين• كبت المشاعر وعدم البوح بها• المبالغة في التصرفات الاستقلالية• فقدان الثقة بالنفس• الإهتمام بملاحظات ونظرة الآخرين لهم |



ومن أهم المشكلات التي تظهر على الأبناء بعد الطلاق:

1. المشكلات النفسية:

- الشعور بالقلق والتوتر نتيجة فقدان الأمان والذي قد تتعكس مظاهره على مشكلات بالنوم من قلة أو زيادة النوم والأحلام المزعجة أو التبول الليلي، إضافة إلى العزلة، وتأثر العلاقات الإجتماعية، وظهور بعض أعراض قضم الأظافر وبتف الشعر.
- وقد يلجأ الإبن لا شعوريا إلى ما يسمى بالنكوص فيبدأ بمص الإصبع أو أن يصدر منه أقوال وأفعال أصغر منه عمراً.
- التفكير المفرط في الماضي والخوف من المستقبل.
- الحساسية الإستثارة والإنفعالية السريعة لأنفه الأسباب واختلاق مشكلة أو سبباً لإظهار انفعالاته ورفضه للواقع الجديد الذي أجبر عليه خاصة إذا كان هذا الواقع دون علم مسبق وأثر على روتين وحياة الطفل بطريقة سلبية.
- الشعور بالحزن والألم النفسي وظهور بعض المشاعر الإكتئابية الذي قد تظهر بصورة البكاء المستمر، الإحباط، فقدان الأمل، شحوب الوجه، عدم التفاعل مع الآخرين، عدم الإستمتاع بالأنشطة التي كان يستمتع بها سابقاً، إهمال الذات والنفس، الأفكار الإنتحارية، الإفراط في الأكل أو العكس من ضعف الشهية، الشعور بالخمول والكسل واللامبالاة.
- انعدام القيمة الذاتية، التي قد تظهر بصور لوم الذات، عدم الثقة بالنفس، الإعتماد على الآخرين تكوين مفهوم سلبي عن الذات والآخرين، ضعف المحاولة في حل المشكلات وتخطي الأمور.
- ضعف التكيف وعدم القدرة على التأقلم مع الوضع الجديد والذي يظهر غالباً بصورة طلب إصلاح الوضع بين الوالدين والرجوع عن الطلاق.
- قد تتطور المشكلات النفسية لتنتقل إلى مرحلة الإضطرابات مثل (اضطراب النوم، اضطراب ما بعد الصدمة، اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه، اضطراب التكيف، اضطرابات القلق والمزاج...).



2. المشكلات السلوكية:

- ممارسة الكذب على الآخرين وبالذات على الوالدين وإستغلال عدم تواصل الوالدين مع بعضهم البعض.
- الرغبات الإنتقامية من الوالدين والمجتمع من خلال سلوكيات رفض الواقع كالضرب والسرقة والإعتداء على الممتلكات العامة والتخريب وإشعال الحرائق.
- ظهور السلوكيات العنيفة والتمرد على الآخرين والتمرد على القوانين المنزلية.
- تفريغ الكبت والمشاعر الداخلية من خلال إستخدام الألفاظ النابية والبذيئة مع الآخرين وقد يصل الأمر إلى التعدي على ولي الأمر.
- السرعة أثناء قيادة السيارة، والسهر إلى أوقات متأخرة في الليل، ومحاولة إخفاء أماكن التواجد لمحاولة استثارة خوف وقلق الوالدين.
- الدخول في عالم التعاطي والإدمان سواء إدمان المهدئات والأدوية والكحوليات والمخدرات والحشيش أو الإدمان على الأجهزة الإلكترونية والأمور الجنسية والإنترنت.
- تبني سلوكيات جديدة ومظاهر وتصرفات لم يعتاد عليها الأهل من الطفل في طريقة اللبس.
- الإفراط في المتطلبات مثل (طلب المال والمأكولات والتسوق.....)
- النقد المستمر لجميع تصرفات الوالدين ومحاولة نقل صورة خاطئة للطرفين إنتقاماً منهم على قرار الطلاق.
- رفض القوانين التي تفرضها الدولة للحفاظ على أمن الوطن والمواطنين.
- الإستهتار بالعبادات والقيم والتقاليد.

3. المشكلات الإجتماعية:

- الإنطواء والرغبة بالإنعزال عن الآخرين.
- رفض المشاركات الإجتماعية ومحاولة التهرب منها.
- التعرف على أصدقاء وأقران مخالفين في العادات والتقاليد والسلوك والمظهر والقيم.
- التفاعل مع الآخرين بطريقة غير أخلاقية وحوارات مختلفة عن السابق.
- محاولة تكوين شبكة من العلاقات العاطفية لإستجلاب الإهتمام وتعويض الحرمان العاطفي.
- إنتقاء نوعية معينة من العلاقات تمثل للطفل التبعية والإنتماء والأمان والتي قد تشكل خطر على الطفل في تبني أفكار منحرفة ومزيفة تشوه الواقع وتدعو للإنحراف والتطرف الفكري.
- الإندفاعية ومحاولة تجربة كل ما هو جديد ومخالف عن الحياة السابقة.
- رفض الأوامر والتوجيهات من الوالدين أو كل من له سلطة على الطفل مثل المدرسة، الجد والجددة.

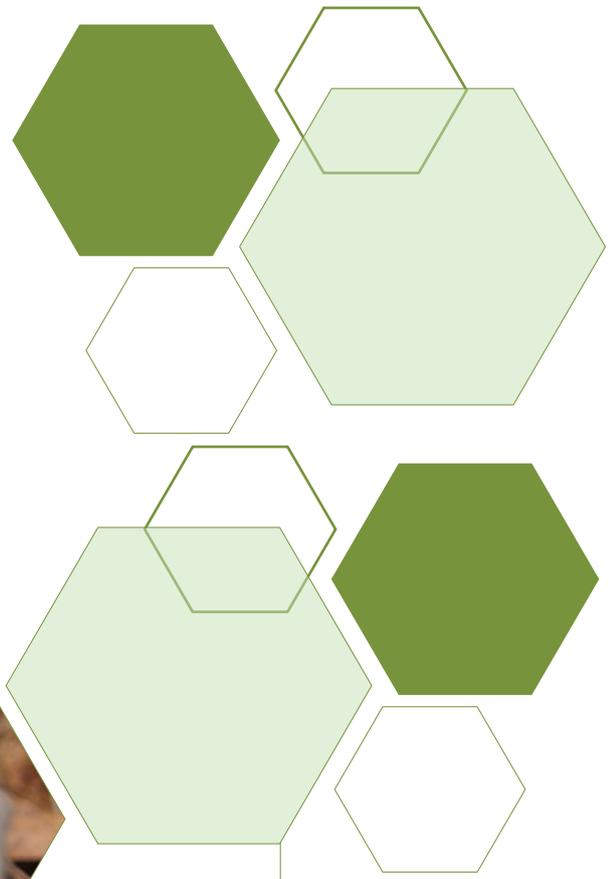
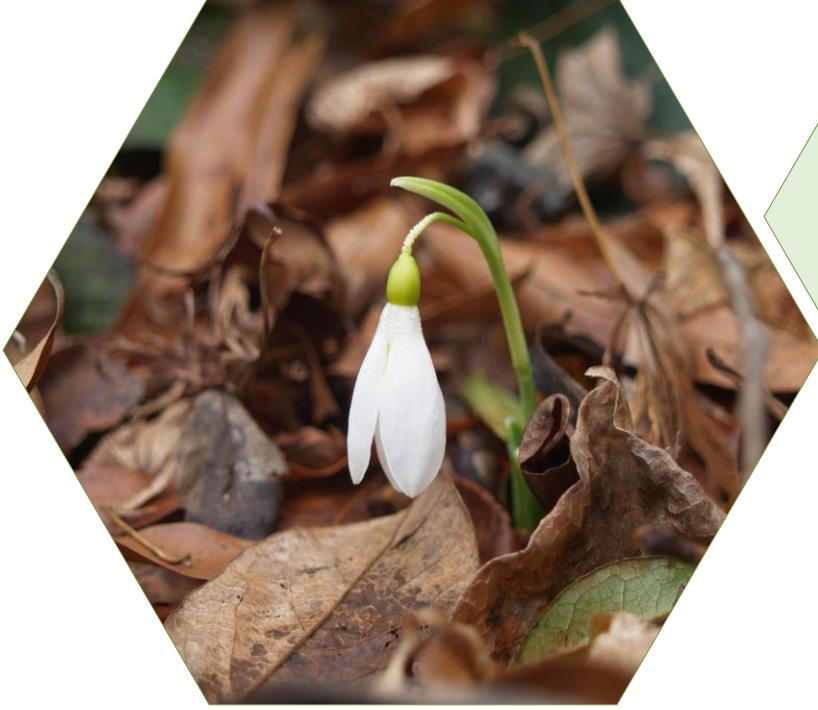


4. المشكلات المدرسية :

- تدني المستوى الدراسي.
- السرحان وضعف التركيز والانتباه داخل الفصل.
- الإهمال في الواجبات المنزلية.
- التغيب المتكرر عن المدرسة.
- الهروب من المدرسة.
- سرعة الإنفعال والغضب على الزملاء والمعلمين.
- التورط في مشاكل داخل المدرسة مع الزملاء أو المعلمين.
- التمرد على القوانين والأنظمة المدرسية.
- القلق والخوف وانعدام الثقة بالنفس.
- تعرض الطفل للتممر من قبل أقرانه في المدرسة.
- ممارسة الطفل للتممر على أقرانه بالمدرسة.
- السرقة، والكذب على الطلاب والمعلمين.
- تكرار ظهور الآلام والاعراض الجسدية والنفسية المصاحبة للمدرسة (آلام البطن - الإستفراغ - الصداع - الدوخة - آلام بالأكتاف والرقبة - البكاء - الحزن - إصفرار الوجه - الإرتعاش....)
- ضعف الدافعية للتعلم والإنجاز وتدني المستوى الدراسي والفضل الدراسي أو التأخر الصباحي المتكرر.

3 تخطي

أن أول ما يفقده الأبناء بعد
الطلاق هو الشعور بالأمان والبيت
الذي كانوا يشعرون فيه بالإنتماء
والإطمئنان



التعافي بعد الطلاق



دور الأسرة والمجتمع ووسائل التواصل الإجتماعي في التعافي بعد الطلاق

ما أن تنتهي مرحلة الطلاق وإلا وتبدأ مشاعر الخوف من قبل الأبناء والآباء والأمهات وما يزيد الموضوع صعوبة هو نظرة الأسرة للعائلة بعد الطلاق وكيف يتعامل المجتمع معهم وما تتناقله وسائل التواصل الإجتماعي والإعلام في هذه القضية. لذلك حتى نصل بالعائلة (الأبناء والآباء والأمهات إلى التعافي بعد الطلاق) يتوجب علينا أن نلتزم بمجموعة من الأساسيات التي ستعينهم على النجاة من الآثار السلبية للطلاق:

1- دور الأسرة في التعافي بعد الطلاق:

- 1- الإستماع إلى جميع أفراد العائلة بعد الطلاق وتفهم مشاعرهم.
- 2- تقبل تقلبات المزاج التي قد تصدر من أحد أفراد العائلة بعد الطلاق نتيجة عدم وضوح التفكير والتخطيط للمستقبل.
- 3- تبسيط الطلاق على أنه أمر مكتوب ومقدر في اللوح المحفوظ، وما علينا إلى أن نؤمن به ونعيشه ونتأقلم معه.
- 4- مساعدة أفراد العائلة بعد الطلاق على تحديد أهدافهم المستقبلية الجديدة.
- 5- مشاركتهم في تحقيق الأهداف والطموحات التي يسعون لها.
- 6- عدم إلقاء اللوم والتأنيب لأحد أفراد العائلة بعد الطلاق.
- 7- عدم نعتهم بألفاظ قد تسيء إليهم أو تجرحهم (مطلقة سيئة، الطلاق عار وعيب، غير كفاء، زوج فاشل.....)
- 8- الطلاق لا يعني فقدان الثقة والشك بأفراد العائلة بعد الطلاق، لأن الطلاق هي مرحلة عابرة وتجربة للتعلم وإعادة بناء الذات والإنطلاق من جديد.
- 9- البعد عن مشاعر وإيحاءات الإستعطف تجاه أحد أفراد العائلة بعد الطلاق والتي قد تشعره بالضعف وتأنيب الضمير.
- 10- السعي إلى التواصل إجتماعياً بشكل طبيعي مع جميع أفراد العائلة بعد الطلاق وحثهم على الزيارات الإجتماعية.
- 11- في حال ظهور أعراض الإنعزال والإنطواء لأحد أفراد العائلة فمن المهم عدم تركه وحيداً ومساعدته على الخروج من هذه المرحلة دون تأنيب أو تفسير بالكلمات المسيئة.
- 12- التركيز على الجوانب الإيجابية لأفراد العائلة بعد الطلاق والحديث عنها وإبرازها والفخر بها.
- 13- دعم أفراد عائلة الطلاق (مادياً ونفسياً وإجتماعياً) يحتاج إلى محبة وصبر وتضحية ووقت.



- 14- عدم إجبار المطلقين والمطلقات على الزواج مرة أخرى إلا بعد أن يكونوا على إستعداد للمرحلة الجديدة وقد وصلوا لمرحلة التعافي بعد الطلاق حتى لا يؤثر ذلك على حياتهم العائلية الجديدة.
- 15- الطلاق لا يعني فقد الأهلية لذلك من المهم عدم التدخل في شؤون أفراد العائلة بعد الطلاق أو التحدث بإسمهم وتربية الأبناء بدلاً منهم أو اتخاذ القرارات نيابة عنهم.
- 16- تشجيع أفراد العائلة بعد الطلاق على حضور الدورات والمحاضرات التي تساهم في التعافي بعد الطلاق.
- 17- مساندة أفراد العائلة بعد الطلاق للجوء لمختص نفسي، أسري أو إجتماعي عند الحاجة لذلك.

2- دور المجتمع ووسائل التواصل الإجتماعي في التعافي بعد الطلاق:

- 1- من المهم المحافظة على سرية وخصوصية أفراد العائلة بعد الطلاق.
- 2- التوقف عن الحديث عن تفاصيل الطلاق وأسبابه وإعطاء حلول وخطط مستقبلية لأفراد العائلة بعد الطلاق في كل مرة يتم الإجتماع بهم.
- 3- عدم إلقاء اللوم على أحد أفراد العائلة بعد الطلاق.
- 4- التعامل معهم بكل محبة وود ودون استنكار، فالطلاق ليس جريمة أو فعل محرم.
- 5- التوقف عن كتابة التعليقات والنكت المضحكة والمستهينة بالمطلقين والمطلقات فهم ليسوا مدعاة للسخرية.
- 6- نشر الوعي والثقافة في كيفية دعم المرأة والرجل والأبناء وطرق مساندة بعد الطلاق.
- 7- التوقف عن تصيد أخطاء المطلقين والمطلقات، ووضعهم في دائرة المحاكمة والسؤال بشكل دائم.
- 8- الإبتعاد عن ربط الطلاق بقلة الدين وضعف الإيمان، فالطلاق أمر مقدر ومحتوم.
- 9- دعم الجهات والجمعيات للعائلة بعد الطلاق (مادياً ونفسياً وإجتماعياً).



قواعد لصحة نفسية سليمة للأبناء بعد الطلاق:

تعتبر السنتين الأولى من أصعب السنوات التي يمر بها الأبناء بعد الطلاق، قد تلاحظ بعض التقلبات المزاجية والسلوكية ثم تبدأ تتحسن هذه التقلبات وتسير بمنحى أكثر إعتدالية واستقرار وتقبل للوضع الراهن، حيث يبدأ الأبناء بعدها بالعمل على التأقلم والتعود على الروتين الجديد للحياة اليومية، والذي سيساعدهم في ذلك الطريقة والقواعد التي يتم اتباعها وممارستها مع الأبناء والتي يمكن اختصارها في النقاط التالي:

القاعدة الأولى: الطلاق اتفاق وليس ذنبك:

- 1- من المهم أن يعرف الطفل بأن ليس له ذنب بقرار الطلاق.
- 2- أشعر الطفل بالأمان والإهتمام المادي والمعنوي.
- 3- أبلغ الطفل بأن الطلاق هو إنفصال في المسكن والمكان فقط لكن تبقى مشاعر المودة والرحمة متواجدة بين الوالدين، والقوانين المنزلية قائمة والروتين اليومي مستمر.
- 4- لا تضع طفلك في قرار صعب في الإختيار بين السكن مع الأم أو الأب وناقش القرار بهدوء وودية.
- 5- ناقش تفاصيل الإجازة وأوقات الزيارة مع طفلك.
- 6- نظم حياة الأبناء وكن مرناً في إحداث التغيير في أوقات الزيارات والإجازات.
- 7- إتفق مع الطرف الآخر على أسلوب تربيوي واحد، فما يمنع في بيت يمنع في البيت الآخر وما يسمح في بيت يسمح في البيت الآخر.

القاعدة الثانية: أنت مهم وكلنا نحبك:

- 1- أظهر (الإهتمام ثم الإهتمام) والحب لطفلك ووضح أن حب الوالدين له لا يتغير مهما تغيرت الظروف.
- 2- لا تحمل الطفل مهام تجرده من طفولته (كتحمل مسؤولية إخوته، أو مسؤولية المنزل، ...).
- 3- كن على تواصل ودي مع أهل الطرف الآخر لينعكس بالهدوء والإستقرار على نفسية الطفل.
- 4- أظهر للطفل مشاعر الإحترام للطرف الآخر (بعدم اللوم والنقد، والتجريح) فكلكما والدين للطفل.
- 5- تنمية الولاء لمنزل الأب والأم بالإتفاق على كل ما يصب في مصلحة الطفل.
- 6- أجب على أسئلة الطفل بمصداقية مع الأخذ بعين الإعتبار العمر الزمني ومستوى إدراك الطفل للوضع الحالي.
- 7- لا تنزعج من مشاعر الشوق الذي يظهرها طفلك للطرف الآخر، بل ساعده على تجاوز هذه المشاعر ووفر له الأمان ورؤية الطرف الآخر إن أمكن، أو الإتصال به هاتفياً.



القاعدة الثالثة: الطلاق لا يعني الإنكسار والخلل:

- 1- ساعد طفلك على أخذ حقه من الآخرين بحكمة وأدب، فالطلاق لا يعني الإنكسار والمذلة.
- 2- لا تسمح لأحد أن يجرح مشاعر طفلك أو يقلل من قيمته أو يستهزأ به.
- 3- حاول إيصال رسالة للطفل بأنه لا مشكلة في إظهار مشاعر الحزن والغضب والبوح بها لأحد الوالدين أو من يثق بهم الطفل.
- 4- استمع لطفلك واترك له حرية التعبير عن مشاعره.
- 5- تواصل مع المدرسة وأخبرهم بالوضع الجديد الحاصل وتعاون معهم في الحصول على استقرار نفسي لطفلك.
- 6- تابع تطور سلوكياته وعلاقاته ومشاعره بشكل دائم للإطمئنان والمتابعة وليس بهدف المراقبة وتصيد الأخطاء.
- 7- إطلع لطفلك فكرة اللجوء لمختص نفسي أو أسري لتقديم المساعدة عند الحاجة لذلك.

القاعدة الرابعة: الطلاق يبني مهارات جديدة:

- 1- ناقش الأمور الإيجابية الناتجة من الطلاق، لتزيد ثقة طفلك بنفسه.
- 2- اسمح لطفلك بالمشاركة في الأنشطة الاجتماعية، لتزيد مهاراته ويخلق له فرص نجاح جديدة.
- 3- ساعد طفلك على تعلم مهارات الدفاع عن النفس، ومهارات التعامل مع الضغوط، ومهارة حل المشكلات.
- 4- ساعد طفلك على تحمل المسؤولية التي تناسب عمره الزمني والعقلي.
- 5- ساعد طفلك على الاعتماد على النفس.
- 6- ساعد طفلك على كيفية التعبير عن مشاعره.
- 7- ساعد طفلك على تعلم مهارات التعامل مع الخوف والغضب.



كلمات الأبناء المتعافين بعد الطلاق:

- 1- أحب أمي وأمي وكلاهما مهم في حياتي.
- 2- انفصال أمي وأبي علمني القوة وتحمل المسؤولية.
- 3- قد يكون انفصال أمي وأبي في المكان أفضل من أن يعيشوا في مكان واحد وبينهم خلافات كثيرة.
- 4- لست الوحيد في العالم أعيش هذه التجربة.
- 5- أجد الإهتمام والرعاية من أمي وأبي ولا فرق بينهم.
- 6- تمنيت أن نعيش في بيت واحد لكنه يبدو أنه قرار أمي وأبي لمصلحة الجميع وأنا مقتنع فيه.
- 7- لا أرضى أن يتحدث أحداً بسوء على والدي أو والدي.
- 8- لدي الوقت الكافي لأكون مع أمي، والوقت الكافي لأكون مع أبي.
- 9- أمي وأبي متفاهمين في كل ما يخص حياتي.
- 10- أشكر الله على وجود أمي وأبي بحياتي.





قواعد لصحة نفسية سليمة للآباء والأمهات:

- 1- إعلم أن مرحلة الطلاق مرحلة إنتقالية وسيزول أثرها بعد تقبلها والتعامل معها بمرونة وصبر وحكمة.
- 2- تأكد أن كل العلاقات بهذه الحياة لها تاريخ نهاية إما بموت أو فراق أو إنفصال إلا علاقتنا بالله تعالى، فقوي علاقتك بالله والتجأ له وأكثر من الدعاء (رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري) [طه:25]
- 3- تذكر أن ما تمر به الآن هو مقدر ومكتوب عند الله، قال الله تعالى {مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ} [الحديد:22]
- 4- حاور ذاتك يوميا بشكل إيجابي، وتذكر الأمور التي تجعلك سعيداً.
- 5- مارس الرياضة بشكل شبه يومي لمدة 30-45 دقيقة لتحفز هرمونات السعادة لديك.
- 6- مارس الأنشطة التي تحبها وتفضلها والتي تضي عليك الراحة وتجدد من طاقتك وحيويتك.
- 7- حافظ على صحتك الجسدية والنفسية، وأعد التوازن لها.
- 8- تقبل مشاعر الفراغ والحزن وال فشل والخسارة التي قد تشعر بها، واجعلها نقطة إنطلاقة لحياة جديدة.
- 9- يجب أن يسعى الطرفان لإشغال أوقات فراغهم بما يجلب لهم السعادة ويساهم في تطوير ذاتهم.
- 10- لا تصغي إلى إنتقادات الآخرين ولومهم لك، ولا تسمح لهم بالتأثير على مزاجك وقراراتك.
- 11- أخط نفسك بأشخاص إيجابيين وناجحين بالحياة لتكتسب منهم الإيجابية والنجاح.



- 12- مارس حياتك بشكل طبيعي، إستمر بعملك، لا تقطع صداقاتك، واصل عائلتك، احرص على الزيارات العائلية.
- 13- قم بإعادة هيكلة الأهداف والأولويات وطريقة التقدم بالحياة التي تشعرك بقيمتك وأهميتك ووجودك.
- 14- تعلم فن التعبير عن المشاعر، والإستعانة بأحد المقربين أو الأشخاص الثقة ليكونوا بجانبك في الأوقات الصعبة التي تشعر فيها بتقلب المزاج أو الإحباط والهزيمة.
- 15- قم بإعادة اكتشاف ذاتك (ماذا أريد؟، ماهي مميزاتي وعيوبي؟، كيف أنظر لذاتي؟، ماهي طموحاتي وأهدافي؟، ماهي المهارات التي تتقني؟) وأعد بناء شخصيتك.
- 16- إرفع دوماً من معنوياتك وتذكر الجانب الإيجابي من الطلاق.
- 17- أعطي لنفسك الفرصة والوقت لتتخلص من معظم المشاعر والمشاكل المرتبطة بزواجك السابق.
- 18- لا ترتبط بزواج جديد حتى تتأكد من استعدادك لمرحلة جديدة، وبعد أن تكون قد أصلحت العيوب السابقة التي ساهمت في إنهاء زواجك الاول.
- 19- قم بترميم مشاعرك، وإحذر من الإنجراف في التجارب والعلاقات المؤقتة بهدف الإشباع العاطفي وتعويض النقص الذي قد يعرقل تقدمك بالحياة، ويشعرك بمزيد من الإحباطات والفضل.
- 20- تمتع بإرادة قوية ولا تسمح لمشاعر الغضب أن تؤثر على قراراتك وتعاملك مع أبنائك أو من يراهم سواء من الأم أو الأب.
- 21- إحذر من مشاعر الإنتقام والقهر الذي قد تشعر به تجاه الطرف الآخر، حتى لا تدخل في دائرة الصراع النفسي، واجعل من أولوياتك العيش بسلام الذي ينعكس بدوه على الأبناء وعلى حياتك المستقبلية.
- 22- ساعد نفسك باللجوء لمختص نفسي أو أسري لتقديم المساعدة عند الحاجة لذلك.



كلمات المتعافين بعد الطلاق:

- 1- الحمد لله على كل حال.
- 2- الخيرة فيما اختاره الله.
- 3- عسى أن تكرر هو شيئاً وهو خير لكم.
- 4- الطلاق مقدر ومكتوب كما هو الحال بالمرض والصحة.
- 5- الطلاق مرحلة عابرة في حياتنا وليست نهاية طريق.
- 6- الطلاق قرار وليس نهاية حياة.
- 7- الطلاق تجربة علمتني نقاط قوتي وضعفي.
- 8- الطلاق سبب لأكون أفضل وأغير من عيوب شخصيتي.
- 9- الطلاق علمني الصبر والحكمة.
- 10- الماضي انتهى بكل محاسنه وعيوبه وأنظر للمستقبل.
- 11- سأعمل على تحقيق أهدافي الجديدة.
- 12- سأعيد ترتيب ملفاتي وأوراقتي وأولوياتي بالحياة.
- 13- لا أَرْضَى بأن يتحدث أحداً بسوء عن والد/والدة أبنائي.
- 14- لا أنكر العشرة الطيبة التي كانت بيننا.
- 15- لم يكتب الله التوفيق لنا بالحياة سواً فقط.
- 16- سيبقى هذا الرجل والد أبنائي مهما تقدم العمر وهذي حقيقة لا يمكن إلغاؤها.
- 17- ستبقى هذه المرأة والدة أبنائي مهما تقدم العمر وهذه حقيقة لا يمكن إلغاؤها.
- 18- الطلاق ليس لأنني كنت متزوجة من رجل سيء ولكن كنت مع رجل لم يكتب لي الله التوفيق معه.
- 19- الطلاق ليس لأنني كنت متزوج من امرأة سيئة ولكن كنت مع امرأة لم يكتب لي الله التوفيق معها.
- 20- الأبناء هم نعمة الحياة.
- 21- لا مانع من تكرار التجربة فالزواج سنة الحياة.



سلوك المتعافين بعد الطلاق:

- 1 القدرة على تكوين علاقات مع الآخرين.
- 2 تحسن المستوى الأكاديمي أو الوظيفي.
- 3 تحسن القدرات الإدراكية مثل التركيز والانتباه والذاكرة.
- 4 ممارسة الأنشطة اليومية بشكل طبيعي.
- 5 التصرف بثقة بدون عنف أو إيذاء للآخرين.
- 6 عدم وجود شكاوى جسدية مزمنة ومستمرة والتي لا تتعلق بأسباب طبية.
- 7 القدرة على تحديد الأهداف والتركيز على الخطط المستقبلية.
- 8 الهدوء والإستقرار النفسي في الأفكار والمشاعر والسلوكيات.
- 9 القدرة على فصل المشاعر والسلوكيات عن المواقف المشابهة.
- 10 التسامح والمرونة في تقبل التغييرات الجديدة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هاتف: 8 8 0 0 8 6 5 (0 1 1)



مركز الاتصال: 9 2 0 0 3 3 3 6 0



البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa



الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa



فاكس: 8 8 0 0 8 6 4 (0 1 1)



صندوق البريد: 9 5 4 5 9 الرياض 1 1 5 2 5

