

بعد صدمة الانفصال.. كيف يمكنك البدء من جديد؟



ترجمة وتحرير نون بوست

يعتبر الطلاق تجربة مؤلمة تعني خسارة حياة زوجية مشتركة وهذا ما يجعلها تنطوي على مشاعر الحزن. وفي الواقع، يمثل الانفصال نهاية للحياة والوقت والمشاعر التي كان من المفترض أن يتشاركها الزوجان، بالإضافة إلى الأحلام التي كانا يأملان تحقيقها سوياً في المستقبل. صحيح أنه ليس من السهل تجاوز الماضي، ولكن اتباع هذه النصائح قد يجعل الشعور بالحزن على زواج فاشل أكثر قابلية للتحمل.

نصائح لتجاوز تجربة الطلاق المؤلمة

هناك العديد من الأسباب التي قد تدفع الزوجين إلى الانفصال، سواء كان ذلك بعد التوصل إلى اتفاق متبادل أو كان قراراً أحادي الجانب. ويملك كل ثنائي عالماً صغيراً المعقد. لذلك، هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى اتخاذ قرار الطلاق، والأمر سيان بالنسبة للزواج. ولكن، مهما كانت الأسباب: الخيانة الزوجية، أو سوء المعاملة، أو عدم توافق الشخصيات، فإنه ليس من السهل تخطي تجربة الانفصال. وبمجرد أن تتخذ قراراً بالانفصال، ينبغي عليك أن تلتزم بتنفيذه. فلا يمكنك إجبار أي شخص على العيش معك أو الاستمرار في علاقة لم تعد تؤتي ثمارها. وفيما يلي، بعض الخطوات لمساعدتك على التغلب على تجربة الانفصال المؤلمة.

تقبل الطلاق



تقبّل حقيقة الطلاق من شأنه أن يساعدنا على تجاوز الحزن ورؤية الجوانب الإيجابية للوضع الجديد الذي نعيشه.

يعتبر الزواج خطوة أولى لبداية حياة جديدة معًا ووضع خطط مستقبلية وأحلام وتوقعات مشتركة. فالرؤية التي نحملها حول المستقبل هي التي تجعلنا نمضي قدما في هذه العلاقة ونلتزم بالعيش مع الشريك، معتقدين أن هذه العلاقة ستدوم مدى الحياة.

يمكن اعتبار الزواج استثمارا. فنحن نستثمر في أزواجنا وفي حياتنا معًا على جميع الأصعدة: ماليًا ونفسيًا وعاطفيًا. لذلك، من الطبيعي أن نجد صعوبة في تقبّل حقيقة أن الكثير من الأشياء التي استثمر فيها أحد الزوجين أو حلم بها لن تتحقق. وهذا ما يجعل الكثير من الأشخاص يمرون بمرحلة الإنكار، التي تشير إلى رفضهم الاعتراف بأن علاقة الزواج قد انتهت ويصرون على احتمال وجود حل لإنقاذها. وفي بعض الأحيان، يضع بعض الأشخاص كرامتهم وصحتهم على المحك في محاولة منهم لإنجاح العلاقة الزوجية. لكن ينبغي أن نكون صادقين مع أنفسنا ونتقبّل الواقع. بطبيعة الحال، إن الحزن مرحلة ضرورية لتجاوز تجربة الانفصال المؤلمة. لذلك، يجب أن نمنح أنفسنا بعض الوقت.

لا تعزل نفسك

خلال فترة الحزن وإثر إنهاء العلاقة، يميل الكثيرون إلى العيش في عزلة تامة. قد يغلقون على أنفسهم أبواب المنزل، ويرفضون عيش حياتهم الاجتماعية والتواصل مع الآخرين، حتى أنهم يرفضون التواصل مع أقرب الأصدقاء إليهم. ومع ذلك، من الأفضل لك أن تشارك ما تشعر به مع الأشخاص الذين يحبونك والمقربين منك، إذ أن التعبير عن المشاعر يعد دائمًا أمرًا إيجابيًا من شأنه أن يساعدك على الشعور بتحسن وراحة أكبر، والمساهمة في معالجة ألمك. فلا ترفض المساعدة التي تقدمها العائلة والأصدقاء.

كن متفائلًا



على الرغم من أنه يبدو من المستحيل في البداية تصوّر ذلك، إلا أنه حان الوقت لتخيل حياة جديدة مليئة بأحلام وأهداف جديدة.

كلما أغلق باب في وجهك، فسيفتح باب آخر بالتأكيد. فبعد الانفصال، سيولد مستقبل جديد ربما لم تكن تتخيله أبداً. وبينما تتغلب تدريجياً على مشاعر الحزن بعد إنهاء زواجك، سيكون بإمكانك تخيل مزيد من الأحلام والأهداف والخطط لحياتك الجديدة. بالإضافة إلى ذلك، ستكون قادرًا على تصوّر نفسك وأنت تقوم بكل الأشياء التي ترغب بها.

في الحقيقة، هذا الوقت المثالي لتشعر بالتفاؤل وتخيل مستقبلاً تطوّر فيه قدراتك الشخصية ويكون مليئاً بالأنشطة الترفيهية. هذا هو الوقت المناسب للبدء في الاعتناء بنفسك وعيش حياتك بالطريقة التي تريدها.

تعلم من تجربة الطلاق المؤلمة

لقد مررت بتجربة مؤلمة وعانيت وبكيت كثيراً. وشارفت تقريبا على الوصول إلى نقطة انهيار. هذا يعني أنك، من بين أمور أخرى، ربما تكون قد تمكنت من التعرّف على نفسك بشكل أفضل. لقد أتاحت لك الفرصة للتواصل مع نفسك بعمق أكبر. الآن تدرك حدودك جيدا وتعلمت توجيه مشاعر الألم والعواطف السلبية، فأصبحت تشعر بقوة أكبر وأمان أكثر. لذلك، حاول أن تستفيد من هذه الطاقة وابدأ في التخطيط لحياة جديدة ومستقبل جديد.

آن الأوان لإعطاء الأولوية لنفسك



آن الأوان للتفكير في نفسك وأن تحاول اكتشاف اهتمامات وهوايات جديدة.

في الوقت الذي كانت فيه علاقة الزواج مستمرة، من المحتمل أن كل شيء في حياتك كان يتمحور حول علاقتك الزوجية: حياتك اليومية، وكيفية قضاء الإجازات، والمشتريات، وما تشاهده على شاشة التلفزيون، إلى غير ذلك. أما الآن لم تعد في حاجة إلى أن تلتزم باحتياجات أو تفضيلات شريكك، ويمكنك الآن إعطاء الأولوية لنفسك. حاول القيام ببعض الأنشطة الممتعة واللطيفة بالنسبة إليك. بعبارة أخرى، أعد اكتشاف هواياتك واهتماماتك.

لست مضطرا للبحث عن شريك آخر

لقد حان الوقت لئدرك أن السعادة تكمن داخلك وأنت لست بحاجة إلى علاقة لفهم حياتك. لذلك، لا تعتقد أن العثور على شريك آخر سيعمل على حل مشاكلك. ينبغي أن تتعلم أنه من الضروري أن تربط علاقة جيدة بنفسك في المقام الأول. حينها، ستكون مستعدًا للعثور على الشخص المناسب، يكون أكثر اكتمالًا وتشعر معه بسعادة أكبر.

الحصول على مساعدة أخصائي بعد تجربة الطلاق المؤلمة



حين تملكنا حالة من الحزن، يصبح من الصعب علينا تصوّر حياة جديدة. في هذه الحالة، من الأفضل اللجوء لأخصائي للحصول على مساعدة.

في حال لم تنجح في ذلك وشعرت أنه لا يمكنك تجاوز التجربة المؤلمة للطلاق، وتملكتك حالة من الحزن لم تستطع تحمّلها، فلا تتردد في طلب المساعدة من أخصائي. أما في حال كنت تعتقد أنك ستصاب باكتئاب ولا تشعر أنك قادر على فعل أي شيء، فيمكن لأخصائي علم النفس أن يوفر لك مساعدة لتجاوز هذه المرحلة بشكل فعال. حاول تقبّل حقيقة أنك بحاجة إلى مساعدة.

كل شخص يختلف عن الآخر

بعد النصائح التي وقع التطرّق إليها لتجاوز تجربة الطلاق المؤلمة، ينبغي عليك أن تأخذ بعين الاعتبار أن كل تجربة طلاق مختلفة عن الأخرى. وعلى غرار كل زوجين، إن كل تجربة في حد ذاتها معقدة للغاية وفريدة من نوعها للتعامل معها. وبالتالي، ينبغي أن تكون قوياً وناضجاً عندما تشتمل علاقة الزواج على أطفال أو سوء المعاملة. وفي الواقع، إن الإدارة السيئة للوضع أو العواطف يمكن أن تجعل الانفصال تجربة أكثر إيلاماً في المستقبل. لذلك، من المهم أن تطلب المساعدة من أخصائي كلما لزم الأمر.

المصدر: ستيب تو هيلث