

الفصل الثامن

كيفية معالجة آثار الطلاق؟

كما ذكرت سابقاً أنّ للطلاق آثاراً شديدة على الأزواج والأطفال، لذا وجب علينا أن نتحرك سريعاً لمعالجة آثاره. لا نريد إطلاقاً الإستسلام لآثاره؛ لأنه في بعض الأحيان تتسبب آثار الطلاق في اضطرابات أو مشاكل نفسية. ومن ناحية أخرى حوّل أناساً من حالة سيئة نفسياً ومعنوياً إلى انطلاق ونشاط.

لذلك مطلوب من كلّ مطلق أو مطلّقة الآتي في إيجاز وبنقاط سريعة:

- زي ما دخلنا بالمعروف نخرج بالمعروف.
- نتجنب المشاكل والقضايا التي تؤثر بالسلب على حياتنا.
- التعلم والإستفادة من جميع أخطائنا.
- حسن المعاملة والإحترام من الزوج والزوجة بعد الطلاق؛ لأن هناك أطفالاً بينهم، فيجب عليهما الظهور بصورة جيدة أمام أطفالهم.



- لا يهزّ أحدٌ منهم صورة الطرف الآخر.
- تجنب التخوين وسوء الظن في كلامنا أو معاملتنا أمام الأطفال.
- وجوب النفقة على الزوجة والأطفال.
- تعلم كيفية تربية الأطفال.
- تعلم كيفية تأهيل الأطفال لمرحلة ما بعد الطلاق.
- تجنب سوء الكلام عن الطرف الآخر؛ لأنه يؤدي إلى اضطراب عند الأطفال.
- عدم حرمان الأطفال من رؤية أبيهم أو أمهم.
- إياكم والظلم، وثقوا تمامًا أنّ من ظلم سينال عقوبته في الدنيا قبل الآخرة.
- اجتنبوا دعوة المظلوم؛ فإنها لا تُرد.
- اعتبار الطلاق بداية لا نهاية.
- كسر الماضي والبدء من جديد.
- عدم الإستسلام أو الإنكسار للظروف.
- الذهاب إلى دكتور نفسي أو أخصائي نفسي لتفريغ المشاكل والاضطرابات النفسية التي أصابتنا، وأصابت





- أولادنا خلال رحلة الزواج.
- تنظيم الوقت بأشياء مفيدة.
- الاهتمام بالجانب الديني.
- حضور درس، أو مقراءة قرآن أسبوعياً.
- جعل القرآن أساساً في حياتنا.
- صيام اثنين وخميس.
- قيام الليل يومياً.
- الحرص على الصلوات في وقتها.
- الحرص على الصدقة الخفية.
- القرب من الصحبة الصالحة.
- البعد عن التوتر والاكتئاب.
- الاهتمام بالصحة عن طريق ممارسة الرياضة والأكل الصحي.
- تخطيط عدد ساعات النوم.
- شغل الوقت بعمل حلال أو بعمل تطوعي.
- قراءة على الأقل كتاب كل شهر.
- الاستمتاع بالحياة.
- حضور ندوات ومحاضرات تعليمية وتحفيزية.

- السفر والاسترخاء.
- البعد عن الأخبار السيئة.
- الدعاء.

طيب في دلوقتي كزرا سؤال شائع في موضوع الطلاق:

س ١: أنا خائفة من نظرة المجتمع ليّ، إنّه يتقال عليّ مطلقّة؟

ج: دعك من كلام الناس، فإن من سعى إلى إرضاء الناس هلك، لا تهتمي بكلام الناس، لأنها في الآخر هي حياتك انت لا حياتهم هم.

أنت في يوم من الأيام كنت متألّمة وحزينة، فهل أعانك الناس أو حلّوا لك مشاكلك، أو تحمّلوا عنك الألم؟!

بالطبع لا، فدعهم وشأنهم، ولا تسمح لي لأحد أن يتدخل في حياتك.

89

طلقني

س ٢: هل من الممكن أن أتزوج مرة ثانية؟

ج: بالطبع نعم. لا يوجد أي مانع. ولكن الأهم أن نكون تعلّمنا من الدرس والتجربة السابقة، ونحسن اختيار شريك الحياة.



س ٣: ما هي المدة التي يمكن أن أسترجع فيها حياتي

الطبيعية بعد الطلاق؟

ج: معظم الحالات إذا بذلت مجهودًا وطبقت الخطة التي وضعت لها، تأخذ من حوالي ثلاث إلى ستة شهور، ولكن تختلف من شخص إلى شخص وبحسب حالة كل إنسان، وعلى حسب مجهوده والتأثيرات التي أصابته من الزواج.

س ٤: هل الطلاق سهل؟

ج: من باب الأمانة.. الطلاق ليس بالأمر السهل؛ لأنّ له عواقبه ونتائجه التي تؤثر على الزوج أو الزوجة، وليس فقط الأزواج، ولكن أيضًا تؤثر على الأطفال والأهل. من المؤكد أن أهل الزوج أو أهل الزوجة سيحزنون ويتألمون، وتخيل معي إحساس أب رأى ابنته حزينة ومنهكة بعد الطلاق، وتخيل شعور قلب أم شافت ابنها ضحى بعمره وماله وحياته لكي يتزوج.. وبعد ذلك انتهى الأمر إلى الطلاق.

وإذا فرضنا أنّ الأهل كانوا هم الملهوفين لأمر الطلاق، يكفي فقط أنه كان إضاعة للعمر والمال والمجهود، بالإضافة إلى وجود حمل جديد



سيضاف على الأهل.. خاصة إذا كان هناك أطفال.

س ٥: هل هناك تأثيرات نفسية تحدث للأطفال؟

ج: بالطبع نعم؛ لأنه في الغالب قبل وخلال مرحلة الطلاق، كان هناك العديد من المشاجرات والمشاكل التي تؤثر بالسلب على الأطفال. وكذلك في خلال الفترة العصبية التي سبقت الطلاق، ستجد أن الأزواج كانوا في منتهى العصبية معهم، بل إن بعضهم يتمادى في ضرب أولاده تفرغاً لعصبية.

س ٦: كيف يمكن تمهيد الأطفال للطلاق؟

ج: هناك بعض الخطوات التي ذكرتها د. رشا رشدي المتخصصة في التعليم وعلم القيادة من جامعة كاليفورنيا بالولايات المتحدة الأمريكية، وهي كالآتي:

91

طلقني

- يجب أن يفهم الآباء والأمهات أن الطلاق سيكون أسهل على الأطفال إذا تم التمهيد له بشكل صحيح، عن طريق مناقشتهم ومشاركتهم الأمر بهدوء، وأن الطلاق لم يحدث بسببهم.



• على الأب أن يبدأ ينادي مطلقة بـ «أم الأولاد أو أم ابني أو أم بنتي»، والأم نفس الشيء تصفه «بأبو العيال أو أبو ابني أو أبو بنتي».

• على كل طرف ألا يتحدث بالسوء عندما يتحدث عن الطرف الآخر أمام الأولاد.

• يجب عمل نظام جديد بعد الطلاق يسمح للأطفال بالتواجد مع الأب والأم سوياً، وأن يحافظ الطرفان على هذه المقابلة، ولا يخلف الأب وعده لأبنائه، وفي حالة تغيب الأب عن أحد هذه المقابلات؛ على الأم أن تلتمس له العذر أمام أبنائه.

• يجب أن يكون الطرف الأبعد على تواصل مستمر مع أطفاله بالاتصال اليومي، ليكون متواجداً دائماً في حياة أطفاله، ولا تغيب صورته عنهم.

• لا يجب استخدام الطفل كمرسال بين الأبوين، لا يصح أن يقول الأب للابن: «قل لأمك كذا» أو الأم تقول للابن «قول لأبوك كذا»، أو أن يُستخدم الطفل كجاسوس لمعرفة الأخبار عن الطرف الآخر.

• إذا شعر الطفل بالحنين لأمه أو بالذنب أثناء الزيارة المخصصة للوالد، لا يجب أن يشعر الأب بالحزن والضيق من ذلك، أو إذا قالت البنت للأم: «أريد رؤية



أبي»، لا يجب أن يكون الرد: «لا أرغب في سماع سيرته»، كل هذه التصرفات خاطئة وتؤثر على الطفل بطريقة مباشرة.

- في حالة حدوث مشكلة خاصة بالأولاد في الحياة أو الدراسة، لا داعي للإلقاء اللوم على الطرف الآخر، كل المطلوب من الأب والأم هو مناقشة المشكلة والبحث لها عن حلول سريعة.
- إذا علم الأب أن الأم تمنع شيئاً ما عن قصدٍ عن الأطفال، لا يجب أن يسمح بها الأب من باب العند.. والعكس صحيح، منافسة الطرف الآخر هنا في غير محلّها وليست في مصلحة الأطفال.

تذكرة:

93

طلقني

أمر هام جدًّا جدًّا أن يشعر الأولاد بوجود الأب والأم في حياتهم حتى بعد الطلاق، يكفي أن يردّد الطفل كلمة بابا أو ماما، وهذه في حدّ ذاتها لها تأثير إيجابي كبير في حياتهم. واعلموا أنه في حالة منع أحد الأبوين من رؤية الأطفال، أو التواصل مع الطرف الآخر، فإنه في المقام الأول سيضرّ الأطفال، فضلًا عن الألم الذي سيلحق بالطرف الآخر.

