

كيف يحافظ المطلقون على علاقة ودية خالية من الصراعات

التحلي بالتسامح بعد الطلاق يساعد على ترميم العلاقات بين المنفصلين



من المتضرر من الصداقة بعد الطلاق

في حين أن التفاهم أساس التعايش بين الزوجين.

ورأت هالة حماد أن المشكلة الوحيدة تقريباً التي يواجهها العائدون من الطلاق هي الاعتناء بالجانب النفسي للابناء، وتحتاج حالتهم النفسية السيئة نتيجة انفصال الأب والأم إلى مداواة بحنكة وصبر وحسن تعامل بين الشريكين، حتى لا يشعروا بعودة الحياة المتقلبة.

الشق الأهم أن يدرك كل طرف في العلاقة الزوجية خطورة وضع الشريك في اختبار طوال الوقت لمعرفة حسن نواياه، والتركيز على تصرفاته للوقوف على حقيقة صدق مشاعره وتمسكه بتربيم الشروخ، لأن ذلك يقود إلى تكرار نفس المشكلات تقريبا، حيث يشعر الطرف المراقب بأنه يعيش في ضغط نفسي وعصبي لإرضاء شريكه بكل السبل، وقد يعجز عن الاستمرار في ذلك.

وقد يمثل بداية لكان أسري خال من التوترات التقليدية، ويتوقف ذلك على وضع الطرفين للأسس التي يسيران عليها، وعدم تكرار أخطاء الماضي وعدم التطرق إلى الذكريات المؤلمة.



ويرى خبراء في العلاقات الاجتماعية أن أحد أهم معايير الحياة الزوجية السعيدة بعد الطلاق أن يتعلم كل طرف من الدروس التي قادت إلى الانفصال، ويتعلمنا التنازل عن بعض الأشياء والكف عن التفكير في النفس فقط، لأن العناد يعني الانانية، ونهايته سلبية على الأسرة،

إلى بعضهما البعض يرتبط بعدم كشف الشريكين لأسرار حياتهما قبل الانفصال، لأن ذلك يوسع دائرة البغض والكراهية ويحول دون التقارب والتفاهم بينهما، ويدفع العائلتين إلى الضغط عليهما لعدم إصلاح الشرح بعد تصاعد الموقف أسريا.

وأضافت لـ "العرب" أن الشق الآخر يرتبط بعدم المكابرة والتعالي من قبل أحد الزوجين تجاه الآخر، بل التفاهم حول طبيعة العلاقة الزوجية بعد العودة من الطلاق، فقد يقوم أحد الطرفين بتصعيد شروطه ضد الشريك الذي يرغب في إعادة الشراكة باعتباره طرفا ضعيفا، لأن ذلك يتسبب في زيادة الجفاء وربما يقضي على فرص الوفاق بعد الشقاق.

يفضي هذا الرأي إلى أن هناك شبه اتفاق على أن الطلاق ليس بالضرورة هو القرار الأخير في الحياة الزوجية،

من محبة شديدة وليس تحكما في حياته، وبعد تفكير ومراجعة اعتذر إليها أكثر من مرة، حتى عادت العلاقة أقوى مما كانت عليه.

وتؤكد الحالتان اللتان تحدثنا إلى "العرب" أن الطرفين شعرا بارتياح نفسي بعد التخلص من عبء الزواج ومشكلاته وانعدام الراحة مع شريك الحياة، ولم يستطيعا التأقلم مع استمرار الهجر والفقْد وتكرار استعادة شريط الذكريات الجميلة، حتى عادا دون شروط تعجيزية بعدما وجد الإصرار على استكمال الحياة بهدوء.

ويؤكد ذلك أن العودة بعد الطلاق ممكنة، لكنها تتطلب وضع معايير، وعلى رأسها الطريقة التي جرى بها الانفصال، هل بهدوء أم من خلال المحاكم وتدخلات العائلات والتصعيد بين الطرفين، وسعي كليهما للانتقام من الآخر؛ لأن التفكير بعد الطلاق في إذلال الآخر والتعامل معه بدونية يقطع ما تبقى من حبال الود.

يصعب ترميم العلاقة الزوجية بعد الطلاق دون مراجعة كل طرف لسلوكياته وتصرفاته التي كانت سببا رئيسيا في الانفصال، وفكرة تائب الضمير وتحميل النفس جزءا من المسؤولية كقيلة بإعادة التفكير مرة أخرى في العودة إلى الحياة الزوجية، شريطة أن يكون ذلك من جانب الرجل والمرأة معا، وليس من أحدهما فقط.

تصاعد الموقف أسريا

يتوقف قرار العودة على مدى استقلالية الطرفين عن وصاية الأهل، فأسرة الرجل غالبا ما تمنع ترميم علاقته مع طليقته باعتبارها أخطأ، وهذا من المحرمات في عقيدة المجتمع الشرقي الذكوري. وعائلة الزوجة أيضا كثيرا ما ترفض بدعوى أن زوجها تعرض لها بالإهانة والتجريح والإيذاء ولم يكن آمينا عليها، وقد يستمر على نفس الخيال دون تغيير.

وأوضحت هالة حماد، استشارية العلاقات الأسرية، أن العامل الأهم في ترميم علاقة المطلقين وعودتهما

المحافظة على مشاعر الود والاحترام ومحاولة امتصاص الغضب، ولو كان ذلك في إطار شكلي وحين زمني وجين، تساعدان على حل المشاكل الزوجية بهدوء، وتمنحان المطلقين فرصة لإعادة النظر في أخطائهم وتصحيحها.

أميرة فكري

بينهما، وعدم التحدث عن الماضي وعدم تكرار نفس الأخطاء التي كانت تقع من كليهما، مع الاتفاق على معالجة المشكلات بهدوء بعيدا عن التناول والشجار.

الطلاق ليس نهاية المطاف في العلاقة الزوجية، وبإمكان المطلقين العودة إلى الحياة الزوجية وبدء عهد جديد خال من المنغصات

وتوحي الواقعة السابقة بان الطلاق ليس نهاية المطاف في العلاقة الزوجية، وبإمكان المطلقين العودة إلى الحياة الزوجية وبدء عهد جديد خال من المنغصات، شريطة التعامل بتسامح وتحضر بعد الانفصال وعدم انقطاع العلاقة كلياً بعد الهجر، خاصة عندما يكون بينهما أبناء وبقايا مشاعر الحب والمودة التي يعبر عنها أحدهما ليحذب انتباه الثاني كي يعيد مراجعة نفسه والافتناع بأن ما حدث كان خطأ مشتركا.

وهناك حالات كثيرة لمطلقين عادوا إلى حياتهم الطبيعية، من بينهم الشباب أحمد منتصر الذي يعمل صحافيا بإحدى المؤسسات الخاصة، وانفصل عن زوجته بعد ثلاث سنوات بسبب خلافات حول طبيعة العمل والبقاء خارج المنزل لوقت طويل، ولم تكن الزوجة تتحمل ذلك وذات يوم وصلت المشاجرة إلى حد الاعتداء البدني وانتهت بالطلاق.

ابتعد أحمد وطليقته عن بعضهما البعض قرابة عامين، ولم ينس مشاعر الحب التي كانت تبادلها، وتريد منه البقاء إلى جوارها أطول وقت ممكن. وقال لـ "العرب" إنه تفهم بعد فترة أن شجار زوجته معه بسبب عمله نابع

عندما وصلت العلاقة بين نادبة علي، وهي فتاة في الثلاثين من عمرها، وزوجها محمود الذي يكبرها بخمس سنوات، إلى طريق مسدود طلبت الطلاق بعدما وصفته في لحظة غضب أثناء إحدى المشاجرات بأنه عديم الرجولة، فما كان منه إلا الموافقة على طليقتها دون تفكير، وعادت إلى بيت أهلها برفقة ابنتيه، وعاشت بعيدة عن الضغط النفسي الذي شعرت به في حياتها الزوجية.

مرت عدة أشهر على الانفصال، وكان زوجها السابق يداوم إرسال الملابس والهدايا إلى ابنتيه في المناسبات، وفي إحدى المرات بعث إلى طليقتها أموالا تشترى ما تشاء بعيدا عن أسرته، وهنا بدأ الحزين بين الطرفين يعود مرة أخرى دون أن يكون هناك تواصل مباشر، لكن مشاعر المودة لم تختف ولم تحدث صدامات عائلية.

قالت الزوجة لـ "العرب" إن أسرته كانت تمتنع من كلامها الإيجابي عن طليقتها، كلما قام بموقف يعبر عن اهتمامها بها ورعايته لابنتيه وهو بعيد عنها، ولم تكن تهتم بكل ذلك حتى فاجأها بالتواصل مع إحدى صديقاتها طالبا للتوسط لتعود نادبة إلى البيت ويتم ترميم العلاقة الزوجية ونسيان ما حدث وبدء حياة جديدة.

ليس نهاية المطاف

لم تتردد المرأة في قبول عرض طليقتها، لكنها تعرضت لضغوط كثيرة من أسرته حفاظا على كرامتها، وقررت العودة إلى شريك حياتها بعد عامين، وجرى الاتفاق بينهما على وضع الخطوط العريضة للعلاقة

فوائد غير متوقعة:

ظاهرة «القبل والقال» توصلد العلاقات الاجتماعية

كما شبه بعض العلماء الثرثرة بمادة الغراء التي توصلد العلاقات الاجتماعية، مشددين على أن بعض الأحاديث الجانبية تلعب دورا هاما في تقوية الروابط الاجتماعية وتشجيع التعاون بين الناس، هذا بالإضافة إلى اندماج الفرد في المجتمع.

ولا تنشر هذه الظاهرة بالضرورة الشائعات أو تروج للأشياء السيئة التي تشوه سمعة الآخرين، بل يمكن أن تتضمن حديثا قصيرا بشكل مباشر أو عبر الإنترنت، للترويج لبعض الآراء والأفكار الإيجابية التي يستفيد منها الناس. ووجدت الأبحاث السابقة أن ما يقرب من 14 في المئة من محادثات الناس اليومية هي ثرثرة، وهي محايدة في الأساس.

وقالت إيشين جولي، الباحثة في مختبر العلوم العصبية الوجودية الحاسوبية الذي شارك في إعداد الدراسة، إن «القبل والقال» شكل معقد من أشكال الاتصال الذي غالبا ما يُساء فهمه».

اللاعب الآخر يتمتع بحرية اللعب. وبعد ذلك أبلغ اللاعبون عن استعدادهم للعب مع كل لاعب مرة أخرى.

وتظهر النتائج التي توصل إليها الباحثون ونشرت في مجلة "كارنت بيولوجي" العلمية كيف أن القيل والقال "اتصال ثري ومتعدد الأوجه" ويقوم بالعديد من الوظائف الاجتماعية.

14
في المئة من محادثات الناس اليومية هي ثرثرة غير مفرضة، لا تنتشر بالضرورة الإشاعات

وظهرت أنواع مختلفة من القيل والقال اعتمادا على كمية المعلومات المتاحة، كما حدثت المحادثات العفوية حول الآخرين بشكل متكرر أثناء الألعاب عندما كان بإمكان اللاعبين فقط مراقبة سلوك عدد قليل من أعضاء مجموعتهم. وعندما تمكن اللاعبون من مراقبة جميع أعضاء مجموعتهم بشكل مباشر مالوا إلى الدريشة ومناقشة مجموعة واسعة من الموضوعات.

واعتمد المشاركون على معلومات استقوها بشكل غير مباشر من شركائهم في اللعبة ليبقوا مطلعين على سلوك الآخرين الذين لا يستطيعون رؤيتهم، مما يوضح كيف مكنت ظاهرة «القبل والقال» الأفراد من التعلم من تجارب الآخرين عندما تكون الملاحظة المباشرة غير ممكنة.

وأظهرت النتائج أيضا أن المشاركين الذين تحدثوا مع بعضهم البعض شعروا أنهم أكثر ارتباطا ببعضهم البعض في نهاية اللعبة، بل وشاركوا انطباعات مماثلة عن اللاعبين الآخرين في مجموعتهم.

وأضافت جولي "النيمة يمكن أن تكون وسيلة اتصال اجتماعي وموضوعي تتجاوز دلالاتها السلبية".

وكان لدى الباحثين الذين أجروا الدراسة فضول بشأن سبب قضاء الأشخاص الكثير من الوقت في تبادل المعلومات المتعلقة بهم وبالآخرين، وسعوا لتحديد سبب الإشاعة التي يروجها الناس والوظيفة التي تقوم بها. وابتكر الباحثون لعبة على الإنترنت لفحص دور النيمة وكيف تتجلى عندما تصبح المعلومات أكثر غموضا داخل اللعبة.

ولعب الأشخاص المشاركون في الدراسة عشر جولات من اللعبة معا في مجموعات تتكون من ستة أشخاص، وفي كل جولة مُنح اللاعبون عشرة دولارات أميركية ويمكنهم اختيار الاحتفاظ بالمال أو استثمار أي جزء منه في صندوق المجموعة الذي تم ضربه في 1.5 مرة وتقسّم بالتساوي بين اللاعبين.

ولاحظ الباحثون أن اللعبة خلقت نوعا من التوتر الذي تراوح بين السلوك الأناني الحر والسلوك التعاوني، وفي بعض الحالات تم تقييد المعلومات بحيث يمكن للمشاركين فقط مراقبة سلوك عدد قليل من اللاعبين الآخرين في مجموعتهم.

وقالت جولي "كان مصدر إلهامنا إنشاء سيناريو يشبه الحياة، تكون فيه عضوا في مجتمع وتتأثر بإجراءات جميع أفراد المجتمع الآخرين، ولكن نادرا ما تراقبهم وتتفاعل معهم بشكل مباشر".

في بعض الألعاب يمكن للاعبين الدريشة بشكل خاص مع لاعب آخر في المجموعة، وسمح هذا للاعبين بنقل معلومات تتعلق بسلوك اللاعبين الآخرين إلى شركائهم، مثل ما إذا كان

«القبل والقال» ظاهرة «القبل والقال» من السلوكيات المبنوة اجتماعيا ويتم انتقادها بشدة بسبب ما ترسخ عنها من معتقدات سلبية. لكن دراسة جديدة أجرتها كلية دارتموث في الولايات المتحدة كشفت عن بعض مزاياها ودورها في تسهيل عملية التواصل الاجتماعي بين الناس حيث تتيح لهم فرصة التعرف على العالم بشكل غير مباشر من خلال تجارب الآخرين.

وترجع الدراسة أن أغلب العلاقات الاجتماعية لا تقوم على الصدفة أو التعارف العرضي أثناء المناسبات بقدر ما ترتبط بالأحاديث الجانبية، فجميع الناس يوثقون علاقاتهم عبر ظاهرة «القبل والقال» التي تجرهم إلى مواضيع مختلفة وحكايات واستطرادات وتبادل للآراء والأفكار والأسرار.

وفي تسعينات القرن الماضي شاعت إحدى النظريات التي ترجح أن البشر بحاجة إلى الثرثرة للحفاظ على روابطهم الاجتماعية.



ثرثرة هادئة بعيدة عن الإشاعة

نصائح

الطريق المثالي لنجاح تخيم الأسرة في الهواء الطلق

الحمولة ورغبة الأطفال في اصطحاب جميع العاهل؛ لذلك سيكون من المفيد تحديد موضع تخزين على كل طفل ألا يتجاوز، مع الوضع في الاعتبار اصطحاب الأغذية الخاصة بالأطفال، وكذلك الأدوية.

● يُصح باصطحاب أوراق الهوية، لاسيما إذا تعلق الأمر بالسفر إلى الجوار.

● يُصح بعدم القيادة لمسافات طويلة دون أخذ فترات متقطعة من الراحة؛ إذ من المستحسن التوقف كل ساعتين على الأقل، مع الابتعاد عن المناطق المزدحمة التي يمكن التعرف عليها من إرشادات الملاحه. وينبغي مراعاة تغيير قيادة السيارات الكارافان عن قيادة غيرها من السيارات العادية.

● لمواجهة نوار السفر الذي قد يُصيب بعض الأطفال ينصح الخبراء بالنظر إلى نقطة ثابتة عبر النافذة وعدم قراءة كتاب على سبيل المثال. وقبيل الاستقرار في موضع التخيم ينبغي تفحص المكان ومدى بعده عن أي مخيمين آخرين.



● برلين - لا شيء يضاهي عطلات التخيم، وإذا كان الأمر يتعلق بالسفر مع الأطفال والمتعة بالطبيعة ومعايشة أجواء الصحراء والبراري فإنه لا يوجد ما هو أفضل من سيارات الكارافان التي تعتبر منزلا متحركا بما تقدمه من أماكن مخصصة للنوم والطبخ والاستحمام وكل ما يحتاجه المخيمون.

ويقدم موقع "caravanning.de" الألماني المختص بسيارات الكارافان والتخيم بعض النصائح المفيدة التي تزيد من متعة التخيم.

- يعد التخطيط الجيد أهم عناصر نجاح الرحلات بشكل خاص. ويشمل هذا التخطيط المتطلبات الخاصة في الكارافان، مثل الأسرة الثابتة الخاصة بالأطفال والوالدين أو التي يمكن تحويلها إلى وسائل للجلوس، وحجم المطبخ والحمام. وينصح قبل شراء أو استئجار السيارة الكارافان بتجربتها والوقوف على مدى ملاءمتها لظروف التخيم.

● بعد التحقق من حالة السيارة يتم البحث عن موقع جيد للتخيم، وذلك عن طريق الأدلة الخاصة بذلك على الإنترنت وحجز المكان المناسب الذي يتوافق مع الرغبات الشخصية لكل فرد في الأسرة.

● الأمتعة والتجهيزات من المشكلات التي تواجه المخيمين بسبب محدودية