خطوات تساعدك على نسيان زوجك السابق

بعد الطلاق أو إنفصال الأزواج عن بعضهما البعض يواجه أحد من الطرفين حالة صعبة، يلجؤون فيها الى القيام بعدد من الأمور لكي ينسوا الأيام الصعبة التي مروا فيها.

وتختلف ردة فعل كل ثنائي بعد الطلاق، فمنهم من ينتظر الإنفصال بفارغ الصبر ومنهم من يعيش على ذكرى الايام التي مضت. وللزوجة حنين آخر خاصة اذا تعرضت للخيانة من قبل الرجل الذي كانت تعتبره حب حياتها لذلك تواجه صعوبة في تخطي هذه المرحلة.

وفي ما يلي، مجموعة من النصائح لمساعدة كل زوجة على نسيان زوجها السابق والإنطلاق في مرحلة جديدة من هذه الحياة.

1- تغيير العادات والنشاطات: خلال الزواج كان الثنائي يمارس عادات معينة معا كقضاء عطلة بعيدا عن الأصدقاء أو حتى ممارسة الرياضة معا. أما بعد الطلاق يجب أن تبتعدي عن هذه الامور والتفكير بنشاطات أخرى تمارسينها، فهذا الأمر سيساعدك على تغيير نمط حياتك.

2- التعرف على اشخاص جدد: من المهم جدا أن تبتعدي عن أجواء الأصدقاء المشتركين بينك وبين طليقك، لأنهم بالطبع سيتكلمون عنه بحضورك أو يحاولون نقل الأخبار عنك اليه.

3- خصصي الوقت الكافي لعائلتك والمقربين منك: بعد الفترة الصعبة التي ممرت بها للحصول على الطلاق انت بحاجة لإعادة ترميم العلاقة مع اسرتك التي لربما ابتعدت عنها لفترة معينة، لذا لا بد منك من تقريب المسافات بينكما لأنهم بالتأكيد سيساعدونك في تخطي هذه الأزمة ويعيدون اليك شعور الأمان والراحة.

4- لا ترددي بأخذ إجازة: اذا كنت إمرأة عاملة اطلبي إجازة تبتعدين فيها عن جو المسوؤلية وقومي مثلا برحلة سياحية في بلدك أو خارجه، فذلك سيعيد اليك الراحة الداخلية ويجعلك تنظمين أهدافك المستقبلية لتنطلقي مجددا.

5- التخلص من الذكريات: من أهم الأمور التي يجب أن تقوم بها الزوجة هو التخلص من كل ما كان يربطك بزوجك السابق كالصور

والهدايا…أما في حال كان لديك أولاد عليك أن تتحلي بالصبر وتتركي خيطا رفيعا يربطك به من ناحية الأولاد فهم بحاجة الى والدهم ولا تحاولي تشويه سمعة والدهم امامهم مهما كانت الأسباب أو الظروف.