

# خطوات تساعدك على نسيان زوجك السابق

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

وتحتفل ردة فعل كل ثنائي بعد الطلاق، فمنهم من ينتظر الإنفصال بفارغ الصبر ومنهم من يعيش على ذكرى الأيام 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 تبتعد عن هذه الامور والتفكير بنشاطات أخرى تمارسنها، فهذا الأمر سيساعدك على تغيير نمط حياتك.

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

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

4- لا تتردد فيأخذ إجازة: اذا كنت إمرأة عاملة اطلب إجازة تبتعدين فيها عن جو المسؤولية وقومي مثلا برحلة سياحية في بلدك أو خارجه، فذلك سيعيد إليك الراحة الداخلية و يجعلك تنظمين أهدافك المستقبلية لتنطلقين مجددا.

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

والهدا يا...أما في حال كان لديك أولاد عليك أن تتحلى بالصبر وتركي  
خيطا رفيعا يربطك به من ناحية الأولاد فهم بحاجة إلى والدهم ولا  
تحاولني تشويه سمعة والدهم أما مهما كانت الأسباب أو الظروف.