

برنامج الدعم لما بعد الطلاق " تبات ونبات "

لماذا من المهم حضور برنامج بهذا المحتوى بعد الطلاق؟

- وجود ألم داخلي من التجربة حتى مع وجود القناعة بصحة قرار الانفصال.
- وجود مشاعر ندم بعد الانفصال تعوق من التقدم في الحياة.
- الاستسلام لمشاعر الضحية ولوم الطرف الآخر على الحظ السيء.
- وجود قلق من المستقبل
- الشعور بالوحدة وعدم وجود من يفهم ويقدر هذه المشاعر من الأصدقاء المقربين.
- الشعور بالتوتر أو الغضب عند سماع أخبار الزوج السابق حتى بعد مرور سنوات طويلة على الانفصال.
- وجود أفكار وقناعات بالفشل وجلد الذات.
- الخجل من لقب مطلقة أو عدم الارتياح للإفصاح عن الحالة الاجتماعية الحالية.
- عدم سماحهم لأنفسهم بالمرور بمرحلة حزن وانشغالهم الدائم بالعديد من الأنشطة والزيارات والأعمال للهروب من مشاعر ما بعد الانفصال

المخرجات من هذا البرنامج:

- تعلم تقنيات مفيدة للتعامل مع المشاعر.
- الشعور بالامتنان للتجربة واكتشاف الدروس الكامنة خلفها.
- حب الذات وتقبل مفهوم التسامح معها ومع الآخر

الأدوات المستخدمة أثناء ورش العمل:

- سماع القصص ومناقشتها
- الفضفضة والتعبير الحر في بيئة آمنة خالية من الأحكام المسبقة.
- قراءة الكتب ومناقشتها.
- مشاهدة مقاطع حوارية من الأفلام وتحليلها.
- التمارين المحررة للمشاعر والكتابة.

شروط المشاركة:

- أن تكون المشاركة حصلت على الطلاق بشكل رسمي بما لا يقل عن (شهر - 3 أشهر) على الأقل
- الحفاظ على خصوصية أفراد المجموعة والتعهد بعدم نقل أي معلومات تتم مشاركتها.
- ابقاء كل مشاركة اسم وهوية زوجها السابق وعائلته طي الكتمان.
- الانصات بتفهم من كل مشاركة للآخرى وعدم استجوابها أو مقاطعتها عندما تتحدث بأي أسئلة توضيحية.

مواعيد البرنامج:

- 10 لقاءات أسبوعية، مدة كل لقاء 3 ساعات (كل ثلاثاء من 7:00 – 10:00 مساء)
- يمكن تعويض غياب واحد فقط عن اللقاءات الأسبوعية في جلسة خاصة مدتها ساعة.
- جلسة خاصة للمتابعة خلال 3 أشهر بعد انتهاء البرنامج
- لقاء جماعي لأعضاء المجموعة بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج
- عدد المشاركات 6 سيدات

اللقاء	التاريخ	موضوع اللقاء
1	24 سبتمبر	كان يا ما كان.....وعاشوا في تبات ونبات
2	1 أكتوبر	أشعر بما أشعر
3	8 أكتوبر	يخيفني المستقبل وأريد ضمانات
4	15 أكتوبر	نعم، أشعر بالغضب أحياناً
5	22 أكتوبر	أعلم أن لهذا الحزن نهاية
6	29 أكتوبر	حياتي مسؤوليتي
7	5 نوفمبر	أنا أحبني وأحب حياتي
8	12 نوفمبر	ربما أستطيع أن أسامح
9	19 نوفمبر	أنا أحرر من الأمي وأبدأ من جديد
10	17 ديسمبر	لقاء ختامي للمتابعة بعد شهر من نهاية البرنامج

ما يشمله البرنامج:

- جلسة فن تعبيرى لتحرير المشاعر، وجلسة تأمل.
- تحصل كل مشتركة على دفتر جرنال وكتابين.
- سيتم إرسال بعض المقاطع الصوتية وروابط أفلام معينة لمشاهدتها او الاستماع لها قبل اللقاء
- سيطلب منك دائما تسجيل انطباعتك عن كل لقاء في دفتر الخاص (الجرنال) وكتابة أي مشاعر تتناوبك خلال الأسبوع. يمكنك مشاركتها مع الكوتش بالتواصل الهاتفي خلال الأسبوع.
- سيتم إرسال المهام المطلوبة صباح كل أربعاء والتذكير بها يوم الجمعة، وسيتم إرسال رسالة تذكيرية بموعد اللقاء لتأكيد الحضور كل يوم أحد على مجموعة الواتس أب.

قالوا عن البرنامج (المشاركات في المواسم السابقة)

- كان هذا البرنامج رحلة متسلسلة نقلتني من شعور إلى شعور، ممتنة لحضور البرنامج الذي أضاف السلام على حياتي والامتنان لكل تفاصيلها، أصبح لدي قبول لوضعي وتسامح مع ذاتي، تغيرت طريقتي في التعامل مع مشاعري وأكتسبت جرعة من الوعي ساعدتني لمعرفة المزيد عن نفسي.

(ح. ح ، 26 عاماً ومنفصلة منذ سنتين)

- ممتنة لهذه الرحلة التي نقلتني من مرحلة في حياتي إلى مكان لم أكن أتخيل أنني سأصل إليه. أضاف لي هذا البرنامج التقبل ليس للطلاق فقط وإنما لكل ظروف الحياة، أضاف لي الوعي بالمشاعر والأفكار وفهمت أن ما كانت تتناوبني من مشاعر سلبية ليست طبيعية وأنه يمكن تجاوزها بالوعي، كنت مستاءة من زواجي الذي لم ينجح وتمنيت أنه لم يحصل وبعد البرنامج تقبلته وشعرت بالامتنان له وهذا أجمل شعور خرجت به من البرنامج فقد أراح عني عبء الشعور بالفشل، وأنا أنصح أي سيدة منفصلة بالمشاركة في هذه المجموعة التي تضج بالتواصل الإنساني العميق وتشعرك أن ما تمر به ليس مخجل ويمكنك تجاوزه.

(أ.ح ، 33 عاماً ومنفصلة منذ 8 سنوات)

- رحلتي مع هذا البرنامج كانت أكثر من رائعة، ومهما قلت من كلمات لن أوفيها حقها، لقد غير البرنامج من تفكيري ومشاعري بشكل كبير، وأصبحت أكثر تقبلاً لمسألة الطلاق وحياتي الحالية عموماً، وكان حضوري لاجتماعات المجموعة متنفساً يدعمني، أقترح هذا البرنامج لكل مطلقة لأنها ستكتشف أشياء لم تكن تعرفها سابقاً بالإضافة إلى أن تجارب المجموعة تشعرها أنها ليست وحيدة وسترى آفاق جديدة.

(أ.م، 40 عاماً ومنفصلة منذ 6 أشهر)

-أضاف لي هذا البرنامج الكثير، زادت ثقتي في كيانتي وفي حياتي وأشعر أنني منطلقة للحياة الجديدة بكل حماس وبجاذبية.

(ر.أ، 38 عاماً ومنفصلة منذ 6 سنوات)

- تجربتي مع هذا البرنامج أصنفها كرحلة رائعة، تعلمت فيها فن الانصات، تعلمت أن التجارب السيئة تحمل في داخلها الكثير من الخبرات والدروس، تعلمت أن لا أحمل نفسي كل اللوم على انتهاء علاقة منتهية من الداخل، وتعلمت أن الطلاق نجاح إن لم أكن سعيدة في حياتي.

(ل.م، 39 عاماً ومنفصلة منذ سنتين)

أقترح هذا البرنامج لكل مطلقة حتى تشعر بالسعادة التي أشعر بها الآن، أشعر بحرية وانطلاق، تعلمت كيف أحب نفسي وتجاوزت دوامة الماضي وألمه وندمه.

(د.ر 48 عام ومنفصلة منذ 12 سنة)

أحمد الله أن عرفت هذا البرنامج أثناء طلاقي حتى أتمكن من التشافي في وقت أسرع ولا أنتظر سنوات وأنا متألمة كما حدث لغيري.

(أ.م 52 عام، ومنفصلة منذ 3 أشهر)