

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 السماح للذات بالمرور بمرحلة حزن والانشغال 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.
- إبقاء 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:

- 6 لقاءات أسبوعية، مدة كل لقاء 3 ساعات (كل إثنين من 6:30 – 9:30 مساء)
- يمكن تعويض غياب واحد فقط عن اللقاءات الأسبوعية في جلسة خاصة مدتها ساعة.
- جلسة خاصة (اونلاين 45 دقيقة) لكل مشتركة للمتابعة خلال 3 أشهر بعد انتهاء البرنامج
- لقاء جماعي على برنامج زووم لأعضاء المجموعة بعد مرور شهر على انتهاء البرنامج
- عدد المشاركات محدود لـ 8 سيدات فقط

اللقاء	التاريخ	موضوع اللقاء
1	16 ديسمبر	كان يا ما كان.....وعاشوا في نبات ونبات
2	23 ديسمبر	أشعر بما أشعر
3	30 ديسمبر	يخيفني المستقبل وأشعر بالغضب أحياناً
4	13 يناير	أعلم أن لهذا الحزن نهاية
5	20 يناير	حياتي مسؤوليتي
6	27 يناير	أحب حياتي وما أنا عليه
	3 مارس	لقاء ختامي للمتابعة بعد شهر من نهاية البرنامج على برنامج زووم

ما يشمله البرنامج:

- جلسة فن تعبيرى لتحرير المشاعر.
- تحصل كل مشتركة على دفتر جורنال وكتابين
- سيتم ارسال بعض المقاطع الصوتية وروابط أفلام معينة لمشاهدتها او الاستماع لها قبل اللقاء
- سيطلب منك دائما تسجيل انطباعك عن كل لقاء في دفترك الخاص (الجورنال) وكتابة أي مشاعر تتناوبك **خلال** الأسبوع. يمكنك مشاركتها مع الكوتش بالتواصل الهاتفي خلال الأسبوع.
- سيتم تسليم المهام المطلوبة بنهاية كل لقاء، 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 التقليل 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 وتمنييت أنه لم يحصل وبعد البرنامج تقبلته وشعرت بالامتنان له وهذا أجمل شعور خرجت به من البرنامج فقد أزاح 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 ولحياتي الحالية عموماً، وكان حضوري لاجتماعات المجموعة متنفس يدعمني، أقترح هذا البرنامج لكل مطلقة لأنها ستكتشف أشياء لم تكن تعرفها سابقاً بالإضافة إلى أن تجارب المجموعة تشعرها أنها ليست وحيدة وسترى أفاق جديدة.
(أ.م، 40 عاماً ومنفصلة منذ 6 أشهر)

- أضاف لي هذا البرنامج الكثير، زادت ثقتي في كياني وفي حياتي وأشعر أنني منطلقة للحياة الجديدة بكل حماس وإيجابية.
(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 التشافى في وقت أسرع ولا أنتظر سنوات وأنا متألمة كما حدث لغيري.

(أ.م 52 عام، ومنفصلة منذ 3 أشهر)