

به نام خدا

کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

## تأثیر طلاق بر فرزندان

گری نیومن و پاتریشیا رمانوسکی

مترجم: فرناز فرود

## فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	سخنی با خواننده	۷
.....	مقدمه	۱۳
.....	فصل ۱ فرزندان چگونه طلاق را تجربه می کنند	۴۹
.....	فصل ۲ بدنها تا تصاویر خطی، وانمود تا نتیجه گیری	۱۰۳

سرشناسه: نیومن، گری Neuman, M. Gary  
عنوان و نام پدیدآور: تأثیر طلاق بر فرزندان / گری نیومن و پاتریشیا رمانوسکی؛ مترجم فرناز فرود.  
مشخصات نشر: تهران: صابرین، ۱۳۸۵.  
مشخصات ظاهری: ۱۴۹ ص.  
فروست: کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق؛ فرزندان طلاق ۱  
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۸۹-۲  
یادداشت: عنوان اصلی: Helping your kids cope with divorce the sandcastles way  
یادداشت: چاپ دوم؛ ۱۳۸۶؛ فیبا  
موضوع: کودکان طلاق -- والدین طلاق گرفته -- ایالات متحده -- روانشناسی  
موضوع: طلاق -- ایالات متحده -- جنبه های روانشناسی  
شناسه افزوده: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم.  
شناسه افزوده: باش، پاتریشیا رومانوسکی، ۱۹۴۹ Bash, Patricia romanowski  
رده بندی کنگره: ۱۳۸۵ ت ۲ ن ۹ HQ ۷۷۷/۵  
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۹  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۱۲۵-۸۵ م



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

تأثیر طلاق بر فرزندان  
گری نیومن و پاتریشیا رمانوسکی

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: علی خاکبازان

طرح جلد: کورش پارسائزاد

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ دوم: ۱۳۸۶

حروفچینی و صفحه آرایی: کارا

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: امیدوار

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۸۹-۲  
ISBN: 978-964-6181-89-2

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۹۰۰ تومان

## سخن ناشر

کتابی که در دست دارید یک جلد از مجموعه کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق است. این مجموعه می‌کوشد با نگاهی عینی و کاربردی، به مسائل و نیازهای زندگی پس از طلاق به ویژه فرزندان طلاق بپردازد.

ارائه راههای مؤثر در شناخت مسائل و نیازهای فرزندان و زوجهای آسیب‌دیده از طلاق، و نهایتاً بازسازی آسیبه‌ها و رسیدن به شرایطی مطلوب برای ادامه زندگی از اهداف این مجموعه است. باید توجه داشت که منابع خارجی، در برخوردها، مغایرتهایی با فرهنگ اجتماعی ما دارند. هرچند ناشر کوشیده است این مغایرتها را با حذف و یا تعدیل پاره‌ای از مباحث و مثالها به حداقل برساند، اما به هر حال ممکن است رد پایی از اینگونه موارد دیده شود که طبعاً خواننده متعهد به اخلاق و فرهنگ جامعه ایرانی به این امر واقف و با آن برخوردی هوشمندانه خواهد داشت.

مؤسسه انتشارات صابرین

## سخنی با خواننده

کتابی که در دست دارید نخستین جلد از یک مجموعه شش جلدی است که به «فرزندان طلاق» اختصاص دارد. این مجموعه به قلم گری نیومن<sup>۱</sup>، مبتکر برنامه «قصرهای ماسه‌ای» و بر همان اساس نوشته شده و هدف آن این است که والدینی که از یکدیگر جدا شده‌اند بتوانند به دنیای فرزندانشان قدم بگذارند و افکار و احساسات آنها را درک کنند و به این ترتیب، به فرزندانشان کمک کنند تا بر مشکلات ناشی از طلاق والدینشان فائق آیند.

در مقدمه جلد اول با مطالب کتاب بیشتر آشنا خواهید شد و در مقدمه جلد های دیگر این مجموعه، چکیده‌ای از مقدمه جلد اول به نظرتان خواهد رسید. شش جلد این مجموعه، تغییرات و چالش‌های گوناگونی را که معمولاً فرزندان کمتر از هجده سال پس از طلاق پدر و مادر در پیش دارند بررسی و راهکارهای عملی، مناسب و نشاط‌آفرینی را ارائه می‌کند تا به کودکان کمک شود که:

- بتوانند مشکلات خود را ابراز کنند و برای آنها راه‌حل ارائه دهند؛
- خشم و عواطف شدید خود را به شیوه‌ی درستی ابراز کنند؛
- واقعیت طلاق را بهتر درک کنند؛
- ویژگیها و توانهای منحصر به فرد خود را تشخیص دهند.

واقعیت طلاق آنقدر بر فرزندان تأثیر نمی‌گذارد که شیوه برخورد شما با مشکلات و چالشهای ناشی از آن تأثیرگذار است. با کمک شما، فرزندان نه تنها از رنج و آشفتگی غیرضروری ناشی از طلاق در امان می‌ماند، بلکه رشد می‌کند و بالنده می‌شود. روزی می‌رسد که او به گذشته و دوره کودکی خود به مثابه زمانی پرمهر و پر نشاط می‌نگرد که طلاق هم بخشی از آن بوده است، نه به عنوان دوره‌ای که بر اثر طلاق والدینش، نشاط برای همیشه از زندگیش رخت بر بسته است.

ذ سرانجام:

کتابی کز در دست دارید حاصله از نماندن نرنمی نرنمی است کز در نشر نحرتم صابریه بکذب ندف ارتقا نآنانی جانعزبیا شده است، جمع شده‌اند. از تم نام دست اندر کارا نای ب نجمت عذ نذ نذز جبنا ب آقنا نعالی خاکبازا ن نیراستار نحرتم کذر نانی نبر نردا ن فارسی حاصله نذ نث نذ دانش ایشا ناست سپاسه نزارم.

**تقدیم به پدر و مادرم دیوید و سلینا**

که همواره عاشقانه تکیه‌گاه من بودند.

**تقدیم به همسرم ملیسا**

در تجلیل از عشق، خنده، احترام و جادوی بین ما.

.....

**تقدیم به فرزندان عزیزم و همه کودکان جهان**

اکنون می‌دانم چه چیز مهم است.

سالهاست که آسوده به حمام نرفته‌ام.

راننده فرزندانم بوده‌ام و آنها را به کلاس ویلن، شنا،

بیس‌بال، هاکی، پیانو و میهمانیهای مختلف برده‌ام.

عرق‌ریزان پشت دوچرخه کودکی را گرفته‌ام و در خیابانها

دویده‌ام و وقتی دوچرخه را رها کرده و دیده‌ام که به حرکت

ادامه می‌دهد، از شادی به هوا پریده‌ام.

ساعتها و ساعتها ترانه‌های کودکانه در گوشم طنین‌انداز

بوده‌اند.

با آهنگهای کودکانه با همسرم عاشقانه رقصیده‌ام.

قصر، برج، تونل و کیکهای ماسه‌ای در ساحل ساخته‌ام،

میلیونها بار تاب را هل داده‌ام.

انگشتان کوچک و گرم فرزندانم را در دستم جا داده‌ام.

بی‌سر و صدا به اتاقهای فرزندانم خزیده‌ام و خوابیدن آنها

را تماشا کرده‌ام، کفشهایم را بیست متر آن طرف‌تر از جایی

## با روش قصرهای ماسه‌ای به فرزندانان در حل مشکلات طلاق کمک کنید

که گذشته بودم یافته‌ام که پر بودند از آدم کوچولوها، سکه و دستمال کاغذی.

فرزندانم را به گریه انداخته‌ام و برای آنها گریسته‌ام.

داستانی را دست‌کم هزار بار خوانده‌ام.

در پی غولها زیر تختها و درون گنجه‌ها را گشته‌ام.

شبهای بسیاری را با شیشه شیر، دارو، پوشک، تعویض

ملافه‌ها و در آغوش گرفتن کودکان هراسانِ کابوس‌دیده

گذرانده‌ام.

بیش از سه هزار پوشک عوض کرده‌ام.

از تماشای چهره‌های خندان فرزندانم موهای تنم راست

شده‌اند.

در مجلل‌ترین هتلها برای بازگشت به خانه بی‌تاب بوده‌ام،

و دعا کرده‌ام... بسیار.

نمی‌گویم که همیشه همه چیز عالی بوده است.

بارها آرزوی حمای لذت‌بخش، خوابی راحت و

صبحانه‌ای آرام و طولانی در حین مطالعه‌ی کامل یک

روزنامه‌ی خشک را داشته‌ام.

بر هدفهای متحرک لباس پوشانده‌ام.

آرزوی حوصله سررفتن را داشته‌ام.

و آرزو کرده‌ام که بچه‌ها مدام مرا از خواب بیدار نکنند،

اما من پدر هستم و

اکنون می‌دانم که چه چیز مهم است.

گری نیومن