

به نام خدا

کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

دعای پدر و مادر

به فرزندانمان در حل مشکلات طلاق کمک کنید
خشونت در خانواده

ام. گری نیومن و پاتریشیا رمانوسکی

مترجم: فرناز فرود

سرشناسه: نیومن، گری Neuman, M. Gary
عنوان و نام پدیدآور: دعوای پدر و مادر/ گری نیومن و پاتریشیا رمانوسکی؛ مترجم فرناز فرود.
مشخصات نشر: تهران: صابرین، ۱۳۸۵.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص.
فروست: کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق
شابک: ۹۶-۰-۹۶۱۸۱-۶-۹۶۴-۹۷۸

یادداشت: کتاب حاضر بخشی از کتاب Helping your kids cope with divorce the sandcastles way است.

یادداشت: چاپ دوم: ۱۳۸۶؛ فیپا
موضوع: کودکان طلاق -- والدین طلاق گرفته -- ایالات متحده -- روانشناسی
موضوع: طلاق -- ایالات متحده -- جنبه‌های روانشناسی
شناسه افزوده: فرود، فرناز، ۱۳۳۳ - ، مترجم.
شناسه افزوده: باش، پاتریشیا رمانوسکی، ۱۹۴۹ Bash, Patricia romanowski
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۵ د ۹ د ۷ HQ ۷۷۷/۵
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۹
شماره کتابشناسی ملی: ۸۵-۲۹۵۹۴ م

فهرست مطالب

سخن ناشر.....	۵
سخنی با خواننده.....	۷
مقدمه.....	۱۱
فصل ۱ چالش تغییر.....	۲۱
بازیها: پا توی کفش من کن.....	۲۷
اگر کودکی دشواری داشته‌اید یا فرزند طلاق هستید.....	۳۲
بازیها: کارتهای ارتباط.....	۳۴
تصمیم‌گیری درباره‌ی روان‌درمانی.....	۳۸
فصل ۲ «لطفاً دست نگه دارید!».....	۴۷
چرا پدر و مادرهای جداشده بیشتری نمی‌توانند به یک «طلاق خوب» برسند؟.....	۴۸
نجات کودک از «وسط».....	۵۱
کودکان چگونه نزاع پدر و مادر را تجربه می‌کنند.....	۵۱
خشونت در خانواده: دیدگاه فرزند.....	۵۴
هنگامی که همسر سابقتان فرزندتان را بین شما و خودش قرار می‌دهد.....	۶۳
چگونه فریکاری و تسلط نادرست را تشخیص دهیم و از آن جلوگیری کنیم؟.....	۷۰
خود را وسط نیندازید.....	۸۲
چگونه پدر و مادرها می‌توانند کمک کنند: مقاوم کردن فرزند در برابر دیگری.....	۸۷



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

دعوای پدر و مادر

گری نیومن و پاتریشیا رمانوسکی

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: علی خاکبازان

طرح جلد: کورش پارسائزاد

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ دوم: ۱۳۸۶

حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا

لینوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: امیدوار

شابک: ۹۶-۰-۹۶۱۸۱-۶-۹۶۴-۹۷۸
ISBN: 978-964-6181-96-0

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۰۰ 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 سومین جلد از یک مجموعه شش جلدی است که به «فرزندان طلاق» اختصاص دارد. این مجموعه به قلم گری نیومن^۱، 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 جلد‌های 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 شیوه درستی ابراز کنند؛
- واقعیت طلاق را بهتر درک کنند؛
- ویژگیها و تواناییهای 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.

تقدیم به پدر و مادرم دیوید و سلیا
 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 فرزندم 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

که گذاشته 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 گنج‌ها را گشته‌ام.

شبهای بسیاری را با شیشه شیر، دارو، پوشک، تعویض ملافه‌ها و در آغوش گرفتن کودکان هراسان کابوس دیده 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 حمامی لذت‌بخش، خوابی راحت و صبحانه‌ای آرام و طولانی در حین مطالعه کامل یک روزنامه 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

مقدمه ۱

پدر و مادری کردن پس از طلاق

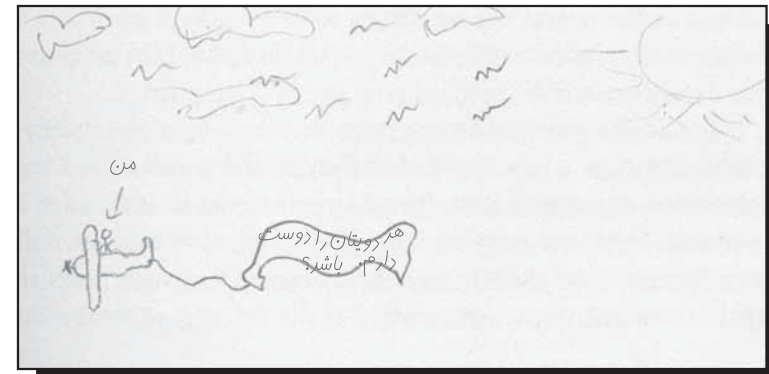
طلاق گاهی خوب است؛ گاهم هم بد. اما همیشه زندگی را تغییر

می‌دهد.

پسری پانزده ساله

چرا زن و شوهرها از هم جدا می‌شوند؟ معمولاً به این دلیل که یکی یا هر دوی آنها فکر می‌کنند که پایان دادن به زندگی مشترکشان، آنها را آزاد می‌کند و می‌توانند زندگی شادتر و از نظر احساسی سالم‌تری برای خود و فرزندانشان فراهم آورند. همه پدر و مادرهای مهربان بهترینها را برای فرزندانشان آرزو می‌کنند. شاید اکنون بیش از هر زمان دیگر به این نکته واقف شده باشید که وقتی می‌خواهید تمام عشق، حمایت و تجربه خود را نثار فرزندتان کنید، ناگهان همه چیز دشوارتر و پیچیده‌تر به نظر می‌رسد.

چگونگی برخورد پدر و مادرها با طلاق بر نحوه عملکرد فرزندشان، چه در زمان حال و چه در آینده، تأثیر زیادی دارد. شاید فکر کنید که این کار پرمسئولیت است. بله، همین‌طور است. اما در عین حال، فرصت بی‌ظنیری هم هست، زیرا هیچ کس - نه روانشناس، نه پیشوای روحانی،



آزاد برای دوست داشتن. فرزندان طلاق نیاز دارند که هم پدر و هم مادر خود را دوست بدارند و آن را ابراز کنند. نقاشی این پسر هفده ساله نشانگر همین نکته است.

نه آموزگار، نه دوست و نه هیچ خویشاوند دیگری - آن رابطه خارق العاده‌ای را که شما با فرزندان دارید، با او ندارد. با کمک شما، فرزندان نه تنها از رنج و آشفتگی غیرضروری ناشی از طلاق در امان می‌ماند، بلکه رشد می‌کند و بالنده می‌شود.

فرزندان، طلاق را چگونه تجربه می‌کنند؟

مامان عزیزم،

چرا از پدرم جدا شدی؟ او فقط گفت: «اتفاق خیلی به هم ریخته است.» اما تقصیر من بود.

پسری ۹ ساله

اگر فقط یکبار لازم باشد پدر و مادرها زندگی را از چشم فرزندان ببینند، همین زمان است. این کتاب به طور عمده به کودکان مربوط

می‌شود: چگونه طلاق بر آنها تأثیر می‌گذارد، آنها چه احساسی در این باره دارند و چگونه پدر و مادر و سایر بزرگ‌ترهای علاقه‌مند می‌توانند به کودکان کمک کنند. این کتاب شناخت و راهنمایی‌های عملی لازم را به شما ارائه می‌دهد تا به فرزندان کمک کنید که مشکلات و تغییرات بیشماری را که در نتیجه طلاق بر سر راهش پدید می‌آید، درک کند و از سر راه خود بردارد.

طلاق تنش زیادی ایجاد می‌کند. ما معمولاً تنش را مشکل بزرگسالان می‌دانیم، اما فرزندان طلاق فشارهای شدیدی را احساس و تحمل می‌کنند و این در حالی است که فاقد مهارتهایی هستند که بزرگسالان برای پذیرفتن این فشارها و استفاده از فرصتهای موجود برای کاستن از این فشارها به آنها تکیه می‌کنند. پیش‌بینی واکنش فرزندان نسبت به طلاق غیرممکن است و حتی پس از مشاهده واکنش، همیشه نمی‌توانید معنی واکنش او را درک کنید.

فیبی^۱، دوازده ساله، که همه از او به دلیل «فهمیده بودن» و «پذیرفتن شرایط» تعریف می‌کنند، شاید بسیار بیشتر از برادر شش ساله‌اش، دتی^۲، که داد و فریاد می‌کند، کلاس را به هم می‌ریزد و هر شب برای پدرش دلتنگی و گریه می‌کند، از طلاق آزار ببیند.

همه کودکان به راهنمایی و ابراز عشق پدر یا مادر نیاز دارند تا قدرت پذیرفتن و عزم لازم را برای ادامه رشد بیابند. نمی‌توانید امیدوار باشید که فرزندان را در این سفر درست راهنمایی کرده‌اید، مگر آنکه بدانید او چگونه فکر و احساس می‌کند؛ و نمی‌توانید با افکار و احساسات او آشنا باشید، مگر اینکه پیوسته و به شیوه‌ای خلاقانه با او گفت‌وگو و تبادل نظر کنید.

1. Phoebe

2. Danny