

۲۲۲۱۸۹۲
۱۴۰۷/۱۵

ما هنوز یک خانواده‌ایم

راهنمای فرزندپروری درست، پس از طلاق

تألیف :

دکتر لیزارنه رینولدز

ترجمه :

دکتر مجتبی صدیقی فرد

مehشید دانشور



عنوان و نام پدیدآور: ماهنوز یک خانواده‌ایم (راهنمای فرزندپروری درست، پس از طلاق) / تألیف: دکتر لیزا رنه رینولدز؛ ترجمه: دکتر مجتبی صداقتی‌فرد، مهشید دانشور
مشخصات نشر: تهران: نشر ویرایش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: بیست و دو - ۲۱۸ ص.

ISBN : 978-600-8348-48-1

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: Still a Family. A Guide to Good Parentng Through Divorce, 2009

موضوع: راهنمای فرزندپروری درست، پس از طلاق.

موضوع: فرزندان طلاق -- ایالات متحده -- روان‌شناسی

موضوع: والدین طلاق‌گرفته -- ایالات متحده -- روان‌شناسی

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۷۷/۵

رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴۰۹۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۲۴۷۱۷

بیاید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرامی، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و مؤلف، و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی‌اهتمامی در فضای نشر و فروش کتاب می‌شود و می‌تواند زمینه‌ساز محیطی ناسالم جهت بی‌ارزش کردن زحمات دست‌اندرکاران فعالیت‌های فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان‌تان خواهد شد.

سایت

www.Ravabook.com



پست الکترونیکی

virayeshpub@yahoo.com

ماهنوز یک خانواده‌ایم (راهنمای فرزندپروری درست، پس از طلاق)

تألیف: دکتر لیزا رنه رینولدز

ترجمه: دکتر مجتبی صداقتی‌فرد، مهشید دانشور

ناشر: ویرایش

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طیف‌نگار

شمارگان: ۵۵۰ تعداد صفحات: ۲۴۰ صفحه

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

ISBN : 978-600-8348-48-1

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۴۸-۴۸-۱

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

در باره نویسنده	۳
دیباچه	۷
سپاسگزاری	۷
پیشگفتار نویسنده	۷
پیشگفتار مترجمان	۷

فصل ۱: خبرهای بد و خبرهای خوب ... و چگونه خبرهای خوب را بیشتر کنیم؟

مطالعات موردی	۳
چگونه می توان از درگیری های کلامی منفی که باعث آزار فرزندان می شود،	۷
جلوگیری کرد؟	۷
نجنگیدن با یکدیگر در حضور فرزندان	۸
حفظ تعلق خاطر به کودک به عنوان کانون تمام بحث ها	۹
خودداری از کنترل شیوه فرزندی و والد دیگر	۱۰
استفاده از ضمیر «من» در بیان سخن خود	۱۱
انعطاف پذیر بودن	۱۲
به خاطر سپردن موارد خوب	۱۲

فصل ۲: چگونه از خطر آسیب زدن به فرزندان طلاق بکاهید

چگونگی صحبت با فرزندان درباره طلاق	۱۶
چه کسی باید به بچه ها در مورد طلاق بگوید	۱۶
زمان مناسب برای گفتن تصمیم طلاق به فرزندان	۱۷
در چه مکانی درباره طلاق به فرزندان گفته شود؟	۱۸
در مورد طلاق چه چیزی به بچه ها گفته شود؟	۱۹
فقط یک بار باید درباره طلاق با فرزندان صحبت کرد	۲۶

۲۶	پذیرش نخستین واکنش‌های فرزندان
۲۷	کمک به کودکان برای کنار آمدن با احساساتشان
۳۰	تکیه کردن به فرزندان و خانواده خود (حتی همسر سابقتان)
۳۱	در نظر گرفتن ارتباط با افراد مهم
۳۲	خودداری از معرکه‌گیری

فصل ۳: مراقبت از خودتان، برای فرزندان

۳۶	درک ماهیت استرس
۳۸	دلایل استرس در طلاق و چگونگی به حداقل رساندن آن
۳۸	جبران خسارت برای والد غایب
۴۱	مدیریت فشارهای مالی
۴۱	نحوه برخورد با افزایش درگیری
۴۲	حمایت نشدن از سوی خانواده و دوستان
۴۳	نگرانی در مورد آینده
۴۴	ادامه زندگی با همسر سابق
۴۶	مقابله با سلامت روان یا موارد مربوط به سوء مصرف مواد
۴۷	نگرانی درباره همسر سابق
۵۰	کاستن از استرس
۵۰	مشارکت به موقع در کلاس فرزندپروری
۵۱	حل مشکلات شخصی
۵۱	همیشه به حرف دیگران گوش ندهید
۵۲	وقت گذاشتن برای خود

فصل ۴: مدیریت زمان فرزندپروری با فرزندان و همسر سابقتان

۵۹	روندهای اخیر در مورد کودکان درگیر طلاق
۵۹	مفاهیم و طرز فکر جدید
۶۰	افزایش مشارکت پدران در فرزندپروری
۶۰	فرزندپروری مشترک
۶۰	ارتباط منظم با فرزندان
۶۱	مشکلات مربوط به زمان‌های فرزندپروری
۶۱	نیازهای فردی فرزندان
۶۳	کمتز شدن درگیری والدین در فرآیند فرزندپروری

پیروی نکردن از برنامهٔ فرزندپروری.....	۶۳
والد به منزلهٔ شهر بازی.....	۶۵
چه باید کرد اگر	۶۸
خودداری کودک از همراهی با والدین.....	۶۸
از دست دادن والدین کودک.....	۷۱
فرب و دروغ‌گویی فرزندان به والدین.....	۷۲
تحریک‌پذیری کودک پس از بازگشت از ملاقات.....	۷۳
دور زندگی کردن از یک والد.....	۷۵
دو قانون مهم در فرآیند فرزندپروری.....	۷۶
۱. برنامه‌ریزی نکردن برای والد دیگر.....	۷۷
۲. پرهیز از تنبیه در زمان فرزندپروری.....	۷۷
محدودیت زمان فرزندپروری.....	۷۷
ایده‌های عملی برای کمک به آرام‌تر شدن فرآیند فرزندپروری.....	۸۰
از پیش برنامه‌ریزی کردن.....	۸۰
نظم داشتن.....	۸۰
رهایی از تصور کمال‌طلبی.....	۸۱
کمک خواستن از والد دیگر، در وقت لازم.....	۸۱
اجازه دادن به فرزندان برای بردن اسباب‌بازی‌ها و وسایل مورد علاقه‌شان در سفر.....	۸۲
جلوگیری از زیاده‌روی مالی و بیش از حد آزاد گذاشتن فرزندان.....	۸۲
راحتی در خانهٔ خود.....	۸۲
مطلع کردن والد دیگر (به‌روزرسانی).....	۸۳

فصل ۵: پرسش‌هایی که پدر و مادرهای طلاق‌گرفته می‌پرسند ... ۸۵

زمانی که تنها یکی از والدین به فرزندان کمک می‌کند تا با طلاق کنار بیایند.....	۸۵
بستن پوشهٔ خاطرات ازدواج ناموفق.....	۸۷
تا چه اندازه در مورد دلایل طلاق به فرزندان بگوئیم.....	۹۰
دروغ نگویید.....	۹۰
کلمات را با دقت انتخاب کنید.....	۹۱
به فرزندان‌تان اطمینان و قوت قلب دهید.....	۹۱
کمک به فرزندان، هنگامی که یکی از والدین در دوران سخت طلاق.....	۹۲
به آنها رسیدگی می‌کند.....	۹۲
وقتی فرزندان موافق نیستند که طلاق، بهترین کار یا تصمیم است.....	۹۴
هنگامی که یکی از والدین شروع به گذاشتن قرار ملاقات با کسی می‌کند.....	۹۶

۹۷	مخالفت با شیوهٔ فرزندپروری
۹۹	رابطهٔ جنسی بین همسران طلاق‌گرفته
۱۰۰	واکنش متفاوت فرزندان به طلاق

فصل ۶: بزرگترین خطاهای والدین طلاق و راههای جلوگیری از آن ۱۰۳

۱۰۳	پایان یافتن زودهنگام زندگی مشترک
۱۰۵	انتقاد از والد دیگر در حضور فرزندان
۱۰۶	جنگیدن در حضور فرزندان
۱۰۷	تصورهای خطا
۱۰۸	جدا کردن کامل فرزند از والد
۱۱۰	به کار بردن کلمات نادرست
۱۱۱	تبدیل کردن کودک به خبرچین یا جاسوس
۱۱۳	استفاده از کودک به عنوان مَحرم اسرار
۱۱۴	مجبور کردن کودک به انتخاب یک سویه
۱۱۶	بی‌ثباتی در پرداخت هزینه‌های حمایتی از فرزند
۱۱۷	سوءاستفادهٔ فرزندان
۱۱۹	بی‌ثباتی در ترتیب بردن و آوردن فرزندان بر اساس توافق

فصل ۷: مسائل ویژهٔ نوزادان، کودکان نوپا و کودکان پیش‌دبستانی ۱۲۱

۱۲۲	ویژگی‌های رشدی دوران نوزادی
۱۲۲	دلبستگی ایمن
۱۲۴	برقراری ارتباط
۱۲۶	اضطراب غریبه
۱۲۸	مسائل امنیتی
۱۳۲	ویژگی‌های رشدی مرحلهٔ کودکان نوپا
۱۳۲	تحرک
۱۳۳	استقلال و نظم
۱۳۴	پایداری
۱۳۴	ترس‌ها
۱۳۵	رفتارهای بازگشتی
۱۳۷	داستان‌سرایی
۱۳۸	ویژگی‌های رشدی مرحلهٔ پیش از دبستان

به مدت سی سال در مقام وکیل، بیش از هزار پرونده طلاق و مراحل سرپرستی (حضانت) را برای فرزندان، مادران و پدران بر عهده داشتیم. در بیشتر این موارد، رابطه آشکاری بین تعارض‌های والدین و مشکلات عاطفی بین فرزندان‌شان دیده‌ام. اما موارد بسیاری را نیز شاهد بوده‌ام که والدین توانسته‌اند تعارض‌های‌شان را کنترل کنند تا فرزندان‌شان گرفتار و درگیر آن نشوند و در بیشتر این‌گونه موارد، چیزی منجر به مشکل عاطفی کودکان گزارش نشده است.

در این سی سال، کتاب‌های بسیاری درباره طلاق و تأثیر آن بر والدین و فرزندان‌شان خوانده و خود نیز نوشته‌ام. برخی از این کتاب‌ها توسط وکلا و برخی دیگر توسط روان‌پزشکان و روان‌شناسان نوشته شده است. بسیاری از کتاب‌هایی که توسط وکلا نوشته شده، بر کمک به والدین و یا وکلا برای دست آوردن سرپرستی کودکان متمرکز بوده است. بسیاری از کتاب‌هایی که توسط روان‌پزشکان و روان‌شناسان نوشته شده، از وکلا و نظام حقوقی انتقاد می‌کنند و به جای اینکه فرزندان را در جریان اختلاف‌های مربوط به طلاق بررسی کنند، والدین را تشویق می‌کنند اختلاف‌های مربوط به سرپرستی فرزندان را حل نمایند. اگرچه ممکن است این کتاب‌ها در کتابخانه‌های وکلا و قضات جایگاهی داشته باشند، اما در بیشتر موارد، برای آنها که با طلاق دست و پنجه نرم می‌کنند، کمتر استفاده می‌شوند.

کتاب «ما هنوز یک خانواده‌ایم»، نوشته دکتر لیزا رنه رینولدز^۱، که زوج درمانگر و خانواده‌درمانگر است، به شیوه متفاوتی نگاشته شده است. چرا؟ شاید به این دلیل که دکتر

رینولدز که دوره‌های آموزشی مربوط به طلاق را نیز در ایالت کنتیکت^۱ به والدین آموزش می‌دهد، چشم‌انداز منحصربه‌فردی دارد.

سال‌ها پیش، این ایالت همه والدینی که طلاق می‌گیرند را موظف کرد در شش ساعت دوره آموزش فرزندپروری شرکت کنند، خواه والدین طلاق‌گرفته در مورد کودکان‌شان با هم اختلاف‌نظر داشته و خواه نداشته باشند. بسیاری از وکلای روی پرونده‌های طلاق کار می‌کردند که این حکم، لایحه‌ای قانونی برای کمک به درمانگران است. با این حال، نگاهی به بیش از یک دهه آموزش والدین، نشان می‌دهد که این حکم برای مخاطبان آن کمک‌کننده بوده است. اما از آنجا که شش ساعت حضور در کلاس گروهی خسته‌کننده است، به اندازه‌ای که باید، نتوانسته است کمکی کند.

به همین دلیل، همچنان نیاز بود کتابی در مورد این بخش از مسائل خانواده نوشته شود که به والدین توصیه کند چگونه به فرزندان خود در فرآیند طلاق یاری رسانند. کسانی که توصیه‌های دکتر رینولدز در این کتاب را رعایت کنند، متوجه می‌شوند که روند طلاق، لازم نیست آن‌گونه که سنت‌ها و رسوم نشان می‌دهند، برای فرزندان‌شان دردناک باشد. آنها همچنین به این درک می‌رسند که والدین بهتری شده‌اند و فرزندان‌شان از زندگی سالم، شاد و موفق برخوردارند. در فصل نخست، به تأثیرات منفی طلاق بر کودکان اشاره شده است. محور این فصل تمرکز بر این‌گونه آثار منفی است و به طور معقولانه‌ای نشان می‌دهد که اگرچه مطالعات صورت‌گرفته اثرات عمومی را در این باره گزارش می‌دهند، اما بسیاری از کودکان هستند که از آسیب‌های طلاق پدر و مادرشان نجات می‌یابند. سه مطالعه موردی در این فصل، مقدمه‌ای اساسی برای جلوگیری از آسیب کودکان از درگیری‌های کلامی میان والدین طلاق است.

در فصل دوم، به کاهش خطرهای آسیب روانی فرزندان طلاق پرداخته شده است. این راهنمایی‌ها کمک می‌کند تا در مورد موضوع‌های متفاوتی از جمله؛ چگونگی بیان تصمیم طلاق به فرزندان، اینکه چه کسی تصمیم طلاق را به آنها بگوید، چه زمانی بگوید و چه چیزی را به آنها بگوید، اطلاعاتی کسب شود.

فصل سوم، به موضوع جدیدی برای اهمیت مراقبت از خود در آغاز طلاق می‌پردازد. همواره به والدین گفته‌ام که گاه، طلاق می‌تواند از یک جنگ عاطفی، فرسایشی‌تر باشد. به

۱. Connecticut: ایالتی است از ایالت‌های نیوانگلند در شمال شرقی ایالت متحده آمریکا. مترجمان

افرادی که از نظر عاطفی شکننده هستند می‌گویم که از یک متخصص بهداشت روان کمک بگیرند تا از بار این جنگ روانی بکاهند و از آن نجات یابند.

فصل چهارم، مشاوره خوبی در مورد نحوه ساختار زمانی فرزندپروری است و اینکه کودک می‌خواهد وقت خود را بیشتر یا کمتر با کدام یک از والدین بگذراند. فصل‌های پنجم تا دهم، به پرسش‌های رایج طلاق پاسخ می‌دهند و در مورد خطاهای بزرگ والدین در طلاق و نحوه جلوگیری از آنها و مسائل خاصی را که کودکان در هر رده سنی هنگام طلاق با آنها روبه‌رو می‌شوند، بیان می‌کند.

اگر می‌خواهید یاد بگیرید چگونه می‌توانید سرپرستی (حضانت) را به دست آورید، هنوز این کتاب برای شما کافی نیست. اگر مطمئن هستید که طلاق برای مجازات همسران و به حداقل رساندن رابطه او با فرزندتان است، باز هم این کتابی نیست که به آن نیاز دارید.

از سوی دیگر، اگر به‌طور جدی نگران فرزندان خود هستید و می‌خواهید کارهایی را انجام دهید تا اطمینان یابید که آنها تا حد ممکن از رنج‌های طلاق به دور هستند، این کتابی است که باید بخوانید. پس از اتمام، دوباره آن را بخوانید. به وکیل طلاق خود بگویید که این کتاب را خوانده‌اید و به او بگویید که چگونه پیروی از پیشنهادها یا توصیه‌های آن، می‌تواند بر پرونده طلاق شما تأثیر بگذارد. البته از آنجا که پرونده طلاق یا پرونده یا موارد دیگر متفاوت است، برخی توصیه‌های دکتر رینولدز در این کتاب، ناگزیر شامل همه موارد موجود نمی‌شود. به توصیه‌های وکیل خود توجه کنید تا در مورد نحوه تصمیم‌گیری‌تان با آگاهی اقدام کنید. دو مورد از این تصمیمات بسیار خوب می‌تواند این باشد که نسخه‌ای از این کتاب را به همسر سابق خود بدهید و توافق کنید که با هم بکوشید توصیه‌های مندرج در آن را دنبال کنید. شما، همسران و مهم‌تر از همه، فرزندان، از انجام این کار بسیار خوشحال خواهید شد.

گتانوفرو^۱

وکیل ملی ازدواج و خانواده

رئیس پیشین آکادمی آمریکایی وکلای ازدواج (AAML)