

خوشبخت تگ سرپرست

(ویژه والدین تگ سرپرست)

www.ketab.ir

تألیف:

دکتر نسیم نفر

سرشناسه: نفر، نسیم، ۱۳۶۶-

عنوان و نام پدیدآور: خوشبخت تکسرپرست (ویژه والدین تکسرپرست) // تألیف نسیم نفر.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر ریشه، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۴۹ ص ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۵-۸۳-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: والدین مجرد، خانواده‌های تک سرپرست کودکان -- سرپرستی

رده بندی کنگره: ۹۱۵/HQV۵۹

رده بندی دیویی: ۸۵۶/۳۰۶

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۰۳۳۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

- نام کتاب: خوشبخت تکسرپرست (ویژه والدین تکسرپرست)
- مؤلف: نسیم نفر
- انتشارات: ریشه
- نوبت چاپ: اول
- تاریخ نشر: ۱۴۰۰
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۲۸۵-۸۳-۰۰

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هرکس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

فهرست مطالب

درآمد.....	۵
مشاهدهٔ مسائل از دیدگاه کودک.....	۵
استقرار واحد جدید خانواده و مسائل آن.....	۵
سازمان‌دهی زندگی پس از طلاق.....	۶
استقلال.....	۹
هیچ دو بچه‌ای یکسان نیستند.....	۱۰
این‌ها همیشه بد نیست!.....	۱۲
تک‌والدی و تأثیر آن بر جامعه، مدرسه و خانواده.....	۱۴
چالش‌ها را بپذیرید و با خوشحالی و افتخار پاداش بگیرید.....	۱۴
پیامدهای تک‌والدی.....	۱۶
ازدواج با والد تک سرپرست.....	۲۳
شریک جدید زندگیتان را با همسر سابقتان مقایسه نکنید.....	۲۵
عجله نکردن در برقراری رابطهٔ جنسی.....	۲۶
ازدواج با خانوادهٔ تک‌والد.....	۲۶
۱. به روال خانوادهٔ جدید احترام بگذارید.....	۲۶
۲. بیش از حد نخواستید.....	۲۷
۴. آشنایی با بچه‌ها را درک کنید.....	۲۸
قرار ملاقات با والدین مجرد.....	۲۹
مسألهٔ اعتماد.....	۳۲
آثار تک‌والدی.....	۳۳
۱. کمک کنید! فرزندان‌تان بفهمند چرا مجردید.....	۳۴
۲. بیشتر در کنار فرزندان‌تان باشید.....	۳۴

۳. بخشی از جامعه خود شوید. ۳۵.....
۴. به فرزندان خود تجربیات جدیدی بدهید. ۳۶.....
۵. اجازه دهید فرزندان با شما بزرگ شوند. ۳۶.....
۶. با اولویت‌بندی، در زندگیتان به تعادل برسید. ۳۷.....
۷. تصمیم‌گیری درباره موضوعی خانوادگی. ۳۸.....
- از لحاظ قومی: روندهای فرزندپروری مجرد ۳۹.....
- ادامه تحصیل در والدین تک سرپرست ۴۲.....
- قرار ملاقات‌های با جنس مخالف ۴۴.....
- تنوع طلبی را در روابط خود رها کنید. ۴۶.....
- انگیزه‌های خود را درک کنید. ۴۷.....
- زندگی خود را سبک‌تر کنید. ۴۸.....
- جذاب باشید تا جالب به‌نظر آید. ۴۹.....

درآمد

شما بعنوان والد تک‌سرپرست در حال حرکت در مسیر تک‌والدی و رشد و پیشرفت در این راه هستید. در این مسیر، شما فرزندان خود را بیش از پیش درک می‌کنید و آن‌ها هم این پیشرفت را می‌بینند و می‌فهمند. البته ممکن است بخاطر چندنقشی بودن و وضعیت دشوار زندگیتان دچار احساس اضطراب، تنهایی و عصبانیت شوید یا این احساسات را به فرزندان هم انتقال دهید که طبیعی است؛ ولی نه به این معنا که می‌توانید با خیال راحت به این رفتار ادامه دهید؛ بلکه به این معنا که این واکنش تا حد بسیار زیادی طبیعی است؛ ولی باید بمرور آن را مدیریت و محدود کنید. درباره آنچه در هنگام مواجه شدن با تک‌والدی برای شما اتفاق می‌افتد، بحث‌های نظری فراوانی وجود دارد؛ ولی در اینجا می‌خواهیم عملی‌تر و کاربردی‌تر به آن بپردازیم.

مشاهده مسائل از دیدگاه کودک

فقط فرزندان شما نیستند که برای درک شما باید تا حدی مسائل را از دید شما ببینند؛ بلکه شما هم باید تلاش کنید از زاویه دید آن‌ها به موضوعات نگاه کنید. این کار بینش جدیدی از موقعیت و امکانات موجود برای شما ایجاد می‌کند تا در این موقعیت، همدلانه‌تر با فرزندان تعامل کنید.

استقرار واحد جدید خانواده و مسائل آن

در زندگی تک‌والدی، مشکلات زیادی وجود دارد؛ تا حدی که می‌توان یک کتاب کامل درباره آن نوشت؛ ولی ما در این کتاب ترجیح می‌دهیم بجای تمرکز بر روند، پیامدها، پیچیدگی‌ها، عوامل و مسائل دشواری که

در تک‌والدی وجود دارد، کمی رویکرد مثبت به این موضوع داشته باشیم و نشان دهیم شما و فرزندان می‌توانید از این برهه سخت و حساس بخوبی عبور کنید و دوباره به ساحل امن زندگی خود باز گردید.

برخی از مسائل زندگی تک‌والدی این‌هاست: ۱. فراهم کردن امکانات مالی مثل غذا، مسکن، پوشاک و حمل‌ونقل. ۲. مراقبت از فرزند در زمان‌های تنهایی در خانه و گرفتن پرستار و تأمین هزینه‌های گرفتن پرستار و انجام حمایت عاطفی لازم از کودک؛ ۳. ایجاد ثبات در خانه و هماهنگ کردن تمام نقش‌های والد در خانه و خانواده. اما در اینجا نکته‌ای بسیار مهم و امیدبخش هم وجود دارد و آن این‌که زندگی ادامه دارد و شما حتماً آن را می‌سازید. شما به هم‌راه فرزندان می‌توانید زندگی خود را دوباره بسازید و با نگرش مثبت و امید و برنامه برای آینده خود آن را به گرمی در آغوش بگیرید.

سازمان‌دهی زندگی پس از طلاق

تنش، استرس، درگیری، دعوا، مشاجره، تمرکز نداشتن، احساسات خروشان، کم‌طاقتی در مسائل کوچک و موقعیت‌های تنش‌زای نه‌چندان جدی از ویژگی‌های این دوره دشوار، بخصوص در آغاز آن برای تمام اعضای خانواده است. طبیعی است، در این موقعیت سخت، مدیریت خودتان و پس از آن، سازمان‌دهی کردن خانواده کار بسیار دشواری بوده که تقریباً تمام بار آن بر دوش شماست.