

# چگونه طلاق مان را به فرزندمان توضیح دهیم؟

۵۳ درصد زوج‌هایی که این روزها طلاق می‌گیرند یک یا ۲ فرزند دارند



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

## تربیت فرزند

صحبت از آسیب‌های طلاق آن هم برای فرزندی که همه امنیت و آرامش زندگی‌اش به پدر و مادرش وابسته است، تکرار مکررات است. در این

بین، به تازگی مدیر کلینیک حقوقی زنان و خانواده با بیان این‌که از تیر ماه سال گذشته تا تیر ماه امسال ۱۷۵ هزار و ۶۱۴ واقعه طلاق رخ داده، اظهار کرد: «طبق تحقیقات متعددی که صورت گرفته ۴۷ درصد این طلاق‌ها در پنج سال اول زندگی رخ می‌دهد و اگر بگوییم این ۴۷ درصد دارای فرزند نیستند و ۵۳ درصد دیگر زوج‌هایی که طلاق می‌گیرند به‌طور متوسط یک یا دو فرزند دارند، جامعه با سالانه حدود یکصد هزار فرزند طلاق، به‌طور تخمینی مواجه خواهد شد.» (منبع: مهر). به بهانه این آمار تامل برانگیز، توصیه‌هایی به والدین برای کاهش آسیب‌های طلاق بر فرزندان‌شان مطرح خواهد شد.

### طلاق هم نیاز به آمادگی دارد

طلاق از منفورترین حلال‌هاست که به‌عنوان آخرین راه، وقتی به‌عنوان یک‌زن و شوهر همه‌تلاش خودمان را کردیم ولی رابطه اصلاح‌نشده، انتخاب خواهد شد. امروزه اما قبح این مسئله ریخته به گونه‌ای که بعضی زوج‌ها، این انتخاب را بدون در نظر گرفتن پیامدهای آن به کار می‌برند. به عبارتی نه تنها از دواج هوشمندانه انجام نمی‌دهند بلکه جدایی‌شان هم هوشمندانه نیست. همان‌طور که از دواج آمادگی می‌خواهد ولی متأسفانه ما آن را جدی نمی‌گیریم، طلاق هم نیاز به آمادگی دارد و باید جوانب مختلف آن از جمله آسیب‌هایش را کاملاً در نظر داشت و برای بعد از جدایی یا حتی خودفرآیند جدایی برنامه داشت.

### ۶ نکته برای کاهش آسیب‌های طلاق بر فرزندان

طلاق آسیب‌های اجتماعی و روان‌شناختی برای همه اعضای خانواده در پی خواهد داشت مانند خوردن برچسب طلاق، احتمال بیکاری، تنهایی و آسیب‌های روحی و روانی و... این آسیب‌ها به‌خصوص زمانی که

## دختر هستم و صبح و شب، خواب ترسناک می‌بینم!



دختری پشت کنکوری هستم. مدتی است هر زمان، چه صبح و چه شب می‌خوابم، خواب بد می‌بینم؛ خیلی بد و خیلی هم ترسناک. این روزها بیشتر به درس‌هایم فکر می‌کنم و کنکور سال آینده، فقط همین مسئله ذهنم را به خودش مشغول کرده است. لطفا کمک کنید.



تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانشی آموخته‌استیتو روان‌پزشکی

## مشاوره فردی

در سوال‌تان ذکر کردید مدتی است دچار این وضعیت شده‌اید. بسیار حائز

اهمیت است که مشخص کنید از چه زمانی دقیقاً این مشکل آغاز شده است. آیا می‌توانید به‌خاطر بیاورید که در آن زمان درگیر چه افکار و احساساتی بوده‌اید؟

برای مثال ممکن است دوستی به شما گفته باشد شاید به نتیجه دلخواه‌تان در کنکور با این وضع درسی‌تان نرسید یا به اندازه کافی تلاش نمی‌کنید و این موضوع آغازگر اضطرابی شده است که نتوانسته‌اید از پس آن برآید. از سوی دیگر ممکن است نگرانی‌های شما مربوط به مسائل جانبی مرتبط با پس از قبولی یا موفقیت‌تان در کنکور باشد و شاید هم نگرانی‌هایی در باره جداشدن از خانواده و ورود به دنیای بزرگ سالی داشته باشید.

به‌طور کلی خواب‌های ناخوشایند برخاسته از اضطرابی است که وجود دارد اما شما قادر به تشخیص آن نیستید. در قدم اول لازم است مشخص شود دقیقاً چه چیزی این اضطراب را ایجاد کرده است تا بتوانید آن را برطرف کنید.

### کنکور اضطراب‌زاست اما...

در هر حال، پروسه کنکور پروسه‌ای اضطراب‌زا و پر استرس است بنابراین احساس تنش و فشار تا اندازه‌ای طبیعی است. میزان این اضطراب ارتباط مستقیمی دارد با انتظاراتی که خودتان و

فرزندانی نیز وجود دارند چنان‌چه فرایند بعد از طلاق مدیریت نشود، دوچندان خواهد شد. در همین باره رعایت یک‌سری نکات را ضروری می‌دانیم.

برای صحبت در باره طلاق‌تان و اطلاع به بچه‌ها، باید همه فرزندان‌تان را دور هم جمع و راجع به طلاق صحبت کنید. حتی اگر درخواست از سوی یک فرد است، بهتر است این‌جا از لفظ «ما» استفاده و به‌عبارتی بیان کنید که «متأسفانه ما تصمیم گرفتیم به‌زندگی مشترک‌مان خاتمه دهیم». در این خصوص اگر بچه‌ها نیاز به توضیح بیشتری داشتند، می‌توانید به‌تنهایی با آن‌ها صحبت کنید و بگذارید تمامی نکاتی را که در ذهن‌شان هست، بپرسند.

در این باره با همسر‌تان به جمع‌بندی برسید که قرار است چه بگویید و به‌عبارتی برنامه‌ریزی داشته باشید. به‌دنبال شکایت از همدیگر و این‌که دیگری را مقصر بدانید یا بدگویی از هم‌پدرزن یا مادر شوهر و... نباشید. در بسیاری مواقع، خشمی که شما در فرزندتان نسبت به همسر و خانواده‌اش ایجاد می‌کنید، او را آساده اختلالات روان‌شناختی در آینده خواهد کرد؛ البته انتظار هر نوع واکنشی را از سوی فرزندتان نداشته باشید.

## ۳

والدین‌شان این است که تکلیف آن‌ها پس از طلاق والدین‌شان چه می‌شود؟ هر قدر والدین در این زمینه شفاف‌سازی و فرزندان را از مسائل مربوط به بزرگ‌ترها جدا کنند آن‌ها آسیب کمتری را متحمل می‌شوند؛ یعنی والدین به‌صورت شفاف زمان و علت طلاق خود را با عباراتی مانند «ما همیشه پدر و مادر تو خواهیم ماند اما نمی‌توانیم زن و شوهر خوشحالی در کنار هم باشیم و همین باعث می‌شود خسته‌ات کنیم، به همین دلیل تصمیم گرفتیم زن و شوهر نباشیم و فقط پدر و مادر تو باشیم؛ به این عمل طلاق می‌گویند، اما به این معنا نیست که تو خانه‌داری بلکه از این به بعد داری دو خانه می‌شوی» به فرزندشان توضیح دهند.

به آن‌ها اطمینان دهید که اگر چه زندگی مشترک‌تان تمام شده است ولی شما همچنان والدین آن‌ها و پدر و مادری در دسترس هستید. به‌عبارتی آن‌ها حق دارند بعد از جدایی همچنان با شما به‌عنوان والدین در ارتباط باشند و از وجود شما دو نفر بهره‌برند؛ البته ذکر این نکته الزامی است که روش‌های تربیتی یکدیگر را به رسمیت نشناسید. برای مثال اگر پسری با پدر زندگی می‌کند، مادر در زمان‌هایی که پسرش را ملاقات می‌کند حق ندارد در روش‌ها و قوانین پدر و خانه‌پدری را نقض یا خلاف آن عمل کند.

بچه‌ها را وارد بازی خطرناک بین خودتان نکنید تا آن‌ها، قربانی کشمکش‌های بین شما دو نفر نشوند. به‌عبارتی آن‌ها را بین خود قرار ندهید و مسائل و دلخوری‌هایی را که از شریک زندگی‌تان داشته‌اید، به آن‌ها منتقل و از آن‌ها به‌عنوان باج برای اذیت طرف مقابل استفاده نکنید. این مورد متأسفانه در بین بیشتر زوج‌هایی که می‌خواهند جدا شوند، دیده می‌شود که یک اشتباه رایج و آسیب‌زننده است.

### نکته مهم:

با توجه به آسیب‌های

احتمالی و جبران‌ناپذیر ناشی از طلاق، آن را به‌عنوان آخرین گزینه، مدنظر داشته‌باشید. با توجه به تفاوت‌های بین زوج‌ها، طبیعی است که با یکدیگر به مشکل بخورند. در بسیاری مواقع ما به‌شکل نکانشی تصمیم می‌گیریم یا تلاشی برای بهبود رابطه نمی‌کنیم اما قطعاً اولین راه‌حل، طلاق نیست.

طلاق تحت هر شرایطی حتی اصولی، مشکلات عدیده‌ای را برای زوج‌ها و فرزندان ایجاد می‌کند. پس حتماً بعد از طلاق، خودتان را از کمک متخصصان مشاوره خانواده محروم نکنید و از کمک‌های آنان بهره‌مند شوید. قطع به یقین مادری که سرپرست خانواده است و تکفل پسرش را به عهده گرفته باید داند مسائل تربیتی هنگامی که یک والد در درون سیستم خانواده است با زمانی که پدر و مادر هر دو هستند، متفاوت است و نیاز به تمهیدات خاصی دارد.

## ۶

## شاگردهای عزیزم، امروز حال تون چطوره؟!

«ارن کستیلو» معلمی است که اقدام جالبش برای بررسی روزانه شرایط روانی دانش‌آموزانش، مورد توجه شبکه‌های اجتماعی دنیا قرار گرفته است



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

به تازگی تصاویری از اقدام جالب یک معلم در طراحی جدول ارزیابی سلامت روان دانش‌آموزان در شبکه‌های اجتماعی منتشر شده است. این جدول که توسط «ارن کستیلو»، معلم زبان انگلیسی طراحی شده مانند دیگر جداول رتبه‌بندی

دانش‌آموزان است با این تفاوت که به جای رتبه‌بندی شاگردان اول‌ها، شرایط روحی و روانی بچه‌ها را ارزیابی می‌کند. دانش‌آموزان باید هر روز، اسم خود را پشت یک برگه بنویسند و در قسمتی که شرایط روحی آن‌ها را نشان می‌دهد، بچسباندند. درجه‌بندی شرایط روحی از «حالم بسیار عالی است» شروع و به «واقعاً افساد هستم یا در تاریکی دست و پا می‌زنم» ختم می‌شود. هدف از این کار تلاش برای کاهش انگ اجتماعی مشکلات سلامت روان از یک سو و آگاهی معلم از شرایط روحی بچه‌ها و ارائه حمایت‌های مورد نیاز از سوی دیگر است. بسیاری از دانش‌آموزان دوست دارند و نیاز دارند تا درباره شرایط روحی و روانی خود صحبت کنند اما معمولاً نمی‌دانند یا چه کسی می‌شود در این باره صحبت کرد یا اصلاً صحبت در این خصوص درست است یا خیر. اما با ارزیابی هر روزه شرایط روحی آن‌ها در کلاس، به مرور صحبت از آن چه آن‌ها را آزار می‌دهد، راحت‌تر خواهد شد و این دستاورد بزرگی خواهد بود.



روحي و رواني بچه‌ها ندارند و صرفاً انتظار عملکرد بالا دارند. یک توصیه هم به معلمان اگر به هر گرمی داریم که با صبر و حوصله در صدد فرهنگ‌سازی باشند تا کودک‌کان ما یاد بگیرند که می‌شود بدون ترس از تمسخر، از احساسات خود صحبت کنند. از سوی دیگر، با توجه به تجربه کاری خود، بسیاری از افراد اصلاً توان بیان احساسات‌شان را ندارند چون کلمه‌ای غیر از خوب و بد برای توصیف آن‌ها بلد نیستند. در نتیجه در صورت استفاده از چنین جدولی در کنکور، معلمان گرمی باید ابتدا به توضیح و توصیف دقیق مفهوم هر گزینه اقدام کنند زیرا اون‌جوانان اگر چیزی را به درستی درک

### قرار و مدار

### روز تفکیک زباله‌ها!

اگر تا الان زباله‌ها تون رو تفکیک نمی‌کردین، از امروز به بعد زباله‌ها رو تفکیک کنید تا کمک زیادی به محیط زیست کرده باشید. در ضمن می‌دونید توی کشورهای پیشرفته، اگه زباله‌ای تفکیک نشده باشه، شهرداری اونو نمی‌بره؟!



## بالامپ‌های سوخته گلدان بسازید!

منبع: instructables.com

فاطمه معینی | مترجم

این هفته پیشنهادی جذاب برای‌تان داریم که علاوه بر کم هزینه بودن، زیبایی خانه‌تان را هم چندین برابر خواهد کرد. خوشبختانه چند سالی است که بیشتر مردم به استفاده از لامپ‌های کم مصرف و آلوده لامپ‌های پر مصرف، دیگر از رونق افتاده‌اند. اگر شما هم به این جریان مثبت پیوسته باشید، حتماً لامپ کم مصرف بدون استفاده در گوشه و کنار خانه‌تان پیدا می‌شود. در این ساختنی یاد می‌گیرید چطور با لامپ‌های حبایی، گلدان شیشه‌ای درست کنید.

❖ **وسایل مورد نیاز برای گلدان شیشه‌ای:** لامپ قدیمی، انبر دست، درفش (منه‌یامیخ‌چطور)، چکش  
❖ **وسایل مورد نیاز برای ساخت پایه:** سیم، سیم‌بر، دم باریک، میله چوبی، چسب برق  
❖ **مراحل ساخت گلدان شیشه‌ای**  
۱- با چکش و درفش (منه) قسمت سیاه پشت لامپ را جدا کنید.

۲- با انبر دست، لایه نقره‌ای کوچک انتهای لامپ را جدا کنید. زیر این قطعه یک تکه شیشه است که باید آن را هم بیرون بیاورید. در ضمن قطعات کوچک اطراف لبه داخلی لامپ را نیز جدا کنید.

۳- فیلامنت یا رشته‌های

سیم داخل لامپ را بیرون بکشید. به آرامی لامپ را که حالا گلدان شده است، تکان دهید تا مواد باقی مانده خارج شود. داخل آن را با آب و مایع بشوید تا شفاف شود. ۴- برای ساخت پایه گلدان، سیم فلزی را بردارید و دور میله چوبی ببچید. دقت داشته باشید قطر میله چوبی باید به اندازه دهانه لامپ باشد. در غیر این صورت، از چسب برق استفاده کنید تا پایه در کنار لامپ محکم شود. در پایان هم انتهای سیم را به شکل دلخواه تبدیل کنید. درون گلدان را با آب (یا خاک) پر کنید و گیاه‌تان را روشن قرار دهید. مبارک‌تان باشد و از دیدنش لذت ببرید.

### ماوشما

راه‌آر تباطای باز ندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۶  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ این کتاب‌هایی که در صفحه خانواده چاپ کردید، شبیه همان کتاب‌های روان‌شناسی زرد است که باید در خواندن‌شان حواس‌مان باشد.  
❖ فوتبال ذهن جوانان ما رو تسخیر و البته داغون کرده. داداش بچسب به پول و زندگیّت به جای طرفداری از این بازیکن‌های پولدار که بیشتر شون شخصیت پهلوانی هم ندارند.  
❖ استقلالی‌ا کار کمندی‌با در آمد بسیار کم اما عاشق فوتبال. خودم را گذاشتم جای مصاحبه‌شونده‌های زندگی سلام و برابرم عجیب بود که من هم با پیشنهادی ۱۰۰ میلیونی، نمی‌تونم از باخت تیمم خوشحال بشم!  
❖ مطلب‌تان برای تخریب کتاب‌های خواندنی «ریچل هالیس» به دلیل آمریکایی بودن او بود و گر نه کتابی که ماه‌ها در فهرست پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز قرار داشته، امکان ندارد دسلحی باشد.

❖ **ماوشما:** همان‌طور که گفتید کتاب پر فروش بوده نه منتخب! کتاب‌های پرفروش مثل «راز» و «سه‌شنبه‌ها با موری» یا «بیشعوری» محتوای عمیقی ندارند.  
❖ مطلب‌ترشی‌ا مایه در صفحه سلامت خیلی خوب بود. من خیلی از بامیه خوشم میاد. لطفاً یک مطلب در باره این خوردنی خیلی متفاوت و هیجان‌انگیز چاپ کنید.  
❖ ننه‌جان من یک مادر بزرگم که چندتا از نوه‌هام، چندسال پیش برای دیدن دربی اومدن خونه من. خیلی استرس داشتن بچه‌هام. دلم بر اشون سوخت. با پرونده دیروز شما، فهمیدم که بیشتر جوون‌های امروزی این جوری شدن. بیچاره‌ها.  
❖ گزارش امروز‌تان الکی بود. عکس‌هایم هم الکی بود. اصلاً چنین افرادی را در ایران نداریم.



زندگی‌سلام  
دوشنبه  
اول مهر ۱۳۹۸  
شماره ۰۱۲۲۵

### خانواده مشاوره