

به نام خدا

کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

نخستین خدا حافظی

به فرزندانانتان در حل مشکلات طلاق کمک کنید

گری نیومن

(مبتکر برنامهٔ پرآوازهٔ قصرهای ماسه‌ای)

و

پاتریشیا رمانوسکی

مترجم: فرناز فرود

سرشناسه	: نیومن، گری Neuman, M. Gary
عنوان و پدیدآور	: نخستین خداحافظی: به فرزندانتان در حل مشکلات طلاق کمک کنید/ گری نیومن، پاتریشیا رمانوسکی؛ مترجم: فرناز فرود.
مشخصات نشر	: تهران: صابرین، ۱۳۸۵.
مشخصات ظاهری	: ۹۸ ص.
فروست	: کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق
شابک	: 978-964-6181-99-1
یادداشت کلی	: فیبا
یادداشت	: کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب Helping your kids cope with divorce the sandcastles way است.
موضوع	: کودکان طلاق — ایالات متحده — روانشناسی.
موضوع	: والدین طلاق گرفته — ایالات متحده — روانشناسی.
موضوع	: طلاق — ایالات متحده — جنبه‌های روانشناسی.
شناسه افزوده	: باش، پاتریشیا رمانوسکی، ۱۹۴۹ - م.
شناسه افزوده	: Bashe, Patricia Romanowski
شناسه افزوده	: فرود، فرناز، ۱۳۳۲ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۵ ن ۹۳۱/۵۱ HQ ۷۷۷
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۹
شماره کتابخانه ملی	: ۸۵-۳۱۵۶۲ م



مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

نخستین خداحافظی

گری نیومن و پاتریشیا رمانوسکی

مترجم: فرناز فرود

ویراستار: علی خاکبازان

طرح جلد: پرویز بیانی

تعداد: ۳۰۰۰

چاپ اول: ۱۳۸۶

حروفچینی و صفحه‌آرایی: کارا

لیتوگرافی: کارا

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پُرمان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۹۹-۱

ISBN: 978-964-6181-99-1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۱۲۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	 سخن ناشر
۷	 سخنی با خواننده
۱۱	 مقدمه
۲۱	 فصل ۱ نخستین روز طلاق
۲۵	 شنیدن خبر
۲۷	 آماده باشید
۲۹	 با محبت خبر دادن
۳۰	 آنچه فرزند شما نیاز دارد بدانند
۳۴	 چگونه بگویید
۳۷	 در زندگی ما تغییراتی رخ می دهد
۴۰	 هنگامی که خواهر و برادرها نیز از هم جدا می شوند
۴۵	 چه کسی باید به فرزندان بگوید؟
۴۹	 اهمیت خواهر و برادرها
۵۲	 چه هنگام باید به فرزندان بگوید؟
۶۲	 فصل ۲ نخستین خدا حافظی
۶۵	 جدایی، پدری و مادری را مختل می کند
۶۹	 این دوره برای پدر و مادر هم دشوار است

فرزندان، طلاق را چگونه می بینند؟ در بهترین حالت،

آمیزه ای از خوب و بد! ۷۱

فقدان حضور روزانه والد ۷۴

از دست دادن احساس اطمینان و اختیار ۷۶

کودک مطرود ۷۷

از دست دادن سهم شدن ابراز علاقه به یک والد با والد

دیگر ۸۲

چگونه پدر یا مادری که با فرزند زندگی می کند می تواند

کمک کند ۸۹

پرسش و پاسخ ۹۴

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 آسیبها 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 چهارمین جلد از یک مجموعه شش جلدی است که به «فرزندان طلاق» اختصاص دارد. این مجموعه به قلم گری نیومن^۱، مبتکر برنامه «قصه‌های 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.

مقدمه جلد اول شما را با مطالب این مجموعه آشنا می‌سازد و در مقدمه جلد‌های دیگر، چکیده‌ای از مطالب هر جلد 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 می‌کنند 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.