

به فرزندان تان کمک کنید با طلاق کنار بیایند

www.ketab.ir

نویسنده:

پائولا هال

ترجمه:

ندا شادنظر

به فرزندان تان کمک کنید با طلاق کنار بیایند

از: پائولا هال

ترجمه: ندا شادانظر

سرشناسه: هال، پائولا

Hall, Paula

عنوان و نام پدیدآور: به فرزندان تان کمک کنید با طلاق کنار بیایند/نویسنده پائولا هال؛ ترجمه ندا شادانظر.

مشخصات نشر: تهران: کتابسرای میردشتی؛ نشر قطره، ۱۳۹۹
۱۸۳ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۹۹-۸۸-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Help your children cope with your divorce.

موضوع: والدین طلاق گرفته

Divorced parents

فرزندان طلاق

Children of divorced parents

والدین و کودک

Parent and child

شناسه افزوده: شادانظر، ندا، ۱۳۵۹ - مترجم

رقم ثبتی کنکره: ۹۱۵/HQ۷۵۹

رقم ثبتی دیوبند: ۳۰۶/۸۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۴۰۰۵۵۵

اطلاعات رزومه کتابشناسی فیبا

چاپ و صحافی: چاپخانه

شمارگان: ۱۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

قیمت: ۷۳۵/۰۰۰ ریال

ناشر: کتابسرای میردشتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۹۹-۸۸-۱

نشر و پخش کتابسرای میردشتی

تهران • خیابان انقلاب • خیابان فخررازی • بعد از تقاطع لبافی نژاد •
نبش کوچه ماستری فراهانی • پلاک ۱۱ • طبقه ۱ • واحد ۱
تلفن | ۰۲۱-۶۶۴۹۰۶۶۰-۲۱



نشر قطره

کتابسرای میردشتی
MIRDASHTI BOOKS

www.mirdashti.com

info@mirdashti.com

فهرست

پیشگفتار.....	۷
بخش اول: تصمیم به جدایی.....	۱۱
فصل اول، رویارویی با قطعیت جدایی.....	۱۳
فصل دوم، شما و احساسات تان.....	۲۸
فصل سوم، اعلام خبر جدایی برای نخستین بار.....	۴۹
فصل چهار، واکنش بچه‌ها در مقابل طلاق.....	۶۷

بخش دوم: کمک به کودکان برای رویارویی با طلاق.....	۸۱
فصل پنجم، مقابله با عواقب ناخوشایند طلاق.....	۸۳
فصل ششم، سازگاری با وضعیت جدید زندگی.....	۹۸
فصل هفتم، نظارت بر روز طلاق.....	۱۰۸
فصل هشتم، ایجاد و حفظ کارهای روزمره‌ی جدید.....	۱۲۰

بخش سوم: ایفای نقش‌های پدری و مادری وقتی جدا از هم

زندگی می‌کنید.....	۱۳۵
فصل نهم، غلبه بر مشکلات پدری و مادری.....	۱۳۷
فصل دهم، همسران جدید.....	۱۵۳
فصل یازدهم، وقتی همسر سابق تان نمی‌خواهد یا نمی‌تواند با شما همکاری کند.....	۱۶۵
فصل دوازدهم، مسائل قانونی و مالی.....	۱۷۴

پیشگفتار

در طی دوازده سالی که من در مرکز مشاوره‌ی خانواده کار می‌کنم، زوج‌های بسیاری را دیده‌ام که به توافق رسیده بودند به زندگی زناشویی شان خاتمه دهند. فرزندان آنان نیز با اندوه و سردرگمی ناشی از طلاق والدین در کشمکش بودند.

هر والدی می‌خواهد بهترین کارها را برای فرزندان‌ش انجام دهد و اکثر والدین پیش از آن‌که با جدایی‌شان سبب ناراحتی و دل‌شکستگی فرزندان‌شان شوند، تا جهنم می‌روند و باز می‌گردند. اما واقعیت این است که براساس آمار، هر ساله سیصد هزار کودک از جدایی والدین‌شان رنج می‌برند. برای اکثر زوج‌ها، تصمیم به جدایی، تصمیمی دردناک و عذاب‌آور است، زیرا هر یک از اعضای خانواده مجبور خواهند شد باقی عمرشان را جدا از یکدیگر زندگی کنند.

تحقیقات نشان می‌دهد که بچه‌ها از جدایی والدین‌شان افسرده می‌شوند، اما در اغلب موارد، این رنج و عذاب موقتی است. در واقع، وقتی چهار سال پس از طلاق به سراغ آنان می‌رویم، می‌بینیم که با زندگی روزمره‌شان کاملاً کنار آمده‌اند. ما می‌دانیم که طلاق و جدایی تفکیک‌ناپذیرند. تغییر و تحولات ناشی از آن‌ها ممکن است ماه‌ها طول

بکشید و شما، به عنوان پدر یا مادر، باید بتوانید در طی این مدت احساسات خود را کنترل کنید، به خصوص احساس خشم و عصبانیت تان که مستقیماً بر بچه‌ها تأثیر می‌گذارد. تحقیقات نشان می‌دهند که کیفیت ارتباط والدین و میزان اختلاف میان آنان، عامل مهم و مؤثری در سازگاری کودکان با وضعیت جدید است.

این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا به فرزندان تان کمک کنید با این اوضاع بحرانی کنار بیایند. بخش اول در مورد تصمیم به جدایی است و به شما کمک می‌کند که در این وضعیت بحرانی و دشوار، احساسات خود را کنترل کنید و نشان می‌دهد که وقتی فرزندان تان برای نخستین بار خبر جدایی شما را می‌شنوند، چه واکنشی نشان می‌دهند. بخش دوم به نیازهای فرزندان تان می‌پردازد و راهکارهای عملی ای را در اختیار شما می‌گذارد تا وضعیت جدید و بی‌ثباتی برای خانواده تان فراهم کنید. بخش سوم به ارتباط میان والدین و طرح مسائلی می‌پردازد که شاید از نظر خانواده‌ها و اطرافیان شان مبهم و پیچیده باشد.

در سراسر این کتاب، کلمات «طلاق» و «جدایی» به کرات به جای یکدیگر به کار رفته‌اند. این کتاب فرض را بر این می‌گذارد که والدین برای ارضای نیازهای اولیه‌ی فرزندان شان با هم همکاری می‌کنند، اما متأسفانه این همیشه اتفاق نمی‌افتد. هیچ خانواده‌ای شبیه خانواده‌ی دیگر نیست و هر طلاق متفاوت از طلاق دیگر است. بعضی از پیشنهادات این کتاب ممکن است با شرایط زندگی شما تطابق نداشته باشند یا شاید شما وضعیتی قرار دارید که همسر سابق تان قصد دارد زندگی را برای شما دشوارتر کند. به رغم این مشکلات، من امیدوارم که این کتاب با توجه به نیازهای شما، اطلاعات مفیدی در اختیار تان بگذارد.

همان‌طور که فصل‌های مختلف کتاب را می‌خوانید، لطفاً به خاطر داشته باشید که فرزندان باید از طلاق جان سالم به در ببرند. ممکن است