

در یک خانواده چهار نفره معمولی، پنج شخصیت مجزا وجود دارد؛ چون باید شخصیت جمعی خانواده را نیز در محاسبه خود به شمار آورید. «شخصیت جمعی» خانواده شما مجموعه‌ای است از شخصیت‌ها، خرده نظام‌ها، نقش‌ها و قوانین موجود در خانواده، ارزش‌های خانوادگی، صمیمیت و همبستگی اعضا (یا فقدان آن)، معیارها و توقعات و عقاید و باورهای مشترک. شخصیت جمعی خانواده شما می‌تواند سبب قوام و تقویت خانواده یا برعکس فروپاشی آن شود. اگر می‌خواهید فرزندان را درک کنید، باید خانواده خود را بعنوان یک نظام در نظر بگیرید. خانواده خواه متشکل از یک زن و شوهر و فرزندان آن‌ها باشد، خواه «تک‌والدی»، «مختلط»، یا «چند نسلی» (گسترده)، یک نظام است نه فقط مجموعه‌ای از افراد، اگر در فرهنگ لغات به دنباله معنای واژه «نظام» بگردید خواهید دید که یک نظام به معنای «گروهی از افراد، اشیاء و ... است که با یکدیگر ارتباط متقابل دارند و به هم وابسته‌اند و کلیت یکپارچه‌ای را تشکیل می‌دهند.»

به نظام‌هایی فکر کنید که در زندگی روزمره خود با آن‌ها مواجهید - حتی بدنتان هم که از بخش‌های متعددی تشکیل شده که با هم ارتباط متقابل دارند. یک نظام است - برای مثال، اگر شما مبتلا به دیسک کمر باشید، درد را در ران‌ها، ساق و حتی کف پایتان حس می‌کنید. هیچ بخشی از بدن به تنهایی کار نمی‌کند؛ کارکرد مناسب یا نامناسب حتی یک بخش از بدن، بر تمامی آن تأثیر می‌گذارد. این مسأله در مورد خانواده نیز مصداق دارد. اگر مادر خانواده مبتلا به سرطان شود، بیماری او یک مشکل شخصی به شمار نمی‌رود؛ بلکه یک مشکل خانوادگی تلقی می‌شود زیرا تمام خانواده را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد. اگر مشکلی برای هر یک از اعضای خانواده پیش آید، خواه سرطان، سوء مصرف مواد و اعتیاد، بیماری مزمن و یا ناکامی در دستیابی به اهداف باشد، هیچ یک از اعضای خانواده از تأثیر این مشکل در امان نخواهند ماند. این رویدادها تأثیری منفی بر فرایند اجتماعی شدن کودکان - یعنی توانایی آن‌ها در یادگیری، مستقل شدن، کنار آمدن با دیگران و درک اهمیت قوانین - و نیز پیشرفت تحصیلی و عزت نفس دارند.

اجتماعی کردن بچه‌ها یکی از مهمترین وظایف خانواده است. وقتی خانواده‌ای نمی‌تواند نیازهای فرزندان را برآورده کند، تأثیر بدی بر آن‌ها می‌گذارد و سبب می‌شود که قابلیت‌هایشان شکوفا نشود. کودکانی که خوب اجتماعی نمی‌شوند در زندگی خود مشکلات بسیاری خواهند داشت. آن‌ها به مراجع قدرت، سلسله مراتب و قواعد والدین خود احترام نمی‌گذارند. رفتار آن‌ها تکانشی است. خودخواه و خودرأی و بسیار متوقع هستند و توجهی به تأثیرات سوء رفتار خود بر خانواده ندارند. این رفتارهای کودکان که نتیجه نابسامانی خانواده و ناتوانی آن در اجتماعی ساختن آن‌ها است، خود سبب وخامت بیشتر اوضاع خانواده می‌شود و به این ترتیب یک چرخه معیوب شکل می‌گیرد. البته، تحصیلات و روابط با دوستان، همسایگان و کارفرمایان نیز بر وضعیت هر فرد تأثیرگذار است.

اما با وجود این باز هم خانواده تأثیرگذارترین عامل در شکل دهی افراد است. ممکن است براساس تجربیات گذشته خود فکر کنید که خانواده شما چنین تأثیر قدرتمندی نداشته است، اما چه بخواهید چه نخواهید اینگونه است. سخن آخر اینکه: باید این مسأله را پذیرفت و هرچه زودتر بهتر.

اهمیت پدر یا مادر بودن

والدین، سرپرست خانواده هستند و بنابراین نقش باورنکردنی در شکل دهی به بافت، جو عاطفی و کیفیت آن دارند. آن‌ها نقش مدیر یک نظام را بر عهده دارند که با مدیریت درست آن می‌توانند موفقیتش را تضمین کنند و از بروز مشکلات و نابسامانی‌هایی که در بسیاری از خانواده‌های همجوار آن‌ها مشاهده می‌شود، جلوگیری نمایند.

اما می‌خواهم از شما بپرسم:

- تا به امروز برای خانواده خود چگونه مدیری بوده‌اید؟
- آیا برای مدیریت خانواده خود برنامه مشخصی دارید و آنقدر که لازم است به این کار اهمیت داده‌اید؟
- آیا محیط خانواده را به گونه‌ای ترتیب داده‌اید که بهترین تأثیر را بر فرزندان داشته باشد؟
- آیا از مهارت‌های لازم برای راهنمایی فرزندان در راه کسب موفقیت در زندگی برخوردارید؟

- آیا توانسته‌اید بر میراث‌های خانوادگی که تأثیر سویی بر قابلیت‌های شما در اداره خانواده دارند فائق آیید؟
- اگر طلاق گرفته‌اید اما همسر سابق شما به نحوی در زندگی فرزندان حضور دارد، آیا شیوه هر دوی شما در تربیت فرزندان مبتنی بر ارزش‌های واحدی است؟

- آیا طرح و هدف مشخصی برای موفقیت در تربیت فرزندان در ذهن دارید؟
- آیا شما در خانواده، محیطی ایجاد کرده‌اید که سبب شکل‌گیری حس آرامش، امنیت، تعلق خاطر، اعتماد به نفس و قدرت در فرزندان شود؟

- آیا خانواده شما قادر است نیازهای فرزندان را برآورده کند و قابلیت‌های آن‌ها را شکوفا سازد؟

می‌دانم که شما به این سؤالات پاسخ داده‌اید اما می‌خواهم دوباره سؤالات را بخوانید و این بار هنگام پاسخگویی در نظر داشته باشید که پاسخ شما به این سؤالات، آینده فرزندان را رقم می‌زند. با پاسخگویی به این سؤالات می‌توانید وضعیت خودتان را ارزیابی کنید، چون اگر بخواهید بنایی که زندگی فرزندان بر آن استوار است را تقویت کنید ناگزیر باید ابتدا خودتان را ارزیابی کنید. نقش شما به عنوان پدر یا مادر، والاترین و مهمترین نقشی است که در تمام زندگی داشته‌اید و به اعتقاد من با برخورداری از دانش کافی و ابزارهای مناسب از عهده این وظیفه خطیر به خوبی بر می‌آیید. می‌دانم که از قویترین و مهمترین مؤلفه لازم برای موفقیت برخوردارید. این مؤلفه کلیدی «عشق بی قید و شرطی» است که در صمیم قلب به فرزندان دارید. اما برای اینکه پدر(مادر) خوبی باشید، تنها عشق به فرزندان و خیرخواهی برای آن‌ها کافی نیست چون شما تنها عامل تأثیرگذار در زندگی آن‌ها نیستید. شما برای موفقیت در حفظ خانواده و تربیت فرزندان، علاوه بر علاقه قلبی، به برنامه‌ای مشخص و گام به گام نیاز دارید. چیزی که به آن احتیاج دارید یک نظام راهنمای خوب و جامع است تا شما را هر روز در راه نیل به موفقیت هدایت نماید. شما باید بدانید که چگونه یک خانواده موفق تشکیل دهید و چطور به ابزارهای لازم برای این کار دست یابید. خانواده شما سزاوار موفقیت است و آنچه در اینجا می‌آموزید به شما در دستیابی به این هدف کمک می‌کند.

امروز سرنوشت آینده فرزندان در دستهای شماست. بیایید با هم صادق باشیم؛ اگر شما هم مثل والدینی باشید که تا به امروز دیده‌ام قطعاً می‌خواهید فرزندان در زندگیش موفق باشد و مانند یک ستاره بدرخشد مثلاً تک‌خوان گروه کُر، کاپیتان تیم فوتبال، ملکه‌ای زیبا، بهترین دانش‌آموز مدرسه، یا دانش‌آموز بهترین مدارس باشد.

علاوه بر این می‌خواهید فرزندان شاد و خوشحال، مصون از خطرات و برخوردار از اعتماد به نفس باشند نمی‌خواهید کسی فرزندان را در زمین بازی هل دهد، نمی‌خواهد کسی او را اذیت کند و نمی‌خواهید دستخوش ناکامی یا مشکلات اجتماعی و بین فردی شود و بیشتر از همه اینها می‌خواهید فرزندان شما را دوست داشته باشند، بپذیرند، تحسین کنند و به شما احترام بگذارند.

برخوردی که شما امروز در سن دو، سه، چهار، پنج، شش یا شانزده سالگی با آن‌ها دارید، تعیین‌کننده سرنوشت و رفتار آن‌ها در سن ۲۴، ۳۴، یا ۴۴ سالگی است. شما در حال تربیت و پرورش بزرگسالان آینده هستید. شما امروز در حال ساختن آینده آن‌ها هستید، درست مانند خانه جدیدی که باید از پی ساخته شود. وقتی خانه‌ای ساخته می‌شود، به محض تکمیل شدن در معرض تأثیر نیروهای طبیعی و فرسایش قرار می‌گیرد. حال این سوال مطرح است که آیا پی آن تخریب می‌شود یا سقفش آب می‌دهد؟ پابرجا می‌ماند یا فرو می‌ریزد؟

آیا فرزندان شما در برابر فشارهای زندگی و محیط خود مقاومت می‌کنند یا در برابر مشکلات طاق نمی‌آورند و فرو می‌پاشند؟ آیا از آمادگی لازم برای مواجهه با آنچه پیش رویشان است برخوردارند؟ پاسخ این سؤالات تا حدود زیادی به نحوه تربیت فرزندان، ارزش‌ها و رفتار آن‌ها، توانایشان برای تصمیم‌گیری مستقل و اینکه چقدر برای آن‌ها حرمت قایل شده‌اید و استعدادها و پرورش داده‌اید، بستگی دارد. بطور خلاصه می‌توان گفت که این امر بستگی به این دارد که شما امروز برای اینکه به آن‌ها کمک کنید تا در آینده به بزرگسالانی مسئولیت‌پذیر بدل شوند، چه می‌کنید. آیا این گفته را قبول دارید که «فرزندان ما پیام‌های ما به آینده‌ای هستند که ممکن است هرگز آن را نبینیم؟»

شما امروز بزرگسالان آینده را تربیت می‌کنید و اساس خانواده‌های آینده را تدارک می‌بینید. در واقع شما بهترین‌ها را برای فرزندان و خانواده‌تان می‌خواهید اما ممکن است ندانید که چگونه به این هدف دست یابید. «داشتن طرح و برنامه‌ای خوب» در این زمینه به شما کمک خواهد کرد.

مطمئناً نقش من در این بین خیلی برجسته نیست بلکه این شما هستید که در موفقیت این برنامه نقش کلیدی دارید. تشکیل خانواده‌ای موفق نیز مانند بیشتر مسائل زندگی امکان‌پذیر نخواهد بود مگر آنکه اول به خودتان پردازید. سرآغاز این مسیر خود شما هستید. شخصیت و منش شما بر نحوه انجام وظایف‌تان بعنوان یک پدر یا مادر تأثیرگذار است.

اگر تمامی دردها و گذشته‌ها، تأثیرات بدی که والدیتان بر شما داشته‌اند و روحیات بد شما، از بین نروند، آنگاه هر چقدر هم که در مورد شیوه‌های فرزندپروری موفق، اطلاعات داشته باشید باز هم ضعف معیارها و ارزش‌های شما، جلوی پیشرفت و موفقیت خود، فرزندان و خانواده‌تان را خواهد گرفت.

به اعتقاد من همگی ما چیزی داریم که «حقیقت شخصی» نامیده می‌شود. واقعیت شخصی شما برداشت و تصور شما از خودتان است، وقتی که نقاب اجتماعی به چهره ندارید. تصویری است که وقتی کسی شما را نمی‌بیند و حرف‌هایتان را نمی‌شنود در مورد خودتان دارید. این واقعیت شخصی بسیار مهم است، چرا که من عقیده دارم آنچه ما برای خود و خانواده خود فراهم می‌کنیم همان چیزی است که تصور می‌کنیم سزاوار آنیم. اگر باور نداشته باشیم که ما و خانواده‌مان سزاوار موفقیت هستیم، هرگز موفق نخواهیم شد.

اگر تصور کنید که شهروند دون پایه‌ای هستید و سزاوار بهترین‌ها نیستید آنگاه حاصلی که برای خود و خانواده‌تان دارید متناسب با این باور شما خواهد بود. به همین دلیل است که شما باید اول به خود پردازید تا مطمئن شوید آنقدر احساس ارزش و سزاوار بودن می‌کنید که بهترین‌ها را برای خانواده خود بخواهید.

انعکاس واقعیت شخصی شما را می‌توان در آنچه من «رویکرد انگیزشی» می‌نامم شاهد بود. احتمالاً شما بخش اعظم یا تمامی رویکرد خود را به ارث می‌برید و شاید این چیز خوبی نباشد. برای مثال اگر مورد بدرفتاری، بی‌توجهی، یا توجه بیش از حد قرار گرفته باشید، احتمالاً این تجارب تأثیر عمیقی بر شما گذاشته‌اند و واقعیت شخصی شما را به گونه‌ای شکل داده‌اند که همین تجارب و یادگیری‌ها را به فرزندان‌تان نیز انتقال می‌دهید، در نتیجه پرورش فرزندان شاد و خوشبخت و تشکیل خانواده‌ای موفق، یعنی دو هدفی که در صدر اولویت‌های شما قرار دارند، برایتان دشوار خواهد بود. کودکان، شاد بودن و خوشبختی را به ارث نمی‌برند، بلکه آنچه سبب شادی و خوشبختی آن‌ها می‌شود یاد گرفتن راه و رسم زندگی، فکر کردن، ارتباط صحیح، کنترل هیجانات، ابزار وجود و خودنظم بخشی است. در واقع آن‌ها شادی و خوشبختی را یاد می‌گیرند. درست همانگونه که دوچرخه‌سواری و بستن کفش‌هایتان را یاد می‌گیرند و این مسأله نشان می‌دهد که توانایی پرورش فرزندان شاد و خوشبخت، یک مهارت اکتسابی است که والدین باید آن را فراگیرند.

وقتی پای تشکیل خانواده و پرورش فرزندان به میان می‌آید هیچکس نیست که این قواعد را به شما بیاموزد شما در این بازی تنها هستید. چرا امروزه بچه‌ها در سنین پایین‌تری به سمت مواد مخدر، الکل و روابط جنسی می‌روند؟ زیرا هیچکس به مردم یاد نمی‌دهد که چطور فرزندان خود را تربیت کنند که به سمت این کارها کشیده نشوند. وقتی هیچ آموزش رسمی‌ای در مورد شیوه‌های صحیح فرزندپروری دریافت نمی‌کنید، مجبور می‌شوید در این راه والدیتان را الگوی خود قرار دهید. اما چون آن‌ها نیز شیوه‌های صحیح فرزندپروری را نیاموخته‌اند، معمولاً نمی‌توانند الگوی مناسبی برای شما باشند.

درواقع باید به شما بگویم که اگر خوش اقبال بوده‌اید و والدیتان در این زمینه الگوی خوبی برایتان بوده‌اند، باید ممنون شانس و تصرف باشید که چینی اقبالی داشته‌اید، چون قطعاً این مسأله ناشی از دریافت آموزش‌های مناسب نبوده است. خلاصه آنکه این نکته بدان معناست که شما نه تنها فاقد اطلاعات لازم در زمینه فرزندپروری صحیح هستید بلکه اطلاعاتی هم که دارید ممکن است نادرست باشد. گاهی سخت‌ترین بخش یادگیری مهارت‌های جدید و موثر، فراموش کردن یادگیری‌های قدیمی است.

یافته‌های پژوهشی: یک سوم از والدین شرکت کننده در پژوهش گفتند که

اگر زندگی از نو برای آنها تکرار می‌شد هرگز تشکیل خانواده نمی‌دادند.

اگر بتوانید فرزندان‌تان را افرادی برخوردار از اعتماد به نفس و شایسته، آنطور که سزاوار آنند بار آورید، در انجام وظیفه خود بعنوان یک پدر یا مادر موفق بوده و به فرزندان‌تان نیز بهترین هدیه را داده‌اید. این چیزی است که من برای فرزندانم می‌خواهم و مطمئنم که شما هم همین را برای فرزندان‌تان می‌خواهید. هنوز خیلی دیر نشده اما آیا وقت آن نرسیده که شروع کنید؟

اگر صاحب یک خانواده موفق و فرزندان خوب هستید، بیایید به این موفقیت و خوبی بیفزایید، و اگر احساس می‌کنید در پرورش فرزندان موفق نبوده‌اید، بیایید کار را دوباره از نو شروع کنید. یعنی دوباره از ابتدا اهداف، قواعد، اصول و حدود جدیدی را تعیین و تعریف کنید و وظیفه‌ای را که خدا با اعطای فرزندان به شما، بر عهده‌تان قرار داده به انجام برسانید.

برای شروع، هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید از خودتان سوال کنید: امروز برای بهتر شدن وضعیت خانواده‌ام چه کاری از دستم برمی‌آید؟ امروز چه کار مثبتی برای زندگی فرزندانم می‌توانم انجام دهم؟ هر یک از فرزندانم چه ویژگی‌های مثبتی دارند و چطور می‌توانم به آن‌ها نشان دهم که از وجود این ویژگی‌های مثبت در وجود آن‌ها اطلاع دارم؟

بازی از همین جا شروع می‌شود و هدف طرح من، موفقیت و برنده شدن شما و خانواده‌تان در این بازی است.

راهبردهای ویژه برای خانواده‌های طلاق و مختلط

شاید تعدادی از خوانندگان این مجموعه مطلقه باشند، به تنهایی سرپرستی فرزندانشان را بر عهده داشته و یا در خانواده‌های مختلط زندگی می‌کنند و سؤالات بسیاری دارند که پاسخی فوری برای آن‌ها می‌خواهند. چگونه می‌توانم برای فرزندانم هم پدر باشم و هم مادر؟ پس از طلاق چه انتظاراتی می‌توانم از فرزندم داشته باشم؟ نقش من در قبال فرزندان همسرم چیست؟ و بسیاری سؤالات دیگر. قبل از پرداختن به این موضوع که وقتی بچه‌ها یکی از والدین خود را بر اثر طلاق ازدست می‌دهند - یا وقتی پدر یا مادرشان با فرد جدیدی ازدواج می‌کند - چه مشکلات و مسائلی برایشان پیش می‌آید، می‌خواهم این نکته را یادآور شوم که والدین خانواده‌های سنتی با آن‌ها مواجهند.

بچه‌ها در هر شرایطی بچه‌اند و شما نباید فکر کنید که اگر به تنهایی تربیت فرزندانتان را به عهده گرفته‌اید یا همسری دارید که بود و نبودش فرقی نمی‌کند، در چنین شرایطی شیوه‌ها و ابزارهای فرزندپروری و زندگی خانوادگی فرق می‌کند. در چنین شرایطی فقط مشکلات بیشتری وجود دارد و مشکلات بیشتری نیازمند ابزارهای بیشتری می‌باشند.

این همان موضوعی است که در این قسمت به آن خواهیم پرداخت. قصد دارم به شما بگویم که چه کاری می‌توانید و چه کاری باید بکنید تا حتی اگر از همسران طلاق گرفته‌اید یا خانواده‌ای مختلط دارید، بتوانید موفقیت خانواده‌تان را تضمین کنید. در واقع خانواده شما در چنین شرایطی، وضعیت خاصی دارد که اقدامات خاصی را می‌طلبد و می‌خواهم فهرستی از این اقدامات را به شما ارائه کنم، فقط باید هنگام مطالعه این مبحث تمامی توجه خود را بر تکالیفی که در آن ارائه شده متمرکز کنید. اما کار به همین جا ختم نمی‌شود و هدف نهایی تدوین طرح و برنامه جامعی است که برای تمام خانواده‌ها (خانواده‌هایی که در آن‌ها والدین از هم طلاق گرفته‌اند، خانواده‌های مختلط) و (خانواده‌های معمولی) مفید باشد. این طرح همان چیزی است که شما می‌توانید در تک تک صفحات این کتاب بیابید و باید تمام سعی خود را در راه بکارگیری ابزارها و راهبردهای ارائه شده و اعمال آن‌ها در مورد خانواده‌تان به خرج دهید. مطمئن باشید که اگر جان و دل خود را وقف این کار کنید، حتماً موفق خواهید شد.

اختلافات زناشویی حتی قبل از وقوع طلاق نیز بر کودکان تأثیرگذار است و ممکن است سبب بروز مشکلات رفتاری در آن‌ها شود. پس بهتر است در ابتدا به بررسی شرایط حاکم بر خانواده‌هایی بپردازیم که متأثر از طلاق و جدایی والدین هستند. اگر از همسران جدا شده‌اید و به تنهایی از فرزندانتان نگهداری می‌کنید یا اگر پس از جدایی مجدداً ازدواج کرده‌اید و در حال حاضر عضوی از یک خانواده مختلط هستید، بدانید که اساس زندگی فرزندانتان دستخوش آشفتگی و تزلزل است. هر چند واکنش کودکان به مسائلی چون طلاق و جدایی و ازدواج مجدد، متفاوت است اما این مسائل از نظر روانی بر آن‌ها آسیب‌زا هستند و ممکن است سبب ترس نگرانی شدید فرزندانتان از آینده شوند. ممکن است نگران باشند که مبادا پدر یا مادرشان که حضانت آن‌ها را برعهده دارند نیز رهایشان کند و این مسأله ممکن است در قالب وابستگی شدید و یا پرخاشگری ناشی از خشم بروز کند. این را بدانید که اگر فرزندتان تصور کند که پدر (مادر)ش از خانه رانده شده است، ممکن است شماره مسئول این جدایی بداند. در این صورت خشم او کاملاً واقعی خواهد بود، حتی اگر در قالب ناراحتی، ترس، و یا ناکامی بروز کند. خشم غالباً یکی از راههای کنار آمدن با احساس آسیب‌پذیری است و می‌تواند کارکرد حفاظتی داشته باشد چون اگر کسی در موقعیت حمله قرار گیرد دیگر از طرد شدن نمی‌ترسد. بنابراین فرزندتان ناخودآگاه پیش خودش فکر می‌کند که قبل از اینکه آن‌ها مرا رها کنند، من آن‌ها رارها می‌کنم. نباید از اینگونه عکس‌العمل‌ها ناراحت شوید، بلکه به جای آن بهتر است به علت آن‌ها توجه کرده و با فرزندتان همدلی کنید.

باید بدانید که رفتن یکی از والدین از خانه و یا اضافه شدن یک ناپدری، یا نامادری، صرف‌نظر از واکنشی که فرزندتان به آن نشان می‌دهند، مسأله‌ای است که فشار روانی و عاطفی فراوانی به همراه دارد. بعضی کودکان ناراحتی‌شان را از این بابت نشان می‌دهند و بعضی دیگر ناراحتی‌شان را پنهان کرده و بروز نمی‌دهند. اما در هر حال آن‌ها از این بابت ناراحتند و این شماست که باید واکنش آن‌ها به این مسأله را به بهترین و سازنده‌ترین وجه ممکن کنترل کنید.

یافته‌های پژوهشی و تجارت بالینی نشان می‌دهد که نیازهای روانشناسی کودکان، حین طلاق و بعد از آن افزایش چشمگیری دارد. از هم پاشیدگی خانواده، عواقب هیجانی و مالی درازمدتی در پی دارد. بعنوان مثال، غالباً جدایی والدین از یکدیگر با بروز مشکلات مالی همراه است که شرایط طاقت‌فرسایی را سبب می‌شود. اغلب میان استانداردهای زندگی یک مرد مطلقه و همسر او تفاوت چشمگیری وجود دارد و این تفاوت برای فرزندتان بسیار گیج‌کننده است.

معمولاً پس از طلاق حضانت بچه‌ها به زنان واگذار می‌شود و این در حالی است که کاهش درآمد زنان به دنبال طلاق، بیشتر از مردان است. تقریباً نیمی از کودکان بعد از طلاق پدران خود را نمی‌بینند و آنچه که مرا ناراحت کننده است. این است که کودکان طلاق نه تنها به خاطر زندگی در میان این شداید مالی و عاطفی احساس گنجی و سردرگمی می‌کنند بلکه دستخوش احساس گناه، ترس و نگرانی نیز هستند. علاوه بر این، اگر شما پدر یا مادری تنها هستید که برای گرفتن حضانت فرزندان سخت تلاش کرده‌اید، اکنون باید به تنهایی به فکر مراقبت و تربیت آن‌ها باشید؛ و این کار دشواری است.

از سوی دیگر، والدین معمولاً گرایش به اهمال در تربیت فرزندان دارند، لذا این دو مسأله باعث می‌شوند که شما نتوانید وظایف خود را درست انجام دهید و فرزندان از این رهگذر آسیب می‌بینند.

ازدواج مجدد نیز با خود تغییرات بسیاری چون رویارویی با برادران و خواهران ناتنی، قواعد جدید و توقعات و آداب مذهبی تازه به همراه دارد که همگی آن‌ها برای کودکان فشارزا هستند. وقتی کودکانی که با مسائل و مشکلات روزافزون مواجهند در می‌یابند که نمی‌توانند به توانمندی‌های والدی که حضانت آن‌ها را بر عهده دارند اعتماد کنند، الگوی نقش خود را از دست می‌دهند و این مسأله تأثیرات مخربی بر آن‌ها دارد.

هریک از مسائل یاد شده و مسائل بیشمار دیگری که مجال بیان آن‌ها نیست بخشی از واقعیت طلاق در دنیای امروزی هستند که هر یک به راهکارهای مقابله‌ای ویژه‌ای نیاز دارند، اما آنچه تغییر نمی‌کند نیازهایی است که به واسطه این مسائل و فشارها تشدید می‌شود.

مسائل و مشکلات شما هرچه که باشد، برای فرزندان ایجاد مشکل خواهد کرد و نیازهای بسیار مهم آن‌ها را بدون پاسخ خواهد گذاشت و آنچه وضعیت را بدتر می‌کند این است که این مشکلات در بدترین زمان ممکن نیز بروز می‌کنند زیرا شما درگیر مشکلات خودتان هستید و از مواجهه با این مشکلات احساس ناتوانی می‌کنید. با این وجود، ناچارید به نیازهای فرزندان توجه و آن‌ها را برآورده کنید.

براساس آمار آکادمی طب اطفال آمریکا، بیش از نیمی از کودکان تا یکسال پس از طلاق والدینشان مشکلات روانشناختی و رفتاری مختلفی چون زودرنجی، گریه زیاد، ترس، افت تحصیلی، مصرف مواد، افسردگی، پرخاشگری، و بزهکاری نشان می‌دهند. اگر در این دوره زمانی به نیازهای فرزندان توجه کرده و نسبت به آن‌ها حساس باشید بهتر می‌توانید آن‌ها را برآورده کنید. مهمترین نیازهای آنان (که اگر نادیده گرفته شده و برآورده نشوند ممکن است مدت زمانی طولانی به قوت خود باقی بمانند) عبارتند از:

- **پذیرش:** پذیرش بزرگترین نیاز فرزندان شماست چون احتمالاً خودپنداره آن‌ها شکننده و در حال شکل‌گیری است. به ویژه اگر سنشان پایین باشد. آن‌ها به شدت در پی کسب تأیید و «عضویت» هستند زیرا احساس تعلق به خانواده آن‌ها از بین رفته است.

- **احساس امنیت خاطر:** باید بیش از معمول تلاش کنید تا به فرزندان اطمینان دهید که باوجود از هم پشیدگی خانواده خللی در مراقبت و حمایت از آن‌ها پیش نمی‌آید. آن‌ها باید بفهمند که پيله زندگی‌شان سالم می‌ماند و شما از آن نگهداری می‌کنید. توجه کنید که رفتار شما تأثیرگذارتر از گفتار آن است پس برای اینکه باورها کنند که وضعیت‌شان تغییری نکره سعی کنید روند معمول زندگی‌تان را حفظ کنید، مثل قبل به امور تحصیلی آن‌ها رسیدگی کنید و بگذارید مثل قبل با دوستانشان ارتباط داشته باشند.

- **رهایی از احساس گناه یا سرزنش خود به خاطر طلاق والدین:** کودکان اغلب به خاطر طلاق

والدینشان احساس گناه می‌کنند. این احساس از آنجا ناشی می‌شود که کودکان خود را مسئول طلاق والدینشان می‌دانند و علت این مسأله آن است که معمولاً کودکان مایه انسجام خانواده تلقی می‌شوند. آن‌ها خود را در طلاق والدین مقصر می‌دانند زیرا می‌دانند که بد رفتاری کرده‌اند و تصور می‌کنند که جدایی والدینشان، تنبیهی است که به خاطر این بد رفتاری متحمل شده‌اند. به خاطر داشته باشید که وقتی کودکان، چه در تنهایی و چه در میان دوستانشان، متحمل درد و رنج می‌شوند، احساس می‌کنند که مستحق درد و رنج هستند و آن را به مثابه نوعی تنبیه تلقی می‌کنند. بنابراین، مواظب باشید و به فرزندان اطمینان دهید که در جریان طلاق، آن‌ها بی‌تقصیرند.

• **نیاز به ساختار یافتگی:** وقتی والدین از هم طلاق می‌گیرند و یکی از آن‌ها (چه مادر و چه پدر) خانه را ترک می‌کند، فرزندان ساختار خانواده را بررسی می‌کنند. پس سعی کنید ساختار خانواده را مثل قبل حفظ کنید. چون به هیچ وجه زمان مناسبی برای شکستن الگوها و از بین رفتن ساختار خانواده نیست. مثل قبل به تربیت فرزندان ادامه دهید و به هیچ وجه در این زمینه غفلت نکنید و همواره بر رفتار مناسب تأکید داشته باشید (درباره نحوه انجام این کار در فصل دهم صحبت خواهیم کرد) الان فرزندان بیش از هر زمان دیگری به ثبات در جنبه‌های مختلف زندگی‌شان نیاز دارند. آن‌ها باید بفهمند که زندگی همچنان ادامه دارد و آن‌ها هنوز بخشی از آن هستند.

• **نیاز به داشتن پدر یا مادری استوار که توانایی اداره امور را داشته باشد:** چه احساس شجاعت و توانمندی بکنید و چه نکنید باید در نظر فرزندان بهترین باشید. آن‌ها از بابت شما و همسران نگرانند، مخصوصاً اگر بحرانی آشکار وجود داشته باشد. آن‌ها شما را بهتر از خودتان می‌شناسند، بنابراین خیلی سریع به احساسات شما پی می‌برند. با این وجود، باید نهایت تلاش‌تان را به خرج دهید تا آن‌ها را از توانمندی و توانایی‌تان برای اداره امور مطمئن سازید. با این کار آن‌ها مجدداً آرامش خود را باز می‌یابند، پس به آن‌ها نشان دهید که فرد قوی و انعطاف‌پذیری هستند.

• **نیاز به بچگی کردن:** درمان دردهای شما وظیفه فرزندان نیست. اغلب اوقات، بچه‌ها وقتی والدینشان با بحران مواجه می‌شوند نقش محافظ یا ناجی آن‌ها را ایفا می‌کنند. یک لحظه فکر کنید که آیا اگر بهبود زندگی شما بعهده بچه‌هایتان گذارده شود به آن‌ها فشار نمی‌آید؟ یادتان باشد که همواره باید دو قاعده اصلی را به ویژه در مواجهه با بحران‌ها و یا زمانی که خانواده دستخوش آشفتگی و بی‌ثباتی می‌شود رعایت کنید:

۱- **فرزندان را درگیر موقعیت‌هایی که از عهده کنترل آن‌ها بر نمی‌آیند نکنید.** هیچکس موظف نیست چنین مسئولیتی را متحمل شود، چه رسد به یک کودک، چنین موقعیتی سبب بروز احساس درماندگی و ناامنی در آن‌ها می‌شود و باعث می‌شود آن‌ها به قابلیت‌ها و تواناییهای خود شک کنند.

۲- **از فرزندان توقع نداشته باشید که با مسائل بزرگترها درگیر شوند.** آن‌ها هنوز قادر به درک مشکلات بزرگسالان نیستند. آن‌ها باید تمام توانشان را صرف سپری کردن مراحل رشد و تحول خود کنند. شکی نیست که هدف کلی شما باید برآورده کردن تمامی این نیازها و کاستن از توانی باشد که فرزندان باید به خاطر شما و همسر سابقتان که قادر به حفظ زندگی زناشویی خود نبوده‌اید بپردازند.

پژوهش‌ها به ما می‌گویند که کودکان خانواده‌های دو والدین سازگار، موفق‌تر از کودکان خانواده‌های تک والدین هستند، اما همین پژوهش‌ها این نکته را نیز نشان می‌دهند که کودکان خانواده‌های تک والدی سازگار، موفق‌تر از کودکان خانواده‌های دووالدی ناسازگار و نابسامان هستند. اگر کودکان در خانواده‌های دو والدین و در خانواده‌هایی که اعضای آن‌ها روابط سالمی با هم دارند موفق‌ترند، پس هدف شما پس از طلاق، باید صرف نظر از وضعیت زندگی‌تان، ایجاد چنین شرایطی در خانواده باشد.

اگرچه روابط زناشویی شما و همسر سابقتان پایان یافته است و زندگی جداگانه‌ای دارید، اما هنوز هم می‌توانید یک رابطه حمایتی دوجانبه با هم داشته باشید و مشترکاً تربیت و پرورش فرزندان را ادامه دهید. اگر هر دوی شما برای تمایلات و نیازهای فرزندان اولویت قائلید، به راحتی می‌توانید با انجام اقدامات لازم، پیامدهای روانشناختی منفی طلاق را برای آن‌ها به حداقل برسانید.

آنچه شما و همسر سابقتان باید انجام دهید این است که بپذیرید رابطه‌تان قطع نشده است بلکه شکل آن تغییر یافته و از رابطه‌ای زناشویی، صمیمانه و عاطفی به رابطه‌ای دوجانبه و مبتنی بر هدفی مشترک که همانا پرورش فرزندان است بدل شده است. پیوستن شما به همسر سابقتان، فارغ از خودخواهی و کنار گذاشتن تمامی احساسات جریحه‌دار شده و رنج‌ها و دردهای مربوط به دوران تلخ گذشته، بهترین هدیه‌ای است که می‌توانید به فرزندان بدهید.

اگر برخوردی سرد با همسر سابقتان داشته‌اید و سعی کرده‌اید او را تحقیر کنید، آزارش دهید، یا سردش نمایید، از جهاتی با فرزندان نیز چنین برخوردی داشته‌اید. اگر تا به حال اینطور فکر نمی‌کردید بهتر است بدانید که چنین است. کودکان پیوند ژنتیکی، عاطفی و تاریخی مستحکمی با والدینشان دارند و نیازمند ارتباط سالم با هر دوی آن‌ها هستند. اگر شما به خاطر تلافی کردن رنج‌ها و ناراحتی‌های که تحمل کرده و بیرون ریختن خشم‌تان، سعی کرده‌اید فرزند خود را از همسر سابقتان دور نمایید، بدانید که با این کارتان به توانایی سازگاری فرزندان ضربه می‌زنید.

اگر فرزندان به ظاهر طرف شما را بگیرد، ممکن است با خود فکر کنید که برنده شده‌اید، ولی من به شما اطمینان می‌دهم که اینگونه نیست. اگر همسر سابقتان را تحقیر کنید، به شما قول می‌دهم که روزی فرزندان به خاطر این عمل از شما بدش خواهد آمد و از شما رویگردان خواهد شد. این به مثابه خوردن زهری شیرین است. ممکن است امروز از اینکه فرزندان به شما وفادارند، دوستان دارند و بیشتر طرف شما هستند تا همسر سابقتان، احساس خوبی داشته باشید، ولی در بلندمدت آن‌ها خواهند فهمید که عمل شما خودخواهانه بوده و به آن‌ها ضرر رسانده است.

این واقعیتی است که نمی‌توانید از آن فرار کنید، پس حتی اگر نمی‌خواهید به دلایلی منطقی بین خود و همسر سابقتان و بین همسر سابق و فرزندان رابطه سالمی ایجاد کنید، لاقلاً به خاطر خودتان این کار را انجام دهید چون اگر این کار را نکنید شما و فرزندان بهای گزافی از این بابت خواهید پرداخت.

آیا این امکان وجود دارد که ابتلای همسر سابق به بیماری روانی، الکلیسم، اعتیاد و مسائلی از این دست سبب شود که والد سالم مانع ارتباط او با فرزندان شود؟ قطعاً همینطور است. اما اگر موضوع این باشد، باید حقیقت را به فرزندان بگویید و نگذارید آن‌ها در معرض این تأثیرات قرار گیرند. البته به شرطی که ارزیابی شما از وضعیت همسرتان غیرمغرضانه بوده و ناشی از خشم شما نسبت به او نباشد و از این مسائل به نفع خودتان سوءاستفاده نکنید. اگر وضعیت همسر سابقتان خیلی وخیم نیست، بگویید او بیمار است و راه را باز بگذارید که اگر در آینده وضعیتش بهتر شد بتواند با فرزندان ارتباط داشته باشد.

اگرچه این عمل غیرمنطقی به نظر می‌رسد، اما بهترین راه فهمیدن اینکه برای طلاق و ایجاد رابطه‌ای جدید مبنی بر فرزندپروری مشترک «آماده‌اید» این است که نسبت به همسر سابقتان احساس ناراحتی، خشم، تنفر، و آزرده‌گی نکنید. ممکن است فکر کنید که: اگر چنین چیزی ممکن است، طلاق و جدایی چه لزومی دارد؟

بگذارید مسأله را روشن کنم: زمان طلاق وقتی است که بتوانید روی اینه بایستید و با صداقت بگویید که هر آنچه امکان داشته انجام داده‌اید تا به رابطه خود با همسرتان سر و سامان داده و از فروپاشی زندگی زناشویی خود جلوگیری کنید و تنها زمانی می‌توانید این را بگویید که قلباً بدانید که هر مانعی را از میان برداشته‌اید و هر راه ممکن را امتحان کرده‌اید اما فایده‌ای نداشته است. اما اگر هنوز نسبت به همسرتان احساسات بدی دارید هنوز کارهایی مانده که باید انجام دهید. (این مسائل را مطرح نمی‌کنم که در شما احساس گناه به وجودی آید و دوباره با همسر سابقتان آشتی کنید بلکه می‌خواهم برایتان روشن شود که اگر بخواهید رابطه کاری مناسبی با دیگر والد فرزندان داشته باشید باید خود را از چنگال احساسات بدی که نسبت به او دارید رها نمایید). اگر قبل از طلاق این کار را نکرده‌اید، الان بکنید. فرزندان نباید تاوان ناتوانی والدینشان را در کنار آمدن با هم بپردازند.

شما وظیفه‌ای دارید و آن وظیفه این است که علیرغم آنکه زندگی زناشویی‌تان با شکست مواجه شده، نهایت تلاش خود را برای پرورش فرزندان و آماده ساختن آن‌ها برای زندگی بکنید و برای این کار باید نیازهای عاطفی خود را کنار بگذارید. اگر برای این کار به مشاوره و کمک حرفه‌ای نیاز دارید در پی دریافت آن برآیید. حتی اگر مشکل مالی دارید، منابعی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید. شما باید هر کاری را که برای ایجاد رابطه کاری مناسبی با دیگر والد فرزندان لازم است انجام دهید.

توجه داشته باشید که فرزندپروری پس از طلاق آکنده از خطرات است؛ خطراتی که شما ممکن است ناخواسته به آن‌ها دامن بزنید. برای اینکه به شما کمک کنم اشتباهات احتمالی خود را بشناسید و از بروز آن‌ها جلوگیری کنید، در ادامه فهرستی از متداول‌ترین اشتباهاتی که والدین در این شرایط مرتکب می‌شوند ارائه شده است:

- ✓ خراب کردن رابطه کودک را با والد دیگرش.
- ✓ استفاده کردن از کودک برای «انتقام گرفتن» از همسر سابق یا آزرده‌ن او.
- ✓ استفاده کردن از کودک برای بدست آوردن اطلاعاتی در مورد همسر سابق و یا تحت تأثیر قرار دادن او.
- ✓ انتقال دادن ناراحتی‌ها و آزرده‌گی‌هایی که از همسر سابقتان دارید به فرزندان (اگر فرزندان با همسر سابقتان شباهت‌های فیزیکی و رفتاری داشته باشد، احتمال این کار افزایش می‌یابد).
- ✓ مجبور کردن فرزندان به اینکه هنگام بروز اختلاف با همسر سابقتان طرف یکی از شما را بگیرند.
- ✓ تبدیل رویدادهای خانوادگی‌ای که هر دوی والدین در آن شرکت دارند به یک جهنم. این رویدادها عبارتند از: جشن تولد، تعطیلات، برنامه‌های مدرسه، فعالیت‌های فوق برنامه و اجراهای هنری.
- ✓ انتظار حمایت و همراهی بیش از حد والدین از کودکان به خاطر احساس آزرده‌گی و تنهایی و ایجاد این ذهنیت که «تمام دنیایم ضد ماست». نه شما و نه فرزندان نباید در زندگی چنین موضعی اتخاذ کنید.

✓ داشتن برخورد و رفتاری بزرگسالانه با کودکان به این خاطر که احساس تنهایی می‌کنید و به کمک احتیاج دارید. نباید کارهای بزرگترها را بر عهده کودکان بگذارید.

✓ وابستگی عاطفی شدید به فرزندان، طوری که اگر بخواهند با همسر سابق شما، دوستانشان، پدر بزرگ و مادر بزرگ، یا افراد دیگر اوقات خود را سپری کنند دچار احساس گناه شوند.

✓ لوس کردن بچه‌ها و برآوردن بی‌چون و چرای تمامی نیازهای مادی آن‌ها به خاطر احساس گناه ناشی از طلاق.

در کنار پرهیز از ارتکاب این اشتباهات، باید شیوه‌ای را در اداره خانواده و فرزندپروری در پیش بگیرید که به رشد موفقیت فرزندانان پس از طلاق کمک کند. مؤلفه‌های اصلی این شیوه عبارتند از:

+ یادگیری، پذیرش و به کار بستن تمام اصول ارائه شده. تمامی نظریات، ابزارها، و راهکارهای مطرح شده در این مجموعه برای داشتن خانواده‌ای شاد و سالم و پرورش فرزندان موفقی و مشخص ضروری‌اند، چه هر دوی والدین در خانه حضور داشته باشند و چه نداشته باشند.

+ با همراهی همسر سابقتان برنامه‌ای برای زندگی خود بریزید که مبتنی بر کنار گذاشتن اختلافات و تلاش در جهت برآوردن نیازها فرزندانان باشد. حال که دیگر باید اختلاف نظرهایتان را درباره مسائل زناشویی کنار بگذارید، ببینید چه کار باید بکنید که فرزندانان تاوان مشکلات زناشویی و طلاق شما را نپردازند.

+ با همسر سابق خود به تفاهم برسید که هرگز یکدیگر را نزد فرزندانان تحقیر نکنید. به علاوه، اجازه ندهید فرزندانان در مورد همسر سابق شما با بی‌احترامی صحبت کنند اگر چه ممکن است صحبت‌های آن‌ها برای شما بسیار گوش‌نواز باشد.

+ با همسر سابقتان در مورد برنامه‌ریزی برای مسائلی مثل دیدن بچه‌ها، تعطیلات، یا سایر رویدادهای خانوادگی صحبت کنید و به توافق برسید. اگر چه احتمالاً دادگاه با توجه به نیازهای کودکان پارامترهایی را در این زمینه‌ها مشخص می‌کند اما شما می‌توانید رفتاری پخته و به دور از خودخواهی در این زمینه داشته باشید و با توافق یکدیگر در این زمینه تصمیم‌گیری کنید.

+ درباره حد و مرزها و اصول رفتاری مربوط به تربیت فرزندانان به توافق برسید بطوری که نذر کدام شما که باشند شرایط زندگی‌شان یکسان باشد و تغییری نکند. در این زمینه مسائلی چون زمان خواب، میزان استفاده از تلویزیون و کامپیوتر، معاشرت با سایرین و سایر موقعیت‌ها و شرایط زندگی روزمره باید مدنظر قرار گیرد.

+ در مورد نقش بستگان درجه دوم در زندگی فرزندانان و میزان ارتباطی که با آن‌ها خواهند داشت صحبت کنید و به توافق برسید. من معتقدم که بستگان درجه دوم نقش مهمی در زندگی کودکان بازی می‌کنند، مخصوصاً پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها (پدری و مادری) که باید نقشی بسیار فعال و مؤثر داشته باشند، البته مادامی که به معیارهای تربیتی مورد توافق والدین کودکان متعهد و پای‌بند باشند. والدینتان نیز مثل خود شما نباید همسر سابقتان را در نظر فرزندانشان تحقیر کنند.

+ مرتباً در مورد تمامی جنبه‌های رشد و تحول فرزندان خود با همسر سابقتان صحبت کنید. هر دوی والدین باید از تمامی رویدادهای مثبت و منفی مربوط به فرایند رشد و تحول فرزندانشان آگاه باشند.

+ اگر کودک در مدرسه یا با دوستانش مشکلی دارد یا حتی به موفقیت چشمگیری دست یافته است باید هر دوی والدین از این مسأله آگاه باشند تا عکس‌العمل یکسانی به او نشان دهند اگر لازم است برای اینکار به همسر سابقتان نامه بنویسید یا پیام تلفنی بفرستید حتماً این کار را بکنید.

+ توجه داشته باشید که کودکان معمولاً موقعیت را ارزیابی می‌کنند و قواعد و اصول رفتاری شما را می‌سنجند، مخصوصاً اگر شناسی برای بدست آوردن چیزی که در حالت عادی قادر به کسب آن نیستند وجود داشته باشد. بسیار مهم است که شما و همسر سابقتان قبل از اینکه در موردی نتیجه‌گیری کنید یا همدیگر را به خاطر اتفاقی که افتاده محکوم کنید، با یکدیگر مشورت و تبادل نظر نمائید.

+ هم شما و هم همسر سابقتان، سعی کنید یکدیگر را از تغییراتی که در وضعیت زندگیتان پیش می‌آید آگاه نمایید. اگر چه ممکن است این کار برای هر دوی شما به لحاظ عاطفی دردناک باشد، اما باعث می‌شود که فرزندانان به منبع اطلاعاتی اصلی شما دوفنر بدل نشوند. اگر به تازگی با کسی آشنا شده‌اید و قصد ازدواج با او را دارید، شغل‌تان را عوض کرده‌اید، یا قصد نقل مکان به جای دیگری را دارید، مسأله را خودتان با همسر سابقتان در میان بگذارید و اجازه ندهید که او از طریق فرزندانان آگاه شود.

✚ سعی کنید رفتارتان مبین ثبات عاطفی شما باشد. اگر با همسر سابقتان در موردی به توافق رسیده‌اید به توافق خود پایبند باشید، سعی کنید حرف و عملتان یکی باشد. هرگز مخفیانه به فرزندان محبت‌های ناهجا نکنید (مثلاً بیشتر از همسر سابقتان به آن‌ها امتیاز یا آزادی عمل ندهید). این عمل، نوعی پرخاشگری منفعلانه است و تأثیر منفی آن در نهایت متوجه فرزندان خواهد بود.

پیروی از این بایدها و نبایدها نقش چشمگیری در عادی شدن زندگی فرزندان خواهد داشت. کلید موفقیت شما و همسر سابقتان در این است که این مسیردشوار را طی کرده و واقعاً خود را وقف فرزندان کنید. اگر فرزندان را درگیر مشکلات و تعارضات عاطفی خود کنید، نه تنها به خودتان محبت نکرده‌اید بلکه آسیب هم زده‌اید. در واقع آن‌ها نمی‌خواهند درباره جر و بحث‌ها و مشکلات عاطفی شما چیزی بشنوند. من با بسیاری از کودکان طلاق صحبت کرده‌ام که همه می‌گفتند آنقدر از شنیدن گله و شکایت‌های والدینشان از یکدیگر به تنگ آمده‌اند که می‌خواهند فریاد بکشند. پس سعی کنید اینقدر برای آن‌ها خسته کننده و ملال‌آور نباشید. شما مسئول به دنیا آمدن آن‌ها هستید و اگر زندگی زناشویی‌تان سرانجام خوبی نداشته، تقصیر آن‌ها نیست. اگر همسر شما وارد بازی نمی‌شود و از پای‌بندی به اصول راهنمایی که ذکر شد طفره می‌رود، شما باید در هر حال به آن‌ها پای‌بند باشید. تنها کسی که شما بر او کنترل دارید خودتان هستید. برای اینکه به شما انگیزه دهم باید بگویم که اگر به اصول ذکر شده پایبند باشید، در درازمدت فرزندان شما را تحسین خواهند کرد. زمانی فرا خواهد رسید که آن‌ها با نگاهی به گذشته خواهند گفت: «رفتار مادرم (پدرم) با چنان از خودگذشتگی و وقار و متانتی همراه بود که به من ثابت کرد چقدر مرا دوست دارد و خواستار آرامش در زندگی من است. من بابت این کار از او سپاسگزارم. این کاش والد دیگرم هم اینقدر از خودگذشتگی داشت.»

یافته‌های پژوهشی: سه مشکل اصلی خانواده‌های مختلط عبارتند از:

تربیت فرزندان، حل و فصل اختلافات و تقسیم وظایف.

اگر علاوه بر اینکه طلاق گرفته‌اید، تصمیم به ازدواج مجدد نیز دارید، مجموعه جدیدی از مسائل و مشکلات را در پیش رو خواهید داشت. علاوه بر مسائل و مشکلات خانواده‌های مطلقه و سنتی، باید اصول و اقداماتی که بیان شد یا بیان خواهد شد را نیز رعایت کنید و باید تدبیری نیز برای وارد کردن شخص جدید به جمع خانواده بیندیشید. صرف‌نظر از اینکه همسر جدیدتان فرزندان داشته باشد یا نداشته باشد، حداقل یک نفر به جمع خانوادگی شما اضافه خواهد شد و این مشکلاتی را برای شما به همراه دارد. مخصوصاً اگر شما کسی هستید که وارد یک خانواده جدید می‌شوید حتماً فرزندان خود را در مراسم ازدواج شرکت دهید. اگر آن‌ها در ازدواج شما نقش خاصی داشته باشند و این تجربه برایشان جنبه مثبتی داشته باشد، گام بسیار مهمی در جهت دستیابی به هماهنگی در خانواده جدید خود برداشته‌اید. بسیار مهم است که از همان آغاز زندگی مجدد بدانید که اگر یکی از شما یا هر دویتان فرزندان دارید (خواه حضانت آن‌ها با شما باشد یا نباشد) ارتباط عاطفی آن‌ها با شما بسیار مستحکم است و ممکن است این ارتباط عاطفی به دنبال طلاق و پیش از ازدواج مجدد مستحکم‌تر نیز شده باشد، این مسأله ممکن است سبب حمایت بیش از حد و جانبداری هریک از والدین از فرزندان خود شود. آن‌ها ممکن است با خود فکر کنند که فرزندانشان به اندازه کافی آسیب دیده‌اند و در نتیجه نسبت به اینکه در خانواده جدید چگونه با آن‌ها رفتار می‌شود بیش از حد حساسیت نشان دهند. این تجربه برای همسر جدید مانند راه رفتن بر روی لبه تیغ است، او باید سعی کند مرتکب عملی نشود که نامناسب تلقی شود و یا یادآور گذشته ناخوشایند کودکان باشد. اینها مسائلی هستند که شما و همسر جدیدتان باید قبل از ازدواج در موردشان صحبت کنید، و البته اگر این کار را نکرده‌اید، هیچوقت برای انجام آن دیر نیست.

در ادامه می‌خواهم به بررسی مهمترین مسائلی بپردازم که ناپدری یا نامادری‌ها در رابطه با فرزندخوانده‌هایشان با آن‌ها مواجه‌اند. مسائلی که ناپدری یا نامادری‌ها با آن‌ها مواجه‌اند عمدتاً شبیه مسائل و مشکلاتی است که هر زوجی هنگام بچه‌دار شدن با آن‌ها مواجه می‌شود. من به والدینی که قصد بچه‌دار شدن دارند توصیه می‌شود که باهم در مورد برخی مسائل بحث و تبادل نظر کنند. این مسائل عبارتند از:

- ✓ نقشی که هریک باید در تربیت فرزندانشان و فراهم آوردن امکانات لازم برای رشد و پیشرفت آن‌ها بر عهده گیرند.
- ✓ تقسیم وظایف مربوط به کودک مانند غذا دادن، حمام کردن، مراقبت، دکتر بردن، رسیدگی به تکالیف مدرسه، تربیت و غیره.
- ✓ انتظارتی که در رابطه زناشویی‌شان از یکدیگر دارند و اینکه فرزندان باید چقدر از فضای ارتباطی آنان را اشغال کنند.
- ✓ نوع و میزان ارتباط با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها و دیگر اقوام درجه دوم.
- ✓ اهداف و اولویت‌های بلندمدت در رابطه با آموزش و دیگر فرصت‌های رشد و پیشرفت.
- ✓ برنامه‌ریزی‌ها و اولویت‌های مالی.

افرادی که قصد ازدواج مجدد پس از طلاق را دارند باید حتماً راجع به این مسائل با همسر آینده خود صحبت کنند اگر قصد ازدواج مجدد دارید یا این کار را انجام داده‌اید توصیه می‌شود که فهرست بالا را بررسی کنید تا اطمینان بیاورید که هرکسی وظایف خود را می‌داند در ادامه در مورد نقش ناپدری یا نامادری و اینکه چگونه می‌توان این نقش را به بهترین و مثبت‌ترین وجه ممکن ایفا کرد و صحبت خواهیم کرد.

ابتدا درباره اینکه ناپدری یا نامادری، چگونه باید با فرزندان همسر خود رابطه برقرار کند صحبت می‌کنیم. همگی ما در مورد تصورات قالبی‌ای نظیر «نامادری بدجنس» و یا پدیده‌هایی مثل «عقده ادیب» چیزهایی شنیده‌ایم یا آنجا که کودکان برای بدست آوردن عشق، تعهد و وفاداری والد غیرهم‌جنس خود با والد هم‌جنس‌شان وارد رقابتی می‌شوند که سرانجامی جز درد و ناراضی‌تندی ندارد، همه ما فیلم‌هایی را دیده‌ایم که در آن کودکی در حالی جیغ کشیدن می‌گوید: «تو مادر من نیستی!» شکی نیست که نقش نامادری یا ناپدری از جمله دشوارترین نقش‌هایی است که یک فرد بالغ ممکن است برعهده گیرد. اما با داشتن اطلاعاتی ابتدایی در مورد مسئولیت‌ها و تعهدات این نقش و آگاهی از حساسیت‌ها و ریزه‌کاری‌های آن می‌توانید از بسیاری از رنج‌ها و ناراحتی‌ها اجتناب کنید.

برای جلوگیری از بروز مشکلات احتمالی لازم است هم والد اصلی و هم ناپدری (نامادری) در مورد نگرانی‌ها و انتظارات خود پیرامون رابطه با فرزندان بحث و گفتگو کنند. هریک از آن‌ها باید از انتظارات طرف مقابلشان در رابطه با مشارکت ناپدری یا نامادری در راهنمایی، مراقبت و تربیت فرزندان آگاهی داشته باشند. اگر هر دو آن‌ها صاحب فرزندان هستند و لذا در خانواده، هم نقش والد اصلی و هم نقش ناپدری یا نامادری را ایفا می‌کنند ممکن است انتظارات متفاوتی از یکدیگر داشته باشند. به عبارت دیگر، ممکن است به خودتان اطمینان داشته باشید که می‌توانید از عهده تربیت فرزندان اوبرآید اما تصور کنید که او نمی‌تواند فرزندان شما را تربیت کنید عیبی ندارد. آنچه مهم است این است که شما یکدیگر را درک کنید و در مورد نقش ناپدری یا نامادری به تفاهم برسید.

وقتی فهمیدید چه انتظاراتی از هم دارید نوبت به آن می‌رسد که در مورد نقش ناپدری و نامادری با یکدیگر به تفاهم برسید. من همیشه اعتقاد دارم که بهتر است ابتدا ببینید در چه مواردی با هم تفاهم دارید و از این طریق اختلاف نظرهایتان را به حداقل برسانید. البته اینکه در نهایت به چه تعریفی از نقش ناپدری یا نامادری می‌رسید به خودتان بستگی دارد. در ادامه، توصیه‌هایی براساس آنچه به تجربه دریافته‌ام کارساز است و آنچه مایه شکست می‌شود و آنچه از نظر من بهترین تعریف برای نقش ناپدری یا نامادری است ارائه شده است:

۱- تجربه نشان داده است که هرچه فرزندان همسر جدید شما به هنگام ازدواجتان بزرگتر باشند، تربیت آن‌ها برای شما بعنوان ناپدری (نامادری) دشوارتر خواهد بود. البته هر موقعیتی دیگر متفاوت است ولی در بیشتر موارد، تربیت فرزندان همسر جدید با مسائل و مشکلاتی همراه است، چرا که ممکن است سبب رنجش او از شما شود. اما در این مورد هم استثنا وجود دارد و اگر در خانواده شما چنین جوی حاکم نیست خیلی عالی است زیرا والد اصلی فرزندان می‌تواند در تربیت فرزندان از شما کمک بگیرد. هرچند به نظر من یک ناپدری یا نامادری در تربیت مستقیم فرزندان همسرش نقش چندانی ندارد، اما نقش او در حمایت از والد اصلی در تربیت فرزندان از اهمیت فراوانی برخوردار است. ناپدری یا نامادری حتی اگر نقشی مستقیم در تربیت فرزندان نداشته باشد می‌تواند در تقویت نقش والد اصلی و نظارت بر فرایند تربیت فرزندان نقش مفید و موثری داشته باشد. والد اصلی و ناپدری یا نامادری باید در مورد قوانین منزل با

یکدیگر بحث و گفتگو کنند و در زمینه معیارها و هنجارهایی که فرزندان باید از آن‌ها متابعت کنند با یکدیگر به توافق برسند و توجه داشته باشند که این جنبه از زندگی خانوادگی نیز مانند سایر جنبه‌های آن مستلزم گفتگو و تفاهم دو جانبه است.

۲- ناپدری یا نامادری اگر چه نقشی مستقیم در تربیت فرزندان ندارد، اما حتماً باید سعی کند حد و مرزهایی که معمولاً میان کودکان و بزرگسالان وجود دارد، حفظ کند اگرچه ممکن است مسئولیت مستقیم تنبیه بدرفتاری کودکان بعهدہ والد اصلی آنان باشد، اما لازم است که ناپدری یا نامادری نیز در این کار از او حمایت کند. باید توجه داشته باشید که فرزندان خانواده باید به ناپدری یا نامادری خود احترام بگذارند، به بیان دیگر، باید گفت ناپدری (نامادری) فقط شوهر مادر (زن پدر) نیست بلکه یک بزرگتر و یک منبع قدرت در خانواده است.

۳- ناپدری یا نامادری باید، باید با تمامی فرزندان خانواده رابطه‌ای دوستانه و حمایتی داشته باشد. حضور ناپدری یا نامادری، خواه با فرزندان هم جنس باشد یا غیرهم‌جنس، نقش مهمی در الگودهی و اطلاع‌رسانی درباره مسائل مختلف زندگی به کودکان (چه دختر و چه پسر) دارد. ایفای نقش دوست و حامی از سوی ناپدری یا نامادری به هیچ وجه بدین معنا نیست که او می‌خواهد جای والد اصلی را بگیرد.

۴- ناپدری یا نامادری نباید درباره صمیمیت و نزدیکی با فرزندان همسرش انتظارات غیرواقع‌بینانه‌ای داشته باشد. پس از آنکه ارتباطی شکل می‌گیرد، افزایش استحکام و صمیمیت آن مستلزم گذشت زمان و تجارب مشترک است. ناپدری یا نامادری رابه نوعی خیانت به پدر یا مادر اصلی خود تلقی کند دچار احساس گناه شود. بنابراین ناپدری یا نامادری باید با صبر و شکیبایی به کودک فرصت دهد تا این احساسات خود را حل و فصل نماید.

۵- ناپدری یا نامادری نباید از ارتباط کودک با پدر یا مادر اصلی خود که دیگر با آن‌ها زندگی نمی‌کند جلوگیری نماید. اگر شما یک ناپدری هستید؛ باید سعی کنید با پدر اصلی کودک ارتباط برقرار کنید و نهایت تلاشتان را برای حمایت از ارتباط او با فرزندانش به کار بندید. این کار شما سبب می‌شود که احساس رنجش پدر اصلی و فرزندانش که دیگر با او ارتباطی روزمره ندارند نسبت به شما از بین برود. این کار مستلزم کمی مسئولیت‌پذیری و تعهد از جانب شماست زیرا حمایت کردن از ارتباط میان فرزندان و والد اصلی آن‌ها که غایب است به معنای حمایت از رابطه او با همسران نیز هست. اجازه ندهید حس حسادت در مورد ارتباط مشترک آن‌ها با فرزندانشان و یا ارتباط فعلی یا گذشته‌شان جلوی حمایت شما از رابطه فرزندان با پدر یا مادر اصلی‌شان را بگیرد.

۶- اگر شما یک ناپدری یا نامادری در یک خانواده مختلط واقعی هستید و هم شما و هم همسران فرزندان از ازدواج قبلی خود دارید، باید کاملاً مراقب باشید که دو نوع شیوه تربیتی را در پیش نگیرید طوری که فرزندان شما از معیارهای تربیتی بالاتری نسبت به فرزندان همسران برخوردار باشند. هرچند ممکن است گفتنش درست نباشد، اما واقعیت این است که علاقه و عاطفه شما - حداقل در اوایل - به فرزندان خودتان بیشتر از فرزندان همسران است. شما باید این دوگانگی احساسی را کنار بگذارید. با گذشت زمان و ارتباط بیشتر با فرزندان همسران احساس یکسانی نسبت به تمامی فرزندان پیدا می‌کنید. در این مدت باید کاملاً مراقب باشید که برخورد یکسانی با تمامی فرزندان داشته باشید و میان فرزندان خودتان و فرزندان همسران فرق نگذارید. بهتر است در مراحل اولیه میان فرزندان خودتان و فرزندان همسران عدالت را از هر نظر اعم از صرف وقت، هزینه و رسیدگی رعایت کنید.

۷- اگر از نحوه ارتباط ناپدری یا نامادری فرزندان با آن‌ها ناراحتید به شما توصیه می‌کنیم گله کردن را کنار بگذارید و به او بگویید که دقیقاً از او چه انتظاری دارید اگر بعنوان مثال حس می‌کنید او برای بازی با فرزندان خودش بیشتر وقت صرف می‌کند، به او بگویید که مثلاً هفته‌ای سه بار با فرزندان شما بازی کند. اگر فرزندان خود رابه یک رستوران برده است - شاید این کارش اتفاقی بوده و بعد از برداشتن بچه‌ها از جایی، چون از مقابل رستوران می‌گذشته ناگهان به این فکر افتاده باشد - ممکن است در اینکه بچه‌ها شما را به رستوران نبرده، عمدی در کار نبوده است. پس دقیقاً به او بگویید که چه انتظاری از وی دارید.

به طور خلاصه، باید بگوییم که اگر شما خود را به جای دیگران قرار ندهید نمی‌توانید خواسته‌ها و دیدگاه‌های آن‌ها را درک کنید. اگر شما ناپدری یا نامادری هستید یا اگر همسران چنین نقشی دارد، همواره در این باره با هم صحبت کنید تا از نقطه نظرات یکدیگر پیرامون این تجربه آگاه شوید. اگر هر دوی شما نیتی خیر و قلبی رئوف داشته باشید، حتماً این کار برایتان مفید واقع خواهد شد. والد

اصلی به خواسته‌های خود در زمینه حمایت و مراقبت از فرزندانشان خواهد رسید و ناپدیری یا نامادری نیز زمان و فرصت لازم را برای ارتباط با بچه‌ها خواهد داشت.

نکته مهم این است که کودکان مانند مسافران یک قطارند و در مورد ورود عضوی جدید به خانواده حق انتخاب ندارند. بنابراین برای کمک به آن‌ها در سازگارشدها با موقعیت جدید باید صبر و شکیبایی زیادی به خرج داد.