

سبک رفتار



۵ راه کاهش اثرات منفی طلاق بر کودکان

پدر و مادر خوبی باشید حتی بعد از جدایی

محمد رضا سهیلی فر

طلاق و جدایی به عنوان آخرین راه حل، ناگزیر می توانید با رفتار خود این اثرات منفی را کنترل کنید. با رعایت پنج نکته شما می توانید به کاهش اثرات منفی طلاق بر روی فرزندان خود کمک و ثابت کنید که شما و همسر سابق تان می توانید با وجود زندگی جداگانه همچنان والدین خوبی باقی بمانید. چنانچه والدین رفتار ضعیفی داشته باشند، جدایی آنها اثرات منفی شدیدی بر کودکان خواهد بود، بستگی به سطح درگیری والدین

به همگی که یک از دواج و زندگی مشترک منجر به جدایی می شود، مدیریت و مهار احساسات دشوار است. توهین ها، ناامیدی ها یا خیانت ها به تازگی رخ داده اند و این نوع احساسات مخرب و ناخوشایند می تواند بر شدیدتر شدن وخامت روابط مشکل دار هر چه بیشتر دامن بزند. در بحبوحه مشاجرات زوجین ممکن است تهدمت هایی را که می داند بی اساس است به یکدیگر نسبت بدهند تا فقط یکدیگر را برنجانند؛ پس از سال ها ازدواج، زوجین نقاط ضعف، حساسیت ها و آستانه تحریک خود را به خوبی می دانند و گاهی تلاش می کنند به آسیب پذیرترین نقطه، ضربه خود را بزنند. هنگامی که فرزندان شاهد این نزاع ها باشند، این حس بد به آنها دست می دهد که فروپاشی خانواده آنها در حال تبدیل به یک فاجعه کامل می باشد که طبیعتاً موجب اضطراب، ترس و افسردگی آنها می شود. برای کاهش اثرات منفی طلاق روی فرزندان، والدین باید مسائل احساسی خود را با یک درمانگر و مسائل قانونی خود را با یک وکیل یا واسطه در میان بگذارند ولی در فصل والدین و حواس شان باشد وقتی بچه ها کنار آنها هستند، دعوا و مشاجره نکنند.

۱- تصمیم به طلاق را با بچه ها در میان بگذارید اگر تصمیم والدین برای طلاق، نهایی و غیرقابل برگشت است، ترتیبی داده شود تا این مطلب را بدون متهم کردن یکدیگر به فرزندان روشن و واضح توضیح دهند. چه کسی باید در مورد این جدایی قریب الوقوع صحبت کند؛ مادر یا پدر؟ در صورت امکان، دو نفر با اطفال خود صحبت کنند تاطمینان حاصل شود هر دو نفر پیام یکسانی را به آنها می دهند. حرف هایی مانند «مادر و پدر

در حال جدا شدن از هم هستند؛ این موضوع به هیچ وجه تفسیر شما بچه ها نیست؛ طبیعی است که همه ناراحت باشیم؛ والدین فرزندان شان را تا پایان عمر دوست دارند؛ توصیه می کنیم.

سبک ازدواج

خودداری از هراس های بزرگنمایی شده در برابر ازدواج

زینب قدری ۰

ازدواج آیین مقدسی است که بین زن و مرد شکل گرفته و با احکام و شرایط خاص در بین ادیان مختلف صورت می پذیرد. از ازدواج به عنوان سنتی دیرینه در پذیرش زندگی اجتماعی، محیط پیرامون فرد را در از تباط منفی یا تمایلات و متغیرات جامعه قرار می دهد و متناسب با نیاز هر فرد از کم و کیف متفاوتی بر خوردار است. ازدواجی که بر اساس و پایه و طبق شرایط و آیین مقدس در کنار رسومات سنتی و از روی افکار عقلانی برای تشکیل زندگی در نظر گرفته می شود، موجب به وجود آمدن آرامش و همدلی شده و نظم و ثبات در بر خورداری از زندگی مشترک را فراهم می کند. ازدواج هر قدر هم با مانع و مشکل مواجه باشد نباید با هراس های بزرگنمایی شده خود را از آن محروم کرد.

■ ■ ■

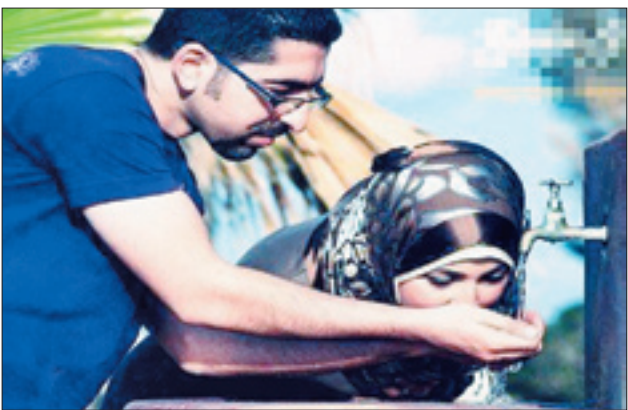
مهم ترین هدف ازدواج ایجاد محیطی امن همراه با تبادل آسودگی خاطر در سایه برقراری روابط عاطفی بین زن و مرد در فضایی پر از احساس در برخورداری از انگیزه های بی انتها و پذیرش مسئولیت زندگی در جاده اعتدالی است. از دیگر اهداف ازدواج که موجب تحول در زندگی افراد می شود، عبارت است از: به استقلال رسیدن که در شرایط بعد از ازدواج موجب بر عهده گیری تصمیماتی در قبال زندگی می شود، ایجاد کانون امنیت برای یک زندگی مستقل، ارضای غریز که از نیازهای طبیعی انسان به شمار می رود و در نهایت بقای نسل و پرورش فرزندان نیکو و صالح، برخورداری کامل از سلامت روحی و روانی که در سایه ازدواج فرصتی مناسب برای تبادل اندیشه ها و برخورداری از زندگی مشترک افراد جهت رهنمود یکدیگر به وجود می آید و برخورداری رابطه صمیمی همراه با عشق و محبت که در بر تو بر خور داری از ازدواج بین زن و مرد رخ می دهد.

۰

سبک زندگی

سبک زندگی ۰۸۸۴۹۴۷۱

سبک ارتباط



توصیه هایی به مردان متأهل برای حفظ رابطه صمیمی با همسر

مادر بچه ها را همیشه عاشقانه دوست بدارید

■ احمد کریم زاده آقاعلی

بدیهی است بچه ها در یک خانواده آرام و غیر متشنج اوضاع روحی، روانی و رشد ذهنی خیلی بهتری خواهند داشت. خانواده های زیادی وجود دارند که در ایجاد چنین محیط خانوادگی با شکست مواجه می شوند. جدا از آن که هر یک از والدین باید به مسئولیت خود مبنی بر حفظ و تقویت پیوند از دواج و کانون خانواده و نحوه ایجاد یک محیط پایدار و باثبات برای فرزندان شان واقف باشند، لیکن شوهران به نوبه خود می توانند اقدامات مفید دیگری را به عنوان سر پرست خانواده انجام دهند و به ویژه آنهایی که پدر هم هستند، تلاش کنند تا روابط ناشوسبی خود را تقویت و مدیریت کرده و در مسیر زندگی از معضلاتی مانند طلاق و تبعات ناخوشایند مترتب بر آن جلوگیری کنند.

■ گزیننه طلاق را از روی میز حذف کنید

اگر در صورت بروز مشکلات جدی در خانواده، کسی این تصور را داشته باشد که در صورت خروج از وضعیت متأهلی ورو آوردن به زندگی مجردی اوضاع بهتر می شود، همین فکر مخرب فرزندان طلاق به تازگی طغیان خانوادگی و آسیب های ناشی از جدایی پدر و مادر را تجربه کرده اند و صلاح نیست مجدداً و به فاصله کوتاهی با شکست دیگری مواجه شوند. هنگامی که مرد یا زن پس از متار که شروع به آشنایی با فرد دیگری می کند و در نهایت وارد یک رابطه جدید می شود، باید بسیار دقت کند که بین نیازهای بزرگسالی خود مانند تنها نبودن و همراهی در زندگی داشتن از یک طرف و نیاز فرزندان خود به توجه والدین از طرف دیگر توازن برقرار کند و مراقب باشد که شریک جدید زندگی ممکن است فرزندانش را مثل او دوست نداشته باشد و حتی ممکن است از زمانی که برای آنها می گذارد و توجه او به بچه ها ناراحت هم نباشد. بچه ها هم شریک است توانمند سریع تر بچه های خود را از شریک جدید پیدا میکنند. اگر همسر تازه دارای فرزند باشد، بچه های هر طرف حالا ناگزیرند با خواهر و برادر ناخوانده ای علاوه بر والدی جدید روبه رو شوند. اگر بعد از طلاق، مرد یا زن نتوانند سریع تر بچه های خود را با روابط جدید وفق دهند، آنها در نهایت مجبور می شوند وضعیت جدید خود را به عنوان یک خانواده متار که کرده بپذیرند و این برای آنها اصلاً خوب نیست. تا زمانی که بچه ها از یک شریک جدید تهدیدی احساسی یا فیزیکی نداشته باشند، می توانند به راحتی بین خانه مادر و خانه پدر خود رفت و آمد کنند. بنابراین اصلح این است که آهسته جلو بروند تا اثرات سوء جدایی بر بچه ها کاهش یابد. برای معرفی یک رابطه جدید به بچه ها حداقل چند ماه باید تأمل کرد.

■ قهر نکنید، گفت و گو کنید

هیچ جایگزینی برای گفت و گو مستمر و جامع دو طرف وجود ندارد، پس قهر نکنید. وقتی آقایان زندگی، علاقی، رؤیاها و انتظارات شان را بی پرده با همسر شان به اشتراک می گذارند، خانم ها ناخودآگاه احساس صمیمیت زیادی با شوهر شان می کنند. یکی از دوستان و دانشناس من که خانواده در مانگر است می گوید: «زن و شوهر ها هر روز باید حداقل ۲۰ دقیقه بدون مزاحمت کنار هم بنشینند و فقط با هم حرف بزنند. از تباط مؤثر یکی از شیوه های اصلی تقویت ازدواج است.»

■ اوضاع مالی و بودجه خانواده را به اشتراک بگذارید

مرگ رابطه ها در بسیاری از خانواده ها حول مسائل مالی می چرخد. اغلب ما انتظارات متفاوت، بجای نابجای خود نسبت به پول و درآمد را وارد رابطه زناشویی می کنیم. اینکه زن و شوهر توافق کنند چگونه پول به دست آمده را به همراه هم مدیریت کنند، یک مؤلفه مهم موفقیت در زندگی مشترک آنهاست.

اصح است زوجین در مورد بودجه خانواده با یک رویکرد مشترک نسبت به هزینه کرد و پرداخت قسط و بدهی توافق کنند، و سپس در مرز محدوده مالی خود زندگی کنند. لازم است زوجین ابتدا میان نیاز واقعی و خواستن یا به تعبیری خواهش دل تفاوت قائل شوند و سپس با تلاش خود اطمینان حاصل کنند که نیازهایشان برآورده می شود.

■ فضای کافی در اختیار همسر تان قرار دهید

فضای کافی در اختیار زوجه قرار گیرد؛ هر قدری که نیاز دارد. یکی از سخت ترین کارها ایجاد توازن بین کارهای مرد خانه و پیدا کردن زمان کافی است که زن و شوهر بتوانند با هم باشند. صرف زمان بیش از حد ممکن است برای طرفین خسته کننده بوده و اختصاص زمان خیلی اندک نیز ممکن است بی توجهی به هم تلقی شود. بنابراین وقتی خانه برای خود یا با دوستانتش نیاز به فضا و محلی برای سالم بودن و کپ زدن دارند، آقایان امکان و فضا را برای او مهیا سازد. همچنین وقتی زن خواستار زمان بیشتری برای بودن کنار شوهرش است، برای او وقت گذاشته شود. چنانچه در طول هفته زمان دور بودن با هم نبودن زن و مرد ناخواسته در حال افزایش است، برای جلوگیری از این حالت باید کنار یکدیگر

■

ایجاد و مدیریت یک رابطه خوب بین والدین مطلقه و رفتار هماهنگ و یکپارچه والدین در حمایت از کودک همراهِ با تشویق فرزندان دیگر، احترام فرزندان به والدین را به همراهِ خواهد آورد و اثرات منفی طلاق را بر فرزندان کاهش می دهد

■

۵ - برای معرفی یک شریک زندگی کمی صبر کنید

زوج یا زوجه مطلقه ابتدا باید مطمئن شود که رابطه جدید جدی است و منجر به ازدواج می شود سپس شریک عاطفی جدید خود را به فرزندان معرفی کند. فرزندان طلاق به تازگی طغیان خانوادگی و آسیب های ناشی از جدایی پدر و مادر را تجربه کرده اند و صلاح نیست مجدداً و به فاصله کوتاهی با شکست دیگری مواجه شوند. هنگامی که مرد یا زن پس از متار که شروع به آشنایی با فرد دیگری می کند و در نهایت وارد یک رابطه جدید می شود، باید بسیار دقت کند که بین نیازهای بزرگسالی خود مانند تنها نبودن و همراهی در زندگی داشتن از یک طرف و نیاز فرزندان خود به توجه والدین از طرف دیگر توازن برقرار کند و مراقب باشد که شریک جدید زندگی ممکن است فرزندانش را مثل او دوست نداشته باشد و حتی ممکن است از زمانی که برای آنها می گذارد و توجه او به بچه ها ناراحت هم نباشد.

بچه ها هم شریک است توانمند سریع تر بچه های خود را از شریک جدید پیدا میکنند. اگر همسر تازه دارای فرزند باشد، بچه های هر طرف حالا ناگزیرند با خواهر و برادر ناخوانده ای علاوه بر والدی جدید روبه رو شوند. اگر بعد از طلاق، مرد یا زن نتوانند سریع تر بچه های خود را با تکلیف مسائل مالی و حضانت، تقسیم داری و روال دایته است. به ویژه اگر رقم بسیار زیاد باشد. در غیر این صورت آنها احترام فرزندان شان را به خاطر ناتوانی در حل و فصل اختلافات خود بدون آن که آینده خانواده را به مخاطره انداخته باشند، از دست می دهند.

■ هزینه های طلاق را برای بچه ها بیان نکنید

طلاق می تواند از نظر صرف زمان، پول و احساسات بسیار پرهزینه باشد. هنگامی که یک فرد در دادگاه خانواده پرونده طلاق تشکیل می دهد، در صورت عدم توافق والدین در حال متار که قبل از برقراری دادگاه، بابت مقدمات تشکیل پرونده و جلسات دادگاه، تعیین تکلیف مسائل مالی و حضانت، تقسیم داری و روال دایته است. به ویژه اگر رقم بسیار زیاد باشد. در غیر این صورت آنها احترام فرزندان شان را به خاطر ناتوانی در حل و فصل اختلافات خود بدون آن که آینده خانواده را به مخاطره انداخته باشند، از دست می دهند.

خود را از زیباترین واقعه زندگی محروم نکنیم

به نفس کافی و امیدوار بودن به آینده.

ازدواج با توجه به پیشرفت جامعه و بیرون آمدن از سبک سنتی و رفتن به سمت مدرنیته، همراه با هزینه هایی بالا بوده و بی شک مشکلاتی نیز به همراه خواهد داشت که شناسایی عوامل متغیر و ارائه راه حل مفید برای مقابله با این امر بهترین کمک در شروع یک زندگی جدید خواهد بود. آمادگی برای ازدواج در مرحله شناخت فرد قرار دارد چرا که ابتدا فرد باید شناوده اصلی کار خویش را محکم سازد و سپس بر اساس شناسایی نیازهای خود برای امر مقدس از دواج و پیوند زناشویی تصمیم گیری کند.

مهم ترین مشکل در شروع یک زندگی مشترک نامطلوب بودن وضعیت اقتصادی فرد در برخورداری از مشکلات و فراهم کردن مشکلات دچار ترس و واهمه می شوند. بنا بر در پناه حمایت عاطفی خانواده برای پذیرش فرد جدید و ازدواج، اعلام آمادگی کند. این بحث نیز با رسیدن فرد به

