



سبک مراقبت

تأثیرات منفی طلاق بر کودکان و چند پیشنهاد برای کاهش آسیب‌ها

وقتی طلاق می‌گیریم پدر و مادر بدی می‌شویم!

■ ناد یا اسماعیلی

پیش از فروپاشی یک زندگی ناشوویی و هم‌زمان با از بین رفتن کانون یک خانواده، برای برخی از والدین سوآلاتی پیش می‌آید و از خود می‌پرسند آیا باید به خاطر بچه‌ها با هم بمانیم؟ والدین دیگری هم هستند که بدون توجه به تأثیرات روانی متار که بر کودکان و فرزندان آنها، طلاق را تنها گزینه نهایی پیش روی خود می‌بینند. گاهی والدین می‌توانند اقداماتی را برای کاهش اثرات روانی طلاق روی فرزندان انجام دهند. استراتژی‌های حما‌پتنی والدین می‌تواند کمک زیادی به بچه‌ها در سازگاری با تغییرات ناشی از طلاق کند. در واقع به پدر و مادرها توصیه می‌شود حتی پس از طلاق پدر و مادر خوب بودن را فراموش نکنند. در ادامه به ذکر برخی تأثیرات روانی طلاق بر کودکان و نکاتی برای کاهش آسیب‌های روانی طلاق پرداخته‌ایم.

بار مشکلات روانی و عاطفی طلاق بر دوش بچه‌ها

سال اول جدایی پدر و مادر برای بچه‌ها سخت‌ترین سال است. همانطور که ممکن است انتظار رود، تحقیقات نشان داده است که بچه‌ها در طول یک یا دو سال اول پس از جدایی والدین از یکدیگر، بیشترین مشکلات را دارند. آنان در این مدت مشکلات روانی زیادی را متحمل می‌شوند و پریشانی، عصبانیت، اضطراب و ناآواری را تجربه می‌کنند. بسیاری از بچه‌ها به عقب برمی‌گردند و به تغییرات در برنامه‌های روزمره عادت می‌کنند و با ترتیبات زندگی خود راحت می‌شوند.با این حال، به نظر می‌رسد که بر برخی بچه‌ها هر گز به حالت عادی بازنگی می‌گردند. این درصد اندک از کودکان ممکن است پس از طلاق والدین خود، مشکلاتی را تجربه کنند. مسائلی که احتمالاً برای آنها مادام‌العمر خواهد بود. طلاق برای کل خانواده تأثیرگذار است و آشفتنگی عاطفی ایجاد می‌کند اما برای بچه‌ها، وضعیت می‌تواند کاملاً ترسناک، گیج‌کننده و ناامیدکننده باشد. کودکان خردسال اغلب برای درک اینکه چرا باید بین دو خانه رفت‌وآمد کنند، مشکل دارند. آنها ممکن است نگران باشند که اگر والدین‌شان روزی به یکدیگر محبت نکنند، ممکن است والدین‌شان از دوست داشتن آنها هم دست بردارند. بچه‌های دبستانی ممکن است نگران باشند و فکر کنند که طلاق پدر و مادرشان تقصیر آنهاست. آنها ممکن است ترس داشته باشند که رفتار نادرستی انجام داده‌اند یا ممکن است این گونه تصور کنند که کار اشتباهی انجام داده‌اند. نوجوانان نیز ممکن است در مورد طلاق و تغییراتی که ایجاد می‌کند، بسیار عصبانی شوند. آنها ممکن است یکی از والدین را مقصرانهدام کانون گرم خانواده خود بدانند یا ممکن است از هر دو والدین به خاطر آشفتنگی ایجاد شده در بطن خانواده ناراحت باشند. طلاق معمولاً به این معنی است که کودکان ارتباط روزانه خود را با یکی از والدین از دست می‌دهند. کاهش تماس بر پیوند عاطفی میان فرزند – والدین تأثیر می‌گذارد و گاهی به آن پایان می‌هد. طبق مقاله‌ای که در سپتامبر ۲۰۱۴ منتشر شد، محققان دریافته‌اند که به بسیاری از کودکان پس از طلاق کمتر نسبت به پدر و مادر خود احساس نزدیکی می‌کنند. طلاق همچنین بر روابط کودک با والدین تأثیر می‌گذارد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ منتشر شد، نشان داد که مادران اغلب کمتر حمایت و پس از طلاق کمتر محبت می‌کنند. علاوه بر این، نظم و انضباط و مقررات اغلب کمتر سازگار و مؤثر واقع می‌شود.

برای برخی از کودکان، جدایی والدین سخت‌ترین بخش نیست. در عوض، عوامل استرس‌زایی هستند که طلاق را سخت‌تر می‌کنند. تغییر مدرسه،نقل‌مکان به خانه جدید و زندگی با والدین مجردی که احساس می‌کنند کمی سرخورده‌تر هستند، تنها تعدادی از استرس‌های اضافی هستند که زندگی پس از طلاق را دشوار می‌کنند. مشکلات مالی نیز پس از طلاق رایج است. بسیاری از خانواده‌ها مجبورند به خانه‌های کوچک‌تر نقل‌مکان کنند یا محله خود را تغییر دهند و اغلب منابع مالی کمتری دارند. پس از پایان رسمی یک زندگی مشترک، خطراتی وجود دارد که خانواده‌ها با آن روبه‌رو هستند و بسیاری از کودکان تغییرات مداوم در پویایی خانواده خود را تحمل می‌کنند. اضافه شدن یک والد ناتنی و احتمالاً چندین پسر و برادر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

د

طلاق، خطر مشکلات مربوط به سلامت روان را در کودکان و نوجوانان افزایش می‌دهد. صرفنظر از سن، جنسیت و فرهنگ، فرزندان والدین مطلقه مشکلات روانی بیشتری را تجربه می‌کنند. پدیده طلاق باعث ایجاد اختلال سازگاری در کودکان می‌شود که در عرض چند ماه هم بر طرف نمی‌شود. مطالعات همچنین نشان داده‌اند که میزان خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب در کودکانی که والدین‌شان طلاق گرفته‌اند، بالاتر است

■ تلخیص: سلما سلطانی

گرچه «جلسه اداری» پدیده نسبتاً جدیدی است، اما انسان‌ها از دیرباز برای اتخاذ تصمیمات خود گرد هم آمده و شعرا و نویسندگان اعمال آنها را در آثارشان نقل کرده‌اند. ایلیاد، یکی از پایه‌های ادب غرب با جلسه آغاز می‌شود. هومر چنان به‌دقت رفتار آدم‌ها در جلسات را نشان می‌دهد که بزرگان مدیریت امروز به گرد پای او هم نمی‌رسند. ■■■

قبلاً تولید می‌کردیم، امروزه جلسه می‌گذاریم. فقط در آمریکا هر روز چیزی در حدود ۵۰ میلیون جلسه برگزار می‌شود. مدیران میانی ادارات و شرکت‌ها هفته‌ای ۲۳ ساعت از وقت خود را در این جلسات می‌گذرانند؛ رقمی که از دهه دهه ۱۹۸۰ به کشورهای غربی از «تولید» به صنایع «دانش‌بنیان» تغییر رویه دادند و ظاهراً برگزاری نشست‌های فراوان ضرورت پیدا کرد، تعداد جلسات اداری به شدت افزایش یافت و در حالی‌که کرونا ادارات را (دست‌کم موقتاً) به تعطیلی کشانده است، اهمیت این جلسات را که امروز در لب‌تاپ‌هایمان برگزار می‌شود دوچندان کرده است. در دوران کرونا، بیشتر از گذشته که این جلسات حضوری بود، وقتمان را صرف آنها کرده‌ایم.

به رغم اهمیت فراوان این جلسات در زندگی امروز، کمتر کسی دل خوشی از آنها دارد. نظر سنجی‌ها نشان می‌دهند دست‌کم نیمی از جلساتی را که شرکت می‌کنیم،بی‌نتیجه می‌دانیم. آدم‌های خسته‌کننده همیشگی یک‌ریز حرف می‌زنند، آنهایی که چیزی برای گفتن دارند سخنی نمی‌گویند و در نهایت هم تصمیم مهمی گرفته نمی‌شود. در بسیاری از ادارات، «جلسه» مثل اعلامی کاری ملال‌آور و اسباب‌اتلاف وقت است. همین دلسردی از جلسات، بازار صنعت کوچک کتاب مدیریت را رونق بخشیده است، کتاب‌هایی مثل «چطور جلسات موفق برگزار کنید»، «طراحی جلسه» و «مرگ در اثر جلسه: حکایتی درباره ریاست» که اختصاصاً به حل مشکلات می‌پردازند که به قول یکی از نویسندگان، «شاق‌ترین مسئله کسب‌وکار» است.

هومر نشان می‌دهد که یونانیان دلیلی منطقی را با خوسوند رد می‌کنند و از این طریق، روشن می‌سازد که آنها اعتقادی به تبادل صریح و بی‌پرده

نظرات نداشتند. همه در آن جلسه حاضر بودند، ولی حضور مردم عادی تنها برای مشرووعیت بخشیدن به تصمیماتی بود که فرماندهان از قبل

د

به رغم اهمیت فراوان جلسات در زندگی امروز، کمتر کسی دل خوشی از آنها دارد. نظر سنجی‌ها نشان می‌دهند دست‌کم نیمی از جلساتی را که شرکت می‌کنیم، بی‌نتیجه می‌دانیم. آدم‌های خسته‌کننده همیشگی یک‌ریز حرف می‌زنند، آنهایی که چیزی برای گفتن دارند سخن نمی‌گویند و در نهایت هم تصمیم مهمی گرفته نمی‌شود. در بسیاری از ادارات، «جلسه» مثل اعلامی کاری ملال‌آور و اسباب‌اتلاف وقت است

بچه‌ها خودداری کنید. این مناسب نیست که شما مدام از بچه‌ها بخواهید انتخاب کنند که کدام یک از والدین رفتاری، برهکاری و رفتار تکانشی را تجربه کنند. آسیب دیگر طلاق، پایین آمدن و تضعیف عملکرد تحصیلی فرزندان است. فرزندان خانواده‌های مطلقه همیشه از نظر تحصیلی به خوبی عمل نمی‌کنند. با این حال مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که اگر طلاق غیرمنتظره باشد، بچه‌های خانواده‌های مطلقه با مدرسه مشکل دارند، در حالی که فرزندان خانواده‌هایی که احتمال طلاق در آنها وجود ندارد، نتیجه یکسانی ندارد. اما سؤال اساسی این است که چرا برخی از کودکان از مدرسه می‌ترسند؟ به خاطر رفتارهای ریسک‌پذیر!

نوجوانانی که والدین‌شان طلاق گرفته‌اند، بیشتر درگیر رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر و فعالیت‌های مخاطر‌آمیز هستند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۰ منتشر شد، نوجوانانی که والدین آنها در سن پنج سالگی یا کمتر از هم جدا شده‌اند، در معرض خطراتی قبل از سن ۱۶ سالگی‌شان قرار دارند. احتمال گرایش به طلاق برای افرادی که والدین‌شان جدا شده‌اند نیز بالاتر است.

■ پیشنهادهایی به والدین

برای کاهش آسیب‌های طلاق بر فرزندان طلاق می‌تواند دوران سختی برای خانواده باشد. نه تنها والدین به راه‌های جدیدی برای ارتباط با یکدیگر بی‌می‌برند، بلکه در حال یادگیری

روش‌های جدیدی برای تربیت فرزندان‌شان هستند. هنگامی که والدین طلاق می‌گیرند، اثرات طلاق بر فرزندان می‌تواند متفاوت باشد. برخی از کودکان به طلاق به روشی طبیعی و قابل درک واکنش نشان



می‌دهند، در حالی که سایر کودکان ممکن است با این گذار دست و پنجه نرم کنند. در هر حال بچه‌ها عطف‌پذیر هستند و با کمک این می‌توان انتقال طلاق را به عنوان یک سازگاری و نه یک بحران تجربه کرد. از آنجایی که فرزندان طلاق از منظر خلق و خو و سنین مختلف متفاوت هستند، از همین رو اثرات طلاق بر فرزندان نیز متفاوت است. والدین نقش مهمی در نحوه سازگاری کودکان با طلاق دارند. در ادامه چند راهکار را مرور می‌کنیم که می‌تواند آسیب روانی طلاق بر فرزندان را کاهش دهد.

نشان داده شده است که درگیری شدید بین والدین باعث افزایش ناراحتی‌های کودکان می‌شود. خصومت آشکار و رفتارهایی مانند فریاد زدن و تهدید یکدیگر، با مشکلات رفتاری در کودکان مرتبط است. حتی تنش جزئی نیز ممکن است ناراحتی کودک را افزایش دهد. اگر با همسر خود مشکل دارید، به دنبال کمک گرفتن از یک روانشناس و چاره‌جویی باشید. از واسطه قرار دادن

سبک رفتار



فقط در آمریکا

هر روز ۵۰ میلیون جلسه برگزار می‌شود

قبلاً تولید می‌کردیم

حالا جلسه می‌گذاریم!

گرفته بودند. روشن است که در روزگار هومر هم مثل زمانه ما، گردهمایی‌هایی از این دست به‌طرز

نومیدکننده‌ای فراوان بوده است.

یکی از بزرگ‌ترین گرفتاری‌های مدیران امروز این است که کارمندان جزء را به بیان نظر آتشان تشویق نمی‌کنند. بسیاری از آنها، مثل سرداران هومر، صدای زیر دستان را خفه می‌کنند. گرداندن جلساتی که واقعا عمومی باشند، به‌طرز وحشتناکی دشوار است ولی نظرخواهی از حاضران در جلسه تنها موجب تقویت روحیه کارمندان نمی‌شود، بلکه از این‌راه می‌توان

عموماً کسانی رئیس می‌شوند که به قوه تشخیص خوداطمینان کامل دارند و می‌خواهند عرض‌اندام کنند. این بدان معناست که معمولاً اگر کسی با آنها مخالفت کند، خشمگین می‌شوند و این عصبانیت مانع از آن می‌شود که با آرامش، بحث آزاد را پیش ببرند. نتایج تحقیقی نشان می‌دهد رؤسای جلسات، عموماً بین یک تا دوسوم وقت جلسه را خودشان صحبت می‌کنند. بنا به گفته نویسندگان این تحقیق، «حتی در دامکار مساوات‌طلب هم بسیار به‌ندرت مشاهده کرده‌ایم که حاضران در جلسات، آنطور که دلشان می‌خواهد، حق صحبت رؤسایشان را به چالش کشیده باشند.»

همه ما گاهی دیده‌ایم که بعضی‌ها نوک جمع را می‌چینند و جلسه را در دست می‌گیرند و معمولاً آنهایی که اول شروع به سخن گفتن می‌کنند و بی‌دربی حرف می‌زنند تأثیر بسیار قابل توجهی بر جریان مذاکره می‌گذارند. افراد حاضر در جلسات، بیشتر اوقات، از کسانی که عاشق زنگ صدای خودشان هستند و زیاد حرف می‌زنند خوششان نمی‌آید، ولی عموماً از آنها حرف‌شنوی دارند؛ معمولاً آنها را تأثیرگذار می‌دانند. پرچانگی این اشخاص در جریان جلسه شدیدتر هم می‌شود. مطالعات نشان می‌دهند هر چه افراد در جلسات بیشتر حرف بزنند، بیشتر احتمال دارد دیگران از آنها کُتلب ببرند.

مشکل عدم‌مدیریت جلسات فقط این نیست که نظرات افراد ساکت‌تر شنیده نمی‌شود، بلکه در کمال تعجب ممکن است هیچ مطلب تازه‌ای را هم یاد بگیرد. گاردولد استاسر، روانشناس اجتماعی، ثابت کرده است وقتی جلسه بی‌نظم باشد گفت‌وگوها معمولاً تکرار مکررات خواهند بود. جلسات بی‌قاعده و قانون نتیجه‌ای جز تحکیم نظرات افراد قدرتمندتر ندارد.

در میان انبوه قوانین و تفاسیر تلمود شرطی عجیب درباره مجازات اعدام هست که می‌گوید اگر در موردی که مستوجب مرگ است هر ۷۱ قاضی بر این نظر باشند که فرد خاطی باید اعدام گردد، مورد مذکور خودبه‌خود لغو و از دستور کار خارج می‌شود. امروزه این شرط نامعقول به نظر

می‌رسد، چون دادگاه‌های ما برای متهم کردن کسی به قتل عمد بر اتفاق آرا تأکید دارند، ولی این اصل تلمودی نکته مهمی را درباره مخاطرات هم‌رایی بیان می‌کند: اگر ارزیابی همه در موردی یکسان باشد، به احتمال زیاد، مسئله مهمی که حاضران در جلسه، اصولاً به یکدیگر اعتماد دارند و برای رسیدن به هدفی واحد کار می‌کنند. این همان چیزی است که به آنها امکان می‌دهد اختلاف‌نظرهای بنیادی را بپایان

کنند که در جلسات «جدال سودمند» داشته باشیم. می‌توان گفت جروب‌بحث نشانه‌ان آن است که حاضران در جلسه، اصولاً به یکدیگر اعتماد

دارند و برای رسیدن به هدفی واحد کار می‌کنند. این همان چیزی است که به آنها امکان می‌دهد اختلاف‌نظرهای بنیادی را بپایان

کنند. نقل و تلخیص از: وسایط ترجمان نوشتنه: جیمز سوروکی / ترجمه: عرفان قادری مرجع: اکونومیست