

فرزندپروری مشترک در
زمان جدایی و طلاق

فهرست مطالب

۷ نظرات خوانندگان در مورد این کتاب
۸ تقدیر و تشکر
۱۰ درباره این کتاب
۱۲ تقدیر و تشکر
۱۴ مقدمه
۲۲ چگونه از این کتاب استفاده کنیم
۲۵ ۱ آیا می‌توانم این کار را با موفقیت انجام دهم؟
۳۹ ۲ چگونه شروع کنم؟
۶۵ ۳ کودکان برای سلامت خود به چه چیزهایی نیاز دارند؟
۸۵ ۴ کمک به فرزندانمان برای مقابله کردن
۱۱۶ ۵ مواجهه با دوره گذار: حرکت از ما به سمت من
۱۵۱ ۶ فرزندانمان را به طور مشترک تربیت کنیم
۱۹۲ ۷ برنامه‌های فرزندپروری
۲۰۶ ۸ استرس مفرط و تأثیر آن بر کودکان
۲۲۵ ۹ آیا فرزندم آنجا امنیت دارد؟
۲۴۳ ۱۰ آیا پای شخص تازه‌ای در میان است؟
۲۶۰ ۱۱ تشکیل خانواده
۲۹۲ ۱۲ آینده خود را مجسم کنید
۳۱۰ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

داستان دکتر هیل

«تازه متوجه شدم، تو خیلی شبیه پدرت هستی! باید حدس می‌زدم تو پسر جان آر هیل هستی!» من اینگونه به سخنران معرفی شدم. وی یک متخصص برجسته اطفال از ایالت تنسی بود و به واسطه ملاقات‌های مختلف با پدرم در طول سال‌ها او را می‌شناخت. حرف او درست بود. من واقعاً شبیه پدرم بودم. سبک راه رفتن من دقیقاً مشابه گام‌های محکم و استوار پدرم در راهروهای بیمارستان بود. آن روزها آخر هفته‌ها به دنبال پدرم از اتاقی به اتاقی دیگر در بیمارستان حرکت می‌کردم. لباس پوشیدن من هم شبیه او بود. همیشه کراوات می‌بندم، کفش‌هایم را واکس می‌زنم و دکمه‌کتم را دقیقاً به شکلی می‌بندم که او به من آموخته بود. وقتی بچه‌ها را در کلینیک معاینه می‌کنم، دقیقاً مثل او با ناف بچه‌های ۳ ساله صدای «بوق زدن» درمی‌آورم یا در هنگام معاینه گوش، بینی و دهان صدای تظاهر به آوازخوانی می‌کنم.

با این حال، نمی‌توان از این سخنران به دلیل عدم تشخیص این شباهت ایراد گرفت. صورت من مثل پدرم سرخ نیست و ابروهای پرپشت و شکم او را ندارم. سؤال این است چرا باید شبیه او باشم؟ جان آر هیل ۲ سال پس از ازدواج با مادرم و زمانی که من ۱۰ سال داشتم مرا به فرزندخواندگی قبول کرد. من هم بلافاصله او را جان آر هیل «پدر» خطاب کردم. هفت سال از زمان طلاق والدینم گذشته بود و در آن زمان، پدر اصلی من در خودروی خودش زندگی می‌کرد. او با بیماری روانی دست و پنجه نرم می‌کرد و در سراسر کشور کارهای عجیبی و غریبی انجام داده بود.

صحت‌های پدرم را در مراسم ازدواج خودم هنوز به یاد دارم. من که ۳۰ ساله داشتم تازه کار خودم را به عنوان پزشک اطفال شروع کرده و قصد ازدواج با پزشک جوان دیگری را داشتم که در دوره دستیاری با او آشنا شده بودم. او برای ما آرزوی همان ازدواج شاد و پایداری را کرد که ۲۲ سال بلا مادرم شروع کرده بود. هنوز نمی‌فهمیدم آن‌ها چگونه تصمیم به ازدواج با یکدیگر گرفتند. قطعاً او می‌توانست با فرد بسیار بهتری ازدواج کند.

اگر تنها در مورد اطمینان داشتم این بود: من و همسر جدیدم که هر دو فرزند طلاق بودیم، اشتباهاتی را که والدینمان مرتکب شده بودند دیگر تکرار نمی‌کردیم. ما راه درستی را طی کرده بودیم: برای ازدواج عجله نکردیم، سال‌ها با هم ارتباط داشتیم، مطمئن شدیم که همدیگر را دوست داریم و اهداف مشابه را در زندگی دنبال می‌کنیم. مطمئناً، همه فرد دیگری، از کشیشی که ما را به عقد هم درآورد تا

مهمانانی که در مراسم ما حضور داشتند، مدام درباره سختی ازدواج صحبت می‌کردند، اما ما تازه دوره دستیاری پزشکی را به پایان رسانده بودیم. در مقایسه با آن، ازدواج مثل آب خوردن به نظر می‌رسید. مثل کیکی که با خامه آن را مثل سبد طراحی کرده بودند و با گل‌های تازه تزئین شده بود. می‌خواستیم به همه بگویم ساکت شوند و به رقص بپردازند. ما راز زندگی موفق را کشف کرده بودیم!

ولی اینگونه نبود! من که همیشه خوش بین بودم، به نشانه‌های بروز مشکل در ازدواجمان بی‌توجه بودم. وقتی که یکی از ۳ فرزند ما برای اوین بار به موضوع طلاق اشاره کرد باید متوجه این مسئله می‌شدم. آن‌ها پس از این که فهمیدند والدین برخی از دوستانشان از هم جدا شده‌اند، از ما می‌پرسیدند «آیا شما و مادر روزی از هم جدا خواهید شد؟» سال‌ها پاسخ ما به این سؤال این بود: «نه عزیزم، هرگز. ما هیچ وقت طلاق نمی‌گیریم.» بعد از حدود ۱۰ سال از ازدواج، مادرشان گفت، «اگر روزی از هم جدا شویم، باز هم شما را به همان اندازه دوست خواهیم داشتیم.» من هم بلافاصله اضافه می‌کردم، «اما نگران نباشید، چون این اتفاق هرگز رخ نمی‌دهد!» ول ته قلبم می‌دانستم که این اتفاق روزی خواهد افتاد.

بیان این که تا چه حد از ازدواجم ناموفق ام سرخورده بودم برایم دشوار است. همیشه می‌دانستم که روزی پدر ایده آلی برای فرزندانم خواهد بود، هیچ وقت آن‌ها را تنها نمی‌گذارم، همیشه آن را تشویق کرده و در آغوش می‌کشم و برای آن‌ها پیش از خواب داستان‌های تعریف می‌کنم که روزی برای بچه‌های خودشان تعریف خواهند کرد. من قصد داشتم بهترین چیزها را برای آن‌ها فراهم کنم. حال آن‌ها کمتر از نیمی از اوقات خود را با من سپری می‌کردند. من با قصور و کوتاهی خودم باعث بروز این اتفاق شوم و با این کار فرزندانم را در معرض انواع ناهنجاری‌ها، مشکلات یادگیری، اختلال کمبود توجه / بیش‌فعالی، مشکلات عاطفی و رفتاری و حتی بستری در بخش اورژانس قرار دادم. با این حال، چون خودم متخصص اطفال بودم، فکر می‌کردم این موارد دقیقاً شامل چیزهایی بود که می‌توانستم از فرزندانم در برابر آن‌ها محافظت کنم. اگرچه بسیاری از این اتفاقات رخ داد، اما واقعاً نمی‌دانم طلاق در این چه نقشی داشت.

۹ سال از آن زمان می‌گذرد. من، همسر و همسر سابقم به طور مرتب دور میز آشپزخانه کنار هم جمع می‌شویم تا در مورد مسائل مربوط به مدرسه، تلفن همراه و اردوهای تابستانی بچه‌ها - و همه مسائل بزرگ و کوچکی که والدین با آن روبرو هستند - صحبت کنیم. ما در کنسرت برای یکدیگر بلیت می‌گرفتیم، در بازی فوتبال و مراسم فارغ‌التحصیلی‌ها کنار یکدیگر می‌نشستیم. ما تصاویر زیبا، یادآوری تکالیف مدرسه بچه‌ها و سؤالات مربوط به ساعات بیرون بودم شبانه بچه‌ها را برای همدیگر می‌فرستادیم. بچه‌ها حالشان خوب است. روزهای خوب و بد و پیروزی و شکست‌های مختلفی را تجربه کرده‌اند. من ۲ فرزند خوانده دارم، و این به من امکان می‌دهد تا تجربه خوشایندی را که جان آر هیل برای من فراهم کرد برای دو نفر دیگر رقم بزنم. آن‌ها هم حالشان خوب است.

من که خودم متخصص اطفال بودم با احتیاط در مورد مسائل مربوط به جدایی و طلاق صحبت می‌کردم چون نمی‌خواستم روی موضوعاتی تمرکز کنم که برای خانواده‌ها دردناک بود. حالا نگاهم فرق کرده است. اگر از همسران جدا شده یا طلاق بگیرید، دیگر از یادآوری آن اتفاقات شوکه نخواهید شد. اکنون سوالاتی خود را مستقیم و صریح می‌پرسم چون می‌دانم پاسخ آن‌ها چقدر مهم است: «آیا یکی از والدین حضانت اصلی را بر عهده دارد؟ برنامه ملاقات بچه‌ها چگونه است؟ آیا فرد بزرگسال دیگری در هر دو خانواده زندگی می‌کند؟ ارتباط بین خانواده‌ها چگونه است؟ آیا هر دو خانواده قوانین مشابهی دارید؟» بیش از یک میلیون کودک در سال با مسائل مربوط به جدایی یا طلاق والدین در ایالات متحده روبرو می‌شوند. پاسخ به این سؤالات جنبه‌های مختلف زندگی روزمره آنها را تعیین می‌کند و بنابراین سلامت و رشد آنها وابسته به آن است. باید رو در رو به جنگ این مشکلات رفت.

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، به احتمال زیاد شما هم در مسیر تربیت فرزندان خود پس از جدایی یا طلاق قرار دارید. متاسفم. می‌دانم این کار چقدر سخت است اما نگران نباشید هیچ مشکلی پیش نخواهد آمد. بچه‌های شما حالشان خوب خواهد بود و شما از این که برای نیل به این هدف تلاش می‌کنید باید به خودتان افتخار کنید. من ادعا نمی‌کنم تمام نکات و ریزه کاری‌های این کار را در مقام یک والد یا دکتر کشف کرده‌ام. اما به سهم خودم چیزهایی را یاد گرفته‌ام که می‌تواند مؤثر باشد. بسیار خوشحالم که می‌توانم نظرات خودم را با شما در میان می‌گذارم. از این که این ما را همراهی می‌کنید از شما سپاسگذارم.

داستان دکتر بلک استون

آشنایی من با طلاق کاملاً متفاوت بود. من اولین بار در سن پایین ازدواج کردم و ابزار و مهارت لازم برای حفظ یک رابطه سالم را نداشتم. ما وقتی دخترمان ۹ ماهه بود طلاق گرفتیم. حضانت بچه را به صورت مشترک بر عهده داشتیم و خیلی کم با یکدیگر صحبت می‌کردیم. اما او پدر فوق العاده‌ای بود و قدر تمام لحظاتی را که با دخترش سپری می‌کرد به خوبی می‌دانست.

در سال ۱۹۸۹، با مردی ازدواج کردم که ۲ فرزند داشت و همسر سابقش نقش پر رنگی در زندگی آن‌ها داشت. و این تازه آغاز سفر من بود. من نمی‌دانستم حضانت مشترک دقیقاً چیست. ارتباط من و همسر سابقم خیلی ساده بود - دخترم با من زندگی می‌کرد و آخر هر هفته پدرش را می‌دید. اما شوهرم و همسرش حضانت یکسان داشتند، دخترش یک هفته پیش مادری و یک هفته پیش پدرش بود. در سال ۱۹۸۹ هیچ کتاب راهنما و انجمنی برای طرح سؤالات مربوط به حضانت مشترک نبود. بچه‌ها ۴ و ۷ ساله بودند و دخترم ۶ ساله داشت. در آن زمان نمی‌دانستم وارد چه مهلکه‌ای شده‌ام و

مطمئناً تصویری از این موضوع نداشتیم که برنامه حضانتی که شوهرم و همسر سابقش انتخاب کرده بودند هر روز مرا در ارتباط مستقیم با همسر سابقش قرار می‌داد.

سه سال بعد، من و شوهرم دختر دیگری به نام هارلی را وارد زندگی خودمان کردیم. احساس کردیم او باعث اتحاد بیشتر ما خواهد شد - چون او با همه ما نسبت فامیلی داشت. اون تنها عضوی از خانواده بود که این افتخار را با خود یدک می‌کشید.

هنگام نگارش این مطلب، سوار هواپیمایی هستم که از کالیفرنیا به شهر نیویورک در حرکت بود. شوهر سابقم و هارلی که اکنون ۲۴ ساله دارد مرا در این سفر همراهی می‌کنند. ما ۲۳ سال پیش ازدواج کردیم. بحران میانسالی - همسرم، نه من - چهره زشت خود را در زندگی ما نمایان کرد و ما نتوانستیم از پس آن برآییم ولی همچنان مراقب دختر خود هستیم. چه کسی گفته تربیت و تربیت مشترک فرزندان در سن ۱۸ سالگی به پایان می‌رسد؟ اصلاً اینطور نیست.

بنابراین اکنون هارلی و پدرش، لری، کمربندهای خود را بسته و در خواب فرو رفته‌اند. ولی افکار من مشغول مرور وقایعی است که سرآغاز تمام این جریانات بود.



اولین باری که با شریل، همسر سابق لری آشنا شدم، دیدار ما کاملاً صمیمانه بود. از آنجا که ما قصد ازدواج داشتیم، لری معتقد بود باید با مادر فرزندانش ملاقات کنم. ما این کار را انجام دادیم. او بسیار مؤدب بود و این روند به مدت حدوداً ۶ ماه ادامه داشت.

وقتی ساعت ۶:۳۰ صبح زنگ تلفن به صدا درآمد، می‌دانستم مشکلی به وجود آمده است. همسر سابق شوهرم پشت خط بود و آن‌ها با صدای بلند در مورد موضوعی با یکدیگر بحث می‌کردند (آن‌ها در این مرحله ارتباط خیلی خوبی نداشتند). همسرم تلفن را به من داد و از اتاق بیرون رفت.

«بیا گوشی بگیر. من دیگه نمیتونم باهاش صحبت کنم.» لری به تندی این حرف را زد.

به یاد دارم اولین چیزی که به ذهنم رسید این بود، «حتماً شوخیت گرفته. من نمی‌خوام با همسر سابقت صحبت کنم» اما او رفته بود. از در پشتی خانه بیرون رفت.

در حالی که در آنجا ایستاده و تلفن در دستم بودم با خودم فکر می‌کردم: «اگر این سکوت برای مدت بیشتری ادامه پیدا کند این زن واقعاً عصبانی خواهد شد» من تنها فرد حاضر در اتاق بودم. چاره‌ای نداشتیم جز این که به او جواب بدهم

وقتی سرانجام گفتم: «سلام»، منتظر شنیدم فریادهای یک زن عصبانی بودم. این تصویری بود که شوهرم از او برای من ترسیم کرده بود. اما اتفاق طوری دیگری رقم خورد. در عوض، بعد از سلام و احوال پرسی، او با لحنی صمیمانه اما کلافه از من پرسید، «جن، چرا اینقدر از من متنفره؟»

باید اعتراف کنم این حرف مرا تکان داد. من و شریل تقریباً با هم کنار می‌آمدیم ولی سعی می‌کردیم

حدالامکان از یکدیگر اجتناب کنیم. آن‌ها در حکم طلاق خود بندی داشتند موسوم به «حق رد اول». این بدان معنا بود که اگر یکی از آن‌ها خواستار مراقبت از کودک بود، باید ابتدا نظر فرد دیگر را در این مورد جویا می‌شد. او این کار را انجام می‌داد، و من که در دفتر خانگی خودم کار می‌کردم، به او گفتم می‌توانم بعد از مدرسه، حتی در هفته‌هایی که بچه‌ها پیش او بودند از آن‌ها مراقبت کنم. این یعنی این که بچه‌ها بیش از دیگران وقت خود را با من سپری می‌کردند.

این اتفاق شریل را خوشحال نکرد. او شاغل بود و در مورد جریان طلاق احساس گناه می‌کرد. علاوه بر این، همسر دوم شوهرش باید از بچه‌هایش نگهداری می‌کردند. روزی که پسرش دقیقاً مقابل او به من «مامان» گفته بود تیر خلاص را به او زده بود. طوری به من نگاه کرد که انگار قلبش حرکت ایستاده بود.

اگرچه بزرگترها فکر می‌کردند ما خصومت خود را در مقابل بچه‌ها نشان نمی‌دادیم، دخترم بعضی شب‌ها کابوس می‌دید و دختر آن‌ها نیز دچار معده دردهای مزمن شده بود. آن زمان بود که فهمیدیم باید به خود بیاییم. رفتار محترمانه پس از طلاق، چیزی که من از آن تعبیر به «برخورد مناسب با همسر سابق» می‌کنم، چیزی فراتر از تعامل مثبت بین والدینی است که دیگر با هم زندگی نمی‌کنند - این کار مستلزم آن است که شریک جدید زندگی شما نیز به شکل مناسبی وارد این جریان شود. این حرف را صرفاً به خاطر این نمی‌زنم که به نظرم کار درستی است. واقعیت این است که این امر اجتناب ناپذیر است. بیشتر والدینی که از هم جدا می‌شوند با شخص دیگری رابطه برقرار می‌کنند و فرد جدید تأثیر زیادی بر فرزندان آنها خواهد داشت. هرچه والدین بتوانند به خاطر فرزندانشان بهتر با یکدیگر ارتباط برقرار کنند احتمال این که فرزندان آن‌ها احساس امنیت کنند و به لحاظ روحی سالم باشند بیشتر است. اگر با همسر سابق شریک زندگی خود دعوا کنید، بحث کنید یا ناسزا بگویید با این کار احتمال بروز بیماری روانی در فرزندان خود را به میزان زیادی افزایش می‌دهید. افزون بر این، با این کار الگوی مناسبی برای رابطه موفق ارائه نمی‌دهید.

من نوشتن در مورد خانواده ناتنی را حدوداً ۵ سال پس از شکل‌گیری خانواده مشترک خودمان آغاز کردم. در سالن بدنسازی مشغول خواندن مجله مادران شاغل بودم که یکی از مطالب مجله نظر من را به خود جلب کرد. این ستون مربوط به سؤال و جواب در مورد نحوه برخورد مادرخوانده‌ها با یک موقعیت خاص بود. توصیه نویسنده این بود: «تعلل نکنید. تصمیم بگیرید.» من همانجا در سالن ورزشی شروع به خندیدن کردم. اگرچه مجله تلویحاً اعلا کرده بود که این توصیه‌ها از زبان یک نامادری است، ولی به خوبی دانستم که چنین نیست. نامادری شاغل مثل یک دیپلمات است. او نقش میانجی و واسطه دارد. او پیش از هر کاری به دنبال سازش و مشورت با هر دو والد است. او هرگز برای فرزندان شریک زندگی خود تصمیمی نمی‌گیرد مگر اینکه اختیار انجام این کار به او داده شده

باشد. من از این موضوع خیلی ناراحت شدم و با مجله تماس گرفتم و تا با سردبیر صحبت کنم. الان که به گذشته نگاه می‌کنم از خود می‌پرسم آن زمان با خود چه فکر می‌کنم. من روی چه حسابی آن موضع روز با سردبیر مجله تماس گرفته بودم تا شکایت کنم. با کمال تعجب، او تلفن را برداشت و من به او گفتم به نظر نمی‌رسد این مقاله توسط یک نامادری نوشته شده باشد و توصیه‌های ارائه شده در آن گمراه کننده بود. من در مورد زندگی و سبک زندگی خودم به او توضیح دادم و اینکه چرا نگاه من به این مسئله این گونه است. پس از شنیدن حرف‌ها من او نیز اذعان کرد که مقاله توسط یک مادر تنها نوشته شده است. خوب، قطعاً اینگونه بود! این مادران می‌توانند «تعقل نکنند و تصمیم بگیرند!» وقتی این مطلب را بهش گفتم خنده‌ام گرفت. آن وقت بود که او به من پیشنهاد داد تا مطالب این ستون را از نگاه یک نامادری بنویسم. خیلی هیجان زده بودم! موافقت کردم و بیشتر از ۴۵ سال نویسنده ستون مسائل خانوادگی در مجله مادران شاغل بودم. پس از آن شغلم را تغییر دادم و دوباره به مدرسه برگشتم.

اکنون من میانجی حضانت فرزندان در بخش امور خانواده دادگاه عالی کالیفرنیا هستم. طی ۱۰ سال گذشته، با هزاران زوج پس از جدایی کار کرده‌ام - هر کدام از این زوج‌ها مشکلات خاص خود را داشت، همه آن‌ها با یکدیگر درگیر بودند و هر زوجی تلاش می‌کرد تا بهترین شرایط را برای فرزندان‌شان بهتر فراهم کند. ولی زمانی که وارد دفتر من می‌شدند، بسیاری از منافع فرزندان‌شان را به کلی فراموش می‌کردند. تمام دغدغه آن‌ها «برنده شدن» بود. این وظیفه من بود که به آن‌ها یادآوری می‌کنم اگر برنده شدن یکی از آن‌ها به معنای شکست خوردن بچه‌ها بود.

صادقانه بگویم من هیچ معلمی بهتر از دادگاه عالی نداشتم. کار در این دادگاه درس‌های زیادی به من آموخت - که اکنون بسیار ساده و بدیهی به نظر می‌رسد. اگر بچه‌ها را در اولویت قرار دهید همه چیز قابل حل است. وقتی تصمیمات خود را بر اساس مصلحت فرزندان خود می‌گیرید، تصمیمات درست به راحتی گرفته می‌شود.

پیش از آن که در سیستم دادگاه مشغول به کار شوم، در سال ۱۹۹۹، با حمایت شریل، یک سازمان غیر انتفاعی به نام خانواده هدیه (که اکنون Bonusfamilies نامیده می‌شود) ایجاد کردم. من اصطلاح «هدیه» را به این دلیل انتخاب کردم واژه «خوانده» نوعی شرارت و بدطینتی را به ذهن متبادر می‌کرد و این واژه در مورد خانواده ما صدق نمی‌کرد. «هدیه» پاداش انجام یک کار خوب است و این عنوان به نظر مهربانانه‌تر بود. دیگران هم به نظر با این امر موافق بودند. وب سایت Bonusfamilies (<https://bonusfamilies.com>) به زودی به پربازدیدترین وب سایت خانوادگی شد. مردم خواستار کمک از فردی بودند که در زندگی شخصی خود این مسائل را تجربه کرده بود.

خوشحالم که اعلام کنم امسال بیستمین سالگرد راه اندازی وبسایت Bonusfamilies است! من همچنان به والدین مطلقه‌ای که سرپرستی مشترک فرزندانشان را بر عهده دارند در حوزه‌های مختلف

مشاوره می‌دهم. بخش پر بازدید وب سایت Bonusfamilies همیشه آداب معاشرت با همسر سابق بوده است. بیشترین عبارت جستجو شده، «رفتار خوب پس از جدایی» است. من و شاریل در ابتدا این اصول را با هم نوشتیم، اما این موضوع تبدیل به پروژه شخصی من شد. ما همچنین ۳ کتاب آداب معاشرت با همسر سابق با کمک هم نوشته‌ایم و من ۱۰ قاعده آداب معاشرت با همسر سابق (<https://bonusfamilies.com/ten-rules-good-ex-tiquette-parents>) را به عنوان راهنمایی برای والدینی که سرپرستی مشترک فرزندانشان را بر عهده دارند تهیه کرده‌ام و اغلب در ستون روزنامه خودم آن‌ها را به آداب معاشرت با همسر سابق ارجاع می‌دهم.

بچه‌های ما اکنون بزرگ شده و خود صاحب فرزند شده‌اند. من و شریل با هم در ارتباط هستیم اما به اندازه زمانی که بچه‌ها پیش ما رفت و آمد می‌کردند با هم وقت نمی‌گذرانیم. همه ما هنوز تعطیلات را به صورت خانوادگی سپری می‌کنیم. من در جشن تولد پنج سالگی نوه «مان» او را دیدم.



این داستان من است. تجربیات زندگی من همچنان به والدین کمک می‌کند تا به خاطر فرزندان مشترکشان عصبانیت و حس انتقام جویی خود را کنار بگذارند. من اولین کسی هستم که به آن‌ها می‌گویم این کار آسان نیست - والدینی که دیگر با هم زندگی نمی‌کنند منافع مشترک خود یعنی فرزندان را خیلی سریع فراموش می‌کنند.

هارلی دست مرا فشرد و از این که همیشه در کنارش حضور داشتم از من تشکر کرد. «بیدار شو بابا». «هوایما داره فرود میاد.»

من آهسته شانه لری را تکان دادم. «لار، رسیدیم بلند شد.»

لری در حالی که چشمانش را با دستانش می‌مالید گفت. «همه چیز رو به راه است؟»

در پاسخ گفتم: «اره الان همه چیز خوبه.»

اما همیشه اینطور نبوده است. ما مسیر طولانی را برای رسیدن به این نقطه طی کردیم. این کتاب شامل تجربیات و درس‌هایی است که در طول سالها آموخته‌ام و امروز فروتانه آن‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهم. به امید اینکه این نکات به شما نیز در این سفر کمک کند.

این که شما در فکر جدایی هستید، در فرایند طلاق به سر می‌برید، یا به تازگی منزل همسر خود را ترک کرده‌اید یا نامه احضاریه دادگاه برای شما آماده است اهمیتی ندارد. امیدواریم ادامه مطالب این کتاب باعث آرامش خاطر شما شود. شما در این سفر تنها نیستید. ما می‌دانیم جدایی یا طلاق یکی از دشوارترین دوران زندگی هر فردی است به ویژه هنگامی که کودکان در این میان درگیر باشند. ما داستان‌های واقعی با الهام از زندگی سایر خانواده‌ها را بازگو می‌کنیم، نکات راهنمایی ارائه می‌دهیم و برخی ابزارهای یادگیری در اختیار شما قرار می‌دهیم که به شما در این دوران سخت کمک می‌کند.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

تشکیل یک خانواده یک عمر طول می‌کشد و تغییر ساختار آن نیز به همان اندازه زمان بر است. ممکن است الان در فکر جدایی هستید یا در ابتدای مراحل طلاق به سر می‌برید و از خود بپرسید این اتفاق چه تاثیری بر فرزندان شما خواهد داشت. ممکن است مدت‌ها پیش از هم جدا شده باشید و اکنون در تلاش برای ایجاد روابط سالم با فرزندان خود هستید. یا ممکن است جایی در این بین باشید.

کتاب فرزندپروری مشترک در زمان جدایی و طلاق بر اساس یک جدول زمانی جلو می‌رود. این کتاب از مسائل مهمی که باید در هنگام جدایی مورد توجه قرار گیرد شروع شده و با تأثیر جدایی و طلاق بر خانواده شما پس از بزرگ شدن فرزندان و حتی بچه دار شدن آن‌ها به پایان می‌رسد. ما با هم این مراحل را طی کرده و به موضوعاتی می‌پردازیم که بیشتر اهمیت دارد. شما می‌توانید این کتاب را ورق بزنید و مستقیم به سراغ بخش‌هایی بروید که به مهم‌ترین سؤالات شما پاسخ می‌دهد.

در حین خواندن کتاب متوجه خواهید شد که برخی از مضامین به طور مکرر تکرار می‌شود. مهم‌ترین آنها «اولویت قرار دادن فرزندان» است. جدایی و طلاق معمولاً با تلاطم عاطفی آغاز می‌شود و این آشفتگی و تلاطم به احتمال زیاد هر از گاهی در طول این روند بروز می‌کنند. در برخی مواقع ممکن است به سختی بتوانید نیازهای خود را برآورده یا حتی تعریف کنید. اما در هر مرحله این فرایند، با هر سوالی که پیش می‌آید، دستیابی به بهترین راه حل به درک و میزان پاسخگویی شما به نیازهای فرزندان بستگی دارد. ما تمام عمر خود را در خدمت فرزندان و خانواده‌های آنها بوده‌ایم و هدف ما کمک به والدین برای تضمین موفقیت فرزندان آنها در آینده است.

جدایی و طلاق زاده خشم، ناامیدی و درماندگی است و این احساسات کنار آمدن با همسر سابقان را تقریباً غیر ممکن می‌کند. اما به یاد داشته باشید، مفهوم اصلی «اولویت قرار دادن فرزندان» است. برای این کار باید خشم و ناامیدی خود را کنترل کنید و به جای مشکلات بر راه حل‌ها تمرکز کنید.

همسر سابق شما اکنون همراه شما در امر فرزندپروری خواهد بود. رابطه حضانت مشترک با رابطه عاشقانه تفاوت دارد. اکنون هدف شما حفظ مصالح و منافع فرزندان است. هرچند بعید به نظر می‌رسد، ولی می‌توانید رابطه‌ای مثبت و سازنده با شخصی دیگری ایجاد کنید که دیگر با او زیر یک سقف زندگی نمی‌کنید. شما فقط اختیار کارهای خود را دارید و به همین خاطر هیچ چیز از قبل تضمین شده نیست. اما امیدواریم به شما نشان دهیم کنترل نگرش و رفتار فردی می‌تواند فرصتی ایده آل برای همکاری در جهت رشد فرزندان از طریق مشکلات برای شما فراهم کند.

مضامین اصلی «گذار» و «رشد» هستند. همه ما می‌دانیم که کودکان با گذشت زمان رشد کرده و بزرگ

می‌شوند، ذهن یک نوجوان تفاوت زیادی با ذهن کودکان دارد اما این رشد با رسیدن به یک نقطه زمانی خاص متوقف نمی‌شود. شما نیز هر روز چیزهای بیشتری در مورد خود و شیوه بهتر زندگی کردن یاد می‌گیرید. اگر می‌خواهید فرزندان خود را در اولویت قرار دهید، باید از فرایند رشد و بلوغ خود و فرزندان آگاه باشید. در طول این کتاب، ما به مراحل رشد کودکان می‌پردازیم و روش‌هایی ارائه می‌دهیم که می‌توانید به رشد شما نیز کمک کند

در جهانی ایده آل، هیچ کس به این کتاب احتیاج نخواهد داشت. اما تجربه‌هایی داشته‌ایم که ما را به نوشتن این کتاب سوق داد و شما تجربه‌ای داشته‌اید که به سمت مطالعه این کتاب هدایتتان کرده است. باید بدانید که تنها نیستید. ما در طول این سفر کنار شما خواهیم بود. در این مسیر روابطی ایجاد خواهید کرد و نقاط قوتی را در خود کشف خواهید کرد که شما را شگفت زده خواهد کرد. فراموش نکنید، وقتی در کنار هم به مواجهه با یک بحران برویم بسیاری قوی‌تر از زمانی خواهیم بود که به تنهایی مبادرت به این کار کنیم.

آیا می‌توانم این کار را با موفقیت انجام دهم؟

«زمانی که دری بسته می‌شود دری دیگر به روی انسان باز می‌شود. اما اغلب آنقدر با حسرت به در بسته شده خیره می‌شویم که دری را که به رویمان گشوده شده نمی‌بینیم.»

منتسب به الکساندر گراهام بل

چه اتفاقی افتاد؟

همه ما آن را هرچند به شکلی تلخ تجربه کرده ایم و شما نیز از این قاعده مستثنی نیستید. گرچه همه احساس می‌کنیم این فقط مشکل ماست اما در واقع با مشکل تازه‌ای روبرو نیستیم. از خیانت گرفته تا اعتیاد، بد رفتاری و رابطه بد، شخصی قبلاً آنچه را که شما هم اکنون تجربه می‌کنید از سر گذرانده است و به همانند شما تلاش کرده تا در چنین موقعیتی تصمیم درستی بگیرد.

همه افراد رخدادهای گذشته را مرور می‌کنند تا بفهمند کجای کار اشتباه بوده است. تقصیر من بود یا شریک سابقم؟ آیا می‌توانستیم کاری کنیم که بدین جا ختم نشود؟ آیا از همه راه‌ها برای بهبود رابطه مان استفاده کردیم؟ زمانی که می‌فهمیم جدایی اجتناب ناپذیر است نگران خانواده خود می‌شویم، نگران این هستیم که دوستانمان چه فکری خواهند کرد، اینکه از لحاظ مالی می‌توانیم خود و فرزندانمان را حمایت کنیم. از اینکه فرزندانمان مجبور شوند مدرسه خود را عوض کنند یا ضربه شدید عاطفی بخورند احساس بدی به ما می‌دهد. در چنین وضعیتی احساسات شدیدی مانند ترس، حسادت، عصبانیت و انتقام را تجربه می‌کنیم که تا پیش از این برای ما ناشناخته بوده‌اند و در وهله نخست نمی‌دانیم چطور با چنین احساساتی برخورد کنیم. در چنین مواقع پر تنش، کمتر نهایت تلاش خود را به کار می‌بندیم و نمی‌توانیم با این واقعیت کنار بیاییم که تصمیمی که گرفته‌ایم یا برایمان گرفته شده بنیان خانواده‌مان را متلاشی کرده است.

بیشتر از همه احساس شکست می‌کنیم. ننگ این جدایی با ما می‌ماند. وقتی که کسی می‌پرسد «خوب چی شد؟» حتی نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم. هر کدام از ما دلایل خاص خود را داشته‌ایم و به کمتر به اینکه تصمیم به جدایی چه تأثیر عمیقی بر ادامه زندگی‌مان خواهد داشت فکر می‌کنیم. برای گرفتن چنین تصمیمی سردرگم می‌شویم، زمانی که ترس بر ما چیره می‌شود و از خود می‌پرسیم «آیا کار درست را انجام دادم؟». تنها برای اینکه آن حس تسکین موقتی را تجربه کنیم که در آن برای لحظاتی تصمیم به نظر کاملاً شفاف می‌رسد و رو به جلو حرکت می‌کنیم.

حقیقت این است که در تمامی مراحل ترس دشمن اصلی ماست. همه ما این جمله مشهور از فرانکلین روزلوت را شنیده‌ایم که «تنها چیزی که باید از آن ترسید خود ترس است.» رئیس جمهور روزلوت منظور از این بود که ترس از جنگ (درست مثل ترس قبل یا بعد از جدایی) اوضاع کشور را بدتر کرده بود. منظور وی این بود که اگر ترس بر شما غلبه کند، به جای نگرانی درباره خود مشکل بیشتر نگران ترس می‌شوید. او در ادامه همین جمله می‌گوید «ترس بدون نام و نشان، غیر منطقی و توجیه ناپذیر تلاش برای تبدیل پسرقت به پیشرفت را بی ثمر می‌کند.»

مگر نه اینکه همه ما می‌خواهیم بعد از تجربه طلاق رو به جلو حرکت کنیم؟ حرکت رو به جلو نه عقب‌گرد. چرا که عقب نشینی همه کسانی را که به نوعی درگیر این اتفاق بوده‌اند به خصوص فرزندانمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از قضای روزگار ممکن است همیشه هم این حرکت رو به جلو نباشد، لحظات بدی را نیز تجربه کنیم و در آن لحظات با خودمان و دیگران به ویژه همسر سابقمان مهربان و صبور باشیم چرا که مصیبت این جدایی فقط شامل حال خودمان نمی‌شود و بر روی همه کسانی که در زندگی‌مان دخیل هستند تأثیر می‌گذارد. گاهی اوقات کنترل اوضاع را در دست داریم و با شادابی به زندگی خود ادامه می‌دهیم اما زمان‌هایی که لنگ می‌زنیم و اوضاع چندان بر وفق مراد نیست باید به یاد داشته باشیم که این امر ممکن است بر روی فرزندانمان نیز تأثیر بگذارد و بنابراین این وظیفه ماست تا الگوی آن‌ها باشیم و در این راه به آن‌ها کمک کنیم.

توصیه فرزند پروری مشترک: همیشه به مراجعان خود این نکته را گوشزد می‌کنم. «زیاد عجله نکنید، مرحله به مرحله پیش بروید. گاهی اوقات وقتی فکر می‌کنید دیگر شرایط از این بدتر نمی‌شود، یک ساعت یا حتی یک دقیقه هم مهم است. حقیقت این است که خورشید چه بخواهیم چه نخواهیم طلوع و غروب می‌کند. گرچه ممکن است احساس کنید دیگر آفتاب طلوع نخواهد کرد اما به شما قول می‌دهم که باز هم طلوع می‌کند. این نیز بگذرد.»

ذهنیت مثبت برای نتیجه مطلوب

در طی جلسات فرزند پروری مشارکتی بعد از طلاق دربارهٔ چارچوب ذهنی و اینکه چطور برای غلبه بر مشکل به آمادگی درست ذهنی نیازمندید صحبت خواهیم کرد. ما بر این باوریم تصور شما از مشکل تعیین کنندهٔ رویکردی است که برای حل آن مشکل به کار می‌برید. روان‌شناسان روشی مؤثر و ساده برای کسانی که اضطراب دارند پیشنهاد می‌کنند: آنچه را احساس می‌کنید، به شکل هیجان بازسازی کنید. «شاید با خود فکر کنید:» چه کار عجیبی. آن هم موقعی که مضطرب هستید اما بدن شما در هر دوی این حالات حسی مشابه دارد: ضربان تند قلب، تند تند نفس کشیدن و دلهره. تنها تفاوت، نگرش شما نسبت به این دوست. هنگام اضطراب با خود می‌گویید «اگر اتفاق بدی بیفتد چکار کنم؟» هنگام هیجان از خود می‌پرسید «اگر اتفاق خوشایندی بیفتد چه می‌شود؟». بنابراین به جای این فکر که زندگیتان در حال تغییر است خود را شکنجه دهید به این فکر کنید که "شاید آپارتمان جدیدم دقیقاً همان طوری که دوست دارم چیدمان شده باشد" یا اینکه "دیگر هرگز عاشق نخواهم شد" یا اینکه "شاید با کسی آشنا شوم که بتوانم با او زندگی کنم". یا درست بعد از اینکه می‌فهمید طلاق حتمی است به این فکر کنید که "شاید این تجربه باعث شود رابطهٔ پایدارتری با فرزندانم داشته باشم."

شاید این امر که رابطهٔ پدری با فرزندانش بعد از جدایی بهتر بشود تعجب‌آور به نظر برسد اما خود من بارها شاهد آن بوده‌ام. ما محصول محیط پیرامون خود هستیم و هرچند که زمانه در حال تغییر است اما تحقیقات نشان می‌دهد در خانواده‌هایی که فرزندان با پدر و مادرشان زندگی می‌کنند، این مادران هستند که نقش اصلی تربیت فرزندان را بر عهده دارند. اگر در خانواده ای مادر به خوبی نقش خود را ایفا کند پدر خانواده به نوعی از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کند. این امر بدان معنی نیست که پدران اصلاً در امور فرزندان دخالتی ندارند اما به عنوان مثال این مادر است که در مورد انجام ندادن تکالیف فرزندش با معلم یا با دخترش دربارهٔ پسری که دوست دارد حرف می‌زنند. گرچه ممکن است پدر با جمله‌ای مانند «دنیس امروز نوبت دندان‌پزشکی دارد، بعد از مدرسه او را می‌بری؟» روبرو شود. زمانی که پدر و مادر از هم جدا می‌شوند در اکثر موارد در مورد فعالیت و پیشرفت فرزندشان با یکدیگر حرف نمی‌زنند. عصبانیت، انتقام، آسیب روحی و شاید این حس عدم امنیت که از گذار به زندگی تک نفره ناشی می‌شود باعث می‌شود تا مسائل مربوط به فرزندانشان را با یکدیگر در میان نگذارند. این امر بدین معنی است که اگر هر دوی آن‌ها می‌خواهند از امور فرزندشان مطلع باشند باید در رابطه با امور فرزندانشان مسئولیت‌پذیر باشند.

به یاد دارم که داشتم با یکی از دوستان دورهٔ دبیرستانم حرف می‌زدم. خصومت بین او و همسر سابقش به حدی بود که به ندرت با هم حرف می‌زدند. دوستم از اینکه ازدواج موفقی نداشت خیلی

افسرده بود اما همین نکته‌ای را که بیان کردم متذکر شد: «لطفاً منظورم را بد برداشت نکن. می‌دانم عجیب به نظر می‌رسد اما این جدایی باعث شد پدر بهتری شوم.» به خاطر این اتفاق او به طور مستقیم در جریان امور فرزندانش قرار گرفته بود و بابت آن به خود می‌بالید.

چندین مادر نیز همین تجربه را داشتند. هرچند اگر این اتفاق در خانواده هر کسی بیافتد نشان دهنده این است که یک جای کار می‌لنگد. جدایی در این دوره و زمانه نیازمند این است که نگرش خود نسبت به داشتن رابطه با همسر سابقمان را تغییر دهیم. باید در حضور فرزندانمان محترمانه با یکدیگر گفتگو کنیم و به تبادل نظر پردازیم. ما نمی‌توانیم همزمان با کمک هم فرزند پروری کنیم و در عین حال مستقل هم باشیم (تناقضی آشکار در آن است). این امر بدون همکاری و مشورت امکان‌پذیر نیست مخصوصاً وقتی که فرزندان مجبور است مدتی را نزد هر دو بگذرانند. این جمله که «هر چیزی که اتفاق افتاده همین جا مسکوت می‌ماند» درست نیست. این کار بچه‌ها را می‌ترساند و باعث می‌شود که هر دفعه که جابجا می‌شوند مجبور باشند وفاداری خود را به پدر یا مادر ثابت کنند. افرادی که از بچه‌ها سوء استفاده می‌کنند به آن‌ها می‌گویند «به کسی چیزی نگی». دفعه بعدی که به آن‌ها می‌گویید «به کسی چیزی نگو» این مسئله را در نظر بگیرید.

نکته فرزند پروری مشترک: بسیاری از والدین از روش «هر چیزی که اینجا اتفاق افتاده همین جا هم مسکوت می‌ماند» به دلیل ترس از تلافی استفاده می‌کنند. والدین به دلیل اینکه نمی‌خواهند با یکدیگر مشاجره کنند از فرزند خود می‌خواهند که به طرف مقابل چیزی نگوید و تصور می‌کنند که با این کار از مجادله جلوگیری می‌کنند. جلوگیری از مشاجره و دعوا وظیفه فرزند شما نیست. این وظیفه والدین است که تا با بهبود روابط خود بتوانند به کمک یکدیگر مشکلات را برطرف کنند و مهم‌تر اینکه فرزند خود را وسط این دعوا قرار ندهند.

هنگامی که بر روی فرزندان خود سرمایه‌گذاری می‌کنیم در واقع بر روی موفقیت خود در فرزند پروری به عنوان پدر یا مادر سرمایه‌گذاری کرده ایم. نه به این خاطر که وابسته به یکدیگر هستیم و باید از شریک زندگی خود حمایت کنیم بلکه به این دلیل که فرزندان ما برای اینکه احساس امنیت و آرامش داشته باشند به هر دوی ما نیاز دارند.

شما در فرآیند جدایی یا طلاق تنها نیستید

در ایالات متحده آمریکا به طور تقریبی هر ۳۶ ثانیه یک طلاق انجام می‌شود. یعنی نزدیک به ۲۴۰۰ طلاق در روز، ۱۶۸۰۰ طلاق در هفته و ۸۷۶۰۰۰ طلاق در سال. این آمار شامل کسانی که به طور رسمی ازدواج نمی‌کنند نمی‌شود و بیش از ۴۰ درصد نوزادانی که در آمریکا متولد می‌شوند از مادرانی هستند که ازدواج نکرده‌اند.