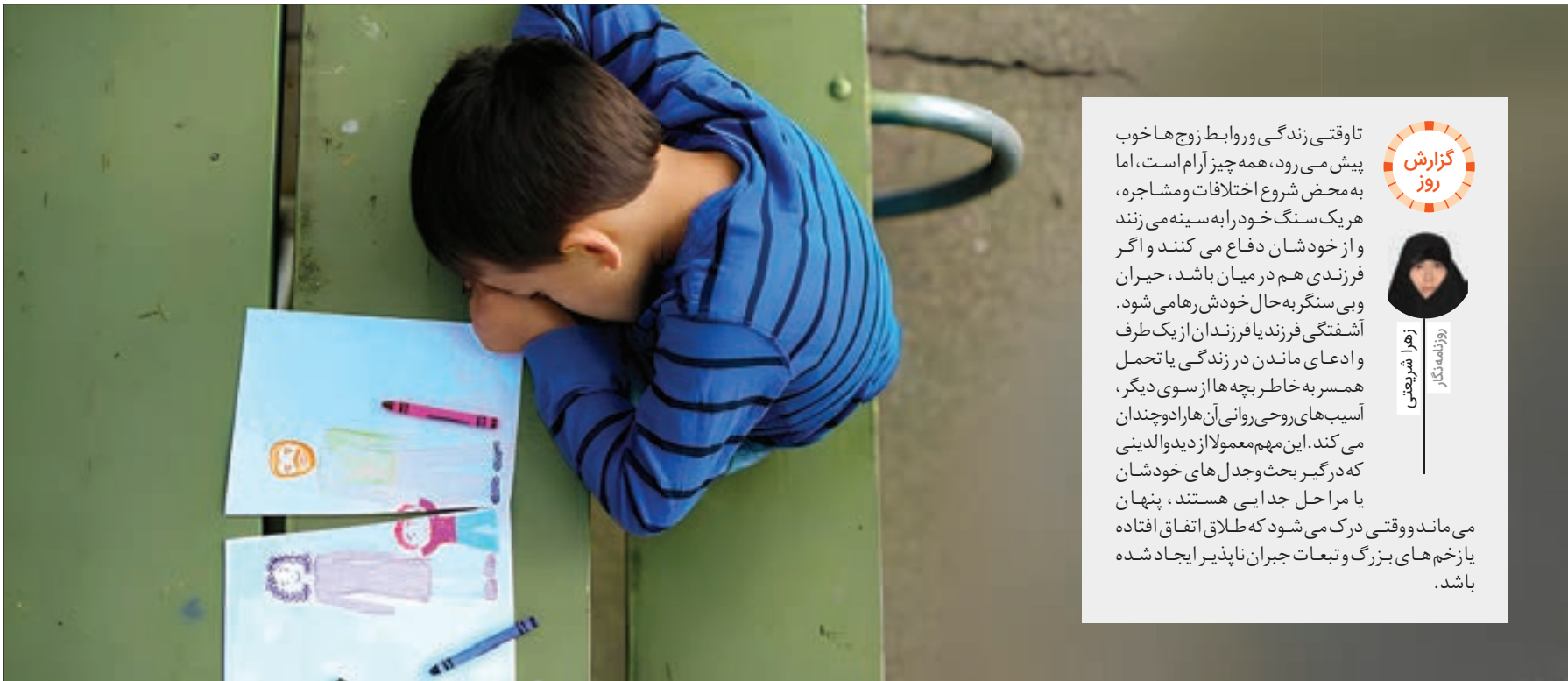


رنج طلاق، روی دوش فرزندان



کزارش روز

زهرا فریهرنی روزنامه نگار

تاوقتی زندگی وروابط زوج ها خوب پیش می رود، همه چیز آرام است، اما به محض شروع اختلافات ومشاجره، هریک سنگ خودرا به سینه می زنند و از خودشان دفاع می کنند و اگر فرزندی هم در میان باشد، حیران وبی سنگر به حال خودش رهامی شود. آشفتگی فرزندیافرزندان ازیک طرف وادعای ماندن در زندگی یا تحمل همسر به خاطر بچه ها ازسوی دیگر، آسیب هایروحی روانی آنهارا دوچندان می کند. این مهم معمولاً ردیدوالدینی که درگیر بحث وجدل های خودشان یا مراحل جدایی هستند، پنهان می ماندووقتی درک می شود که طلاق اتفاق افتاده یا زخم های بزرگ وتبعات جبران ناپذیر ایجاد شده باشد.

بچه هایی که می سوزند...

با اینکه اوضاع مالی شوهرم خوب بود، خیلی خسیس بود و سنگدل و زندگی رازهرمار کرد برای من وبچه ام. حوصله گفتن جزئیات راندارم، فقط می دانم تالان که بچه ام سه سال ونیمش است، با بعد و عروسی، در کل ۱۰سال از عمرم وجوانی ام رفت به پای این زندگی. تاچند ماه پیش فقط به خاطر بچه ام تحملش می کردم، اما بالاخره جدا شدم،

مادر دیگری که دو هفته است دختر یک سال و نیمه اش را ندیده است روایت می کند: «شوهرم نمی گذارد بینمش. درخواست طلاق دادم. دادگاه بچه ام را بالاخره به من می دهد، اما دارم دق

می کنم از بس گریه کردم»، «زندگی خوبی داشتم. شوهرم عاشقانه دوستم داشت. ولی افتاد به راه روابط خارج از خانواده. چهاربار به من خیانت کرد. هر چهاربار به خاطر بچه ام بخشیدم، ولی قول داده بود که دفعه آخر است. این دفعه کوتاه نیادم. ۱۰ماه است جدا زندگی می کنم. خانه گرفتم برای خودم.

آخرین مادر گزارش ما که امروز صیغه طلاقش خوانده می شود می گوید: دیشب بچهم آرمین آمد جلو ذهنم. به هم ریختم به خاطر بچه ام. دیگر همسر را دوست ندارم، اصلاً به او اعتماد ندارم، همه اش دروغ می گفت، ولی دلم برای بچه ام

باهم گوشه ای از درد دل های چند مادر که یا طلاق گرفته اند یا در آستانه طلاق اند را می خوانیم.

اولین مادر از ارتباط خود و پسرش این گونه می گوید: «برای یک ثانیه دیدنش، حرف زدن های قشنگش، برای آن صورت ناارش، دلم لک زده است. بس که مزه هایش بلند شده بود، به او می گفتم آقای مژه. می گفت نگو. فکر می کرد حرف بدی است! می گفتم چقدر تو خوشگلی! از کجا آن قدر خوشگلی خریدی؟! می خندید و می گفت مامان دسر درست کن. می گفتم پدرت شیر نمی خرد، شکر نداریم. قهر می کرد، دلم کباب می شد.

طلاق یعنی حذف اولین نهاد هویت بخش به کودک

دکتر سجاد بهرامی روان شناس خانواده است. او با اشاره به اینکه طبق آمارها بیشترین تعداد طلاق در پنج سال ابتدای زندگی اتفاق می افتد و آمار جدایی زوج هایی که به شدت عاشق و معشوق می بودند، نسبت به ازدواج کم، سنتی به مراتب بیشتر است، می گوید: فرزندان باتوجه به سنی که دارند، از ماه ها وشاید سال ها قبل متوجه جدایی عاطفی والدین می شوند. حال اگر پدر

و مادر تصمیم به جدایی رسمی گرفتند، لازم است بر اساس سن فرزند او را در جریان مسئله و اتفاقات پیش رو قرار دهند، چرا که پیش بینی پذیر بودن اوضاع، فرزند را برای روبه روشدن با اتفاق آماده می کند و در بسیاری مواقع، بچه هایی که بدون دانستن موضوع با جدایی والدین روبه رو شده اند، تا سال ها خودشان را مقصر اصلی این اتفاق می دانند و آسیب جدی می خورند.

اوعلت آسیب دیدن فرزندان از فروپاشی کانون خانواده را این گونه توضیح می دهد: وقتی با کسی که دوستش داریم کشمکش می کنیم، احساس خوبی به ما دست نمی دهد و زمانی که دیگران با ما در نزاع هستند و خودشان را از ما جدا می کنند نیز احساس به مراتب بدتری به ما دست می دهد. بنابراین وقتی زن و مرد با یکدیگر جنگ ودعوا دارند، علاوه بر هردو آن ها، فرزندان

که در کنار آن ها هستند نیز از این آسیب در امان نخواهند بود. در این اوضاع شاید فرزندان صحبت کردن خودداری یا بالحنی کوبنده از پدر و مادرش انتقاد کند، اما در عمق وجودش، اوهم آسیب دیده است.

● مسئله اصلی، آشفتگی است

این روان شناس با تأکید بر اینکه فرزند طلاق بودن، لزوماً به معنای در انتظار آسیب نشستن نیست، اضافه می کند: در واقع شاید بگویید پژوهش های زیادی نشان داده است که این افراد چقدر بیشتر در معرض آسیب هستند، اما این تصور به دلیل نگاه کردن از زاویه نادرست به موضوع است. آمارهای جدید نشان می دهد فرزندان خانواده های افشخته که کارشان به جدایی نرسیده است، به مراتب بیشتر از فرزندان طلاق که مورد حمایت اجتماعی قرار گرفته اند،

آسیب می بینند. بنابراین، مشکل اساسا از جدایی والدین نیست، بلکه مسئله اصلی، آشفته بودن خانواده قبل از طلاق، هنگام طلاق وبعد از طلاق است وآشفتگی یعنی نداشتن هویت وارزش، یعنی من همان طور که نمی دانم چرا ازدواج کردم، اکنون نمی دانم چرا می خواهم جدا شوم. در واقع به نوعی عروسک خیمه شب بازی فکر ها و هیجانات خود شده ام که مانند ابر بهار متغیر هستند.

● نوجوانان بیشتر در معرض آسیب هستند بهرامی درعین حال درباره آسیب های طلاق معتقد است: در جامعه ای که هنجار، حضور پدر ومادر در خانواده است. قاعدا تا این خلأ در هر سنی آسیب هایی را به همراه دارد. در سنین دبستان زمانی که کودک وضعیتش را با دوستانش مقایسه می کند، خلأهای عاطفی زیادی برای فرزندان ایجاد می کند، اما بیشترین آسیب مربوط به جدایی والدین، در دوره نوجوانی است. یعنی دوازده تا بیست و سه سالگی که هویت فرد شکل نگرفته و به نوعی نوجوان درگیر بحران هویت است. این خلأ حتی اگر مدیریت شود، آسیب بیشتری نسبت به سنین کمتر از ۱۳سال وبیشتر از ۲۳سال ایجاد می کند (مانند اضطراب، وسواس، اعتیاد، پر خاشگری، رفتار های ضد اجتماعی وسو ظن).

● آسیب پذیری بیشتر مردان وپسرها

به گفته این روان شناس، پژوهش ها نشان می دهد درواکنش به مشکلات هیجانی، پسرها بیشتر از دخترها در معرض آسیب قرار می گیرند. البته پژوهش هایی هم برعکس این موضوع را نشان داده اند، اما اگر به صورت کلی در نظر بگیریم، آسیب پذیری شدید مردان از مشکلات روان شناختی به مراتب بیشتر است و این موضوع خودش را در قالب بیماری های جسمی و روان شناختی نشان می دهد.

او در پاسخ اینکه آیا زندگی کردن با یکی از والدین برای فرزندان خطر آفرین است یاخیر، می گوید: زندگی فرزند با پدر یا مادر خطر آفرین نیست، اما در موقعیت طلاق، زندگی در خانواده های تک والدی نسبت به خانواده های سنتی، تأثیرات متفاوتی بر رشد و آینده فرزندان دارد. این اثرات



کباب است که سرنوشتش این طوری شد. می ترسم از آینده اش... حالم خراب است.» مادر است دیگر، بیش از همه چیز نگران فرزندش است اما سؤالی که مطرح می شود این است که چرا پیش از رسیدن

به این مرحله، به فرزندان فکر نکرده بودند یا اگر توجه داشته و یا پذیرفتن آسیب های طلاق برای فرزندشان، تصمیم به جدایی گرفته اند، چرا حالا نگران هستند؟



چه سی و دوساله باشید و چه دوساله، طول می کشد تا با آن کنار بیایید. اما بدترین سن طلاق برای کودکان چه سنی است؟ طلاق در هر سنی بر کودکان تأثیر می گذارد. احتمالاً بدترین سن طلاق برای یک کودک زمانی است که در دوره ابتدایی مدرسه مشغول به تحصیل است. روان شناسان کودک معتقدند احتمال آسیب طلاق در دوران نوزادی کمتر است، البته این مسئله تاحد زیادی به رشد توانایی های شناختی کودک قبل از سه سالگی بستگی دارد، چون حتی کودکان دوساله حافظه دارند وبه تغییرات احساسی (نه شناختی) آگاه هستند، اما آیا این به معنای این است که نوزادان و کودکان نوپا تحت تأثیر طلاق قرار نمی گیرند؟ متأسفانه نه، اما آسیبی که نوزادان از پدر ومادر خواهند داشت، والدین باید سعی کنند با آرامش به سؤالات آن ها پاسخ دهند.

کودکان در هر سنی که باشند، حق دارند بدانند والدینشان به چه دلیل نمی خواهند با هم زندگی کنند. البته با کودکان با زبان خودشان صحبت کنید. ممکن است کودکان یک باره و ناگهانی در جریان حرف های والدین قرار نگیرند. به کودکان اطمینان دهید که هر وقت بخواهند می توانند با هر نفر آن صاحبش وسؤالاتشان را مطرح کنند. مهم ترین کاری که والدین می توانند در این لحظات برای آن ها بکنند، این است که بدانند هر دو نفر آن ها فرزندان را دوست دارند

وبرای برنامه های مربوط به آن ها با هم قصد دارند از یکدیگر جدا شوند، یکی از سخت ترین کارهایی است که قرار است انجام دهند. ممکن است

چشماتن روشن

زندانیان در مسابقات جهانی شطرنج



چشم روشنی امروز ما از چهار دیواری زندان است. آیا می دانستید ما در زندان ها گروه شطرنج باز داریم که از همان چهار دیواری در مسابقات جهانی بازی می کنند؟ اگر تا الان نشنیده بودید، همراهان باشید تا برایتان بگویم اصل ماجرا چیست. همین چند روز قبل سومین دوره مسابقات شطرنج آنلاین زندانیان جهان باحضور ۷۷ کشور جهان آغاز شد که در این رویداد ورزشی هشت نفر از زندانیان زندان مرکزی رشت در قالب دو تیم چهار نفره حضور داشتند. این دوره از مسابقات به روش ریپدوده دقیقه ای است. محمدی اصل، مدیرکل زندان های گیلان، با اعلام این خبر مسرت بخش گفت: ورزش های گروهی وهمگانی بر سلامت روانی زندانیان تأثیر معناداری دارد. به ویژه شطرنج که فرصت تصمیم گیری درست را بین زندانیان ارتقا می دهد و شاهد تغییر سبک زندگی شان و ایجاد امید و انگیزه در آن ها خواهیم بود.

یادداشت

یک سلام ساده



دکتر سجاد بهرامی روان شناس خانواده

آرام وباقار قدم برمی دارد. سرش پایین است. چند قدمی که عصا زنان حرکت می کند، سرش را بالا می آورد، نگاهی به جلو و مسیر پیش رومی اندازد و دوباره سرش را پایین می اندازد وبه راهش ادامه می دهد. زیر لب زمزمه می کند، گاه شعر، گاه ذکر، گاه هم دعا برای عزیزانش. باوجود وزن ووقاری که دارد، همه وجودش گویی لرزشی آرام دارد که قدرت تندراره رفتن و تعادل بدون عصا را از او می گیرد، اما بایکی ندارد چون به خوبی می داند این سرنوشت محوم همه انسان هاست. انگار خسته شده است. به اولین نیمکتی که می رسد، دستش را می گیرد وبه آرامی روی آن می نشیند. ابتدا گوشی تلفن همراهش را درمی آورد، فکر نمی کنم به جز اعلان ساعت روی گوشی دنبال چیز دیگری باشد. آن را داخل جیبش می گذارد، عینکش را عوض می کند و روزنامه اش را باز می کند و می خواند. تقریباً هر روز صبح اول وقت داخل پارک می آید. قدم می زند و روزنامه می خواند. تمیزی، وقار، کلاس وصفای این پیرمرد را خیلی دوست دارم. خودم را به او رساندم و سلام کردم. گفت: به به، دوست سحر خیز من! خدا خیرت بدهد که هوای ما را داری، عاقبت به خیر شوی جوان. روزگار وفق مراد تو باشد و.... . خدای من! این پیرمرد برای یک سلام ساده چه محبتی به من می کند!

● انگشت عصا

آری دقیقاً همین گونه است. کهن سالان و بزرگوارانی که در روزها و سال های پایانی عمرشان قرار دارند و همچنان منشا برکت و رحمت هستند. آن ها دیگر «آرد خود را ریخته والک خود را آویخته اند، و دیگر به جز «سلامتی، آرامش و آبرو، هیچ چیز دنیا برایشان اهمیت ندارد. حال دیگر نوبت فرزندانشان است که همه آنچه را از زندگی به خاطر «حمایت وبرکت، والدین وبزرگ ترهای خود به دست آورده اند. قدر بدانند و در قبال آن ها قدرشناسی، تواضع وتوجه نشان دهند. به راستی چه زیادت نعمت قدر دانی وفقدان شناسی. بیدل دهلوی به زیبایی این گونه می سراید: «به انگشت عصا هر دم اشارت می کند پیری / که مرگ اینجااست یا اینجااست یا اینجااست یا اینجااست». اما چه سود که گذر سریع زمان را از ایام می بریم و همواره غفلت وفراموش می کنیم برابر بزرگ ترها ووالدین خویش چه وظایفی برعهده داریم. به ویژه اکنون در وضعیت پنجره جمعیتی کشور که به گونه ای به سرعت به سوی پیری حرکت می کنیم، شاید نیازمندان باشیم که بیش از هر زمان دیگری نسبت به این موضوع آگاه وحساس باشیم و در مسیر حمایت، توجه و امیدبخشی به موسیقیدان وسالمندان جامعه به ویژه آن هایی که به ما نزدیک ترند وبرگردن ما حق دارند، تلاش کنیم.

● موی سپید

باور کنید بالاتر از سیاهی هم رنگ دیگری هست وان «موی سفید، پدران ومادارانی است که همه عمر خویش را در راه قد کشیدن، تربیت ورفاه فرزندانشان صرف کرده اند و اکنون بعد از چند دهه زندگی سخت، آبرومندانه وعزت مندانه، فقط وفقط دل خوشی شان محبت، توجه وحمایت کساناست که بی محابا برایشان فداکاری کرده اند. پس اکنون نوبت شماس‌ت که سراغ آن ها بروید. برایشان متواضعانه بنشینید و در دل به خود تذکر بدهید واین گونه سخن بگویید: پدرم، مادرم! بر دستانت بوسه می زنم اکنون که جبر روزگار بر چهره ات چین وچروک نشانده و گرد پیری بر صورتت پاشیده است. دست تو را می بوسم اکنون که در سن بازنشستگی قرار داری، ولی همچون جوانی با انگیزه تلاش می کنی. مرا بخشد اگر دغدغه های شما را نمی شناسم. مرا بخشد اگر دغدغه های شما را نمی شناسم. ولی حلال کنید اگر دغدغه های شما را نمی شناسم. مرا بخشد اگر دغدغه های شما که سال ها گره های زیادی را در زندگی مردم گشوده آید. سخت است تهایی ونشستن بر نیمکت های بیکاری پارک ها ونگر یستن به دور دست ها. بعد تامی توانید دور سرشان بچرخید، به آن ها کمک کنید، باری از زوری دوششان بردارید وفراموش نکنید کمک تنگناری وبوالدین بالاترین جایگاه ومقام دنیاست، «موی سپید خندد بر آن کسی که گوید / بالاتر از سیاهی رنگ دگر نباشد.»

شهریار

شاهرانews.ir

۱۳

↓

چشماتن روشن