



نسبت احساس گناه در فرزندان طلاق و اعتماد به نفس؛ کودک «واسطه پیام» نیست

متمدن بودن والدین در دوره پس از طلاق، حتی اگر عهده‌ی یک‌طرفه باشد، حیاتی است و به فرزند اطمینان می‌دهد که عشق و حمایت والدین به دلیل طلاق از بین نرفته است.

متمدن بودن والدین در دوره پس از طلاق، حتی اگر عهده‌ی یک‌طرفه باشد، حیاتی است و به فرزند اطمینان می‌دهد که عشق و حمایت والدین به دلیل طلاق از بین نرفته است.

به گزارش خبرنگار مهر، طلاق، به عنوان یکی از چالش برانگیزترین پدیده‌های اجتماعی و خانوادگی در عصر حاضر، نه صرفاً به معنای پایان یک رابطه زناشویی، بلکه آغاز فرآیندی پیچیده است که می‌تواند تأثیرات عمیق و ماندگاری بر ساختار روانی، عاطفی، اجتماعی و حتی تحصیلی زوجین و به ویژه فرزندان بگذارد.

بر اساس تحقیقات، طلاق والدین یکی از پراسترس‌ترین رویدادها در زندگی کودکان محسوب می‌شود که از نظر میزان فشار روانی، اغلب تنها مرگ یکی از والدین در مرتبه‌ای بالاتر از آن قرار می‌گیرد. به همین دلیل، ضرورت اتخاذ «راهکارهای اخلاقی» و مسئولانه برای به حداقل رساندن آسیب‌ها، یک وظیفه انسانی و والدینی است. اصول اخلاقی در این بستر، فراتر از الزامات قانونی، بر حفظ سلامت روانی و عاطفی آسیب پذیرترین اعضای خانواده، یعنی فرزندان، تمرکز دارد و والدین را به رفتاری متمدنانه، حمایتی و هماهنگ ملزم می‌سازد.

آسیب‌های ناشی از فروپاشی خانواده بر کودکان طیف گسترده‌ای را در بر می‌گیرد؛ از احساس ناامنی، ترس از رها شدن، و سردرگمی در کودکان خردسال تا خشم، افسردگی، افت تحصیلی، و گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان. کودکان اغلب خود را مسئول جدایی والدین می‌دانند و این «احساس گناه و مسئولیت‌پذیری» می‌تواند منجر به مشکلات عاطفی و کاهش اعتماد به نفس شود.

این کودکان در بزرگسالی ممکن است در روابط خود با دیگران دچار چالش شوند، طرحواره‌هایی نظیر عدم اعتماد یا ترس از ترک شدن در آن‌ها شکل بگیرد و حتی خطر بروز ناهنجاری‌های رفتاری و بزهکاری در آن‌ها افزایش یابد. بر اساس پژوهش‌ها، طلاق از طریق کاهش نظارت والدین، گسست عاطفی، و فقر اقتصادی، زمینه‌ساز بروز رفتارهای پرخطر و انحرافی در نوجوانان می‌شود؛ به طوری که در بسیاری از آسیب‌های اجتماعی، ردپایی از فرزندان خانواده‌های گسسته به چشم می‌خورد. بنابراین، راهکارهای اخلاقی کاهش آسیب، باید با هدف شکستن چرخه طلاق-آسیب و بازگرداندن حس امنیت و ثبات در خانواده‌ی جدید تک‌والدی اتخاذ شوند.

اصول اخلاقی در دوران پس از طلاق

یکی از محوری‌ترین و اساسی‌ترین اصول اخلاقی در دوران پس از طلاق، مشارکت مسالمت‌آمیز و همکاری متمرکز بر کودک میان والدین است. کلید اصلی در کاهش آسیب‌های روانی، دور نگه داشتن فرزند از هرگونه درگیری، منازعه یا انتقاد متقابل در حضور اوست. والدین به لحاظ اخلاقی موظفند اختلافات شخصی و احساسات منفی خود نسبت به یکدیگر را کنار بگذارند و از فرزند به عنوان «واسطه» برای انتقال پیام‌ها یا «ابزاری» برای انتقام‌جویی استفاده نکنند.

متمدن بودن والدین در این دوره، حتی اگر عهده‌ی یک‌طرفه باشد، حیاتی است و به فرزند اطمینان می‌دهد که عشق و حمایت والدین به دلیل طلاق از بین نرفته است.

این عدم بدگویی والد غایب در حضور فرزند، به کودک اجازه می‌دهد تصویر مثبتی از پدر یا مادر خود در ذهن داشته باشد و دچار تشویش خاطر یا بی‌اعتمادی نسبت به او نشود. متمدن بودن والدین در این دوره، حتی اگر عهده‌ی یک‌طرفه باشد، حیاتی است و به فرزند اطمینان می‌دهد که عشق و حمایت والدین به دلیل طلاق از بین نرفته است. در همین راستا، هیچ‌گاه نباید کودک را تحت فشار قرار داد که طرف یکی از والدین را بگیرد یا مجبور به انتخاب شود، چرا که این عمل به سلامت روان او آسیب جدی می‌زند.

پس از جدایی، حفظ ثبات و روال روزمره و ایجاد یک محیط امن و قابل پیش‌بینی، دومین رکن اخلاقی است که به طور مستقیم با کاهش اضطراب کودک مرتبط است. تغییرات ناگهانی زندگی، احساس ناامنی را در کودک تشدید می‌کند. از این رو، والدین باید

تلاش کنند روال های معمول زندگی مانند زمان خواب، وعده های غذایی و برنامه ریزی های تفریحی را حفظ کنند.

اگر امکان دارد، باقی ماندن کودک در مدرسه و محله قبلی، مانع از تغییرات اجتماعی اضافی و عدم تطابق با شرایط جدید می شود و حس کنترل را به او باز می گرداند. همچنین، مدیریت چالش های اقتصادی ناشی از طلاق و تلاش برای حفظ سطح رفاه اقتصادی خانواده، یکی از راه های کاهش اضطراب در کودک است، زیرا مشکلات مالی والدین اغلب کودکان را نیز مضطرب می کند. وجود نظم و روتین مشخص، مرزهای سالمی را تعریف می کند و پایداری به آن ها، در فرآیند سازگاری کودک بسیار مؤثر خواهد بود.

در بُعد عاطفی، حمایت عاطفی و ارتباط مستمر با کودک، یک ضرورت اخلاقی است. والدین باید فضایی را فراهم کنند که کودک بتواند آزادانه درباره احساساتش صحبت کند. تشویق کودک به ابراز احساسات، خواه مثبت یا منفی، به او کمک می کند تا احساساتش را بهتر مدیریت کند و از بروز رفتارهای مخرب جلوگیری شود. والدین باید «گوش دادن فعال» و بدون قضاوت را تمرین کنند، به ویژه در مورد نوجوانان که ممکن است خشمگین یا عصبی شوند. دادن اطمینان به کودک مبنی بر اینکه جدایی تقصیر او نبوده، می تواند احساس گناه و خودسرزنش گری را در او کاهش دهد.

علاوه بر این، ترغیب فرزند به برقراری ارتباط سالم با والد غیربازدارنده و همچنین کمک گرفتن از خانواده گسترده (مانند پدربزرگ ها و مادربزرگ ها) برای ایجاد حس پشتیبانی و تعلق، از اهمیت بالایی برخوردار است.

مراجعه والدین به روان درمانگر، مدیریت افکار مسموم و پریشان، و تمرکز بر خودمراقبتی و بازیابی تعادل عاطفی، نه تنها برای خود والد، بلکه به صورت غیرمستقیم، یک اقدام اخلاقی در قبال فرزند محسوب می شود

در نهایت، استفاده از مداخلات تخصصی و توانمندسازی فردی، به عنوان یک راهکار اخلاقی مکمل مطرح می شود. والدین باید به جای تمرکز صرف بر مشکلات، بر توانایی ها و استعدادهای کودک تمرکز کنند تا حس ارزشمندی و خودکارآمدی او حفظ شود. توانمند کردن فرزندان یعنی به آن ها آموزش داده شود که قدرت مواجه شدن با تغییرات را دارند و قربانی این اتفاق نیستند. آموزش مهارت های مدیریتی خاص به کودک، مانند مهارت حل مسئله و بازسازی شناختی، به آن ها استراتژی های مقابله با بحران را می آموزد.

در سطح خانواده و اجتماع، شرکت در برنامه های آموزشی والدگری پس از طلاق و بهره گیری از مشاوران و روان شناسان حرفه ای برای کودک و والدین، می تواند فرآیند سازگاری را تسهیل کند. برنامه های مشاوره ای و درمان های گروهی مدرسه محور، به کاهش آسیب های رفتاری و تحصیلی کمک می کنند و در سطح فردی، بازی درمانی و قصه درمانی ابزارهای مؤثری برای مدیریت احساسات کودکان هستند.

یکی از نکات مهم اخلاقی که والدین اغلب آن را نادیده می گیرند، مراقبت از سلامت روان خود است. والدی که پس از طلاق دچار بی ثباتی عاطفی، افسردگی یا عصبانیت باشد، ناخواسته بار عاطفی را به دوش فرزند می گذارد. از این رو، مراجعه والدین به روان درمانگر، مدیریت افکار مسموم و پریشان، و تمرکز بر خودمراقبتی و بازیابی تعادل عاطفی، نه تنها برای خود والد، بلکه به صورت غیرمستقیم، یک اقدام اخلاقی در قبال فرزند محسوب می شود. در این میان، برخی از متون بر استفاده از مبانی و اصول اخلاقی اسلامی، نظیر توکل و توسل به خداوند و معتقد بودن به قضا و قدر الهی، به عنوان یک راهکار روحی و درونی برای کاهش عوارض روانی طلاق بر زوجین، تأکید دارند؛ این رویکرد معنوی می تواند به تحمل رنج جدایی و آماده سازی برای شروع یک زندگی دوباره کمک شایانی نماید.

طلاق پایان زندگی نیست، بلکه پایان یک رابطه است. موفقیت در تربیت فرزندان در خانواده های طلاق گرفته، بر حفظ ثبات، همکاری والدین و تمرکز بی چون و چرا بر نیازهای روانی کودک استوار است. کلید کاهش آسیب های طلاق، در اتخاذ یک رویکرد اخلاقی آگاهانه، هماهنگ و دلسوزانه نهفته است که در آن، سلامت روانی فرزند بر هرگونه خصومت و منازعه شخصی والدین ارجحیت دارد. اجرای این راهکارهای اخلاقی، نه تنها فرزندان را از آسیب های کوتاه مدت و بلندمدت نجات می دهد، بلکه به آن ها کمک می کند تا حس اعتماد، ارزشمندی و توانمندی را در ساختار جدید خانواده بازیابند.