

وقتی فرزندان را
بیش از اندازه نظارت می‌کنیم



چگونه با گذشته‌تان کنار بیایید و در
این دنیا برای خود کسی شوید

دن نیوهارت

مینا اعظامی

انتشارات صورتگر

۱۳۹۱

فهرست

- سخنی با خوانندگان ۱۱
- مقدمه مترجم ۱۵
- مقدمه نویسنده: آیا شما با نظارتی نامناسب بزرگ شده‌اید؟ ۲۱

بخش یک: نام‌گذاری مشکل

- ۱- تربیت فرزندان در محیطی سالم‌تر در برابر تربیت فرزندان در محیطی
پرنظارت ۴۳
- ۲- تربیت فرزندان در محیطی مهارکننده: زندگی در زیر ذره‌بین ۶۷
- ۳- تربیت فرزندان در محیطی محروم‌کننده: بازی «دورشدن» ۷۹
- ۴- تربیت فرزندان در محیطی کمال‌گرایانه، جایی برای هر چیزی ۹۳
(بهتر است هر چیزی سر جایش قرار داشته باشد)
- ۵- تربیت فرزندان در محیطی فرقه‌گرایانه: اطاعت همراه با تبلیغات دینی ... ۱۰۵
- ۶- تربیت فرزندان در محیطی آشفته: زندگی در جاده‌ای شنی ۱۱۷
- ۷- تربیت فرزندان در محیطی استثماری: «آبرمن» به هنگام بزرگ کردن فرزند ۱۲۷
- ۸- تربیت فرزندان در محیطی سوءاستفاده‌گرانه: حربه «این کار را بکن وگرنه» به
هنگام بزرگ کردن فرزند ۱۴۱
- ۹- تربیت فرزندان در محیطی کودک‌وارانه: «نمی‌توانم» به هنگام بزرگ کردن
فرزند ۱۵۵
- خلاصه هشت نوع محیط خانوادگی و تربیتی فرزندان ۱۶۳

بخش دو: درک مشکل

- ۱۰- تأثیر نظارت بیش از اندازه چیست؟ ۱۷۵
- ۱۱- همه را کنار هم قرار دهید: با پدر و مادر درونی‌تان روبه رو شوید ۲۱۵
- ۱۲- میراث‌های زندگی بزرگسالی حاصل از بزرگ‌شدن در محیطی پرنظارت ۲۲۷
- ۱۳- رها کردن میراث‌ها: متوقف کردن تحریفات پدر و مادر درونی‌تان ۲۵۱
- ۱۴- چرا پدر و مادرها بیش از اندازه نظارت می‌کنند؟ ۲۶۵
- ۱۵- ترس‌های افراد بیش‌نظارت‌گر ۲۹۵

بخش سه: حل مشکل

- مرحله نخست: ترک عاطفی خانه ۳۱۳
- ۱۶- جداسدن از حلقه نادرست خانوادگی ۳۱۵
- مرحله دو: ایجاد توازن در ارتباط‌تان با پدر و مادر ۳۳۷
- ۱۷- چگونه می‌توانم با پدر و مادر مرزهایی ایمن‌تر برقرار کنم؟ ۳۳۹
- ۱۸- آیا باید با پدر و مادرم رویارو شوم؟ ۳۵۳
- ۱۹- آیا می‌توانم پدر و مادرم را عفو کنم؟ ۳۶۹
- ۲۰- آیا می‌توانم پدر و مادرم را ببذیرم؟ ۳۸۳
- ۲۱- آیا باید ارتباط با پدر و مادرم را کم یا قطع کنم؟ ۳۹۱
- ۲۲- سردرگمی‌های خانوادگی ۳۹۹
- مرحله سوم: به زندگی‌تان شکلی تازه دهید ۴۰۹
- ۲۳- نه مسیر مؤثر برای رشد کردن و شفا یافتن ۴۱۱
- ۲۴- معنا بخشیدن ۴۴۳
- نگاهی اجمالی به کتاب حاضر ۴۴۹

ممکن است برای بسیاری از خوانندگان حرف زدن از دوران سخت خردسالی، احساسات ناراحت کننده‌ای ایجاد کند. این حالت بدون استثنا در روان‌درمانگری که برای کشف احساسات دردسرزا در موقعیتی ایمن طراحی می‌شود، اتفاق می‌افتد. قرار نیست این کتاب جانشینی برای روان‌درمانگری باشد هر چند ممکن است برای بسیاری از خوانندگان، دستياری مفید برای درمان باشد. به هر خواننده‌ای که با افسردگی یا اضطرابی نامتعارف مواجه است، توصیه می‌کنم که با روان‌درمانگر صلاحیت‌دار مشاوره کند.

دستوری که درست باشد، توجیح من هم به شکل صحیح، یعنی پدر و مادر مطمح
کمتر حتی اگر فقط یکی از این مؤلفان نقش سلطه‌گر و نظارت‌کننده را برآوردان
ایفا کرده باشند.

این کتاب شامل مطالب موردی از مصاحبه‌های گسترده با گروه‌های
متنوع شامل چهار زن و مرد از سن بیست و نه سال تا چهل و هشت سال است
که در فضای نظارت و امریته بزرگ شده‌اند. در مجموع، این چهل بزرگسال
بیش از شش میلیون ساعت رشد در محیطی سلطه‌گرا را تجربه کرده‌اند. هر

سخنی با خوانندگان

وقتی واژگان پدر و مادر را در این کتاب به کار می‌برم، دربارهٔ بزرگسالانی سخن می‌گویم که در دوران خردسالی‌تان، مشخص‌ترین نظارت را بر زندگی‌تان داشته‌اند - پدر و مادر شیری، قیم‌ها، پدربزرگ و مادر بزرگ‌ها، پدرخوانده‌ها و مادرخوانده‌ها، عمه‌ها و خاله‌ها یا عموها و دایی‌ها. برای آنکه از نظر دستوری هم درست باشد، ترجیح می‌دهم به شکل جمع، یعنی پدر و مادر مطرح کنم،^۱ حتی اگر فقط یکی از این دو نفر نقش سلطه‌گر و نظارت‌کننده را برایتان ایفا کرده باشند.

این کتاب حاصل مطالعات موردی، از مصاحبه‌های گسترده با گروه‌های متعدد شامل چهل زن و مرد، از سن بیست و سه سال تا چهل و هشت سال است که در فضایی پر نظارت و آمرانه بزرگ شده‌اند. در جمع، این چهل بزرگسال، بیش از شش میلیون ساعت رشد در محیطی سلطه‌گرانه را تجربه کرده‌اند. هر

۱. parents، والدین، پدر و مادر. م -