

حمایت بسه

[راهکارهای عملی برای پایان دادن به حمایت‌های بی‌جا از
فرزندان بالغ و بازیابی قدرت از دست‌رفته]

ملودی دوونیش

مترجم: کبری داور

نشر گوشه

۱۳۹۸

سرشناسه	: دوونیش، ملودی، (Devonish, Melody)
عنوان و نام پدیدآور	: حمایت بیه: راهکارهای عملی برای پایان دادن به حمایت‌های بی‌جا از فرزندان بالغ و بازایی قدرت از دست رفته/ ملودی دوونیش؛ مترجم کبری داور.
مشخصات نشر	: تهران، نشر گوشه، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: رقی، ۶۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۴۱-۴-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت، عنوان اصلی	: How to stop enabling your adult children: Practical steps to use boundaries and get your power back as you stop enabling , 2015
عنوان دیگر	: راهکارهای عملی برای پایان دادن به حمایت‌های بی‌جا از فرزندان بالغ و بازایی قدرت از دست رفته.
موضوع	: والدین و فرزندان بالغ
موضوع	: Parent and adult child
موضوع	: رفتار والدین - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parenting - Psychological aspects
موضوع	: فرزندان بالغ - روابط خانوادگی
موضوع	: Adult children - Family relationships
شناسه افزوده	: داور، کبری، ۱۳۳۸- مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۳۰۶/۷۵۵
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۷ ۹۱۲

نشر گوشه

تلفن: ۰۲۲۶۰۴۵۰۸

نشانی الکترونیکی: nashregosheh@gmail.com

telegram.me/nashregosheh

حمایت بیه

(راهکارهای عملی برای پایان دادن به حمایت‌های بی‌جا از فرزندان بالغ و بازایی قدرت از دست‌رفته)

ملودی دوونیش

ترجمه: کبری داور

چاپ اول: ۱۳۹۸

صفحه‌آرایی و طرح جلد: سپیده کیانی

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

بها: ۱۲۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: سورنا

ISBN: 978-622-99341-4-2

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۴۱-۴-۲

کلیه حقوق چاپ، نشر، تکثیر و اجرا از آن نشر گوشه است.

مقدمه‌ی مترجم

متأسفانه بسیاری از ارزش‌های اجتماعی، که از گذشته در فرهنگ ما ارزش تلقی می‌شدند، با شرایط زندگی مدرن امروز مطابقت ندارند، لذا نه تنها دیگر ارزش محسوب نمی‌شوند، بلکه حتی مشکلات زیادی به وجود آورده و تبدیل به ضدارزش و آسیب اجتماعی شده‌اند.

از بارزترین این رفتارها می‌توان به دل‌رزی و حمایت بیش از حد والدین ایرانی از فرزندان خود، حتی تا سن بالای آنان، اشاره کرد. شاید این رفتار در نگاه اول صمیمیت و رابطه‌ی عمیق و عاطفه‌ی بین خانواده‌ها انگاشته و ارزش اجتماعی تلقی شود که باعث پایداری ساختار خانواده می‌شود، اما این حمایت‌های بی‌جا و بیش از حد در عمل باعث پرورش ختران و پسرانی کم‌اعتماد به نفس، ناتوان در زندگی مستقل و کاملاً وابسته به والدین شده است. مادری که کارهای خانه یا آشپزی را به دخترش نمی‌سپرد یا پدری که حتی نمی‌تواند برای خرید نان به پسر خود اعتماد کند مثال‌هایی از والدین هستند که فکر می‌کنند تعلیم و تربیت یعنی فقط فراهم آوردن امکانات مالی برای فرزندان حتی تا سنین خیلی بالا؛ تا زمانی که آنها بتوانند مستقل شوند. ولی متأسفانه آنها به فرزندانشان همه‌چیز می‌دهند به جز خصوصیتی که آنها واقعاً لازم دارند: استقلال در زندگی و آزادی در انتخاب.

در جامعه‌ی امروز ایرانی، هر کدام از ما در اطراف خودمان ده‌ها مثال این‌چنینی می‌بینیم که هر کدام چند پسر یا دختر بالای بیست، سی یا حتی بیشتر دارند که کاملاً وابسته‌اند و توانایی‌های لازم را برای زندگی مستقل ندارند. این مشکل نه تنها باعث ایجاد نگرانی درباره‌ی آینده‌ی فرزندان می‌شود بلکه باعث اختلال در حریم خصوصی و روابط بین خود والدین نیز می‌شود.

متأسفانه نوع تربیت و آموزش در مدارس و دانشگاه‌های ما هم کمکی به حل این معضل نکرده و حتی در بعضی موارد نظام آموزش و پرورش منجر به تشدید این مشکل شده است. جوان فارغ‌التحصیلی که در خانواده‌ی خود با حمایت‌های نامعنا از کسب مهارت‌های لازم در زندگی وامانده است، و در مدرسه و دانشگاه نیز جز تئوری‌های بیهوده در مغز خود نگنجانده، چگونه می‌تواند در این ارتباط اقتصادی و کمبود موقعیت‌های شغلی گلیم خود را از آب بیرون بکشد؟

امیدوارم این کتاب دست توانا والدین را متقاعد کند که چنین مشکلی وجود دارد، که مطمئناً تا وقتی بول‌کنیم مشکلی هست برای رفع آن قدم برنخواهیم داشت، و دوم بتواند تسلی و شروعی برای مبارزه با این آسیب اجتماعی باشد.

لازم می‌دانم از سرکار خانم فائزه خلیلی که با حساسه و دقت در تایپ کتاب و دوست عزیزم خانم مرضیه ربیعی که بزرگواری در جمع ایرادات کتاب مرا همراهی کردند تشکر و قدردانی کنم.

ترجمه‌ی این کتاب را به پسر عزیزم، سهراب، تقدیم می‌کنم نه از سنین نوجوانی مستقل بودن را تجربه کرد.

نبری داور

زمستان ۱۳۹۷

چطور می‌تواند حرد را توانمند کنیم تا از فرزندان بزرگسالمان حمایت بی‌جا نکنیم و درعین حال، ارتباطان را تحت کنترل داشته باشیم و راه‌های عملی و کاربردی بیاموزیم تا به کمک‌های نابه‌جا پایان بدهیم؟ آیا زمان آن نرسیده که به حمایت‌های بی‌جایان خاتمه بدهید؟ اگر نمی‌توانید حد و مرزی با فرزند یا فرزندان بزرگسالتان قائل شوید و مدام خودتان را در موقعیتی می‌بینید که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرید، پس حتماً باید این کتاب را بخوانید.

ارزش تجربه‌ی مشترکی را، که می‌تواند در رابطه‌ی شما و فرزند بزرگسالتان به وجود بیاید، کشف کنید؛ رابطه‌ای که تداوم آن در گروه‌های انتظارات بی‌جای فرزندان و بازیچه قرار گرفتن شما نباشد.

این کتاب حاوی راهکارهای عملی است که به توقف دور باطل حمایت‌های نابه‌جا کمک می‌کند. این چرخه ممکن است چالش‌برانگیز باشد و باعث ایجاد تغییر شود. شگفت‌آور است که این مسیر ممکن است به‌نوعی فرآیند آزادی محسوب شود، چراکه طی آن شما خودتان قدرت و کنترل زندگی و تصمیماتتان را به‌دست می‌گیرید و احساس آزادی می‌کنید.

رسیدن به این مرحله نیاز به تمرین و کار فراوان دارد، اما با به‌کارگیری تمرین‌های این کتاب می‌توانید عملاً در این راه قدم بگذارید.

ممکن است متوجه شده باشید که نیازهایتان دائماً نادیده گرفته می‌شوند و فرزند بزرگسالتان مدام از شما انتظار دارد که همیشه در وضعیت آماده‌باش باشید، کارهایش را انجام بدهید، خرابکاری‌هایش را راست‌و‌ریست کنید و او را نجات بدهید.

الآن زمان آن فرا رسیده که یاد بگیرید چطور، در عین آرامش و حفظ احترام، به خودتان و فرزندانتان حد و مرز قاطع و جدی قرار بدهید.

این کتاب به شما کمک می‌کند که ببینید در شرایط پر استرس و تحمل‌ناپذیر فعلی با پدر و مرغ‌های خودتان را سر پا نگه داشته‌اید. به کمک این کتاب یاد می‌گیرید که چه در مسیر رسیدن به رابطه‌ی تحمل‌پذیر دوطرفه را با فرزند بالغ خود شروع کنید.