

# والدین سمی

بررسی رفتارهای نادرست والدین و بازپس گیری زندگی خود

سوزان فوروارد و کریگ باک

مترجم: امیرعلی فتح‌الهی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)



انتشارات نیک فرجام

فوروارد، سوزان	سرشناسه
والدین سمی: بررسی رفتارهای نادرست والدین و باز پس گیری زندگی خود/ سوزان فوروارد و کریگ باک؛ مترجم امیرعلی فتح‌الهی	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۹	مشخصات نشر
ص ۲۹۶	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۲۵۸-۰۷۵-۵	شابک
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی
عنوان اصلی: Toxic parents: overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life, c1989	یادداشت
خانواده‌های نابسامان - وابستگی متقابل - والدین بدرفتار	موضوع:
باک، کریگ Buck, Craig	شناسه افزوده
فتح‌الهی، امیرعلی، ۱۳۷۶ - مترجم	شناسه افزوده
HV ۶۹۹	رده‌بندی کنگره
۳۶۲/۸۲۹۲۸۰۹۷۳	رده‌بندی دیویی
۷۳۴۹۵۲۴	شماره کتابشناسی ملی

## والدین سمی

بررسی رفتارهای نادرست والدین و بازپس گیری زندگی خود

سوزان فوروارد و کریگ باک

مترجم: امیرعلی فتح‌الهی

ناشر: انتشارات نیک فرجام

طرح جلد و صفحه‌آرایی: میروحید ذنوبی

نوبت چاپ دوم ۱۴۰۰

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک ۵ - ۰۵۷ - ۲۵۸ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۱۳۸/۰۰۰ تومان



انتشارات نیک فرجام

خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱۵ - ۶۶۹۷۲۸۱۷

## فهرست

- ۷..... مقدمه
- ۱۹..... بخش اول : والدین سمی
- ۱۹..... ۱. والدین خدا گونه
- ۳۴..... ۲. والدین بی کفایت
- ۵۰..... ۳. والدین اقتدار طلب
- ۷۱..... ۴. والدین معتاد
- ۹۲..... ۵. والدین بد زبان
- ۱۱۰..... ۶. والدین کتک زن
- ۱۲۸..... ۷. والدین متجاوز
- ۱۵۳..... ۸. چرا والدین این گونه رفتار می کنند؟
- ۱۶۸..... بخش دوم: بازپس گیری زندگی خود
- ۱۷۰..... ۹. شما مجبور نیستید که ببخشید
- ۱۷۵..... ۱۰. من یک فرد بالغ هستم. پس چرا احساس بچگی می کنم؟
- ۱۸۷..... ۱۱. آغاز معنا بخشیدن به خود
- ۱۹۷..... ۱۲. واقعاً چه کسی مسئول است؟

## مقدمه

البته پدرم مرا کتک می‌زد اما فقط به این دلیل بود که از راه راست منحرف نشوم. نمی‌دانم کتک زدن پدرم در گذشته چه ارتباطی با مشکلات زناشویی‌ام دارد.

### گوردون<sup>۱</sup>

گوردون جراح ارتوپد موفق ۲۸ ساله، هنگامی که همسرش بعد از ۶ سال او را ترک کرد به ملاقات من آمد. او برای برگرداندن همسرش تلاش زیادی کرده بود اما همسرش به او گفته بود که تازمانی که فکری برای خلق و خوی غیرقابل کنترل خود نکند، به خانه برنمی‌گردد. همسرش از پرخاشگری‌های ناگهانی و انتقادهای بی‌امان او خسته شده بود. گوردون می‌دانست که عیب‌جو و بدخلق است اما باز هم باور نمی‌کرد که همسرش به این دلیل او را ترک کرده باشد.

از گوردون خواستم تا کمی در مورد خودش با من صحبت کند و برای راهنمایی بیشتر سؤالاتی از او می‌پرسیدم. وقتی در مورد والدینش سؤال کردم، لیخند زد و تصویری درخشان از والدینش، مخصوصاً پدرش که یک متخصص قلب و عروق سرشناس بود، ترسیم کرد:

اگر به خاطر پدرم نبود من دکتر نمی‌شدم. او بهترین پدر دنیا است. تمام بیمارانش او را یک فرشته می‌دانند.

از گوردون پرسیدم که در حال حاضر رابطه‌اش با پدرش چگونه است. مضطربانه لیخندی زد و گفت:

---

<sup>1</sup> Gordon

رابطه بین ما عالی بود تا اینکه به او گفتم می‌خواهم در طب سنتی ادامه تحصیل دهم اما انگار به او گفته‌ام که می‌خواهم یک نفر را به قتل برسانم! سه ماه پیش این مسئله را با او مطرح کردم و حالا هر زمان که با یکدیگر صحبت می‌کنیم، به من سرکوفت می‌زند که مرا به دانشکده پزشکی نفرستاد تا طب سنتی بخوانم و روان‌درمانگر شوم. دیروز بحث ما بالا گرفت و به من گفتم که اگر طب سنتی را انتخاب کنم، دیگر عضوی از خانواده نیستم. این حرفش به شدت مرا آزار داد. نمی‌دانم شاید طب سنتی تصمیم خوبی نبود.

درحالی‌که گوردون پدرش را توصیف می‌کرد و سعی داشت پدرش را فوق‌العاده نشان دهد، متوجه شدم که در حین صحبت، دست‌هایش به هم قفل می‌شد و هنگامی که متوجه حالت دست‌هایش می‌شد، این کار را متوقف می‌کرد و انگشتانش را مثل استادان دانشگاه روی میز حرکت می‌داد. به نظر می‌رسید که این حالت را از پدرش تقلید می‌کرد.

از گوردون پرسیدم که آیا پدرش همیشه این‌قدر ظالم و زورگو بوده است؟  
 -نه به هیچ‌وجه. منظورم این است که او زیاد داد و فریاد می‌کرد و مانند هر کودک دیگری گاهی کتکم می‌زد ولی از این بابت او را ظالم نمی‌دانستم.  
 هنگامی که گوردون درباره کتک زدن پدرش صحبت می‌کرد، احساس صدایش کمی تغییر کرد و نظرم را به خود جلب کرد. در این باره از او سؤال کردم. مشخص شد که پدر او هفته‌ای دو سه بار او را با کمر بند کتک می‌زد! فاصله بین کتک خوردن‌هایش بسیار کوتاه بود و اغلب علت تنبیه شدنش نمرات پایین، مخالفت کردن یا فراموش کردن انجام یک کار بود. پدرش در مواقعی که او را کتک می‌زد توجهی به اینکه کمر بندش به کجای بدن گوردون اصابت می‌کند، نداشت. گوردون به یاد می‌آورد که کمر، پاهای، بازوها و دست‌هایش مورد ضرب و شتم قرار گرفته بودند. از گوردون پرسیدم که پدرش چه میزان آسیب جسمی به او وارد کرده بود.  
 گوردون: هیچ‌وقت خونریزی نمی‌کردم یا آسیب آن‌چنانی نمی‌دیدم. منظورم این است که مشکلی پیش نمی‌آمد و فقط به این دلیل این کار را می‌کرد تا تربیت کند.

سوزان: اما تو از او می‌ترسیدی، این‌طور نیست؟

گوردون: تا سر حد مرگ از او می‌ترسیدم اما وظیفه والدین همین است مگر نه؟  
سوزان: گوردون، آیا می‌خواهی که بچه‌هایت هم چنین احساسی نسبت به تو داشته باشند؟

گوردون نگاهش را از من دور کرد. طرز نگاهم او را معذب و ناراحت می‌کرد.  
صندلی‌ام را جلوتر کشیدم و با ملایمت ادامه دادم:

همسر تو متخصص اطفال است. اگر کودکی را در مطبش ببیند که آثاری از زخم و کبودی شبیه آن‌هایی که کتک زدن‌های پدرت بر بدن تو برجای گذاشت، داشته باشد آیا از نظر قانونی نباید این مسئله را گزارش دهد؟

نیازی نبود که گوردون پاسخی دهد. چشم‌هایش پر از اشک شد و زیر لب گفت:

داغ دلم تازه شد.

گوردون دیگر از پدرش دفاع نمی‌کرد. اگرچه درد عاطفی وحشتناکی را متحمل می‌شد اما برای اولین بار توانست منبع پنهان خلق و خوی خود را بیابد. او از زمان کودکی آتش‌فشانی از خشم علیه پدرش را مهار کرده بود و وقتی فشار زیادی را متحمل می‌شد، این آتش‌فشان در برابر هرکسی که نزدیکش بود، فوران می‌کرد و معمولاً آن شخص همسرش بود. من می‌دانستم که باید چه کاری انجام دهیم: پسر بچه‌ای که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است را بپذیریم و سپس زخم‌هایش را التیام دهیم.

آن شب وقتی به خانه رسیدم همچنان به گوردون فکر می‌کردم. مدام چشم‌هایش را به یاد می‌آوردم که وقتی متوجه شد که با او بدرفتاری شده است، پر از اشک شد. به هزاران زن و مردی فکر کردم که با آن‌ها کار می‌کردم و رفتارهای روزمره آن‌ها متأثر از الگوهای مخرب کودکی بود و حتی توسط آن الگوها کنترل می‌شد. متوجه شدم که احتمالاً میلیون‌ها نفر دیگر هم وجود دارند که نمی‌دانند مشکل زندگی‌شان چیست و هنوز می‌توان به چنین کسانی کمک کرد. بنابراین تصمیم گرفتم که این کتاب را بنویسم.