

والدین

سمی

www.ketab.ir

نویسنده:

سوزان فوروارده

مترجم:

بهناز همتی

سرشناسه	: فوروارد، سوزان
عنوان و نام پدیدآور	: والدین سمی/ نویسنده سوزان فوروارد ؛ مترجم بهناز همتی ؛ Forward, Susan ویراستار محمد دسترس، تهران: السا، ۱۳۹۹.
مشخصات نشر	: ۶۷۱ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
مشخصات ظاهری	: ۹۷۸-۶۳۲-۷۵۸۴-۰۰۳-۵
شابک	: فیبا
وضعیت فهرست نویسی	: عنوان اصلی: Toxic parents، ۱۹۸۹.
یادداشت	: overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life
موضوع	: خانواده‌های نابسامان -- ایالات متحده
موضوع	: Dysfunctional families-- United States
موضوع	: بزرگسالان آزاردیده در کودکی -- ایالات متحده
موضوع	: Adult child abuse victims -- United States
موضوع	: وابستگی متقابل -- ایالات متحده
موضوع	: Codependency -- United States
موضوع	: والدین بدرفتار -- ایالات متحده
موضوع	: Abusive parents -- United States
شناسه افزوده	: همتی، بهناز، ۱۳۶۴-، مترجم
شناسه افزوده	: Hemmati, Behnaz
شناسه افزوده	: دسترس، محمد، ۱۳۶۷-، ویراستار
رده بندی کنگره	: H۷۶۹۹
رده بندی دیویی	: ۸۳۹۲۸۰۹۷۳/۳۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۲۳۳۹۶
وضعیت رکورد	: فیبا



نام کتاب: والدین سمی

آسیب‌های جسمی-روحي ناشی از رفتار غلط والدین و روش‌های درمان آن

نویسنده: سوزان فوروارد

مترجم: بهناز همتی

ویراستار: محمد دسترس

نمونه‌خوان: زهرا موسی‌پور

طراح جلد: ملیحه بخشیان

صفحه‌آرا: غلامرضا ایمانی

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: سجاد لطفی

لیتوگرافی: کاری گرافیک

چاپ و صحافی: مجتمع چاپ گلها

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

نوبت چاپ: چهارم ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۴-۰۳-۵

قیمت: ۱۲۵۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، شادمان، خیابان زنجان شمالی،

کوچه شهید امیر ولدخانی، پلاک ۴۳، طبقه منفی یک

تلفن: ۰۲۱-۶۶۵۳۱۰۹۵ کد پستی: ۱۴۵۶۸۳۹۱۳۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

همراه مدیر فروش-سجاد لطفی: ۰۹۳۵۳۰۰۴۱۹۳

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۹	مقدمه
۲۰	بخش اول: والدین سمی
۲۰	فصل اول: والدین خداگونه
	افسانه والدین تمام عیار
۳۳	فصل دوم: والدین بی کفایت
	صرفاً چون اهمیت نمی دهید، به این معنا نیست که آسیب ندیده‌اید
۴۸	فصل سوم: والدین سلطه‌جو
	چرا نمی‌گذارند مستقل شوم؟
۶۷	فصل چهارم: والدین الکلی
	هیچ‌کس در این خانواده الکلی نیست
۸۷	فصل پنجم: والدین بددهان
	زخم‌ها و جراحات درونی
۱۰۵	فصل ششم: والدینی که دست‌بزن دارند
	زخم‌ها و جراحات بیرونی
۱۲۲	فصل هفتم: والدین متجاوز
	نهایت خیانت و خیانت
۱۴۴	فصل هشتم: نظام خانواده
	چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟
۱۵۷	بخش دوم: زندگی‌تان را دوباره از سر بگیرید
	مأموریت نیمه دوم این کتاب

مقدمه‌ی مترجم

بدون شک هیچ فردی رابطه‌ای کامل و بدون نقص با والدینش ندارد. شاید بیشتر اوقات با مادر و پدرتان ارتباط خوبی را تجربه کرده باشید؛ اما متأسفانه، فرزندان والدین سمی شانس داشتن چنین رابطه‌ای را ندارند. این افراد علی‌رغم تمامی تلاش‌ها و تحمل سختی‌ها باز هم نمی‌توانند رابطه‌ای سالم و بر مبنای احترام متقابل داشته باشند زیرا از نظر احساسی مشکل دارند.

والدین سمی در هیچ و مشکلات روحی زیادی برای کودکان خود ایجاد می‌کنند. اما با شیوه‌های نوین درمانی می‌توان بر اثرات منفی والدین سمی غلبه کرد. اولین گام در این راه شناسایی علائم مشکلات احساسی و دلایل ناکارآمدی والدین سمی است.

اگر والدین سمی دارید، شما هیچ گناهی ندارید. هر قدر که بخواهند سرزنشتان کنند، باز هم هیچ تقصیری در این رفتار آن‌ها ندارید؛ اما درک این نکته که والدینتان مشکلات مهمی دارند و تغییردادنشان غیرممکن است، راه را برای پذیرش باز می‌کند و وقتی آن‌ها را به همان‌گونه که هستند می‌پذیرید و خودتان را از قید تغییردادنشان رها می‌سازید، شاید فقط ناراحت باشید که رابطه خوبی با پدر و مادرتان ندارید.

فراموش نکنید: والدین سمی تغییر نخواهند کرد، فقط کافیست درد جدایی را به جان بخرید و مدتی از آن‌ها فاصله بگیرید.

برای رهایی از این درد و داشتن یک زندگی شاد، سوزان فوروارد در این کتاب به ارائه‌ی راهکارهای مفید و ثابت شده می‌پردازد. امید است که با مطالعه این کتاب بتوانید راهی برای ایجاد رابطه‌ای سازنده و زندگی شاد پیدا کنید.