

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In The Name of GOD

سمی

سوزان خوروارد

www.ketab.ir

والدین

چگونه نقش والدین سمی را در زندگی تان شناسایی، کنترل و غشی کنید

روش های کاربردی برای

مقابله با رفتارهای مضّر والدین و چگونگی حل مشکلات رفتاری آن ها

سرشناسه: فوروارده سوزان Forward, Susan

عنوان و نام پدیدآور: والدین سمی / نویسنده سوزان فوروارده؛ مترجم شیرین یزدانی

مشخصات نشر: ارمغان گیلار، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰-۵۹۸۹-۸۹-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: ۱۹۸۹، Toxic parents : overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "تربیت مسموم" با ترجمه مهدی قزاق‌خانگی توسط نشر البرز در سال ۱۳۷۳ منتشر شده است.

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشرین متفاوت منتشر شده است.

عنوان دیگر: تربیت مسموم.

Dysfunctional families— United States موضوع:

موضوع: خانواده‌های نابسامان — ایالات متحده

Adult child abuse victims — United States موضوع:

موضوع: بزرگسالان آزاردیده در کودکی — ایالات متحده

Codependency — United States موضوع:

موضوع: وابستگی متقابل — ایالات متحده

Abusive parents — United States موضوع:

موضوع: والدین بدرفتار — ایالات متحده

شناسه افزوده: یزدانی، شیرین، ۱۳۵۶ — مترجم

رده‌بندی کنگره: HV۶۹۷.۴۴۱۳۹۷

رده‌بندی دیوئی: ۳۶۲/۸۲۹۲۸-۹۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۸۸۷۸۳

Toxic parents

والدین سمی

www.9etab.ir



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران

نویسنده: سوزان فوروارده

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: اکبر جعفری

حروفچینی و غلط‌گیری: مریم شعبانی

ناشر: ارمغان گیلار

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپخانه: آریا

قیمت: ۲۹۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۸۹-۸۹-۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است
armaghanegilar@gmail.com

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸ همدان ۰۲۵-۱۲۵۰۱۲۵۰

فهرست مطالب

- ۱۱ مقدمه
- ۱۵ والدین سمی چه کسانی هستند؟
- ۱۶ والدین سمی چه بلایی بر سر کودکان می آورند؟
- ۱۷ توجه به فشارهای روانی خود.....
- ۱۸ رابطه‌ی شما با والدینتان در دوران کودکی.....
- ۱۹ زندگی شما به عنوان یک فرد بالغ.....
- ۱۹ رابطه‌ی شما با والدینتان به عنوان یک انسان بالغ.....
- ۲۰ خودتان را از شر افسانه‌ی والدین سمی رها کنید.....
- ۲۱ آیا من مقصرم؟.....
- ۲۲ این کتاب چگونه می تواند برای شما مفید باشد؟.....

فصل اول

والدین خداگونه

- ۲۵ افسانه‌ی والدین بدون عیب و نقص.....
- ۲۷ اثرات والدین سمی.....
- ۳۲ قدرت انکار.....
- ۳۳ امید در ناامیدی.....
- ۳۵ تنها چیزی که می توانست کمک کند.....
- ۳۵ او این کار را فقط به این دلیل انجام داد چون.....
- ۳۷ ابراز خشم و عصبانیت وقتی این کار درست است.....
- ۳۸ پشت سر فرد مرده حرف نزنید.....
- ۴۰ پایین آوردن والدین از جایگاه نادرستشان.....

فصل دوم

«صرفاً چون منظور بدی نداشتید، به این معنی نیست که دیگران را آزار نداده‌اید.»

- ۴۱ والدین نالایق
- ۴۲ چگونه از این دنیا الگو می‌گیریم
- ۴۴ سارقان دوران کودکی
- ۴۶ چه موقع این عادت ترک می‌شود؟
- ۴۷ «اگر من به نیازهای آن‌ها توجه نکنم، چه کسی اینکار می‌کند؟»
- ۵۰ ویژگی‌های شخصیت وابسته
- ۵۲ نادیده گرفتن کودکان
- ۵۳ والدینی که حضور فیزیکی ندارند

فصل سوم

والدین کنترل‌گر

- ۵۷ «چرا نمی‌گذارید زندگی خودم را داشته باشم؟»
- ۵۸ این به نفع خودته
- ۵۹ کنترل مستقیم
- ۶۲ چرا باید خودم را به والدینم بفروشم؟
- ۶۴ کار درستی از دست برنمی‌آد؟
- ۶۶ استبداد یک فرد مستبد
- ۶۷ او چرا باید همیشه به من کمک کند؟
- ۶۹ آیا اکنون وقت نشان دادن اقتدار و استبداد است؟
- ۷۱ چرا تو نمی‌توانی شبیه خواهرت رفتار کنی؟
- ۷۴ کنترل از راه دور و حتی از درون قبر
- ۷۷ احساس می‌کنم نمی‌تونم نفس بکشم
- ۷۹ هویت مستقلی

فصل چهارم

والدین معتاد

- ۸۱..... «هیچ کس در خانواده‌ی ما معتاد نبود.»
- ۸۲..... دایناسور در اتاق نشیمن
- ۸۴..... پسر بچه‌ای که در خانه نبود
- ۸۶..... من هیچ وقت کودکی نکردم
- ۸۷..... چرا خودم نمی‌تونم کسی رو پیدا کنم که بهم کمک کنه؟
- ۸۷..... رؤیای اصلاح زندگی گذشته
- ۸۷..... اینبار حتماً درستش می‌کنم
- ۸۸..... دیگر هرگز اجازه نمی‌دهم از من سوءاستفاده کنند
- ۹۰..... زندگی هایدی
- ۹۱..... نمی‌توان به هر کس اعتماد کرد
- ۹۳..... دیروز گفتی حالت خوب است
- ۹۴..... همه‌ی اینها تقصیر خودت است
- ۹۶..... کودک قهرمان
- ۹۷..... همیشه باید تحت کنترل باشم
- ۹۸..... چطور جرأت می‌کنی بگویی مادرت معتاد است
- ۱۰۱..... زندگی افراد معتاد همیشه مثل قصه‌ی شاه‌پریان ختم به خیر نمی‌شود

فصل پنجم

والدین بد زبان

- ۱۰۳..... زخم‌های درونی
- ۱۰۴..... قدرت کلمات خشونت‌آمیز
- ۱۰۷..... من این حرف‌ها را فقط به خاطر خیر و صلاح خودت می‌گویم
- ۱۰۸..... سعی کن موفق شوی ولی من می‌دانم تو شکست می‌خوری

فصل نهم

شما نباید کسی را ببخشید

دام بخشش ۱۸۵

فصل دهم

من یک فرد بالغ هستم. چرا نباید احساس افراد بالغ را تجربه کنم؟

- عقاید شما چیست؟ ۱۹۰
- عقاید نادرست و احساسات آزار دهنده ۱۹۳
- مشکل اینجاست که من هیچ احساسی ندارم ۱۹۴
- من در رابطه با والدینم چنین احساساتی را دارم ۱۹۵
- برقراری ارتباط ۱۹۷
- چه کار می کنید؟ ۱۹۸
- من در رابطه با والدین خود این گونه رفتار می کنم ۱۹۹
- واکنش نسبت به این پرسش نامه ۲۰۰

فصل یازدهم

گامهای اولیهی شناخت خود

- گاهی اوقات، خود خواه بودن اشکال ندارد ۲۰۴
- درست پاسخ دادن در مقابل واکنش نشان دادن ۲۰۷
- تشخیص جایگاه فرد ۲۱۰
- تصدیق کنید که هنوز قدرت تصمیم گیری ندارید ۲۱۱
- از این روش ها در رفتار با والدینتان استفاده کنید ۲۱۲

فصل دوازدهم

چه کسی واقعاً مسئول است؟

- آیا این مسئولیت آن هاست ۲۱۶
- فکر نمی کنم دوست داشتند مرا اذیت کنند ۲۱۷

۲۲۰		او قابل کنترل نبود
۲۲۴		ترس از عصبانیت
۲۲۴		کنترل خشم
۲۲۷		عزاداری و غصه دار بودن
۲۲۸		شدت غم و غصه
۲۳۱		نمی توانید دست از زندگی بکشید
۲۳۲		غم و غصه بالاخره روزی تمام می شود
۲۳۲		مسئولیت پذیری

فصل سیزدهم

مسیر رسیدن به استقلال

۲۳۶		بی فایده است
۲۳۷		چرا باید با والدینم روبه رو شوم
۲۴۰		چگونه باید مقابل والدینم بایستم؟
۲۴۰		نامه نگاری
۲۴۴		رویارویی مستقیم
۲۴۵		آمادگی برای روبه رو شدن با والدین
۲۴۶		چه انتظاری از آن ها دارید؟
۲۵۱		گاهی اوقات واقعاً این کار غیر ممکن است
۲۵۱		یک نوع مخالفت آرام
۲۵۴		یک مقابله ی سخت و دشوار
۲۵۹		واکنش سایر اعضای خانواده
۲۶۳		حساس ترین زمان
۲۶۶		تصمیم جو
۲۶۸		مقابله با والدین بیمار یا مسن

- ۲۷۱..... مخالفت با والدینی که فوت کرده‌اند
- ۲۷۳..... چیزی به عنوان مخالفت بد وجود ندارد

فصل چهاردهم

التیام درد و رنج‌های درونی

- ۲۷۶..... چرا من به درمان نیاز دارم؟
- ۲۷۷..... یک درمان‌گر انتخاب کنید
- ۲۷۸..... درمان انفرادی یا گروهی
- ۲۸۲..... نامه نگاری
- ۲۹۰..... ارزش نقش بازی کردن
- ۲۹۲..... تمرین‌هایی برای درمان کودک درون
- ۳۰۲..... فارغ التحصیلی

فصل پانزدهم

شکستن دور باطل

- ۳۰۷..... فرزندان من نباید با یک فرد معتاد بزرگ شوند
- ۳۰۸..... قسم می‌خورم شبیه پدرم باشم
- ۳۰۸..... من نمی‌خواهم کودکانم را آزار دهم
- ۳۱۰..... من دیگر فرزندانم را با پدرشان تنها نمی‌گذارم
- ۳۱۱..... متأسفم که تو را اذیت کردم

مقدمه

درسته که پدرم عادت داشت منو کتک بزنه ولی با این کارش می‌خواست منو تربیت بکنه. اما نمی‌فهمم کتک زدن‌های او چه ارتباطی به طلاق الان من داره؟
گوردن

گوردن یک جراح موفق ارتوپد بود که همسرش بعد از شش سال زندگی مشترک، او را ترک کرده بود. او خیلی احساس درماندگی می‌کرد و به شدت دوست داشت همسرش برگردد ولی همسرش به هیچ وجه حاضر نبود تا زمانی که او خلق و خوی غیر قابل کنترلش را اصلاح نکرده است، بازگردد. او از خشونت‌های شوهرش خسته شده بود و از انتقادهای بی‌پایانش احساس درماندگی می‌کرد. گوردن خودش می‌دانست که تندخو است و خیلی عر می‌زند ولی نمی‌توانست باور کند که همسرش او را به این دلیل ترک کند.

من از گوردن خواستم درمورد خودش و گذشته‌اش با من حرف بزند و برای شروع بحث، از او درباره‌ی خانواده‌اش پرسیدم. او در پاسخ لب‌خندی زد و با شور و هیجان درمورد والدینش، به‌خصوص در مورد پدرش که یک متخصص قلب بود، شروع به حرف زدن کرد.

او گفت: «اگر پدرم نبود، من نیز نمی‌توانستم یک پزشک بشم. پدرم یک مرد تمام عیار بود و همه‌ی بیمارانش او را به‌عنوان یک فرشته می‌شناختند.»

وقتی از او درباره‌ی رابطه‌اش با پدرش پرسیدم، خندید و گفت: «رابطه‌ی ما خیلی خوب بود تا اینکه من سه ماه پیش به پدرم گفتم می‌خوام وارد رشته‌ی طب سنتی بشم. اما گویی به او گفته بودم می‌خوام قتل عام به راه بیندازم. از آن زمان به بعد هر وقت درمورد این مسأله با هم حرف می‌زنیم، پدرم عصبانی می‌شه و می‌گه منو

دانشگاه پزشکی نفرستاده که طب سنتی بخونم. دیروز واقعاً بحشون بالا گرفت. پدرم اونقدر عصبانی شد که به من گفت اگر وارد رشته‌ی طب سنتی بشم، باید خانواده‌ام را فراموش کنم. واقعاً ناراحت شدم. نمی‌دونم شاید واقعاً ورود به طب سنتی واقعاً کار درستی نباشه!»

وقتی گوردن پدرش را توصیف می‌کرد، دوست داشت من هم پدرش را آدم فوق‌العاده‌ای تصور کنم، ولی من متوجه شدم که او هنگام صحبت درباره‌ی پدرش به حالت خیلی عصبی دستانش را باز و بسته می‌کند. وقتی متوجه حرکاتش شد، سعی کرد دستانش را همانند پزشکان روی میز قرار دهد و خودش را کنترل کند. به‌نظر می‌رسید او این حرکات را از پدرش یاد گرفته بود. از او پرسیدم: «آیا پدرت همیشه آنقدر مستبد بود؟»

او گفت: «نه، نه اصلاً. البته اون زیاد سر من داد می‌کشید و گاهی هم کتکم می‌زد مثل همه‌ی پدرها ولی من هیچ وقت اونو یه مرد مستبد نمی‌دونم.»

او وقتی واژه‌ی کتک زدن را به زبان آورد، لحن صدایش عوض شد و من متوجه این مسأله شدم. بنابراین از او پرسیدم که پدرش چگونه او را کتک می‌زد.

او گفت: «پدرم دو یا سه بار در هفته با کمربند کتکم می‌زد. اغلب وقتی نمره‌ای کمتر از حد انتظار پدرم می‌گرفتم یا از دستور پدرم سرپیچی می‌کردم یا کاری که به من واگذار شده بود را به‌خوبی انجام نمی‌دادم، تنبیه می‌شدم. پدرم اهمیتی نمی‌داد که چگونه منو کتک می‌زنه. او همه‌ی اعضای بدن منو از کمر، پاها، دست‌ها، بازوها تا حتی باسن به باد کتک می‌گرفت.»

سپس از او درباره‌ی شدت ضربات پدرش پرسیدم. گوردن به من گفت: «هیچ وقت دچار خونریزی نمی‌شدم و حالم خوب بود. پدرم فقط می‌خواست منو ادب کنه.»

به او گفتم: «ولی با وجود این تو گفتی که از پدرت می‌ترسیدی.»

گوردن گفت: «بله تا حد مرگ از پدرم می‌ترسیدم، ولی مگر قرار نیست بچه‌ها از

والدینشان اینگونه بترسند؟»

از او پرسیدم: «آیا می‌خواهی فرزندان نیز چنین احساسی در مورد تو داشته باشند؟»
گوردن دیگر به چشمان من نگاه نمی‌کرد و واقعاً احساس خوبی از این کار نداشت.
صندلی‌ام را به سمت او کشیدم و آرام به او گفتم: «همسر تو متخصص اطفال است.
اگر او در مطبش با کودکی مواجه شود که کبودی‌هایی مشابه آنچه به‌خاطر کتک
زدن‌های پدرت روی بدنت بود، روی بدنش باشد، آیا مسئولیت ندارد که این مسأله را
به مقامات قانونی گزارش کند؟»

گوردن جوابی نداشت که به من بدهد، ولی وقتی متوجه منظور من شد، چشمانش
پر از اشک شد. او به من گفت که واقعاً دلش گرفته است.
کم‌کم حالت تدافعی گوردن کم شد ولی هنوز از لحاظ عاطفی در رنج و عذاب بود.
او برای اولین بار دلایل اصلی محقق بد اخلاقی‌اش را شناخته بود. او به دلیل تنبیهات
پدرش مثل آتشفشانی از خشم و عصبانیت بود و این خشم و عصبانیت را از دوران
کودکی با خودش حمل کرده بود و هر وقت فشار زیادی بر روی او وارد می‌شد، خشم
و عصبانیتش را بر سر هر کسی که در مسیرش قرار می‌گرفت که معمولاً آن شخص
همسرش بود، تخلیه می‌کرد. من می‌دانستم چاره‌ی کار او چیست. او باید این مسأله را
می‌پذیرفت و کودک درون خودش را آرام می‌کرد.

آن روز بعد از ظهر وقتی به خانه رسیدم، هنوز در فکر گوردن بودم. هنوز چشمان
پر از اشک گوردن وقتی فهمیده بود پدرش چقدر با او بد رفتار کرده است، جلوی
چشمانم بود. به هزاران مرد و زنی فکر کردم که به آنها مشاوره داده بودم؛ کسانی که
زندگی‌شان تحت تأثیر و حتی کنترل والدینی بود که در طول دوران کودکی آنها را
رنج و عذاب داده بودند. به نظر من میلیون‌ها فرد دیگری جود دارند که هنوز نمی‌دانند
مشکل زندگی‌شان کجاست و می‌شود به آنها کمک کرد. از همین روی تصمیم گرفتم
چنین کتابی را بنویسم. اما چرا این ماجرا را برای شما نقل کردم؟