

۱۴۳۶۴۷۳

والدین سمی

سوزان فوروارڈ

مینا فتحی

www.ketab.ir



انتشارات یوسا

Forward, Susan

فوروارد سوزان
والدین سمی / سوزان فوروارد / مینا فتحی
ص ۲۷۲

Toxic parents

خانواده‌های نابسامان - بزرگسالان آزاردیده در
کودکی والدین بدرفتار - وابستگی متقابل

۴ ف ۹ / ف ۶۹۹ HV

۶۲/۸۲۹۲۰۹۷۳

۵۵۱۴۶۷۰

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نام کتاب: والدین سمی

■ نوبت چاپ: سی و یکم (بیست و دوم لیوسا)

■ نویسنده: سوزان فوروارد

■ سال چاپ: ۱۴۰۳

■ مترجم: مینا فتحی

■ تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ چاپ / صحافی: / روشنگر

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۹۵-۵

■ قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،

(کد پستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

پلاک ۱۲، طبقه همکف.

فهرست مطالب

مقدمه‌ی مترجم.....	۷
مقدمه.....	۱۱
بخش اول: والدین سمی.....	۲۹
فصل یک: والدین خلاق.....	۳۰
افسانه‌ی والدینی بی‌عیب و نقص.....	۳۰
فصل دو: والدین بی‌کفایت.....	۵۳
«صرفاً چون شما اهمیت نمی‌دهید، به این معنا نیست که آسیب ندیده‌اید.».....	۵۳
فصل سه: والدین سلطه‌جو.....	۷۷
«چرا نمی‌گذارند مستقل شوم؟».....	۷۷
فصل چهار: والدین معتاد.....	۱۰۲
«هیچ‌کس در این خانواده الکلی نیست.».....	۱۰۲
فصل پنج: والدین بدزبان.....	۱۱۷

زخم‌ها و کبودی‌های درونی ۱۱۷

فصل شش: والدین کتک‌زن ۱۳۲

زخم‌ها و کبودی‌های بیرونی ۱۳۲

فصل هفت: والدین متجاوز ۱۵۱

نهایت خیانت و خیانت ۱۵۱

فصل هشت: نظام خانوادگی ۱۶۴

چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟ ۱۶۴

بخش دوم: کنترل زندگی تان را در دست بگیرید ۱۷۷

رسالت نیمه‌ی دوم این کتاب ۱۷۸

فصل نُه: شما مجبور نیستید ببخشید ۱۸۰

فصل ده: «من دیگر بزرگ شده‌ام. پس چرا هنوز در برابر...» ۱۸۷

فصل یازده: معنا بخشیدن به خویشتن خویش ۲۰۱

فصل دوازده: مسئول واقعی چه کسی است؟ ۲۰۷

فصل سیزده: اقدام شجاعانه: مواجهه ۲۱۹

فصل چهارده: التیام از جراحات روانی ناشی از سوءاستفاده‌های جنسی ۲۴۰

سخن آخر: از توهم تغییر والدیتان بیرون بیایید ۲۶۵

مقدمه‌ی مترجم

رئیس یکی از آسایشگاه‌های روانی برای ارزیابی روند بهبود بیماران به دیدن آنها می‌رفت و سؤالاتی مطرح می‌کرد و براساس پاسخ‌هایشان به سلامت یا عدم سلامت آنها رأی می‌داد. یک روز وارد اتاق یکی از بیماران شد و از آن پرسید: «من شیروان حمام را باز می‌کنم و وان در حال پر شدن است. حالا برای جلوگیری از سر رفتن آب در وان، تو آن را با قاشق خالی می‌کنی یا با کاسه؟»

بیمار نگاهی حاکی از تعجب به رئیس بیمارستان انداخت و جواب داد: «هیچ کدام. من اول شیر آب را می‌بندم.»

رئیس بیمارستان که از پاسخ بیمار غافلگیر شده بود، در دل گفت: عجب! اصلاً این راه حل به فکرم نرسیده بود.

با کمی دقت می‌بینیم که وضعیت رشد و تربیت عده‌ی زیادی از کودکان در خانواده‌ها نیز بر همین منوال است. آنچه همواره بیشتر بدان پرداخته می‌شود آموزش و پرورش کودکان در مدرسه است درحالی‌که حساس‌ترین سال‌های زندگی کودک و خمیرمایه‌ی شخصیت او در درون خانواده و به دست پدر و مادر شکل می‌گیرد. کودکان از ابتدا برای پزشک یا مهندس شدن و پولدار و موفق بودن و همچنین ورود به صحنه‌های رقابتی اجتماع آموزش می‌بینند. ولی متأسفانه هیچ سخنی از پرورش

والدین تعلیم دیده و آگاه و تأکید ویژه بر آن گفته نمی شود. اصولاً در نهادهای آموزشی جوامع، کسی برای وظیفه‌ی خطیر پدری یا مادری کردن آموزش نمی بیند و در نتیجه مانند وانی که شیر آیش همچنان باز است، اجتماع پیوسته در حال کلنجار رفتن با جوانان بزهکار و معتاد و مجرم و ترک تحصیل کرده است.

باید اعتراف کنیم که **مهارت های والدینی** به عنوان یکی از مهم ترین ارکانی که سلامت نسل بشر و جامعه شدیداً به آن وابسته است، همواره بسیار مورد کم توجهی قرار گرفته است و بر این اساس روش تربیتی اغلب والدین نه بر اساس دانش و آموزش صحیح، بلکه بر پایه‌ی اصول تجربی، احساسی یا باورهای آموخته های غلط و کهنه است. نوع بشر تاکنون دیگر باید به این نتیجه ی آشکار رسیده باشد که تا وقتی زنان و مردان به شعور و دانش کافی برای ایفای نقش والدینی مبتنی بر علم و آگاهی نرسیده باشند، جامعه به سلامت روانی نخواهد رسید؛ یعنی والدینی که به خوبی با اسکلت روانی کودک و اصول صحیح تربیت در میان آشنا باشند و تأثیر رفتارهای متقابل بین والد و فرزند را بدانند.

از سوی دیگر، مفهوم «پدر و مادر» در بسیاری از فرهنگ ها آنچنان در زورق احترام پیچیده شده که نقد و بررسی وظایف و مهارت های والدینی همواره با احساس گناه همراه بوده است. در بسیاری از جوامع مفهوم «پدر و مادر» به نوعی حکم تابو را دارد و گویی فراموش شده است که والدین نیز مثل همه ی انسان ها می توانند دارای نقایص و سستی هایی باشند، چرا که بسیاری از آنها ممکن است زیر نظر پدر و مادری نا آگاه، بیمار و خود شیفته رشد کرده باشند و در نتیجه در شیوه های فرزند پروری شان دچار اشتباهات و تقصیرات عمده ای شوند که به روح جسم کودک آسیب های زیادی وارد می آورد.

حس پدر یا مادر بودن هرچند می‌تواند حسی غریزی باشد، ولی از سویی مانند هر حس غریزی دیگری می‌تواند تحت تأثیر شرایط محیطی و تربیت و امکانات قرار گیرد. مادری که بعد از جدایی از همسر، فرزندانش را نیز برای همیشه ترک می‌کند و آنها را از هر محبت و حمایتی محروم می‌سازد، یا پدری که به دلیل اعتیاد و وابستگی موادمخدر و یا الککل، اغلب فرزندانش را مورد حمله و تحقیر و آزار قرار می‌دهد، نمونه‌های بارزی از چربیدن عوامل محیطی و شرایط زندگی بر غرایض مادری و پدری است.

پس باید پا را فراتر گذاشت و با مطرح کردن معضلات، به دنبال راه‌حل‌های مناسب برای کاهش آثار مخرب ناشی از آنها بود.

نویسنده‌ی این کتاب، دکتر سوزان فوروارد، از مطرح‌ترین و موفق‌ترین روان‌درمانگران دنیاست که هم‌اکنون نیز در حوزه‌ی خود به فعالیت مشغول است. او بعد از بیش از بیست سال کار مداوم با بیماران و برگزاری همایش‌های روان‌شناسی در دانشگاه‌های مختلف دنیا و جلسات گروه‌درمانی، تدریس و نگارش کتاب‌های مختلف، حاصل تجربیاتش را در این کتاب به رشته‌ی تحریر درآورده است. این کتاب که از پرفروش‌ترین کتاب‌های منتخب در این زمینه در سطح بین‌المللی است، در کنار سایر کتاب‌های او در زمینه‌های روان‌شناسی، مردم‌شناسی و درمان، مأخذ و مرجعی برای بسیاری از متخصصان هم هست.

با اینکه نام این کتاب **والدین سمی** است و برای کمک به افرادی نوشته شده است که فرزند والدینی سمی بوده‌اند و آسیب خورده‌اند و یا هم‌اکنون در رابطه‌ای ناهمگون با والدین خود به سر می‌برند، اما بدون شک مطالعه‌ی آن برای هر فردی که اکنون خود پدر یا مادر است یا روزی نقش پدر یا مادر را به عهده خواهد داشت، می‌تواند بسیار روشنگر و آموزنده باشد.

در هنگام خواندن مطالب این کتاب احتمالاً از یک سو خود را در قالب رابطه‌ی خود و والدینتان قرار می‌دهید و از سوی دیگر، در قالب پدر یا مادر فرزندان؛ و یکی از هدف‌های مطالعه‌ی این کتاب نیز همین است. من بعد از ترجمه‌ی کتاب **آدم‌های سمی** به اتفاق دکتر صالحیان عزیز و استقبال مردم فرهیخته‌ی هموطنم از آن، به ترجمه‌ی این کتاب اقدام کردم. نخستین بار بعد از مطالعه‌ی کتاب اصلی **والدین سمی**، جای آن را در میان کتاب‌های ایران بسیار خالی دیدم و نظر به ضرورت آگاهی والدین و فرزندان در این مقوله، ترجمه‌ی آن را ضروری و مفید دانستم. امیدوارم توانسته باشم قدمی کوچک در مسیر ارتقای دانش و آگاهی هموطنان عزیزم برداشته باشم.

مینا فتحی

www.ketab.ir

مقدمه

«خب، بله، پدرم گاهی من را کتک می زد اما این فقط به خاطر تربیت خودم بود چون دلش نمی خواست که من هیچ وقت از مسیر درست خارج شوم. درسته که در حال حاضر من در ازدوادم و رابطه ی با همسرم دچار مشکل شده ام ولی فکر نمی کنم ارتباطی بین رفتارهای پدرم و مشکلات خانوادگی امروز من وجود داشته باشد.»

اینها صحبت های گوردون^۱ در جلسه ی درمان بود.

او سی و هشت ساله، جراحی موفق و متخصص تنبیدی بود و دلیل مراجعه اش این بود که همسرش بعد از شش سال زندگی مشترک او را رها کرده و از خانه رفته بود. گوردون برای برگرداندن همسرش تلاش بسیار کرده بود اما او گفته بود که به هیچ وجه حاضر به ادامه ی زندگی مشترک نیست مگر اینکه گوردون برای درمان عصبانیت ها و رفتارهای پر خاشگرانه اش روان درمانی را شروع کند. همسر گوردون از رفتارهای خشونت آمیز و عیب جوئی های بیش از حد او که دائماً مانند آتش فشان فوران می کرد، خسته شده بود. گوردون خود می دانست که عصبانی و بداخلاق است اما با وجود این، باورش نمی شد که همسرش به دلیل این

رفتارها او را ترک کند.

ابتدا از گوردون خواستم کمی راجع به گذشته و دوران کودکی اش بگويد و زمانی که درباره‌ی والدینش پرسیدم، لبخندی زد و تصویری درخشان از والدین خود، به‌خصوص پدرش برایم ترسیم کرد. پدر گوردون پزشک متخصص قلب بود و فردی سرشناس و مطرح در آن ناحیه به حساب می‌آمد. گوردون در تمجید از پدرش گفت که اگر تشویق‌های او نبود، وی هیچ‌وقت پزشک نمی‌شد و اضافه کرد: «او آدم فوق‌العاده‌ای است. همه‌ی مریض‌هایش به چشم فرشته به او نگاه می‌کنند.»

وقتی از او درباره‌ی روابطش با پدرش پرسیدم، در جواب سعی کرد که خونسرد باشد و لبخند بزند اما باز نمی‌توانست اضطراب را در چهره‌اش پنهان کند. قدری صحنه‌ی جمع‌وجور کرد و پاسخ داد: «همه چیز بین ما خوب بود تا اینکه سه ماه پیش او گفت که تصمیم گرفته‌ام تحصیلاتم را در رشته‌ی طب سنتی ادامه بدهم. بالا نگار به او گفته بودم که می‌خواهم آدم بکشم. از آن زمان به بعد هر وقت با هم صحبت می‌کنیم به من سرکوفت می‌زند و می‌گوید مرا به دانشکده‌ی پزشکی نفرستاد تا طب سنتی بخوانم. تا اینکه دیروز بین ما بحث بالا گرفت و با عصبانیت به من گفت اگر وارد رشته‌ی طب سنتی شوم باید برای همیشه دور خانواده را خط بکشم. این حرف پدرم خیلی برایم سنگین بود، ولی خوب، شاید هم حق با او باشد و طب سنتی تصمیم‌چندان درستی نباشد.»

زمانی که گوردون درباره‌ی پدرش حرف می‌زد دلش می‌خواست دیگران خیال کنند که پدرش آدم فوق‌العاده‌ای است اما من می‌دیدم که درحین صحبت درباره‌ی او، دست‌ها و انگشت‌هایش در یکدیگر قفل می‌شدند، که نشانه‌ی اضطرابش در ارتباط با پدرش بود و زمانی که متوجه

حرکات دست‌هایش می‌شد، به سرعت سعی می‌کرد گره انگشتانش را از یکدیگر باز کند و با حالتی آرام بر روی صندلی بنشیند، یعنی با حالتی نظیر استادان دانشگاه، و من حدس می‌زدم که این حرکت را نیز ناخودآگاه از پدرش تقلید می‌کند.

از گوردون پرسیدم آیا پدرش همیشه در مقابل او آنقدر مستبد و زورگو بوده است؟

پاسخ داد: «نه، به هیچ وجه.»

و اضافه کرد: «البته زیاد سر من داد می‌کشید و گاهی هم مرا کتک می‌زد، مانند همه‌ی پدرهای دیگر، ولی من اصلاً او را بابت این کارها پدر مستبدی نمی‌دانم.»

زمانی که گوردون به تنبیه بدنی توسط پدرش اشاره کرد، تغییر آهنگ صدایش را حس کردم، همان‌طور که مرا کاملاً جلب کرد و بنابراین درباره‌ی تنبیه بدنی که پدرش درباره‌ی او می‌کرد، بیشتر کنجکاوای کردم و فهمیدم که پدرش هفته‌ای دو سه بار به بهانه‌های مختلف او را با کمر بند کتک می‌زده و فاصله‌ی زمانی بین این تنبیهات به قدر کوتاهی بوده که اغلب پیش از اینکه جراحت یا درد ناشی از تنبیه قبلی کاملاً برطرف شده باشد، تنبیه بعدی صورت می‌گرفته است. او برایم گفت که اغلب دلیل این تنبیهات ممکن بود نمره‌ی پایینی باشد که او در مدرسه آورده بود یا کلامی که در دفاع از خود گفته بود یا فراموش کردن انجام کاری که از او خواسته شده بود. پدرش در هنگام تنبیه او توجهی نمی‌کرد که کمر بند بر کجای بدن فرزندش فرود می‌آید. او ضربه‌هایش را پی‌درپی بر پشت، پاها، دست‌ها و جاهای دیگر بدن گوردون فرود می‌آورد. سپس از او درباره‌ی شدت ضربات وارد توسط پدرش پرسیدم.

گفت: «ضربه‌ها آن‌طوری نبود که باعث خونریزی شود. من همیشه

جان سالم به در می بردم. پدرم این کار را می کرد تا من را به وظایفم آشنا کند، تا کمتر دچار اشتباه شوم و تلاشم را در مدرسه بیشتر کنم.»

گفتم: «اما تو به من می گویی که خیلی از پدرت وحشت داشتی.»

گفت: «بله. من تا سرحد مرگ از او می ترسیدم ولی درستش هم همین است دیگر. بچه ها باید از پدر و مادرشان حساب ببرند.»

پرسیدم: «گوردون، به من بگو آیا دوست داری بچه های از تو وحشت داشته باشند؟»

سعی کرد نگاهش را از من بدزد. می دانستم که طرز نگاهم او را اذیت می کند. صندلی ام را به او نزدیک تر کردم و ادامه دادم: «همسر تو پزشک متخصصی کودکان است. آیا اگر بچه ای را به مطب او بیاورند که آثار زخم و قبودی روی پاهای همان هایی که تنبیهات پدرت بر روی بدن تو بر جا می گذاشت روی بدنش باشد، آیا از نظر قانونی مکلف به گزارش آن مورد به پلیس نیست؟»

گوردون مجبور نبود پاسخی به من بدهد چرا که ما هر دو پاسخ را می دانستیم. در عوض، چشمانش مملو از اشک شد و با صدایی فروخورده گفت: «نگاه شما به این مسئله مانند مشت محکمی است که کسی بر سر من فرود بیاورد.»

بعد از این سؤال، دیگر از دفاع از پدرش دست برداشت. جلسه ی نخست قدری برایش سخت و سنگین بود زیرا ناچار شده بود از زخمی که همیشه از همه پنهانش کرده بود، پرده بردارد و این زخم در اصل ریشه ی همه ی رفتارهای خشنماک و عصبانیت های خارج از کنترلش بود. در جلسه ی اول ملاقاتمان متوجه شد که به دلیل تنبیهات و ترس از پدرش آتشفشانی خفته در درون او شکل گرفته و هرگاه که فشار یا استرسی به او وارد شود، این آتشفشان ناگهان به خروش درمی آید و بر سر اولین کسی

که در مسیرش قرار گیرد، فوران می‌کند، که اغلب این فرد کسی نبود جز همسرش. حالا در این جلسات کاری که ما می‌بایست انجام می‌دادیم این بود که نخست وجود پسرک کتک‌خورده‌ی درونش را بپذیریم و سپس به التیام زخم‌های آن پسرک پردازیم.

آن شب زمانی که به منزل رسیدم، هنوز در فکر گوردون و رفتارهای پدرش با او بودم. آن روز گوردون با اعتراف به اینکه پدرش با او بسیار بد رفتاری می‌کرد، بارها چشمانش از اشک پر شده بود. بعد از آن جلسه، هزاران زن و مردی را در نظر آوردم که تا آن روز با آنها کار کرده بودم، بزرگسالانی که رفتارهای کنونی روزمره‌شان متأثر از الگوهای بیمارگونه‌ای بود که والدین سمی‌شان از کودکی در آنها به یادگار گذاشته بودند.

می‌دانیم که میلیون‌ها انسان درگیر نظیر گوردون در این کره‌ی خاکی زندگی می‌کنند که در رفتار یا تصمیم‌گیری‌شان، شیوه‌های درست و سالمی ندارند، در زندگی سرگشته‌اند و هیچ‌گاه به رضای نیستند. اغلب آنها نمی‌دانند به کمک و روان‌درمانی نیاز دارند و به این ترتیب تعداد زیاد این دسته از مراجعین، نقطه‌ی عطفی برای نگارش این کتاب شد.

اهمیت بررسی گذشته

واقعیت زندگی گوردون هرچند تلخ و گزنده است، اما متأسفانه در جوامع گوناگون با نمونه‌های بسیاری از این قبیل برخورد می‌کنیم. من در طول هجده سال کار روان‌درمانی با هزاران نفر از این افراد، چه به صورت انفرادی و چه به صورت گروه درمانی، کار کرده‌ام. این‌گونه افراد اغلب از

احساس بی‌لیاقتی رنج می‌برند زیرا در طول رشد خود از والد یا والدینشان کتک خورده‌اند یا مورد آزار و تحقیر قرار گرفته‌اند و به آنها گفته شده که چقدر ناتوان، احمق یا زشت هستند، یا آن‌قدر بد هستند که باید کتک بخورند، یا به آنها در زمینه‌های مختلف احساس گناه داده شده است و برخی از این بزرگسالان در جلسات درمان می‌گویند که در کودکی توسط یکی از والدینشان مورد آزار و اذیت جسمی یا حتی جنسی قرار گرفته‌اند. یا برخی در کودکی به دلیل بار زیاد مسئولیت یا فشاری که از سوی والدین بر عهده‌ی آنها گذشته شده بود، کودکی را تجربه نکرده و در دوران بزرگسالی دچار بحران‌های روحی شده‌اند. در مواردی نیز می‌بینیم که والدین به دلیل وابستگی یا علاقه‌ی بیش از حد یا سلطه‌جویی زیاد، فرزندشان را مورد حمایت و محافظت افراطی قرار داده‌اند و این امر بعدها موجب احساس بی‌کفایتی و اعتماد به نفس پایین در این افراد در انجام امور و تصمیم‌گیری‌ها شده است.

بسیاری از بزرگسالان مانند گوردون از این رفتار والدینشان با آنها در دوران کودکی و مشکلات شخصیتی کنونی‌شان آگاه نیستند و این نقطه‌ی به اصطلاح کور، ویژگی مشترک بیشتر این افراد است.

بسیاری از روش‌های درمانی که قبلاً از آنها استفاده می‌شد، همواره بر تجزیه و تحلیل دوران کودکی و گذشته‌ی فرد تأکید داشتند. اما اکنون آنها اکثراً جای خود را به روش‌های درمانی جدیدتر داده‌اند. در روش‌های درمانی جدید بر حل مشکلات زمان حال فرد تمرکز می‌شود. در این روش‌ها به جای کندوکاو در دوران کودکی و گذشته‌ی فرد، بر ایجاد تغییر در الگوی رفتارهای مخرب فعلی او تأکید می‌شود. از محاسن دیگر روش‌های درمانی جدیدتر، کوتاه‌مدت بودن و سرعت آنها در رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب است.

به نظر می آید که دلیل تغییر در روش های درمانی به این دلیل بوده که روش های قدیمی بسیار زمان بر و پرهزینه بودند، یعنی گاهی به چند سال جلسات درمان و صرف هزینه ی بالا می انجامید و چه بسا نتیجه ی چندان مطلوبی نیز حاصل نمی شد.

من نیز به شخصه به روش های درمانی کوتاه مدت معتقدم، یعنی روش هایی که در آنها تأکید بر ایجاد تغییر در رفتارهای مخرب کنونی فرد است. اما تجربیات در زمینه ی آسیب های وارد از جانب والدین سمی به من نشان داده که برای درمان فرزندان لازم است به ریشه های این مشکلات نیز توجه کافی شود. اگر در مسیر درمان بر هر دو عامل مشکل زا، یعنی هم ریشه و هم رفتار غلط کنونی فرد تمرکز شود، فرد به نتیجه ای بهتر و پایدار دست خواهد یافت.

در مثال ما، گوردون مشکل خشم داشت و برای ایجاد تغییری اساسی در این رفتار ناچار بود از ریشه های این خشم که در کودکی اش شکل گرفته بود، آگاهی پیدا کند تا درمان مناسبی را بپذیری کنیم. والدین از بدو تولد بذره های عواطف و احساسات در درون ما می کارند که حاصلش در بزرگسالی رفتارهای ما را تشکیل می دهد. در بعضی خانواده ها این بذرها دانه های عشق و احترام و استقلال هستند اما در برخی دیگر بذر ترس، نفرت یا احساس گناه است.

اگر شما در خانواده ای از نوع دوم پرورش یافته اید، این کتاب برای تان مفید خواهد بود زیرا همچنان که رشد می کنیم، این بذرها در ما به علف هایی هرز تبدیل می شود که روح و روانمان را دربرمی گیرد و در اعتماد به نفس، شغل و همچنین روابطمان با همسر، فرزندان و اطرافیانمان تأثیر مخرب دارد. هدف از نگارش این کتاب این است که به شما کمک شود تا بتوانید این علف های هرز را شناسایی و ریشه کن کنید.

به چه کسی می‌گوییم والد یا والدین سمی

به‌طور طبیعی همه‌ی پدرها و مادرها گاه‌به‌گاه ناکارآمدی‌هایی دارند. خود من نیز در مورد فرزندم اشتباهاتی کرده‌ام که تأثیر بدی در او و حتی خود من داشته است. واقعیت این است که برای والدین ممکن نیست همیشه و در همه‌ی لحظات زندگی از هر لحاظ برای فرزندانشان کامل‌ترین و بی‌نقص‌ترین باشند. به‌طور طبیعی هر پدر و مادری گاهی بر سر فرزندشان فریاد می‌کشند و با آنان تند برخورد می‌کنند یا می‌خواهند رفتارها و تصمیمات فرزندانشان را کنترل کنند، و چه بسیار پدران و مادرانی بوده‌اند که حتی فرزندشان را تنبیه بدنی کرده‌اند. اما آیا در این صورت می‌توانیم این پدرها و مادرها را ظالم، بد یا سمی بنامیم؟ البته که نه.

پدرها و مادرها خود انسانند و مانند اغلب انسان‌های دیگر دارای محرومیت‌ها، کمبودها، شکست‌ها و ناکامی‌های خود بوده‌اند و اگر عشق و اعتماد و توجه بین والد و فرزند وجود داشته باشد، فرزندان می‌توانند بدون اینکه آسیبی جدی ببینند، با رفتارهای ناخوشایند و گاه‌به‌گاه والدین خود کنار بیایند.

اما چه بسیار والدینی که رفتارهای غلط و خشونت‌بارشان با فرزندانشان دائمی و پیوسته است، به‌طوری که روح و روانِ کودک را به‌شکلی جدی دچار آسیب‌های ماندگار می‌کنند. ما این دسته از پدر و مادرها را والدین بدرفتار یا سمی می‌نامیم. اینها مانند ماده‌ای شیمیایی وجود کودک را مسموم می‌کنند و همچنان که کودک رو به بزرگسالی می‌رود، این آسیب را با خود حمل می‌کند.

چه کلمه‌ای بهتر از سمی می‌تواند والدینی را توصیف کند که به دلیل

نادانی، بی مسئولیتی، خودخواهی و خودشیفتگی، فرزندشان را دچار مشکلات روحی و روانی می‌کنند؟ آسیب‌هایی که عواقب ناشی از آنها گاه تا آخرین روز زندگی فرد همراهش باقی می‌ماند. بسیاری از این آسیب‌ها همچون آتش زیر خاکستر همواره سوزان و فعال باقی می‌مانند و در آرامش درونی و تصمیم‌گیری‌های فرد تأثیری جدی باقی می‌گذارند. گاهی حتی دیده می‌شود که این آسیب‌ها نه تنها به شکل آزارهای کلامی و تنبیهات بدنی، بلکه به صورت آزار جنسی در مورد فرزند اعمال می‌شود که حتی یک بار نیز کافی است تا آسیب روحی ناشی از آن برای همیشه بر فرد باقی بماند.

والدینی که با تنبیهات بدنی و کتک زدن یا تحقیر کردن فرزندان خود را تربیت می‌کنند، یا والدینی که فرزندان خود را مورد آزار و سوءاستفاده‌ی جنسی قرار می‌دهند، در اصل افرادی به جامعه تحویل می‌دهند که نه به درد خودشان می‌خورند و نه به درد اجتماع، و چه بسا مخل سلامت فردای اجتماع نیز باشند.

والدین ما اغلب شیوه‌های تربیتی خود را از کسانی آموخته‌اند که دانش و آگاهی بسیار ناچیزی نسبت به امر آموزش و پرورش کودک داشته‌اند، یعنی از گذشتگان، و بسیاری از باورهای تربیتی رایج در گذشته و حال، گاه قرن‌ها نسل به نسل گشته و به امروز رسیده که اصول و باورهای مبتنی بر جهل و خرافات و نادانی بوده است. نوع بشر تاکنون دیگر باید به این نتیجه‌ی آشکار رسیده باشد که تا وقتی زنان و مردان به شعور و دانش کافی برای ایفای نقش والدینی مبتنی بر علم و آگاهی نرسند، جامعه به سلامت روانی نخواهد رسید.

والدین سمی چه بلایی بر سر کودکان خود می آورند؟

فرقی نمی کند که فرزندان والدین سمی در دوران کودکی کتک خورده اند، مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته اند، مورد تحقیر و توهین واقع شده اند، به آنها احساس گناه داده شده است یا حتی بیش از حد لازم مورد حمایت والدین قرار گرفته اند، چرا که در هر حال بسیاری از آنها در دوران بزرگسالی آسیب های روانی و شخصیتی تقریباً مشابهی از خود نشان می دهند که بیشتر شامل **عدم اعتماد به نفس و گمگشتگی** است.

توجه داشته باشید که والدین سمی آنچنان حس بی کفایتی و بی لیاقتی را در کودکان خود به وجود می آورند که اغلب این بچه ها بی اختیار خود را سرزنش و محکوم می کنند و بابت تنبیهات والدین مقصر می دانند، که این فرآیند به تدریج در آنان به یک حس بی اعتمادی و معیوب تبدیل می شود که در بزرگسالی عزت نفس آنها را تخریب می کند. برای یک کودک بی دفاع در طی دوران رشد باور اینکه پدرش فردی ناعادلانه و گاه خطرناک است، سخت است و ترجیح می دهد تصور کند که پدرش خوب است و اشکال از اوست و او خود مقصر تنبیه شدنش است. بدین منوال زمانی که این کودکان به بزرگسالی می رسند، از قبل شخصیتی منفی با نگرش خود کم بینی در وجودشان شکل گرفته است.

روان شناس خود شوید

تشخیص اینکه آیا پدر و مادری سمی هستند یا خیر، کار ساده ای نیست. بسیاری از افراد در ارتباط با پدر و مادرشان مشکل دارند، که البته این به خودی خود نمی تواند به این معنا باشد که آن والدین سمی بوده اند یا

هستند. در گفتگو با بسیاری از این افراد می‌بینیم آنها خیلی هم مطمئن نیستند که آیا پدر و مادرشان در کودکی واقعاً با آنها بدرفتار بوده‌اند یا اینکه آنها بیش از حد حساس هستند.

در جهت کمک به حل این تعارض، در اینجا پرسشنامه‌ای در اختیارتان می‌گذارم تا با پاسخگویی به آن بتوانید دریابید که آیا والدین شما بدرفتار یا سمی بوده‌اند یا خیر. احتمالاً برخی سؤالات این پرسشنامه شما را مضطرب و ناراحت خواهد کرد، زیرا همواره برای فرزندان دشوار است با این واقعیت روبه‌رو شوند که والدینی داشته‌اند که با آنها ظالمانه رفتار کرده‌اند.

برای سهولت این پرسشنامه، والدین را در اینجا به صورت جمع در نظر گرفته‌ایم.

۱. رابطه‌ی شما با والدینتان در زمان کودکی:

- آیا والدینتان برای تنبیه شما از تنبیهات نامناسب استفاده می‌کردند؟ آیا آنها شما را با کمر بند یا سایر اشیاء تنبیه می‌زدند؟
- آیا والدین شما الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کردند؟ آیا این کار آنها باعث احساس ناامنی، ترس، ناراحتی و خجالت در شما می‌شد؟
- آیا والدینتان به دلیل داشتن افسردگی شدید یا انواع مشکلات روحی و روانی دیگر، اغلب در زندگی شما نقشی خنثی و یا منفی داشتند؟
- آیا آنها دارای مشکلات و رفتاری‌هایی بودند که شما اغلب ناچار به نگهداری از آنها بودید؟
- آیا والدینتان کارهایی با شما می‌کردند که ترجیح می‌دادید آن را کاملاً از دیگران پنهان نگه دارید؟ آیا آنها از لحاظ جنسی شما را مورد سوءاستفاده یا آزار قرار می‌دادند؟

- آیا از والدیتان ترس و وحشت زیادی داشتید؟
- آیا از اینکه خشم و اعتراضات را به والدیتان نشان دهید، واهمه داشتید؟
- آیا شما متوجه فضای مخرب و آسیب‌زننده‌ی رابطه‌ی میان خود و والدیتان بودید؟
- آیا آنها دائماً با کلام یا رفتارشان به شما می‌گفتند که بد و بی‌ارزش هستید؟ آیا شما را با نام‌هایی تحقیرآمیز صدا می‌کردند؟ آیا پیوسته شما را مورد انتقاد قرار می‌دادند؟ یا شما را بی‌عرضه، بی‌خاصیت و نظایر آن خطاب می‌کردند؟

۲. زندگی بزرگسالی شما:

- آیا شما اغلب خود را در رابطه‌ی نامطلوب یا روابطی قرار می‌دهید که در آن مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرید؟
- آیا بر این باورید که اگر به کسی نزدیک شوید آن فرد نهایتاً به شما آسیب می‌زند یا ترکتان می‌کند؟
- آیا نگاه شما به زندگی و آدم‌ها به‌طور کلی منفی است و همواره انتظار بدترین اتفاق را دارید؟
- آیا همواره در درک اینکه کیستید، چه می‌خواهید و چه احساسی دارید، سردرگم و نامطمئنید؟
- آیا همواره ترس از این دارید که اگر دیگران به هویت واقعی شما پی ببرند دیگر دوست‌تان نداشته باشند؟
- آیا زمانی که به موفقیتی دست می‌یابید، اضطراب دارید که دیگران در مورد موفقیت‌تان چگونه می‌اندیشند؟

- آیا بدون دلیل مشخص یا موجهی عصبانی یا افسرده می شوید؟
- آیا شما فردی کمال‌گرا هستید؟
- آیا برای تان سخت است که آرامش داشته باشید و از زندگی لذت ببرید؟
- آیا علی‌رغم میل‌تان، بی‌اختیار مانند والدیتان رفتار می‌کنید؟

۳. رابطه‌ی شما در سنین بزرگسالی با والدیتان:

- آیا والدیتان با شما مانند یک بچه رفتار می‌کنند؟
- آیا بسیاری از تصمیم‌گیری‌های شما منوط به تأیید یا عدم تأیید والدیتان است؟
- آیا هر بار بعد از دیدن والدیتان احساس خستگی، افسردگی و ناراحتی می‌کنید؟
- آیا از اینکه با نظر والدیتان مخالفت کنید اجتناب دارید؟
- آیا والدیتان با تهدید یا ایجاد احساس گناه شما را باز می‌گیرند؟
- آیا والدیتان با پولشان شما را به بازی می‌گیرند؟
- آیا گمان می‌کنید که شما مسئول احساسات والدیتان هستید؟ آیا وظیفه‌ی شماست که آنها را خوشحال کنید؟ اگر ناراحت باشند خود را مقصر می‌دانید؟
- آیا هر کاری برای والدیتان می‌کنید باز هم ناراضی هستند؟
- آیا امیدوارید که زمانی به دلایلی والدین شما مهربان‌تر و منطقی‌تر شوند؟

اگر پاسخ شما به یک سوم پرسش‌های بالا مثبت باشد به این معناست

که این کتاب کمک بزرگی به شما در جهت بازیابی خویشتن و برقراری رابطه‌ای سالم‌تر با پدر و مادرتان خواهد کرد. توجه کنید که حتی اگر بعضی از فصول این کتاب شامل حال و شرایط شما نباشد، از آنجا که عموماً والدین سمی آسیب‌های مشابهی به فرزند خود وارد می‌آورند، باز هم مطالعه‌ی تمام فصول این کتاب را به شما توصیه می‌کنم.

به عنوان مثال، ممکن است والدین شما به الکل یا مواد مخدر معتاد نبوده باشند اما بی‌ثباتی، هرج و مرج و استرسی که در خانواده‌ای الکلی و معتاد وجود دارد، بسیار مشابه شرایطی است که سایر والدین سمی در خانواده‌شان ایجاد می‌کنند.

اصول و روش‌های درمانی موجود در این کتاب تقریباً به طور یکسان برای همه‌ی فرزندان والدین سمی قابل استفاده است. پس توصیه می‌کنم که از هیچ فصلی از این کتاب مطالعه نکرده عبور نکنید.

خود را از میراث نفرین‌شده‌ی آسیب‌های گذشته آزاد کنید

اگر شما در کودکی تحت فشارهای روانی و آزار ناشی از بدرفتاری‌های والدین بوده‌اید، باید بدانید که مجبور نیستید این کاسه‌ی زهر به ارث رسیده از والدیتان را همواره در درونتان نگه دارید و آن را با خود حمل کنید، بلکه راهبردهای متعددی برای رهایی از این میراث شوم وجود دارد که در طول این کتاب شما را با آنها آشنا خواهم کرد.

در ابتدا لازم است بگویم تمرکز این کتاب نه بر والدین، بلکه بر خود شماست و آنچه در این کتاب به آن می‌پردازیم این امید واهی نیست که والدین شما به گونه‌ای معجزه‌آسا تغییر خواهند کرد، بلکه هدف تغییر در

نگرش شما و آگاه کردنشان از این واقعیت مهم است که می‌توانید خود را از بند اسارت تأثیر و نفوذ قدرت این میراث تلخ و آثار آن برهانید. برای این کار همه‌ی آنچه احتیاج دارید، تصمیم و اراده است و دیگر اینکه نسبت به مشکلاتان بینش کافی داشته باشید.

من در طول این مسیر قدم به قدم با شما خواهم بود تا نخست تأثیر این آسیب مخرب و میزان آن را در خود شناسایی کنید و سپس به راه‌های مواجهه با آن و خنثی کردنش می‌پردازیم.

ممکن است هم‌اکنون شما با والدین خود قطع ارتباط کرده باشید یا ظاهراً ارتباطی محدود و به ظاهر محترمانه با آنان داشته باشید یا حتی دیگر آنها در قید حیات نباشند، ولی تأثیر و نفوذ همه‌ی سال‌های کودکی، رنج‌ها و آسیب‌ها، خشم و نفرت، باورها و آموخته‌های غلط یا احساس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی و عدم اعتماد به نفس شما را رها نکرده باشد. همه‌ی آنچه در این کتاب خواهید آموخت، راه‌های بی‌اثر کردن و بریدن این بندناف نامیمون و کم‌رنگ کردن تأثیر آن در زندگی شماست.

آنچه به سختی می‌توان باورش کرد این است که بسیاری از رفتارهای آدمی حتی پس از فوت والدین همچنان از طریق آنها کنترل می‌شود. ارواحی که هنوز ما را تحت تسلط خود دارند؛ والدینی که هرچند جسماً دیگر وجود ندارند اما تأثیر رفتارشان همواره از لحاظ روانی، رفتاری و احساسی در فرزندشان قابل تشخیص است.

شاید شما خودتان هم به نقطه‌ای در زندگی رسیده باشید که تشخیص دهید سرمنشأ و ریشه‌ی مشکلاتتان از کجاست و به فکر رهایی از آن هستید. یا شاید والدیتان را مستقیماً بابت نقشی که در آشفتگی‌های شما داشته‌اند، ملامت کرده و حتی رفتارهای سمی‌شان را به آنها گوشزد کرده باشید.

یکی از مراجعان من در کمال اطمینان می‌گفت: «من از والدینم متنفرم. خودشان این را می‌دانند و هیچ تأثیر و نفوذی هم در من و زندگی‌ام ندارند!» تا اینکه بالأخره متوجه شد همان خشم از آنان در اصل مانند موتوری قوی، تأثیرات مخرب والدینش را همچنان پایدار نگه می‌دارد و والدینش با خشمگین نگه داشتن او پیوسته وی را به بازی می‌گیرند و از طرفی نفرتی که او به همراه این خشم به این رابطه وارد می‌کند، در اصل او را از سایر جنبه‌های مثبت زندگی‌اش خالی و وازده کرده است.

قدم اول برای رهایی از این نفوذ مخرب، رویارویی و مقابله با آن است. اما باید مواظب باشیم که این امر همراه با شعله‌های سوزنده‌ی خشم و نفرت نباشد، چرا که در این صورت آسیبی بس مخرب‌تر بر خود فرد خواهد زد.

آیا شما مقصر هستید؟

احتمالاً در بسیاری از کتاب‌ها خوانده‌اید که «ما می‌توانیم دیگران را بابت مشکلاتمان سرزنش کنیم.» باید بگویم که من این حرف را در زمینه‌ی تعلیم و تربیت بی‌اساس و غلط می‌دانم. والدین مسئول مستقیم پرورش کودک هستند. آنها هستند که در نحوه‌ی شکل‌گیری سلامت روانی کودک و رفتارهای آینده‌ی او مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کنند. مسلماً آدم‌های بزرگسال مسئول رفتارهای خود هستند اما این رفتارها در زمانی شکل گرفته است که فرد به عنوان کودک بدون داشتن اختیار و کنترل تحت تربیت والدین بوده است. پس می‌گوییم:

● شما مقصر بدر رفتاری‌های والدیتان نیستید.

● اما اکنون مسئول هستید که اقداماتی مؤثر و مثبت در جهت اصلاح

نقایص تربیتی و در نتیجه اصلاح رفتارهای خود و بازسازی سلامت روانی تان صورت دهید. مسئولیت شما شناخت و درمان خودتان است.

کمک این کتاب به شما

در این کتاب ما با یکدیگر سفر مهمی را آغاز می‌کنیم. با چراغی در دست عازم سفری می‌شویم که هدف آن آگاهی از این است که بر شما چه گذشته است. سفری در جهت تحلیل واقع‌بینانه‌ی وقایعی که در گذشته برای تان رخ داده و چگونگی حل و برطرف کردن مشکلات روحی ناشی از آنها. شما تا پایان این کتاب به این بینش خواهید رسید که چگونه از تأثیر رفتارهای بد و غلط و ناآگاهتان رها شوید و چطور اعتماد به نفس مختل شده‌تان را احیا کنید. منظور من نیست که تا پایان این کتاب همه‌ی مشکلاتتان به شکلی معجزه‌آسا محو و نابود می‌شود. خیر، بلکه اگر شهامت و توان این را دارید که مطالب این کتاب را به دقت بخوانید و با آن روبه‌رو شوید، قادر خواهید بود تأثیر گذشته در روح و روان خود را بی‌اثر سازید و شأن و منزلت خود را به عنوان انسانی که دیگر در بند کنترل وقایع گذشته نیست، زنده کنید.

متوجه باشید که همگام با مطالعه‌ی این کتاب و کنار گذاشتن حالت دفاعی خودتان احتمال اینکه بروز خشم، اضطراب، نفرت، سردرگمی، درد و افسوس را در خود مشاهده کنید، بسیار است. اینها همه طبیعی است و چه بسا لازمی به خاک سپردن تجربیات و تأثیرات آن مقطع از زندگی شما باشد.

توصیه‌ی من به شما این است که این کتاب را نه از سر عجله، بلکه در زمان مناسبی مطالعه کنید که تنها هستید و اوقات فراغت تان است. اگر

انجام بعضی تمرینات این کتاب شما را به هم می‌ریزد، به خود زمان بدهید. مهم پیشرفت در رسیدن به هدفتان است، نه سرعت آن.

برای اینکه بتوان به بهترین نحو مسیر و هدف را به شما نشان داد و مفاهیم را به تصویر کشید، در سراسر این کتاب از مثال‌ها و نمونه‌های واقعی استفاده شده است بدون اینکه در شرح وقایع اغراقی صورت گرفته باشد. ممکن است بسیاری از این مثال‌ها شما را متأثر کند. اما در مقام روان‌شناسی که روزانه با بسیاری از این نمونه‌ها سروکار دارد، می‌گویم که متأسفانه این نمونه‌ها در اطراف ما فراوان است و بخشی از زندگی روزمره‌ی بسیاری از آدم‌های اجتماع را تشکیل می‌دهد.

این کتاب به دو بخش عمده تقسیم می‌شود. در بخش اول به بررسی این مطلب می‌پردازیم که انواع والدین سمی به چه صورت‌هایی رفتار می‌کنند. در این بخش به بررسی رفتارهایی می‌پردازیم که والدین سمی به فرزندانشان در کودکی آسیب رسانده‌اند یا هنوز هم به آنان در بزرگسالی صدمه می‌زنند. مطالعه‌ی این بخش به شما کمک می‌کند که برای درک بخش دوم آمادگی بیشتری داشته باشید. در بخش دوم شیوه‌هایی رفتاری را خواهید آموخت که شما را قادر به برقراری رابطه‌ای متعادل با والد یا والدین سمی‌تان می‌کند که در آن شما خود هدایت‌کننده‌ی رفتارها و احساساتان هستید، نه آسیب‌های ناشی از رفتارهای آنان.

فرآیند کاهش دادن یا خنثی‌سازی تأثیرات منفی والدین سمی، فرآیندی تدریجی و مستلزم اراده و پایداری است. اما تلاش و اراده‌ی شما به مرور نیروهای درونی‌تان را از بند عادت آزاد می‌کند و خودِ اصیل شما و واقعیت وجودی‌تان که در طول تمام این سال‌ها همواره در سایه‌ی آسیب‌های ناشی از رفتاری‌های والدیتان از شما پنهان مانده بود، کم‌کم آشکار می‌شود.