

والدین دیگر

جلد بیست و ششم

آسیب های جسمی - روانی
ناشی از رفتارهای غلط والدین
و روش های درمان آن

سوزان فوروارد
مینا فتحی



والدين سمي

سوzan فوروارد

مينا فتحى



انتشارات ليوسا

<i>Forward, Susan</i>	فوروارد سوزان والدین سمس سوزان فوروارد ۲۷۲ ص	سرشناسه عنوان و نام پدیدآور مشخصات ظاهری عنوان اصلی موضوع
<i>Toxic parents</i>	خانوادهای ناسامان - بزرگسالان آزارده در کودک والدین بذرفنار - وابستگی متقابل HV۶۹۹/۹ ف.۹ ۶۲/۸۲۹۲۰۹۷۳ ۵۰۱۴۶۷۰	ردهبندی کنگره ردهبندی دیوبی شماره کتابشناسی ملی



- نام کتاب: والدین سمس
- تاریخ چاپ: بیست و ششم (همدهم نیوسا)
- سال چاپ: ۱۴۰۱
- تعداد: ۷۰۰ تسبیح
- مترجم: مینا فتحی
- ویراستار: حمیده رستمی
- شاپیک: ۱۱۰۰۰ تومان
- قیمت: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۹۵-۵



۹۹۴۶۶۹۹۵۹ - ۹۹۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۹۹۴۶۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنوب سینما سینده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کد پستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

ترجمه‌ی این کتاب را تقدیم می‌کنم به پدر و مادرم
محمد و لیلا که مؤثرترین الگو در زندگی من بوده‌اند و
خواهرم ماهرخ که وجود نازنینش دنیا را مکانی بهتر برای
زندگی کرده است.

مینا فتحی

فهرست مطالب

v	مقدمه‌ی مترجم.
۱۱	مقدمه.
۲۹	بخش اول: والدین سمهی
۳۰	فصل یک: والدین خداگونه
۳۰	انسانه‌ی والدین بی عیب و نقص
۵۳	فصل دو: والدین بی کفایت
۵۳	«صرفاً چون شما اهمیت نمی‌دهید، به این معنا نیست که آسیب ندیده‌اید.»
۷۷	فصل سه: والدین سلطه‌جو
۷۷	«چرا نمی‌گذارند مستقل شوم؟»
۱۰۲	فصل چهار: والدین معتاد
۱۰۲	«بیچ کس در این خانواده الکلی نیست.»
۱۱۷	فصل پنجم: والدین بدزبان

۱۱۷	زخم‌ها و کبودی‌های درونی
۱۳۲	فصل شش: والدین کنک زن
۱۳۲	زخم‌ها و کبودی‌های بیرونی
۱۵۱	فصل هفت: والدین متحاوز
۱۵۱	نهایت خباثت و خیانت
۱۶۴	فصل هشت: نظام خانواده
۱۶۴	چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟
۱۷۷	بخش دوم: کنترل زندگی قان را در دست بگیرید.
۱۷۸	رسالت نیمه‌ی دوم این کتاب
۱۸۰	فصل نه: شما مجبور نیستید بپخشید.
۱۸۷	فصل ده: «من دیگر بزرگ شده‌ام. پس چرا هنوز در برابر...»
۲۰۱	فصل یازده: معنا بپخشیدن به خویشتن خویش.
۲۰۷	فصل دوازده: مسئول واقعی چه کسی است؟
۲۱۹	فصل سیزده: اقدام شجاعانه: مواجهه.
۲۲۰	فصل چهارده: التیام از جراحات روانی ناشی از سوءاستفاده‌های جنسی
۲۶۵	سخن آخر: از توهם تغییر والدینتان بیرون بباید.

مقدمه‌ی مترجم

رئیس یکی از آسایشگاه‌های روانی برای ارزیابی روند بیهواد بیماران به دیدن آنها می‌رفت و سوالاتی مطرح می‌کرد و برآساس پاسخ‌هایشان به سلامت یا عدم سلامت آنها رأی می‌داد. یک روز وارد اتاق یکی از بیماران شد و او پرسید: «من شیر وان 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: «هیچ‌کدام. من اول شیر آب را می‌بنم.» 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 درحالی که حساس‌ترین سال‌های زندگی کودک و خمیرمایه‌ی شخصیت او در درون خانواده و به دست پدر و مادر شکل می‌گیرد. کودکان از ابتداء 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 درنتیجه مانند وانی که شیر آبیش همچنان باز است، اجتماع پیوسته در حال کلنچار رفتن با جوانان بزهکار و معتماد و مجرم و ترک تحصیل کرده است.

باید اعتراف کنیم که مهارت‌های والدینی به عنوان یکی از مهم‌ترین ارکانی که سلامت نسل بشر و جامعه شدیداً به آن وابسته است، همواره بسیار مورد کم‌توجهی قرار گرفته است و بر این اساس روش تربیتی غالب والدین نه بر اساس دانش و آموزش صحیح، بلکه بر پایه‌ی اصول تجربی، احساسی یا باورها و آموخته‌های غلط و کهنه است. نوع بشر ناکنون 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 نرسیده باشند، جامعه به سلامت روانی نخواهد رسید؛ یعنی والدینی که به خوبی با اسکلت روانی کودک و اصول صحیح تربیت فرزندان آشنا باشند و تأثیر رفتارهای متقابل بین والد و فرزند را بدانند.

از سوی دیگر، مفهوم «پدر و مادر» در بسیاری از فرهنگ‌ها آنچنان در زرور ق احترام پیچیده شده که نقد و بررسی و ظایف و مهارت‌های والدینی همواره با احساس گناه همراه بوده است. در بسیاری از جوامع مفهوم «پدر و مادر» به نوعی حکم تابور را دارد و گویی فراموش شده است که والدین نیز مثل همه‌ی انسان‌ها می‌توانند دارای نقايس و سستی‌هایی باشند، چراکه بسیاری از آنها ممکن است زیر نظر پدر و مادری ناآگاه، بیمار و خودشیفته رشد کرده باشند و درنتیجه در شیوه‌های فرزندپروری شان دچار اشتباهات و تقصیرات عمده‌ای شوند که به روح و جسم کودک آسیب‌های زیادی وارد می‌آورد. حس پدری یا مادری بودن هرچند می‌تواند حسی غریزی باشد، ولی از سویی مانند هر حس غریزی دیگری می‌تواند تحت تأثیر شرایط محیطی و تربیت و

امکانات قرارگیرد. 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 واستگی مواد مخدر و یا الکل، 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 راه حل‌های 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 پرفوش‌ترین 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 سمعی است و برای کمک به افرادی نوشته شده است که فرزند والدینی سمعی 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 فرزندانتان؛ و یکی از هدف‌های مطالعه‌ی این کتاب نیز همین است.

Toxic Parents

Susan Forward

این کتاب برای کھسک به افسردادی است که بسیار
همزیستی، با والد یا والدینی سمعی دچار آسیب‌های
روحی روانی، بحران هوسی، گمگشتنگی عاطفی،
غایضایی از زندگی، اشتباہی غافل و شکست‌های
این افراد در زندگی شده‌اند و اعتماد به نفس خود را از
آنست داده‌اند.

همجیش، کتابی را هم برای پدران و مادرانی است
که ناخودآگاه و بی‌آنکه متوجه باشند، به سلامت
فرزندشان آسیب می‌رسانند.

شما چه والدی سمعی باشید و چه فرزند، چنین
والدی، یا حتی همچنین از این دو، مطالب این کتاب
دانسته‌های زیادی را در جهت فرهنگ‌سازی و
ارتفای دانش فرزندپروری به شما منتقل خواهد کرد.

