

انتشارات درس

Forward, Susan

فوروارد سوزان

والدین سمی / سوزان فوروارد
۲۷۱ ص.

Toxic parents: Overcoming their hurtful
legacy and reclaiming your life.

بزرگسالان آزار دیده در کودکی - وابستگی متقابل

خانواده‌های ناپسامان

ت. ۹۰۴ / ف. ۹۹۹ HV

۳۶۲/۸۲۹۲۸۰۹۷۳

۴۸۹۱۰۲۰

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

■ نوبت چاپ: اول (۱۳۹۷)

■ تیراژ: ۵۵۰ نسخه

■ چاپ: فراچاپ

■ صحافی: فراچاپ

■ قیمت: ۲۲۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: والدین سمی

■ نویسنده: سوزان فوروارد

■ مترجم: مینا فتحی (عرفانیان)

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۶-۰۴۶-۴



۶۶۴۶۴۵۹ ۶۲۰۰۰۳۵



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،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

۷	مقاله‌ی ترجمه
۱۱	مقدمه
۲۹	بخش اول: والدین سده
۳۰	فصل یک: والدین خداگونه
۳۰	افسانه‌ی والدینی بی‌عیب و نقص
۵۳	فصل دو: والدین بی‌کفایت
۵۳	«صرفاً چون شما اهمیت نمی‌دهید، به این معنا نیست که بی‌اهمیتند»
۷۷	فصل سه: والدین سلطه‌جو
۷۷	«چرا نمی‌گذارند مستقل شوم؟»
۱۰۲	فصل چهار: والدین معتاد
۱۰۲	«هیچ‌کس در این خانواده الکلی نیست»
۱۱۶	فصل پنج: والدین بدزبان

زخم‌ها و کبودی‌های درونی ۱۱۶

فصل شش: والدین کتک‌زن ۱۳۱

زخم‌ها و کبودی‌های بیرونی ۱۳۱

فصل هفت: والدین متجاوز ۱۵۱

نهایت خیانت و خیانت ۱۵۱

فصل هشت: نظام خام‌اده ۱۶۴

چرا والدین این‌گونه رفتار می‌کنند؟ ۱۶۴

بخش دوم: کنترل زندگی‌تان را در دست بگیرید ۱۷۷

رسالت نیمه‌ی دوم این کتاب ۱۷۸

فصل نُه: شما مجبور نیستید ببخشید ۱۸۰

فصل ده: امن دیگر بزرگ شده‌ام. پس چرا هنوز در براد 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 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 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 برخورد می‌شود آموزش و پرورش کودکان در مدرسه است در حالی که 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 تعلیم‌دیده و آگاه و تأکید ویژه بر آن گفته نمی‌شود. اصولاً در

نهادهای آموزشی جوامع، کسی برای وظیفه‌ی خطیر پدری یا مادری کردن آموزش نمی‌بیند و در نتیجه مانند وانی که شیر آبش 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 مهارت‌های والدینی به عنوان یکی از مهم‌ترین 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 ارزشی و آموخته‌های غلط و کهنه است. نوع بشر تاکنون دیگر باید به این نتیجه آشکار رسیده باشد که تا وقتی زنان و مردان به شعور و دانش کافی برای ایفاء نقش والدینی مبتنی بر علم و آگاهی نرسیده باشند، جامعه به سلامت روانی نخواهد رسید؛ یعنی والدینی که به خوبی با اسکت روانی کودک و اصول صحیح تربیت فرزندان آشنا باشند و تأثیر رفتارهای متقابل بین والد و فرزند بدانند.

از سوی دیگر، مفهوم «پدر و مادر» در بسیاری از فرهنگ‌ها آنچنان در زورق احترام پیچیده شده که نقایص و کمبودها و وظایف و مهارت‌های والدینی همواره با احساس گناه همراه بود. در بسیاری از جوامع مفهوم «پدر و مادر» به نوعی حکم تابو را دارد و کوبی فاجعه شده است که والدین نیز مثل همه‌ی انسان‌ها می‌توانند دارای نقایص و کمبودهایی باشند، چرا که بسیاری از آنها ممکن است زیر نظر پدر و مادری ناآگاه، بیمار و خودشیفته رشد کرده باشند و در نتیجه در شیوه‌های فرزندپروری‌شان دچار اشتباهات و تقصیرات عمده‌ای شوند که به روح و جسم کودک آسیب‌های زیادی وارد می‌آورد.

حس پدر یا مادر بودن هر چند 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 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 با 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 هم‌است. با اینکه نام این کتاب والدین سمی است و برای کمک به افرادی نوشته شده است که فرزند والدینی سمی بوده‌اند و آسیب خورده‌اند، اما در این کتاب 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 والدیتان 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 خواننده باشم قدمی کوچک در مسیر ارتقای دانش و آگاهی هموطنان عزیزم برداشته باشم.

مینا فتحی (عرفانیان)