

برنامهند

In The Name of GOD

سمی والدین

سوزان فوروارد

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

روش‌های کاربردی برای

مقابله با رفتارهای مضر والدین و چگونگی حل مشکلات رفتاری آن‌ها

سرشناسه: فوروارد، سوزان Forward, Susan

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

مشخصات نشر: قم: همراز قلم، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۴۵-۳۸-۵

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 فراجه‌دانی 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 آزار دیده 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

رده بندی کنگره: HV۶۹۹/۴۲۰۹۳۷

رده بندی دیویی: ۳۶۴/۸۳۹۲۸۰۹۷۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۸۸۷۸۳

Toxic parents

والدین سمی

نویسنده: سوزان فوروارد

مترجم: شیرین یزدانی

ویراستار: اکبر جعفری

حروفچینی و غلط‌گیری: مریم شعبانی

ناشر: همراز قلم

طراح و صفحه‌آرا: رضا فهیمی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: آسمان

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۳۴۵-۳۸-۵

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۷۵۵۸
همراه: ۰۹۱۳۳۵۱۲۵۵۰
armaghaneagilar@gmail.com
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

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 والدینشان 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.»

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

فصل سوم

والدین کنترل‌گر

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

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 گفתי 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 خود می‌گویم.....
- ۱۰۸..... سعی کن موفق شوی ولی من می‌دانم تو شکست می‌خوری.....

- والدین حسود..... ۱۱۰
- والدین آرمانگرا..... ۱۱۴
- من نمی‌توانم انسان کاملی باشم؛ پس دست از تلاش برمی‌دارم..... ۱۱۶
- ای کاش هرگز به دنیا نیامده بودم..... ۱۱۸
- تبدیل کردن تو به آنچه می‌خواهم..... ۱۲۰

فصل ششم

والدین شکنجه‌گر

- «گاهی اوقات جراحته‌ها از نوع فیزیکی و قابل مشاهده است.»..... ۱۲۱
- افسردگی و ترس کیتی به خاطر آزار و اذیت دوران کودکی‌اش..... ۱۲۲
- چرا والدین فرزندشان را کتک می‌زنند؟..... ۱۲۳
- شکنجه گاهی که هیچ راه فراری از آن نیست..... ۱۲۴
- شما هرگز نمی‌دانید چه موقع قرار است دوباره تنبیه شوید..... ۱۲۵
- تو هم باید مشکلات زیادی داشته باشی..... ۱۲۷
- کاری که من انجام می‌دهم به صلاح خودت است..... ۱۲۸
- والدین خشن غیرفعال..... ۱۲۹
- اینکه یاد بگیرد از خودتان متنفر باشید، مقصر خودت هستی..... ۱۳۲
- آزار و اذیت و عشق با ترکیبی عجیب..... ۱۳۳
- رازدار خانواده..... ۱۳۴
- اسطوره‌ی خانوادگی..... ۱۳۵
- بر سر دو راهی عاطفه و احساس..... ۱۳۶
- پسر کو ندارد نشان از پدر..... ۱۳۷

فصل هفتم

والدین متجاوز

- بدترین خیانت با تجاوز..... ۱۳۹
- تجاوز به کودکان..... ۱۴۰

۱۴۱	افسانه‌ی تجاوز.....
۱۴۳	چه خانواده‌ی خوبی.....
۱۴۴	چطور این اتفاق می‌توانست رخ دهد؟.....
۱۴۵	ابعاد مختلف فشار روحی.....
۱۴۶	چرا کودکان این مسأله را همانند یک راز مخفی نگه می‌دارند.....
۱۴۷	موضوع اعتبار و قدرت والدین.....
۱۵۰	حسادت دیوانه‌وار پدر.....
۱۵۲	تو تمام زندگی من هستی.....
۱۵۲	آشفشان خاموش.....
۱۵۵	نقش بازی کردن.....
۱۵۶	شریک خاموش.....
۱۶۰	افسانه‌ی آزار و اذیت.....
۱۶۰	من نمی‌فهمم یک رابطه‌ی عاشقانه و خوب چگونه است.....
۱۶۱	چرا احساسات خوب به حال بد تبدیل می‌شود.....
۱۶۳	این بار اوضاع بهتر می‌شود.....
۱۶۴	سالم‌ترین عضو خانواده.....

فصل هشتم

نظام خانواده

۱۶۵	چرا والدین اینگونه رفتار می‌کنند؟.....
۱۶۶	عقاید: تنها یک حقیقت وجود دارد.....
۱۷۳	دام فرمانبرداری.....
۱۷۵	متفاوت بودن، بد است.....
۱۷۶	قانون حفظ تعادل خانواده.....
۱۷۸	چگونه والدین سمی با شرایط خانواده کنار می‌آیند؟.....
۱۸۰	بخش دوم: چگونه بخش دوم کتاب را بخوانیم.....

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، باز گردد. او از خشونت‌های شوهرش خسته شده بود و از انتقادهای بی‌پایانش احساس درماندگی می‌کرد. گوردن خودش می‌دانست که تندخو است و خیلی غر 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 بحثمون 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 کمر بند 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 فرزندانت 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 مخفی بداخلاقی‌اش 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؟

ماجرای زندگی گوردن چیز عجیبی نیست. من در طول هجده سال کار پزشکی هم در مطبم و هم در بیمارستان‌ها، با افراد بسیاری برخورد کرده‌ام که از اعتماد به نفس پایین رنج می‌برند، چون در طول رشد یکی از والدینشان دائم آنها را کتک زده، از آنها انتقاد کرده و یا آنها را احمق، زشت و یا غیرقابل تحمل خطاب کرده است و باعث شده آنها همیشه احساس گناه و عذاب وجدان داشته باشند. آنها اغلب از نظر جنسی مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند، مسئولیتی سنگین به آنها واگذار شده و یا بیش از حد تحت مراقبت والدینشان بوده‌اند. متأسفانه بسیاری از این افراد مثل گوردن به ارتباط بین مشکلات کنونی‌شان و والدینشان با آنها در گذشته پی نمی‌برند و از لحاظ عاطفی به این مسأله توجه چندانی نمی‌شود و مردم معمولاً نمی‌دانند رابطه‌ی آنها با والدینشان چه تأثیری بر زندگی‌شان آینده‌شان می‌گذارد.

در گذشته درمانگران بیشتر به تحلیل تجربیات سال‌های اول زندگی اشخاص می‌پرداختند، ولی امروزه معمولاً به جای تمرکز بر آینده به زمان حال توجه می‌کنند و بیشتر بر تغییرات الگوی روابط و رفتاری کنونی افراد تأکید می‌کنند. به نظر من این تغییر دیدگاه بیشتر به دلیل امتناع مراجعه کنندگان از صرف هزینه و زمان زیاد با درمانگران قدیمی است که اغلب به نتایج کمی نیز می‌رسیدند.

من خودم به شدت به درمان‌های کوتاه مدت که بر تغییر الگوهای رفتاری مخرب کنونی تأکید دارند، معتقدم. با این حال تجربه به من ثابت کرده است که تنها معالجه‌ی علائم بیماری کافی نیست و شما باید با ریشه‌های این علائم نیز مقابله کنید. درمان زمانی واقعاً مؤثر است که دو هدف خاص را دنبال کند: اول اینکه رفتارهای آزار دهنده و مخرب فرد را تغییر دهد و دوم اینکه باعث قطع رابطه‌ی فرد با آسیب‌های گذشته‌اش شود.

گوردن باید مهارت‌هایی را یاد می‌گرفت که بتواند خشم خودش را کنترل کند و در شرایط استرس‌زا خونسردی خودش را حفظ کند، او به همین منظور و ایجاد تغییرات

دائمی و اساسی در این رفتار باید به گذشته و دوران کودکی اش باز می‌گشت و دردهای آن دوران را تسکین می‌داد.

والدین ما بذره‌های عاطفی و احساسی در درون ما می‌کارند که به تدریج که ما بزرگتر می‌شویم، آن بذرها نیز رشد می‌کنند. در بعضی از خانواده‌ها بذر محبت، عشق، اعتماد و استقلال کاشته می‌شود ولی در بعضی دیگر بذره‌های ترس، اجبار و احساس گناه وجود دارد.

اگر جزء گروه دوم هستید، این کتاب مناسب شماست. به تدریج که بزرگتر می‌شوید، این بذرها به علف‌های هرز غیر قابل مشاهده‌ای تبدیل می‌شوند و زندگی‌تان را به گونه‌ای که حتی خوابش را هم نمی‌دیدید، خراب می‌کنند. این علف‌های هرز روابط شغلی و حتی خانوادگی شما را ویران می‌کند و اعتماد به نفس و عزت نفس شما را به شدت کم می‌کنند. من می‌خواهم به شما کمک کنم این علف‌های هرز را بشناسید و آنها را ریشه‌کن کنید.

والدین سمی چه کسانی هستند؟

به‌طور طبیعی همه‌ی والدین گاهی اشتباه می‌کنند. خود من در تربیت فرزندانم اشتباهات وحشتناکی مرتکب شده‌ام که هم برای خودم و هم برای فرزندانم به شدت دردناک بوده است. گاهی اوقات والدین از لحاظ عاطفی حس و حال خوبی ندارند و طبیعی است که گاهی سر فرزندانشان داد بزنند. همه‌ی والدین گاهی به شدت فرزندانشان را کنترل می‌کنند و حتی گاهی اوقات فرزندانشان را کتک می‌زنند. اما آیا این اشتباهات باعث می‌شود که ما آنها را والدین ظالم و بدی بنامیم؟

البته که نه؛ والدین انسان هستند و همانند انسان‌های دیگر مشکلات خاص خودشان را دارند. بیشتر بچه‌ها می‌توانند خشم و عصبانیت والدینشان را تحمل کنند اما به شرطی که آنها به عشق و محبت کافی و درک مناسب برای مقابله با این خشم

مجهز شده باشند.

اما والدینی وجود دارند که الگوهای رفتاری منفی آنها ثابت و بدون تغییر است و به صورت جدی به فرزندانشان آسیب می‌رسانند. من برای توصیف این قبیل والدین اصطلاح «والدین سمی» را مناسب می‌دانم. آسیب‌های عاطفی این قبیل والدین مثل سم‌های شیمیایی است که کل زندگی کودک را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به تدریج که کودک بزرگتر می‌شود، درد و رنج‌های او نیز بیشتر می‌شود. چه واژه‌ای بهتر از واژه‌ی سمی می‌تواند درد و رنج‌ها و سوء استفاده‌هایی را که به کودکان تحمیل می‌شود و حتی آنها را تا بزرگسالی همراهی می‌کند، توصیف کند؟

البته برخی از این آسیب‌ها همانند آزار و اذیت‌های فیزیکی و جنسی آنقدر دردناک هستند که حتی اگر یکبار نیز رخ دهند، می‌توانند تأثیرات مخرب عاطفی دائمی و شدیدی برای کودکان به وجود آورند.

متأسفانه تربیت کودکان که یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که ما والدین باید بدانیم، هنوز به خوبی یاد گرفته نشده است؛ چون والدین ما نیز به عنوان آموزگاران ما روش‌های تربیتی خودشان را از افرادی که در این زمینه از مهارت کافی برخوردار نبودند؛ یعنی والدینشان یاد گرفته‌اند. بسیاری از روش‌هایی که مدت‌های طولانی توسط والدین استفاده شده و از نسلی به نسل دیگر انتقال یافته است، همانند ضرب‌المثل «تا نباشد چوب تر فرمان نبرد گاو نر» فقط ضرب‌المثل‌ها و نصیحت‌های نادرستی هستند که عقل و خرد را زیر سؤال می‌برند.

والدین سمی چه بلایی بر سر کودکان می‌آورند؟

افراد بزرگسالی که در دوران کودکی‌شان والدین سمی داشته‌اند، فرقی نمی‌کند از آنها کتک خورده باشند، تنها گذاشته شده باشند، از لحاظ جنسی مورد سوء استفاده قرار گرفته باشند، مثل احمق‌ها با آنها رفتار شده باشد یا حتی بیش از حد از آنها

مراقبت شده باشد و بیش از حد دچار احساس عذاب وجدان شده باشند، همگی در دوران بزرگسالی از علائم رفتاری مشابهی رنج می‌برند و همه‌ی آنها اعتماد به‌نفس کمی خواهند داشت و همین مسأله باعث می‌شود دست به رفتارهایی مخرب و آزار دهنده‌ای بزنند.

این‌گونه احساسات تا حد زیادی از این واقعیت نشأت می‌گیرد که افرادی که والدین سمی داشته‌اند، خودشان را به‌خاطر بدرفتاری‌های والدینشان سرزنش می‌کنند و میزان این سرزنش گاهی اوقات بسیار زیاد و گاهی اوقات کم است. برای یک کودک بی‌دفاع و وابسته به والدین بسیار راحت است که بپذیرد خودش مستحق و مقصر خشم و عصبانیت پدرش است تا اینکه پدر و حامی‌اش را فردی غیرقابل اعتماد بداند.

این قبیل کودکان وقتی بزرگ می‌شوند همچنان احساس عذاب و بی‌لیاقتی می‌کنند و از اعتماد به‌نفس کمی برخوردارند و این مسأله همه‌ی جنبه‌های زندگی‌شان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع از آن می‌شود که آنها بتوانند تصویر ذهنی مثبتی از خودشان داشته باشند.

توجه به فشارهای روانی خود

تشخیص اینکه آیا والدین شما سمی هستند یا نه، کار آسانی نیست. بسیاری از افراد رابطه‌ی بدی با والدینشان دارند که البته این به‌تنهایی به این معنی نیست که والدین شما از لحاظ عاطفی برای شما تخریب‌گر هستند. بسیاری از افراد در حال حاضر تلاش می‌کنند این مسأله را دریابند که آیا پدر و مادرشان در کودکی با آنها بدرفتاری کرده است یا اینکه آنها بیش از حد حساس هستند؟

من در ادامه برایتان پرسش‌نامه‌ای آماده کرده‌ام تا به‌وسیله‌ی آن بتوانید این مشکل را حل کنید. بعضی از این پرسش‌ها ممکن است باعث شود شما ناراحت شوید و احساس خوبی نداشته باشید؛ چراکه اغلب پی بردن به این واقعیت که والدینمان

چقدر ما را آزار داده‌اند، کار دشواری است. هر قدر این مسأله دردناک باشد، واکنش عاطفی ما نسبت به آن حتماً خوب خواهد بود.

برای ساده کردن کار کلمه‌ی «والدین» در این پرسش‌ها به صورت جمع مطرح شده است؛ هر چند که شما می‌توانید هر یک از آنها؛ یعنی پدر یا مادر را به صورت مجزا در نظر بگیرید.

رابطه‌ی شما با والدینتان در دوران کودکی

۱. آیا والدینتان شما را بد و بی‌ارزش می‌پنداشتند؟ آیا آنها شما را با اسامی توهین آمیز صدا می‌کردند؟ آیا آنها دائم از شما انتقاد می‌کردند؟
۲. آیا والدینتان برای تنبیه کردن شما، شما را با شلاق، کمر بند و یا هر وسیله‌ی دیگری کتک می‌زدند؟
۳. آیا والدینتان از الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کردند؟ آیا شما از آنها می‌ترسیدید و از آنها فراری بودید و یا از بودن در کنارشان احساس بدی داشتند و رفتارشان باعث شرمندگی شما می‌شد؟
۴. آیا والدینتان به شدت افسرده بودند و یا به خاطر بیماری‌های جسمی یا روحی و روانی اغلب نقشی در زندگی شما نداشتند؟
۵. آیا شما مجبور بودید به خاطر مشکلات والدینتان از آنها مراقبت کنید؟
۶. آیا والدینتان با شما کاری می‌کردند که مجبور باشید آن را به صورت یک راز مخفی نگه دارید؟ آیا مورد سوء استفاده‌ی جنسی آنها قرار می‌گرفتید؟
۷. آیا بیشتر اوقات از والدینتان می‌ترسیدید؟
۸. آیا می‌ترسیدید ناراحتی خودتان را به والدینتان ابراز کنید؟

زندگی شما به عنوان یک فرد بالغ

۱. آیا احساس می کنید اکنون رابطه‌ی مخربی دارید و مورد سوء استفاده قرار می گیرید؟
۲. آیا همواره انتظار بدترین چیزها را از دیگران و به صورت کلی از زندگی تان دارید؟
۳. آیا در درک و شناخت خودتان و اینکه چه کسی هستید، چه احساسی دارید و چه چیزی می خواهید، مشکل دارید؟
۴. آیا همواره از اینکه دیگران هویت واقعی شما را بشناسند و دیگر شما را دوست نداشته باشند، می ترسید؟
۵. آیا وقتی موفق هستید، می ترسید که دیگران در مورد شما و موفقیت تان چگونه فکر می کنند؟
۶. آیا شما یک فرد ایده آل گرا هستید؟
۷. آیا شما بدون دلیل ناراحت و عصبانی می شوید؟
۸. آیا برایتان سخت است آرامش داشته باشید و اوقات خوبی را سپری کنید؟
۹. آیا احساس می کنید اگر به دیگران زیاد نزدیک شوید، آنها به شما آسیب می زنند و یا شما را رها خواهند کرد؟
۱۰. آیا علی رغم میل تان فکر می کنید دقیقاً از والدین تان الگو می گیرید؟

رابطه‌ی شما با والدینشان به عنوان یک انسان بالغ

۱. آیا والدینتان هنوز هم با شما همانند دوران کودکی تان رفتار می کنند؟
۲. آیا بسیاری از تصمیمات مهم زندگی شما منوط به رضایت والدینتان است؟
۳. آیا از مخالفت کردن با والدینتان می ترسید؟
۴. آیا وقتی در کنار والدینتان هستید یا قرار است پیش آنها بروید، از لحاظ جسمی و روحی دچار رنج و عذاب می شوید؟

۵. آیا والدینتان با تهدید یا ایجاد حس عذاب وجدان بر شما تسلط دارند؟
۶. آیا خودتان را مسئول احساسات والدینتان می‌دانید؟ مثلاً اگر آنها ناراحت باشند، آیا احساس می‌کنید شما مقصر هستید و وظیفه‌ی شماست که حال آنها را بهتر کنید؟
۷. آیا والدینتان با پول شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند؟
۸. آیا احساس می‌کنید هر کاری انجام دهید، باز والدینتان از شما راضی نخواهند بود؟
۹. آیا امیدوارید یک روز والدینتان حس و حال بهتری پیدا کنند و به هر نحوی بهبود یابند؟

اگر پاسخ شما حداقل به یک سوم این سؤال‌ها مثبت باشد، این کتاب می‌تواند به نحو چشمگیری به شما کمک کند. شاید بعضی از فصل‌های این کتاب برای شما مناسب نباشد ولی بهتر است به‌خاطر داشته باشید که والدین سمّی هر گونه سوء استفاده‌ای از فرزندانشان کرده باشند، رفتار آنها معمولاً تأثیراتی یکسان و مشابه بر فرزندانشان می‌گذارد. مثلاً ممکن است والدین شما الکلی نباشند ولی بی‌ثباتی، هرج و مرج و استرسی که در خانواده‌های الکلی وجود دارد مشابه شرایطی باشد که دیگر والدین سمّی در خانواده‌شان ایجاد می‌کنند. اصول و بهبود مهارت‌های افرادی که در خانواده‌های سمّی بزرگ شده‌اند تقریباً برای همه فرزندان والدین سمّی یکسان است؛ بنابراین به شما توصیه می‌کنم که از خواندن این فصل‌ها نیز غفلت نکنید.

خودتان را از شر افسانه‌ی والدین سمّی رها کنید

اگر شما بزرگسالی هستید که والدینتان سمّی بوده‌اند، راه‌های زیادی برای رهایی از شر احساس عذاب وجدان، گناه و شک و تردیدهائیتان وجود دارد. من در طول این کتاب این مهارت‌ها و راه‌کارها را به شما یاد خواهم داد. از شما می‌خواهم که با امید بسیار این کتاب را مطالعه کنید، اما نه با این امید غیر واقعی که والدینتان تغییر خواهند کرد، بلکه با این امید واقعی که با تغییر در نگرش‌تان می‌توانید از شر تأثیرات بد و

مخربی که والدینتان بر زندگی شما گذاشته‌اند، رها شوید. فقط کافی است جسارت کافی داشته باشید؛ این جسارت و شهامت فقط درون شما یافت می‌شود.

شاید برایتان عجیب به نظر بیاید، ولی هنوز افراد بسیاری تحت نفوذ والدینشان هستند حتی اگر والدینشان در قید حیات نباشند. اشباحی که آنها را آزار می‌دهند و ذهنشان را به خودشان مشغول کرده‌اند، شاید وجود خارجی نداشته باشند، ولی از لحاظ روان‌شناختی کاملاً واقعی هستند و وجود دارند. دستورات، انتظارات و احساس عذاب وجدان ممکن است حتی سال‌ها پس از مرگ والدین فرزندان را آزار دهند.

شاید شما نیز تصمیم گرفته باشید که از فرمان و تسلط والدینتان خارج شوید و حتی شاید به‌خاطر این مسأله با آنها بحث و جدل کرده باشید.

یکی از مراجعان من می‌گفت: «والدینم کنترل و تسلطی روی زندگی‌ام ندارند. من از آنها متنفرم و آنها نیز خودشان این را می‌دانند.» تا اینکه بالاخره متوجه شد که والدینش با تحریک کردن و عصبانی کردن او، همچنان بر روی او تسلط دارند و انرژی که او برای نشان دادن خشم و عصبانیت خودش از آنها صرف می‌کند، بر سایر عرصه‌های زندگی‌اش نیز تأثیر منفی می‌گذارد.

مواجه شدن با واقعیت‌ها یکی از گام‌های مهم شناخت و رهایی از شر ارواح خبیثه‌ی گذشته و شیاطین امروزی است، ولی این کار هیچ وقت نباید با خشم و عصبانیت صورت گیرد.

آیا من مقصرم؟

شاید تا به حال در کتاب‌ها و سخنان متخصصان خوانده و شنیده باشید که می‌گویند: «نباید دیگران را به‌خاطر مشکلاتی که داریم، سرزنش کنیم.» ولی این حرف کاملاً غلط است؛ والدین شما به‌خاطر کارهایی که انجام داده‌اند، مسئول هستند. درست است که شما اکنون مسئول زندگی شخصی خودتان هستید ولی زندگی فعلی

شما بیشتر نتیجه‌ی تجربیاتی است که خودتان هیچ تسلط و کنترلی روی آن نداشتید. واقعیت این است که: شما مسئول آنچه به‌عنوان یک کودک معصوم و بی‌پناه برایتان رخ داده، نیستید ولی مسئول هستید اکنون گام‌های مثبتی برای بهبود وضعیت خودتان بردارید.

این کتاب چگونه می‌تواند برای شما مفید باشد؟

اکنون می‌خواهیم سفری مهم را با هم شروع کنیم. این سفری به سمت حقایق و کشفیات است. شما در پایان این سفر خودتان را بیشتر از قبل مسئول زندگی‌تان خواهید دانست. من نمی‌خواهم به شما این تضمین را بدهم که یک شبه همه‌ی مشکلاتتان به‌طرز معجزه‌آسایی حل می‌شوند ولی اگر شهامت و پشتکار کافی برای انجام توصیه‌های این کتاب را داشته باشید، می‌توانید به‌عنوان یک فرد بالغ قدرتی را که والدینتان از شما سلب کرده‌اند و شأن و جایگاهی را که به‌عنوان یک انسان از شما گرفته شده است، دوباره به‌دست آورید.

با مطالعه‌ی این کتاب و خروج از حالت تدافعی ممکن است احساساتی از قبیل عصبانیت، ناراحتی، نگرانی، سر درگمی و به‌خصوص غم و اندوه را تجربه کنید. همچنین با مطالعه این کتاب و تخریب تصویری که در طول زندگی از والدینتان داشته‌اید، احساس رهاشدگی و گم‌شدگی به شما دست می‌دهد. از شما می‌خواهم که موارد آموزشی این کتاب را با عجله و به‌سلیقه‌ی خودتان دنبال نکنید. اگر بعضی از تمرین‌ها باعث می‌شود احساس بدی داشته باشید، مدتی صبر کنید؛ آنچه در اینجا مهم است میزان پیشرفت شماست نه سرعت حرکتتان.

برای اینکه بتوانم مفاهیم کتاب را به‌خوبی برایتان نشان دهم، بر سابقه‌ی کاری خودم و تجربیات به‌دست آمده به‌شدت تأکید کرده‌ام. بعضی از اتفاقاتی را که برایتان ذکر می‌کنم مستقیماً از پیاده کردن نوارهای صوتی مراجعانم نقل می‌کنم و بعضی

دیگر از آنها جزو یادداشت‌هایم می‌باشند. به هر صورت کلیه‌ی نامه‌هایی که در این کتاب نقل می‌شوند، از فایل‌هایی است که ذخیره شده‌اند و نامه‌ها دقیقاً همان‌طور که نوشته شده‌اند، نقل می‌شوند. جلسات مشاوره‌ای که ثبت و ضبط نشده‌اند نیز به‌خوبی در ذهن و حافظه‌ی من موجودند و من تمام سعی‌ام را کرده‌ام که آنها را همان‌طور که نقل شده‌اند، بازگو کنم. در این میان تنها نام‌ها و موقعیت‌های خاص به دلایل حقوقی تغییر کرده‌اند ولی در شکل و یژگی هیچ یک از این موقعیت‌ها مبالغه نشده است.

شاید این ماجراها خیلی احساسی باشند، ولی همه‌ی آنها واقعیت دارند و همه‌ی آنها ماجراهای زندگی روزمره‌ی افراد عادی است و جزئی از زندگی انسان‌هاست.

این کتاب به دو بخش عمده تقسیم می‌شود. در بخش اول به بررسی انواع والدین سمّی می‌پردازیم. من در این قسمت به بررسی روش‌های مختلفی می‌پردازم که والدینتان ممکن است شما را به‌وسیله‌ی آن آزار داده باشند یا هنوز هم آزار می‌دهند. مطالعه‌ی این بخش باعث می‌شود شما بخش دوم کتاب را راحت‌تر درک کنید. در قسمت دوم مهارت‌های رفتاری خاصی به شما یاد می‌دهم تا به‌وسیله‌ی آن بتوانید در رابطه با والدین سمّی‌تان، سکان‌دار این رابطه شوید و تعادل مناسبی برقرار کنید.

توجه داشته باشید که فرایند کاهش قدرت و اقتدار والدین سمّی به‌تدریج صورت می‌گیرد ولی صبر و تلاش شما در نهایت باعث می‌شود قدرت درونی شما رها شود و خود واقعی شما که این همه سال پنهان شده بود، نمایان شود و آن فرد محبوب و دوست داشتنی چهره‌ی واقعی خودش را نشان دهد. ما دست در دست هم کمک می‌کنیم شما خود واقعی‌تان را آزاد کنید و زندگی‌تان مال خودتان کنید.