

بنام خدا

www.ketab.ir

عرض مقام و احترام

به بخت محترم اوار دارم و سلامی ارسان فرم

مقررات اجتناب اکثر مجامع حقی شخص مبارزه خانواده با طایفه مطالب کتاب والدین می شود و خانم محمد

محمد بازاری بنده است اینها به بخت جناب آتی حسین مسمی در کتاب وایرد میزدیم

و حق بست می آید به مبارزه سر می آید آن جایی خالی مطالب که برای داد کار کتب

احسان کرده و به بخدی پرداخته

من نمون شده و خانواده از کتابت دارم برای دستان اصحاب دیگران این خود حاصل به این کتاب باز دارم

و به است افتاد از آن نمون می شود مجازات لازم و قانونی را به بندهای جناب

عالم امینی
کتابخانه اوقاف و مطبوعات
در تهران و مشهد و تبریز
و سایر شهرات
۱۳۰۹

والدین

سمی

نویسنده: سوزان فوروارد

ترجمه: فاطمه موحد پارسا

سرشناسه: فوروارد، سوزان Forward, Susan
 عنوان و نام پدیدآور: والدین سمی / نویسنده سوزان فوروارد؛ مترجم فاطمه موحدپارسه.
 مشخصات نشر: قم: همخونه، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۳۱۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۹-۰۴-۲ وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Toxic parents : overcoming their hurtful legacy and reclaiming your life,c ۱۹۸۹.
 موضوع: خانواده‌های ناپسامان -- ایالات متحده
 Dysfunctional families-- United States: موضوع
 موضوع: بزرگسالان آزاردیده در کودکی -- ایالات متحده
 Adult child abuse victims -- United States: موضوع
 موضوع: وابستگی متقابل -- ایالات متحده
 Codependency -- United States: موضوع
 موضوع: والدین بدرفتار -- ایالات متحده
 Abusive parents -- United States: موضوع
 شناسه افزوده: موحد پارسا، فاطمه، ۱۳۶۲-، مترجم
 رده بندی کنگره: ۶۹۹HV رده بندی دیویی: ۳۶۲/۸۲۹۲۸۰۹۷۳
 شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۹۷۸۵۲

عمران والدین سمی
 نویسندگان سوزان فوروارد
 مترجم فاطمه موحد پارسا
 ناشر همخونه
 طراح جلد و صفحه آراء گرافیک جوانه
 نوبت چاپ اول ۹۸
 تیراژ ۳۰۰ جلد
 شابک ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۲۹-۰۴-۲
 قیمت ۳۵۰۰ تومان

مراکز پخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱، بن بست مدرسه، پلاک ۷
 تلفن: ۳۷۷۴۶۷۷۱-۰۲۵ همراه: ۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶
 پخش ملینا: ۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷-۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شامل
 دفتر تبریز: ۹۱۰۹۸۵۰۵۵-۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳ برادران نوروزی
 دفتر شیراز: ۰۹۰۱۹۲۱۴۴۹۹-۰۹۱۱۸۲۵۰۵۹۲ خانم ایلوج
 دفتر لاهیجان: ۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹-۰۹۳۶۴۴۷۰۸۸۹ خانم جمالی

فهرست مطالب

بخش یک: فصل اول: والدین خدا گونه	۲۶
فصل دو: والدین بی کفایت	۴۱
فصل سه: چرا ما به حال خود نمی گذارند	۶۱
فصل چهار: والدین معتاد	۸۶
فصل پنج: والدین بد زبان	۱۰۰
فصل شش: والدین کتک زن	۱۲۲
فصل هفت: والدین متجاوز	۱۴۲
فصل هشت: چرا والدین این گونه رفتار می کنند	۱۵۵
بخش دوم: فصل نه: نجات، اصلاح، کنترل زندگی تان را مدنظر داشته باشید	۱۷۵
فصل نه: مجبور نیستید ببخشید	۱۷۸
فصل ده: من بزرگ شده ام، پس چرا من هنوز در برابر والدینم احساس کودکی می کنم	۱۸۴
فصل یازدهم: معنای واقعی خود را دریابید (خود ارزشمندی)	۱۹۸
فصل دوازدهم: چه کسی واقعاً مسئول است	۲۰۸
فصل سیزدهم: مواجه کردن والدین با رفتارهایشان، اقدامی شجاعانه، قدمی برای استقلال	۲۲۹
فصل چهاردهم: التیام دادن به جراحات روانی نشأت گرفته از سوء استفاده های جنسی	۲۶۵
فصل پانزدهم: شکستن چرخه تکرار و گذرگاه	۲۹۲
سخن آخر	۳۰۲

مقدمه مترجم : والدین سمی
از قدیم می گفتند که والدین خیرخواه شما هستند و در هر موردی
باید اطاعت امر داشته باشید.

شکی در آن نیست که والدین عزیز، خیرخواه فرزندان شما هستند.
بحث راجع به روش و مسیری است که برای فرزندان خود
برمیگزینند.

بعضی از آنها هم تحت تأثیر رفتارهای گذشته والدین خود
بوده‌اند و به طور غیر مستقیم رفتارهایی را ناخودآگاه به روی
فرزندان شما اعمال می‌کنند و نحوه تربیت و رفتاری را که باید در قبال
فرزندان شما داشته باشند نمی‌دانند و این معضلی است که جامعه را به
سمت هرج و مرج می‌کشاند.

تا به حال شنیده‌اید که می‌گویند نگذارید فرزندان شما پا به بیرون و
جامعه بگذارند، جامعه نابه سامان است، باید بگوییم که این دیدگاه
بسیار اشتباه است چرا که جامعه از تک تک خانواده‌ها شکل می‌گیرد و
طرز رفتار و تربیت خانواده‌ها و فرزندان است که به سمت جامعه
کشیده می‌شود.

والدین ناآگاه و ناهشیار کوله باری از تربیت و تجربیات اشتباه را
از قدیم و از اجداد خود به ارث برده‌اند و همان راه و مسیر سابق که
خود طی کرده‌اند را بر فرزندان خود اعمال می‌دارند و فکر می‌کنند راه
و روش درستی را به کار می‌برند چرا که خودشان کورکورانه از نسل

قبل تاکنون این روال را پذیرفته اند؛ ولی نتیجه خوبی حاصل نشده است، از جمله این اثرات، فرزندان مضطرب، ناامید، کمرو و درمانده است و یا خشمی که در آن‌ها خفته شده است و هنوز به مرحله انفجار نرسیده است.

ابتدا باید بدانیم که تربیت جامعه را حتماً از تربیت و پرورش والدین و قبل از ازدواج و بچه‌دار شدن آنها شروع کنیم، عواملی که بعضی از والدین نمی‌دانند که چه مراحل خود گذرانده اند و چه عقده‌های درونی از آن‌ها سرچشمه می‌گیرد، آموزش و تربیت و پرورش کودک ابتدا باید از والدین شروع شود چرا که آنها باید چرا و چگونه و هدف زندگی را بیاموزند و آن را به نسل بعدی انتقال دهند و زندگی با آینده درخشان و با شجاعتی را به سمت فرزندان‌شان سوق دهند و این چنین فرزندان را به جامعه تحویل دهند. جامعه سالم از خانواده‌های سالم شکل می‌گیرد.

نکته بسیار مهم این است که در بعضی از مواقع شنیده‌اید که زن و وراثت مستقیماً بر رفتارهای شخص تأثیر گذار است و به تنهایی یا در تعامل با عوامل دیگر شخصیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد،

باید بدانید که هیچ کدام از جنبه‌های شخصیتی و رفتاری مطلقاً ناشی از تأثیرات زن‌های فرد نیست و آنچه مسلم است تعامل اثرات ژنتیکی و محیطی شالوده و اساس هم اعمال، افکار و احساسات و نیازهای انسان است. اگر یک قسمت از خصوصیات شخصیتی مبتنی بر عوامل ژنتیکی باشد مسلماً قسمت دیگر آن بایستی بر اساس فاکتورهای محیطی حاصل شده باشد تا آنجا که رفتار انسان نشان می‌دهد ژنها به تنهایی نمی‌توانند کاری انجام دهند و بیشتر موارد ظهور رفتارها به محیط بستگی دارد چرا که اکتسابی بودن آنها از

محیط و رفتارهای دیگران و شخصیت فرزندان، نیز شکل می‌گیرد. وراثت را می‌توان بیشتر به مشخصات ظاهری نسبت داد نه رفتاری، البته منکر آن هم نمی‌شویم.

پس لپ کلام اینجاست ما انسان‌ها هر چقدر که از والدین و یا محیط اطرافمان تأثیر گرفته باشیم نباید از میزان تربیت و تغییر خلق و خوی انسانی غافل باشیم،

وظیفه والدین بسیار پر رنگ است چون بنای یک جامعه بر خانواده استوار است روابط بین والدین و فرزندان پایه و اساس فعالیت‌های اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و سیاسی جامعه است و خانواده سالم و کارآمد می‌تواند با تربیت افراد شایسته و تحویل آنها به جامعه پرورش دهد و تعالی آن جامعه سهیم شود ولی خانواده ناسالم و تربیت فرزندان نالایق، سبب بحران در جامعه می‌شود.

پس والدین اولین افراد یک جامعه بزرگ هستند که باید پرورش و تربیت شوند تا بتوانیم جامعه‌ای سالم و شاداب داشته باشیم.

تنها راهی که می‌وانی جهان را روشن کنی
آن است که خود نور شوی

مقدمه نویسنده

پدرم گاهی اوقات مرا به باد کتک می گرفت و فکر می کردم که این کتک خوردن ها به نفع من در آینده است و او دوست داشت من در راه مستقیم گام بردارم.

در رابطه با همسر من به بن بست خورده ام و مشکل داریم و فکر نکنم که این مورد هیچ گونه ارتباطی بین رفتارهای پدرم و مسائل و مشکلات خانوادگی ام داشته باشد.

این گفتگویی من و گوردون در اولین جلسه ملاقاتمان بود. او سی و هشت ساله، جراح موفق و متبحر و متخصص ارتوپد بود. او گفت که همسرش شش سال است که او را ترک کرده و او سعی بسیاری برای بازگرداندن همسرش انجام داده است؛ اما او اتمام حجت کرده است که هیچ گاه حاضر به بازگشت و ادامه این زندگی نیست. مگر اینکه گوردون عصبانیت و رفتارهای پرخاشگرانه اش را تحت نظر روان شناسان درمان کند.

همسر گوردون از رفتارهای خشن و عیب جوانه شوهرش به ستوه آمده بود.

گوردون بر این اخلاق بدش واقف بود اما هیچ گاه به ذهنش نمی رسید که همسرش او را ترک کند.

نخست از گوردون خواستم که راجع به گذشته اش و اینکه دوران کودکی بر او چگونه گذشته است برایم بگوید و هنگامی که از پدر و مادرش پرسیدم، لبخندی بر روی لبش نشاند و تصویری بسیار عالی و

روشن مخصوصاً از پدرش برایم در ذهنم ساخت.
پدرش متخصص قلب برجسته‌ای بود که در آن منطقه حرفه‌ای
ترین پزشک بود.

گوردون گفت: پدرم مشوق من برای پزشک شدنم بود و افزود که
او آدم بسیار فوق‌العاده و شاهکاری است.

و همه مریض‌هایش آن را یک انسان مقدس به شمار می‌آوردند.
هنگامی که از روابط بین آن‌ها پرسیدم لبخندی بر لبش نشان داد و
عصبی بودنش برایم محرز شد.

و ادامه داد: روابطمان بسیار خوب بود تا اینکه سه ماه قبل تصمیم
گرفتم که رشته دیگری را بخوانم. گویی گفته‌ام که می‌خواهم آدمی را
بکشم. از آن به بعد هر زمانی که با یکدیگر صحبت می‌کردیم مرا
نکوهش و سرزنش می‌کرد و می‌گفت که برایت زحمت بسیاری
کشیده‌ام تا در رشته پزشکی تحصیل کنی.

دیروز هم بحث وجدلی بینمان پیش آمد و او با عصبانیت گفت
اگر بخوام در این رشته ادامه تحصیل بدهم او مرا طرد خواهد کرد.
این حرف پدرم برایم بسیار ناراحت‌کننده بود.

زمانی که گوردون راجع به پدرش صحبت می‌کرد دوست داشت
دیگران تصور فوق‌العاده‌ای نسبت به پدرش داشته باشد، اما قفل شدن
دست‌ها و انگشت‌هایش در یکدیگر هنگام صحبت کردن نشانه
اضطرابش در ارتباط با پدرش بود و هنگامی که حرکات دست‌هایش را
می‌دید، به سرعت سعی می‌کرد قفل انگشتانش را باز کند و حالتی
آرام بر خود می‌گرفت و سعی می‌کرد مانند اساتید دانشگاه بر روی
صندلی بنشینند و من گمان می‌کنم که این حرکات را به طور ناخودآگاه

از پدرش تقلید می کرد.

از گوردون پرسیدم آیا پدرش در مقابل او بسیار سلطه گر و مستبد بوده است؟

در جواب گفت به هیچ عنوان این گونه نیست.

و افزود البته فریادها بر سرم آوار می شد و گاهی هم مرا به باد کتک می گرفت مانند هر پدری این کار را انجام می داد؛ اما معنایش مستبد بودن نیست.

هنگامی که گوردون به تنبیهات بدنی پدرش اشاره کرد، تغییر تن صدایش برایم ملموس بود و این امر توجیه رفتار پدرش بود که نسبت به او روا داشته بود. سپس راجع به تنبیه بدنی که از جانب پدرش اعمال می شد کنجکاهی کردم و فهمیدم پدرش به بهانه های مختلف با کمر بند او را به باد کتک می گرفت و فاصله بین این ضربات آن چنان کوتاه بود که قبل از برطرف شدن جراحات تنبیهات قبلی، تنبیه بعدی بود.

او برایم گفت معمولاً برای همه تنبیهات یک بهانه ای داشت شاید نمره پایینی که در یک درس گرفته بودم یا حرفی که در دفاع از خودم بر زبان آوردم یا کاری را که او از من خواسته بود انجام ندهم و من فراموش کرده بودم.

پدرش موقع ضرب و شتم و کتک کاری فراموش می کرد که کمر بند به کجای بدن پسرش ضربه وارد می کرده است. ضربه ها مداوم بر پشت و پاها، دست ها و دیگر جاهای بدنش می نشست.

بعد، از شدت ضربات کمر بند پرسیدم؛ گفت که ضربات باعث خونریزی نمی شد و خدا به من رحم می کرد.

این کارها برای این بود که مرا به راه درست هدایت کند و وظایفم را به خوبی انجام دهم.

گفتم که خیلی از پدرت می ترسیدی و وحشت داشتی؟
گفت بله از ترس بر خودم تا سر حد مرگ می لرزیدم اما کارش درست بود. فکر می کنید که فرزندان نباید از والدینشان اطاعت امر کنند؟

از او یک سوال اساسی پرسیدم: آیا خودت دوست داری و می خواهی فرزندان از تو بترسند و وحشت داشته باشند؟
سعی در نزدن نگاهش از من کرد. می دانستم که کاملاً ناراحت به نظر می رسید. صندلی ام را به او نزدیک کردم و ادامه دادم همسرت متخصص که کنار است. هنگامی که او را نزد تو بیاورند و جراحات و کبودی هایی مانند آن تنبیهات پدرت بر روی بدن کودکان باشد، آیا از لحاظ قانونی نباید به پلیس گزارش بدهد؟

گوردن مجبور نبود پاسخ سوال مرا بدهد چرا که هر دو پاسخ را می دانستیم. در عین حال اشک از چشمانش سرازیر شد و با صدایی پر از بغض گفت؛ دیدگاه شما مانند وحشت و حکمی است که بر سرم می کوبند.

بعد از این سؤال دیگر از پدرش طرفداری نکرد. اولین جلسه برایش خیلی سنگین بود به خاطر اینکه مجبور شده بود زخمی را که سالیان بسیار درون خودش پنهان کرده بود فاش کند.

و این زخم، ریشه عمیقی بر روی رفتارهای خشمناکش دوانده بود و باعث عصبانیت های خارج از کنترلش بود.

در جلسه اول بر این دلیل واقف شد که تنبیهات و ترس از پدرش،

آتشفشانی خفته در درون او ایجاد کرده بود و هنگامی که فشار یا استرس زیادی به او وارد می‌شود این آتشفشان به مراحل فوران تبدیل می‌شود و بر اولین کسی که در سر راهش باشد فروود می‌آمد و اغلب این فرد همسرش بود.

کاری که باید در طول این جلسات انجام می‌دادیم این بود که درون پسر کتک خورده‌ای را بپذیریم و بعد به انجام درمان و التیام زخم‌های آن پسر پردازیم.

آن شب هنگامی که به خانه رسیدم هنوز به رفتارهای گوردون و پدرش فکر می‌کردم.

گوردون به رفتارهای بسیار بد پدرش اعتراف کرد و بغض چندین ساله اش شکست.

بعد از جلسه، هزاران مرد و زنی که با آنها ملاقات کرده بودم را مورد توجه قرار دادم.

رفتارهایی که اکنون از برخی بزرگسالان سر می‌زند از الگوهای بیمارگونه‌ای ریشه گرفته که والدین کمی شان در کودکی به آنها وارد کرده بودند.

می‌دانیم انسان‌های بسیاری مانند گوردون در این دنیا زندگی می‌کنند که شیوه‌های درست و صحیحی در رفتارها یا تصمیم‌گیری‌شان به کار نبرده‌اند.

آنها معمولاً به اینکه به درمان نیاز دارند پی نبرده‌اند. سرگردان و حیران هستند و رضایت کافی از زندگی شان ندارند.

و تعداد بسیاری از این نوع مراجعه‌کنندگان باعث شد که تا این کتاب را به نگارش دریاورم.

اهمیت بررسی گذشته

واقعیت زندگی گوردون هرچند تلخ و ناخوشایند است اما متأسفانه با مدل‌های بسیاری مانند این مورد در جوامع گوناگون روبه‌رو هستیم. در مدت زمان هجده سال کار روان درمانی ام با هزاران نفر از این مدل افراد، هم انفرادی و هم گروه درمانی، کارکرده‌ام.

معمولاً این مدل افراد از حس بی‌کفایتی و بی‌ارزشی زجر می‌کشند چون که در زمان رشدشان والدینشان آن‌ها را به باد کتک گرفته‌اند یا آنها را مورد اذیت و آزار قرار داده‌اند و و تحقیر کرده‌اند و از لفظ و کلماتی مانند چقدر ناتوان هستی، احمق، یا زشت یا بسیار بد و مستحق کتک هستی، یا انگ گناهکاری به آن‌ها زده‌اند و بعضی از بزرگسالان در درمان به این نکته اشاره کرده‌اند که در کودکی یکی از والدینشان آن‌ها را مورد آزار و اذیت جنسی قرار داده‌اند.

یا برخی از آنان مسئولیت زیادی بر دوششان گذاشته بودند و طعم شیرینی کودکی را نچشیده‌اند و در بزرگسالی دچار بحران‌های روحی و روانی شدیدی شده‌اند.

در بعضی موارد هم مشاهده می‌شود که والدین به علت وابستگی و علاقه شدید و سلطه‌جویی زیاد، فرزندشان را به‌طور افراطی و بیش‌ازحد مورد محافظت قرار داده‌اند و این امر موجب پایین آمدن اعتماد به نفس و بی‌کفایتی در کارها و تصمیم‌گیری‌ها شده است.

بسیاری از بزرگسالان مانند گوردون از اثرات ارتباط بین رفتار والدینشان در دوران کودکی و مشکلات شخصیتی که اکنون کریسان گیرش شده‌اند آگاه نیستند و این نقطه به اصطلاح کور و ویژگی مشترک این افراد است.

در گذشته روش‌های درمانی که مورد استفاده قرار می‌گرفت، بر

تجربه و تحلیل دوران کودکی و گذشته افراد تأکید می‌کردند.

در روش‌های درمانی کنونی تمرکز بر روی تغییر رفتارها و مشکلات کنونی و تاثیر آن‌ها بر روی روابط و عملکرد است؛ و به جای تجزیه و تحلیل گذشته افراد و دوران کودکی شان، تأکید بر روی تغییر بستر الگوهای رفتارهای مخرب کنونی است.

یکی از نکات مثبت شیوه‌های درمانی جدید، کوتاه مدت بودن و سرعت بخشیدن به درمان، برای رسیدن به نتایج دلخواه هست. در میان نقاط ضعف درمان در دوران گذشته می‌توان به زمان‌بر بودن و پرهزینه بودن درمانها اشاره کرد که باعث تغییرات در روشهای درمانی شده است.

یعنی در بیشتر اوقات جلسات درمان با هزینه‌های فراوان به طول می‌کشید و نتیجه دلخواه را هم در بر نداشته است.

من خودم به روش‌های کوتاه مدت نیز معتقدم، تغییراتی که بر رفتارهای مخرب کنونی افراد تأکید کرده است اما تجربیات نشان داده است برای درمان آسیب‌هایی که از طرف والدین سمی وارد شده است باید به ریشه‌های مشکلات توجه داشته باشیم و برای بهتر نتیجه گرفتن باید بر عوامل و ریشه و رفتارهای غلط کنونی نیز متمرکز شویم.

در مثال گوردون، او نمی‌توانست خشمش را کنترل کند و برای تغییر بنیادی در این رفتارها می‌بایست از ریشه‌های این خشم آگاهی پیدا کند تا درمان متناسب با او تجویز شود.

والدین از هنگام تولد باعث ایجاد عواطف و احساسات درونی ما می‌شوند که نتیجه آن در بزرگسالی باعث تشکیل رفتارهای این چنینی می‌شود.

در بعضی از خانواده‌ها باعث ایجاد عشق و احترام و استقلال

می‌شوند و در بعضی دیگر ترس و نفرت یا احساس گناه...
اگر در خانواده‌های نوع دوم بزرگ شده‌اید این کتاب برای تان مفید
واقع خواهد بود.

زیرا همانطور که رشد می‌کنیم این عواطف و احساسات می‌تواند
به علف‌های هرز تبدیل شوند که روح و روان ما را در بر بگیرند و
اثرات مخربی در اعتماد به نفس و شغل و روابط با همسر، فرزندان و
اطرافیانمان دارد.

چه کسانی والد یا والدین سمی هستند؟
معمولاً اکثریت پدران و مادرانمان هرازگاهی مجموعه‌ای از
ناکارآمدی‌ها و اشتباهات را مرتکب می‌شوند من خود نیز این اشتباه را
مرتکب شده‌ام که تأثیر بدی بر روی خود من و خانواده‌ام داشته است.
چرا که انسان جایز الخطا است.

واقعیت این است که والدین در همه لحظات زندگی شان
می‌خواهند کامل‌ترین و بی‌نقص‌ترین آدم زندگی فرزندان‌شان باشند و
باید این را بگویم که این امری محال است.

طبیعتاً هرازگاهی پدر و مادر بر سر فرزندان‌شان فریاد می‌کشند و با
آنها برخورد تنیدی داشته و آنها دوست دارند کنترل فرزندان و رفتارها
و تصمیمات شان را در دست بگیرند و حتی پدر و مادرانی وجود
دارند که کودکان‌شان را تنبیه فیزیکی کرده‌اند.

اما سؤالی که در اینجا مطرح می‌شود این است: آیامی‌توان این‌گونه
والدین را ظالم یا سمی خطاب کرد؟

البته که نه، نمی‌شود به همه نسبت سمی بودن داد.

پدر و مادرها هم انسانند و مانند بیشتر انسانهای دیگر از

محرومیت ها، کمبودها و شکست‌هایی رنج می‌برند و اگر بین والدین و فرزندان عشق و توجه و اعتماد باشد، فرزندان بدون اینکه آسیب جدی به آنها وارد شود می‌توانند با رفتارهای هر از گاه بد و ناخوشایند والدینشان کنار بیایند و آن را نادیده بگیرند.

اما بعضی والدین رفتارهای اشتباه و خشونت بارشان را یکسره تکرار می‌کنند که باعث آسیب رسیدن به روح و روان فرزندان و وارد شدن صدمات جدی به آنها می‌شود.

این گونه از والدین با رفتارهای بدی که دائم تکرار می‌کنند را سمی می‌نامیم.

به علت نادانی و خودخواهی و بی‌مسئولیتی و خودشیفتگی، بعضی از والدین فرزندان را درگیر مشکلات روحی و روانی خود می‌کنند و کلمه‌ای بهتر از سمی بودن را نمی‌توان به آنها نسبت داد و مانند مواد شیمیایی سمی، وجود کودک را مسموم می‌کند و وقتی که کودک رو به رشد می‌رود تا بزرگسالی این آسیب‌ها و عقده‌های وجودی اش را با خود حمل می‌کند.

پیامدهای آن تا آخرین روزهای زندگی فرد با او همراه است. بسیاری از این آسیب‌ها همانند آتش زیر خاکستر می‌مانند و آرامش درونی فرد را زیر و رو می‌کنند و تأثیرات جدی‌ای را در تصمیم‌گیری‌های فرد دارند.

در بعضی از موارد این آسیب‌ها تنها به آزارهای جسمانی و تنبیهات بدنی منتهی نمی‌شود بلکه به‌طور آزار جنسی فرزند اعمال می‌شود که حتی یک بار آن می‌تواند تا آسیب روحی منشعب از آن بر فرد تأثیرات بسزایی برای همیشه داشته باشد.

والدینی که تربیت آنها از نوع تنبیهات بدنی و کتک کاری یا تحقیر

کردن یا سوء استفاده جنسی است، افرادی را به جامعه تحویل می‌دهند که برای جامعه و خودشان هیچ کارایی نداشته و باعث اخلال در سلامت جامعه می‌شوند.

والدین معمولاً روش‌های تربیتی‌شان را از کسانی که دانش و آگاهی نسبت به تربیت کودکان ندارند یاد گرفته‌اند.

از نیاکان و اجدادشان و بسیاری از باورهای تربیتی که در گذشته و حال رواج داشته است حالا نیز در طول قرن‌ها به نسل‌های جدید تا به الان رسیده است که از باورهای غلط و جهالت و نادانی بوده است.

سلامت روانی جامعه در گرو آگاهی و دانش والدین نسبت به نحوه تربیت فرزندانشان است و تا هنگامی که این امر محقق نشود این سلامت روانی را نخواهد داشت.

والدین سمی چه بلایی سر کودکان‌شان می‌آورند

مهم نیست که آیا فرزندان والدین سمی در کودکی‌شان کتک خورده‌اند، مورد اذیت و آزار جنسی قرار گرفته‌اند، آنها را متهم به گناه کرده‌اند یا مورد حمایت‌های بیش از حد قرار گرفته‌اند، همه در بزرگسالی آسیب‌های روانی و شخصیتی یکسانی را از خودشان بروز می‌دهند که معمولاً فقدان اعتماد به نفس و کم‌گشتگی است.

این مورد را در نظر داشته باشید والدین سمی دچار بحس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی و بی‌ارزشی در کودکان‌شان می‌شوند که ناخواسته خود را نکوهش و تقبیح می‌کنند و بابت این تنبیهات والدین را مقصر می‌دانند و این فرایند کم‌کم باعث از بین رفتن عزت نفس‌شان می‌شود.

کودک بی دفاع و نالایق نمی تواند تصور کند که پدرش سمی و خطرناک است و در ناخودآگاهش این باور وجود دارد که پدرش انسان خوب و شریفی است و تنبیهاتی که در حقش روا شده است را بر خود پسندیده می داند و به محض اینکه کودک آن پا به عرصه بزرگسالی می گذارند از کودکی این احساس گناه و بی ارزشی و بی کفایتی را با خود حمل می کنند.

روانشناس خود باشید
این که بتوانیم تشخیص بدهیم که آیا والدین ما سمی اند یا خیر به هیچ عنوان ساده نیست.

بسیاری از مردم با والدینشان خصوصاً در ارتباطشان اختلاف دارند. البته این معنا نیست که والدینشان مخربند بسیاری از مردم خودشان و توانایی هایشان را در تعارضات با آنها پیدا می کنند.

سؤالات بسیاری راجع به این که آیا آنها رفتار بدی دارند یا سمی اند وجود دارد. سؤالات گوناگونی شده. اولین قدمی است که شما را به سمت حل این موضوع سوق می دهد. بعضی از این سؤالات شما را مضطرب و ناراحت خواهد کرد و برای فرزندان همیشه سخت بوده است که چقدر والدینشان می توانند به آنها ضربه بزنند و ممکن است بسیار دردناک باشد.

برای سهولت این پرسش نامه، والدین را به طور جمع به حساب آوردیم اگر چه جواب شما ممکن است برای یک والدین باشد.

ارتباط شما در زمان کودکی با والدینتان

۱- آیا والدینتان شما را فردی بد یا بی ارزش خطاب می کردند؟ آیا

شما را با اسامی بد و نامحترمانه صدا می‌کردند و دائماً در حال انتقاد از شما بوده‌اند؟

۲- آیا والدینتان از تنبیهات فیزیکی سخت استفاده می‌کردند؟ و

از کمر بند و اشیای دیگر برای کتک زدن شما استفاده می‌کردند؟

۳- آیا آنها از الکل و مواد مخدر استفاده می‌کردند؟ و باعث گیج

شدن، ناراحتی و ترس و خجالت شما می‌شدند؟

۴- آیا والدینتان از افسردگی شدید و یا دیگر مشکلات روحی رنج

می‌بردند، و در زندگی تان نقش فیزیکی و ذهنی بدی را بر جای

گذاشته‌اند؟

۵- آیا مجبور بودید از آنها مراقبت کنید به خاطر مشکلات و

رفتارهایی که با آنها درگیر بوده‌اند؟

۶- آیا آنها در حق شما کار بدی را انجام داده‌اند که به‌ناچار

مجبور بودید آن را به‌طور واضح در سینه خود نگه دارید؟ آیا آنها از شما

سوء استفاده جنسی می‌کردند؟

۷- آیا از والدینتان ترس و وحشت بسیاری داشتید؟

۸- از این ترس و وحشت داشته‌اید تا اعتراض تان را نسبت به

والدین خود نشان دهید؟

زندگی بزرگسالی تان

۱- آیا خود را در رابطه‌های مخرب قرار می‌دهید که از آنها سوء

استفاده می‌شود؟

۲- به این مورد اعتقاد دارید که اگر به کسی نزدیک شوید، او به

شما ضربه می‌زند یا ترکتان می‌کند؟

۳- در تمام زندگی، آیا از مردم انتظار بدترین اتفاق‌ها را دارید؟

- ۴- آیا در مفہوم اینکه چہ کسی ہستید و چہ احساسی دارید و چہ می خواہید گیج و نامطمئن و سر درگم ہستید؟
- ۵- آیا از این واہمہ دارید ہنگامی کہ مردم بہ چہرہ واقعی تان پی ببرند باز ہم شما را دوست خواہند داشت؟
- ۶- ہنگامی کہ شما بہ کامیابی ای دست پیدا کنید آیا مضطرب ہستید کہ دیگران شما را کلاہبردار بپندارند؟
- ۷- آیا بدون علت خاصی عصبانی و مضطرب می شوید؟
- ۸- آیا فردی کمال گرا ہستید؟
- ۹- آرامش داشتن و یا لذت بردن از زندگی برایتان سخت است؟
- ۱۰- آیا علی رغم نیت باطنی تان، ناخواستہ مانند والدینتان رفتار می کنید؟
- رابطہ شما با والدینتان در سنین بزرگسالی تان
- ۱- آیا رابطہ و رفتار والدینتان با شما مانند یک بچہ است؟
- ۲- آیا بسیاری از تصمیمات اساسی زندگی تان بر حسب تأیید یا عدم تأیید والدینتان است؟
- ۳- آیا ہنگامی کہ اوقاتشان را با والدینتان می گذرانید احساس خفگی و افسردگی می کنید؟
- ۴- آیا از مخالفت کردن با نظر والدینتان وحشت دارید؟
- ۵- آیا والدینتان سعی می کنند با تہدید و ایجاد حس گناہ، کنترل شما را در دست بگیرند؟
- ۶- آیا آنها با پول شان، شما را تحت کنترل دارند؟
- ۷- آیا فکر می کنید کہ در قبال احساسات والدینتان مسئول ہستید؟ و وظیفہ شماست کہ آنها را خوشحال کنید؟ و خود را در

ناراحتی آنها مقصر می‌دانید؟

۸ آیا با وجود وظایفی که در حق والدینتان انجام می‌دهید بازهم از شما به‌عنوان یک فرزند سرکش یاد می‌کنند؟

اگر پاسخ یک سوم سؤالات بله باشد، این کتاب و نکاتی که در دوره‌های درمان آورده‌ام بسیار می‌تواند کمک بزرگی برای تان باشد هم در سلامت روحی و جسمی شما و هم موقعیت تان تأثیر دارد.

برای مثال والدین ممکن است به الکل و مواد مخدر معتاد نباشند، اما در هرج و مرج، ناپایداری و از دست رفتن دوران کودکی، نمونه‌های مشابه با الکل و اعتیاد باشد.

اصول و روشهای بهبودی برای همه فرزندان سمی یکسانند، بنابراین بر استفاده از این کتاب توصیه می‌کنم و حتی یک کلمه از این کتاب را از دست ندهید.

از میراث آسیب‌های والدین سمی، خود را رها کنید

اگر تحت نظر والدین سمی بزرگ شده‌اید، شما می‌توانید موارد بسیاری را انجام دهید تا از این میراث بد و پراز گناه رها شوید.

تکنیک‌های مهم و زیادی برای رهایی از این اولیه سمی وجود دارد که در این کتاب به مباحثه انجام گرفته است و شما را با آمیخته‌ای به جلو هدایت می‌کنیم. مطمئناً این امیدها واهی و دروغین نیست که بتواند به‌طور غیر قابل‌تصورانه تغییراتی در والدینتان ایجاد کند اما در واقعیت آمیدی است که از لحاظ روانی می‌توانید خودتان را از این زندان تحت تأثیر و نفوذ قدرت این میراث مخرب رها سازید.

شما فقط برای انجام این کار به شجاعت و اراده نیاز دارید و

مطمئننا از درون شما نیز سرچشمه می‌گیرد.

در طول این مسیر شما را تا آخرین قدم راهنمایی خواهم کرد تا تأثیرات مخرب این میراث بدخیم را تشخیص دهید و نحوه برخورد و از بین بردن آن را در ادامه عرض خواهم کرد.

اگر چه، بعضی از شما با والدینتان ارتباطی نداشته باشید و یا ارتباط محدود بایکدیگر داشته باشید و حتی آنها دار فانی را وداع گفته باشند.

اما بعضی موارد به قوه خود باقی است و بسیاری هنوز تحت کنترل والدینشان بعد از مرگ شان هستند.

و خشم و نفرت، حس بی‌کفایتی و کمبود اعتماد به نفس شما را هنوز آزار می‌دهد.

شاید با این تشخیص و درک رسیده‌اید که بتوانید از مشکلات و اثرات والدینتان در زندگی‌های یابید و ممکن است راههای مقابله با آن را متوجه شده باشید.

یکی از مراجعانم با اطمینان خاطر گفت؛ والدینم هیچ کنترلی و اثراتی بر زندگی من ندارند و من از آنها بی‌زارم و خودشان بر این مورد واقفند.

تا اینکه متوجه شد که خشمگین بودن از آنها مسئله قوی‌ای است و تأثیرات مخرب والدینش بر روح و روانش هنوز پابدار است.

خشمگین بودن از والدین به این معناست که آنها را تحت کنترل دارند و همراه بودن نفرت و خشم او را از زندگی خوب و شاد و با برنامه باز می‌دارد.

راه‌هایی یافتن از این نفرت و خشتناک و سوزنده، مقابله با آن است و این مقابله کردن نباید با خشم و نفرت همراه باشد چه بسا که

آسیب مخرب تری را در بر خواهد داشت.

آیا خودتان را مسئول می‌دانید؟
شاید فکر کنید و یک لحظه صبر کنید،

تقریباً همیشه در بسیاری از کتاب‌ها خوانده‌اید، نمی‌توانیم کسی را بابت مشکلاتی که داشته‌ایم نکوهش کنیم و انگشت مان را به سمت آنها نشانه بگیریم.

والدین شما برای کارهایی که شما انجام داده‌اید باید پاسخگو باشند، البته بزرگسالان نیز مسئول رفتار خودشان نیز می‌باشند، اما زندگی آنها در کودکی، تحت نظر کنترل و اختیارات والدینشان شکل گرفته است.

در واقع می‌تان گفت: شما مسئول کارهایی که در کودکی انجام داده‌اید نیستید و خود را مقصر ندانید. شما مسئول اقدامات مؤثر و مثبت زندگی تان هستید و در جهت پیشرفت و رفتارهای زندگی تان باید بتوانید گذشته را فراموش کنید و راه درست را برگزینید.

کمکی که این کتاب در حق شما انجام می‌دهد.

سفر بسیار مهمی را با یکدیگر خواهیم گذراند. سفری که پراز حقایق و اعتماد و کشف شما است. سفری برای آسایش کردن واقعی و قیامی که برای زندگی شما در گذشته تان روی داده است.

نمی‌توانم به‌طور غیر معمول به شما قول بدهم که به‌طور محرز آسایی مشکلاتشان را یک شبه برطرف کنیم اما با شهامت و قدرتی که دارید مطالب را تا انتها بخوانید و با آن روبه‌رو شوید، قادر خواهید

بود بر اثرات منفی که والدیتان قبلاً بر شما اعمال کردند را بی اثر کنید و شأن و منزلت انسانی را تحت نظر و نظارت خودتان دوباره پایه ریزی کنید.

تصویر طولانی مدت مخرب زندگی تان از والدیتان می تواند به طور بالقوه پاک شود از شما می خواهم رویکردهای این کتاب را در زمان مناسب مطالعه کنید.

اگر بعضی از تمارین باعث ناراحتی و رنجش شما می شود در زمان مناسب که خودتان دوست دارید انجام دهید، سرعت انجام برنامه مهم و ملاک نمی باشد بلکه خود برنامه از اهمیت بسیاری برخوردار است.

برای اینکه بتوانیم مفاد این کتاب را به تصویر بکشانیم، یک مورد سنگین از وقایع و نمونه ها را کشیده ام.

بعضی از آنها را از ضبط کردن جلسات نوشته ام و در هنگام نکته بندی کردن و نت برداری ها آنها را ساختار بندی کرده ام. همه این ها در کتاب و فایل های درست شده است که نوشته شده اند. هر سعی و تلاشی را دوباره برای آنها به کار برده ام که خوشبختانه به طور مثبتی به وقوع پیوست.

تنها اسم و هویت و شرایط آنها به طور قانونی تغییر کرده اند؛ و هیچ کدام دراماتیک نیستند.

این موارد احساسی هستند، اما این در حقیقت معمول نیستند. این تحقیقات را برای تحریک سازی یا موارد دراماتیکی انجام نداده ام، اگر چه مواردی که انتخاب کرده ام کاملاً از انواع داستان هایی است که هر روز شنیده ام.