

A healing, compassionate guide
—Jan Abertine Spring, PhD, author of
Have God, I Forgive You?
The Courage to Forgive, The Freedom Not to

Mothers Who Can't Love

A HEALING GUIDE
FOR DAUGHTERS

A New York Times Bestselling Author

Juan Forward, Ph.D.

with Donna Frazier Glynn

www.ketab.ir

مادران سمی

راهنمای شفابخش برای دختران

سوزان فوروارده / دونافریزرگلین

مترجم: الناز شکرزاده

سرشناسه : فوروارد، سوزان Forward, Susan
عنوان و نام پدیدآور: مادران سمی و آسیب های وارد به دختران: راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی که در دامان مادران خودشیفته،
منفعل، افسرده... سوزان فوروارد: [مترجم] الناز شکرزاده.

مشخصات نشر: قم: آسمانگون، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۲۴ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۶۵-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Mothers who can't love: a healing guide for daughters, 2013.

عنوان دیگر: راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی که در دامان مادران خودشیفته، منفعل، افسرده...

موضوع: مادران و دختران Mothers and daughters

عشق مادرانه Love, Maternal

شناسه افزوده: فربیز، دانا

شناسه افزوده: Frazier, Donna

شناسه افزوده: شکرزاده، الناز، ۱۳۶۷ - مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۶۴۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۹۸۶۷۷

مادران سمی

نویسنده: سوزان فوروارد / دونا فربیزرگلین

مترجم: الناز شکرزاده

ویراستار: اکرم شکرزاده

ناشر: آسمانگون

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایشی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۶۷-۶۵-۸



۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۶

۰۲۵-۳۷۸۳۹۸۳۷

۰۲۵-۳۷۷۳۴۹۳۹

۰۹۱۳۱۵۱۰۴۸۴

کتاب حقوق این اثر را به همه متعلق و
انتشارات آسمانگون می باشد
هرگونه خرید و فروش یا اجاره و یا
کپی از متن کتاب غیرقانونی بوده و
لطفأً به اطلاع می رسانیم

فهرست مطالب

۶.....	مقدمه
۱۴.....	بخش اول: شناسایی زخم‌های وارده از مادر
۱۴.....	فصل اول: خط قرمز زیر سوال بردن عشق مادری
۲۳.....	فصل دوم: مادر بسیار خودشیفته
۴۵.....	فصل سوم: مادران خیطی وابسته
۶۱.....	فصل چهارم: مادران کنترل‌کننده
۷۶.....	فصل پنجم: مادرانی که نیلویه مادر دارند
۹۰.....	فصل ششم: مادرانی که نادیده می‌گیرند، خیانت می‌کنند و کتک می‌زنند
۱۱۲.....	بخش دوم: درمان زخم‌های وارده از مادر
۱۱۲.....	مقدمه
۱۱۵.....	فصل هفتم: آغاز حقیقت
۱۲۹.....	فصل هشتم: اقرار به احساسات دردناک
۱۴۱.....	فصل نهم: تلنگری به حکمت خشم و اندوه‌تان
۱۵۹.....	فصل دهم: رفتار را تغییر بده، زندگی‌ات تغییر می‌کند
۱۷۱.....	فصل یازدهم: تعیین حد و مرز
۱۸۴.....	فصل دوازدهم: تصمیم‌گیری درباره‌ی این‌که حالا خواستار چه نوع رابطه‌ای هستید
۲۰۰.....	فصل سیزدهم: سخت‌ترین تصمیم
۲۱۶.....	بخش نهایی: سرانجام ارتباط با مادری خوب
۲۲۲.....	درباره‌ی نویسنده
۲۲۳.....	دیگر کتاب‌های سوزان فوروارد

مقدمه

«برای سفری کاری به ویسکانسین^۱ رفته بودم. کل روز تواتاقم مونده بودم و می‌خواستم کمی هوا بخورم. هوا آفتابی بود، برای همین وقت ناهار، با این که بیرون نسبتاً سرد بود، تصمیم گرفتم کمی پیاده‌روی کنم. به دنبال آفتابی‌ترین نقطه‌ای گشتم که می‌تونستم پیدا کنم اما می‌دوننی، خیلی عجیب بود. درسته شبیه آفتاب درخشان بود اما متأسفانه هیچ گرمایی نداشت. پراز حس اندوه شدم. آفتاب درست مثل مادرم بود.»

هِدِر، نماینده‌ی فروش و رونقش و سی و چهار ساله‌ی شرکت بزرگ دارویی، در حین صحبت گریه می‌کرد. و در انتظار فرزند اولش بود و می‌ترسید که شاید این خطر وجود داشته باشد که شبیه مادر خودش بشود.

هِدِر: «می‌دوننی، مدت زمان زیادی حتی نمی‌ترستم به این فکر کنم که خودم مادر بشم. خیلی خوش شانس بودم که بعد از یک سری روابط بد، جیم روملاقات کردم و فهمیدم کسی هست که می‌تونه واقعاً دوستم داشته باشه. مدت‌ها بود که می‌خواستم بچه دار بشیم اما من خیلی می‌ترسیدم که مشکلی داشته باشم. درست به محض باردار شدنم، تموم احساسات سرد مادرم تو من بروز کرد. نمی‌تونستم این فکر رو تحمل کنم که شاید منم با بچه‌ی خودم همون‌طور باشم.»

این نوعی از داستان غم‌انگیزی است که بارها و بارها از زنانی شنیده‌ام که بازمانده‌های درد، ترس و آشفتگی ناشی از زخم‌های عمیق روحی تحمیل شده توسط مادرانشان را به همراه دارند.

در بیش از سی و پنج سال کار به عنوان درمانگر در محیط‌های بالینی مختلف، زنان زیادی را دیده‌ام که مثل هِدِر، دانسته یا ندانسته، با زنی که پرورششان داده، در حلقه‌ی احساسی آسیب‌زایی قرار دارند و برای فرار دست‌وپا می‌زنند. آنها با اضطراب، افسردگی، مشکلات رابطه، عدم اعتماد به نفس، نگرانی درباره‌ی

توانایی‌شان برای روی پای خود ایستادن یا حتی عشق ورزیدن به جلسات روان‌درمانی می‌آیند. بعضی‌هایشان می‌توانند بین روابطشان با مادرشان و مشکلات زندگی‌شان ارتباطی بیابند. بقیه می‌گویند «مادرم دیوونه‌ام کرده.» اما آن‌را مسئله‌ی دومی می‌دانند که آنها را نزد من کشانده است. غالباً پیام‌های درهم‌ریخته‌ی گیج‌کننده‌ای را از نظر می‌گذرانند و امیدوارند تا به خودشان ثابت کنند که درباره‌ی دردی که از گذشته حامل آن هستند، اشتباه می‌کنند.

نیاز داشتم که بیشتر درباره‌ی ترس‌های هدر از مادر شدن بشنوم، بنابراین از او خواستم به من بگوید که منظورش از «سردی مادرم» چیست که آن قدر می‌ترسد با فرزند خودش تکرار کند. او با دودلی شروع به گفتن کرد.

هدر: «انگار مادرم دورو داشت. برام جشن تولد می‌گرفت، گاهی اوقات برای مناسبت‌ها به مدرسه می‌اومد، حتی می‌تونست با دوستانم خوش‌رفتار باشه اما بعد اون روی دیگه اش رو داشت...»

پرسیدم: «چطوری بود؟»
هدر: «خب اون خیلی بد از من ایستاد می‌گرفت. اگه بخوام راستش رو بگم، بیشتر اوقات منو نادیده می‌گرفت، انگار ارزش وقتش رو نداشتم. نمی‌دونم شاید کارهای خوبی هم که می‌کرد، برای نمایش بود. به شما می‌گم مطمئنم که اطرافش احساس امنیت نداشتم. رابطه یا مهربونی‌ش واقعی نبود... هیچ وقت حس نکردم که براش اهمیتی دارم. فقط کسی بودم که مجبور بود وقتی دلش می‌خواست باهاش سروکله بزنه. البته سرش خیلی شلوغ بود. نمی‌شه مادر تک‌وتنها رو بابت حواس‌پرتی سرزنش کرد.»

مثل بسیاری از زنان، هدر توانست صادقانه درباره‌ی این‌که چطور با او رفتار شده صحبت کند اما هنوز به دنبال روش‌هایی بود که آسیب‌ها را کوچک نشان بدهد و تلاش می‌کرد مادرش را چیزی ببیند که به ندرت دیده بود: با محبت

چه چیزهایی سبب می‌شود یک مادر خوب باشد؟

انتظار نمی‌رود که یک مادر خوب، کامل باشد و تا سرحد مرگ فداکاری کند. احتمالاً شغلی دارد که نمی‌خواهد به خطر بی‌اندازد و شاید بارها پیش بیاید که دردسترس دخترش نباشد. ممکن است نتواند خشمش را کنترل کند و کاری بکند یا حرفی به دخترش بزند که بعد پشیمان شود اما اگر غالب رفتارهایش سبب شود