

چاپ دوم

مجموعه کتاب‌های فرزندپروری

مادر خوب و مادر بد

بحثی پیرامون وجود احساسات
متناقض در روابط مادر و فرزند



مؤلف:

سرشناسه: مشتاق، نهاله، ۱۳۵۲ - عنوان و نام پدیدآور: مصادر خوب مصادر بد/مواقف نهاله
 مشتاق؛ تصویرگر سلمان طاهری. مشخصات نشر: تهران: مهرسا، ۱۳۹۳. مشخصات
 ظاهری: ۷۳ ص؛ مقصور (رنگی). فروست: مجموعه کتاب‌های فرزند پروری. شابک:
 ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۰۶-۳ وضعیت فهرست نویسی: قیاد. موضوع: مادری، موضوع: مادر و
 کودک. موضوع: عشق مادرانه. شناسه افزوده: طاهری، سلمان، تصویرگر. رده بندی کنگره:
 HQ۷۹۵/۲م۵۱۰۲۳۹۰. رده بندی دیویی: ۳۰۶ ۸۷۴۲۱ شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۸۸۱۶۶

مادر خوب و مادر بد

نُهاله مشتاق	مؤلف
سلمان طاهری	تصویرگر
معصومه کرشاسبی	مدیر تولید
محسن کرهادی	مدیر هنری
نادر بهادران، سعیده زائری	صفحه‌آرایی
فاطمه صادقیان	ویراستار ادبی
۹۷۸-۶۰۰-۶۵۹۱-۰۶-۳	شابک
۱۳۹۴، دوم	سال و تیرت چاپ
۳۰۰۰ نسخه	شمارگان
قیمت: ۶۰۰۰ تومان	



مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، کوچه صابر، پلاک ۱
 تلفن: ۶۶۳۸۱۹۸۹ (۰۲۱)
 شماره پیامک: ۱۰۰۰۱۹۸۹
info@mehrsa.org www.mehrsa.org

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهرسا می‌باشد هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، مسمی‌دی، جزوه آموزشی و... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد

فهرس

- ۴ مقدمه ■
- ۵ چرا مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند برای من مفید باشد؟ ■
- ۶ سخن اول: عواطف مادر ■
- ۱۰ مادر کامل ■
- ۱۳ عشق و نفرت با هم؟ ■
- ۱۷ گاهی حس می‌کنم می‌خواهم فرزندم را بکشم! ■
- ۲۱ مادر و مدیریت احساسات منفی ■
- ۲۵ مادر و خواسته‌هایش ■
- ۳۰ مادر غافل ■
- ۳۵ کودک شدن مادر ■
- ۳۸ کودک شدن مادر چه اثری بر فرزند دارد؟ ■
- ۴۲ نیازهای برآورده‌نشده‌ی مادر ■
- ۴۵ مادر درونی ■
- ۴۸ جدا شدن مادر و فرزند ■
- ۵۳ کودک تصویری - کودک واقعی ■
- ۵۶ قدرت مادر ■
- ۶۰ نقش پدر چیست؟ ■
- ۶۴ گروه مادران ■
- ۶۷ سخن آخر ■



مقدمه

فرزندپروری وظیفه‌ای لذت‌بخش، رشددهنده، سخت و چالش‌برانگیز است. به طور معمول، والدین در جایی از سیستم روان خود امید دارند که فرزندانشان به بزرگسالانی سالم، پویا و سازنده تبدیل شوند اما در این مسیر دائماً با پیچیدگی‌هایی مواجه می‌شوند. خوشبختانه تحقیقات نشان داده‌اند که فرزندپروری، مهارتی آموختنی است و والدینی که به آموزش و آگاهی خود در این زمینه می‌پردازند نتایج بهتری دریافت می‌کنند.

کتابچه‌ای که پیش رو دارید بخش اول از مجموعه‌ی فرزندپروری است که به منظور آگاه‌سازی والدین طراحی و تهیه شده است.

محتوای این مجموعه حاصل سال‌ها مطالعه و پژوهش روان‌شناسان متخصص و زبده‌ی دنیا است که به دست مولف جمع‌آوری و برای مخاطبان علاقه‌مند و غیرمتخصص، به زبان ساده بیان شده است. به منظور درک بهتر مفاهیم از کاریکاتورهایی استفاده شده است که هر یک منعکس‌کننده‌ی بخشی از بحث‌های مطرح‌شده می‌باشد.

در اینجا مایلم از همکاری ارزنده و صمیمانه‌ی آقای دکتر حامد اختیاری، همکار محترم و عضو هیئت علمی پژوهش‌کده‌ی علوم شناختی قدردانی کنم که با حمایت از ایده‌ی ابتدایی، انجام آن را امکان‌پذیر ساختند. ایشان همچنین ضمن مرور متن، پیشنهادهای ارزشمندی ارائه نمودند. همچنین از آقای سلمان طاهری بسیار متشکرم که تصاویر این کتابچه را با استعداد و مهارتی چشمگیر ترسیم کردند. مطمئنم همان‌طور که بسیاری از این تصاویر در ذهن من نقش بسته‌اند، مخاطبان زیادی را تحت تأثیر قرار خواهند داد. امید است که مطالب این مجموعه برای خوانندگان محترم مفید واقع شود.

دکتر نهاله مشتاق
روان‌شناس بالینی

چرا مطالعه‌ی این کتاب می‌تواند برای من مفید باشد؟

روشن است که مادران در رشد روان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند زیرا سال‌های اولیه که به شدت حساس و تاثیرگذار هستند از تعامل نزدیک مادر و کودک شکل می‌گیرند. اما لازم به ذکر است که «مادر بودن» و به طور کلی والد بودن از طریق به عهده گرفتن کارکرد مادرانه یا والدینی تعریف می‌شود، از این نظر ممکن است در مواردی پدر وظیفه‌ی مادرانه به عهده داشته باشد و «مادر» محسوب شود یا در موارد دیگری مادر بزرگ یا عمه، «مادر» باشند. به این ترتیب کتابچه‌های مادران برای تمامی این افراد کاربرد دارد.

این کتاب در مورد «احساسات» مادران است، آن هم بخشی از احساسات که بسیاری از مادران نسبت به آن‌ها آگاهی ندارند یا از تناقضات آن سردرگم می‌شوند. مطالعات روان‌شناسی نشان داده‌اند که آگاه شدن به احساسات، امکان مدیریت و کنترل آن‌ها را بسیار بیشتر می‌کند. به این ترتیب می‌توان گفت که این کتاب برای «آگاه شدن» مادران از «احساساتی» است که نسبت به آن آگاهی ندارند یا نمی‌دانند با آن چه کنند.

مطالعه‌ی این کتاب

- درباره‌ی احساساتی که وجود دارند اما شما اطلاعی از وجود آن‌ها ندارید، به شما اطلاعات اولیه‌ای می‌دهد.
- دامنه‌ی طبیعی احساساتی را که تجربه می‌کنید، اما به دنبال آن احساس بد بودن و عذاب وجدان دارید، به شما نشان می‌دهد.
- درباره‌ی احساساتی که تجربه می‌کنید اما نمی‌دانید با آن‌ها چه کنید راه‌کارهایی برای تنظیم و مدیریت آن‌ها ارائه می‌دهد.
- درباره‌ی عواملی که بر شدت احساسات شما اثر می‌گذارند به شما اطلاعات می‌دهد تا بتوانید کنترل بیشتری بر احساسات خود پیدا کنید.

سخن اول: عواطف مادر

نوزاد انسان به تنهایی توانایی رفع بنیادی‌ترین نیازهای خود را هم ندارد. پس برای زنده ماندن صرفاً به دنیای بیرون وابسته است. نوزاد به فردی احتیاج دارد که او را تغذیه کند، درجه حرارت محیط را برایش تنظیم نماید، او را پاکیزه نگه دارد و لمس کند. جان او، بدون این که بتواند کوچک‌ترین کمکی به خود بکند، به سرعت بر اثر گرسنگی، تشنگی، سرما و گرمای شدید یا حتی لمس نشدن مفرط به خطر می‌افتد.

به طور معمول مادر فردی است که از روز نخست این مراقبت‌ها را به عهده می‌گیرد. یعنی مادر زنده ماندن نوزاد را تضمین می‌کند. به همین دلیل رابطه‌ای عمیق و تنگاتنگ بین مادر و فرزند شکل می‌گیرد. این رابطه است که باعث می‌شود نوزاد انسان در نهایت تبدیل به یک انسان سالم، مستقل و اجتماعی شود.

در رابطه‌ی مادر و فرزند عشق، قدرت، تحقیر و خشم در کنار هم وجود دارند.



وجود چنین احساسات متضادی تجربه‌ای مشترک میان تمام مادران است؛ اما عوامل مختلفی موجب می‌شود که مادران در مدیریت احساسات مختلف خود نسبت به فرزندانشان به مشکل برخوردند. یکی از این عوامل، شدید بودن احساسات مادر نسبت به فرزند است. رفع نیاز از یک موجود کوچک و ناتوان تجربه‌ای بسیار منحصربه‌فرد و اقناع‌کننده برای مادر محسوب می‌شود. مادری می‌گفت: «فکر نمی‌کردم رابطه‌ی مادر و فرزندی این‌قدر عمیق باشد. هرگز در زندگی چنین حجمی از عشق را تجربه نکرده بودم. حتی آمدنم به اتاق او را خوشحال می‌کند. رفتنم را حس می‌کند و ناراحت می‌شود. نمی‌دانستم کسی می‌تواند این‌قدر مرا دوست داشته باشد یا روزی می‌رسد که برای کسی این‌قدر مهم باشم.»



عامل مهم دیگر، فرهنگ است. با وجود این که تجربه‌ی روزمره‌ی تمام مادران ثابت می‌کند که احساسات مادر نسبت به فرزند پیچیده، چندبعدی و متضاد است، تصویری کلیشه‌ای از مادر وجود دارد که او را فقط عاشق ترسیم می‌کند. به عبارت دیگر تنها احساسی که مادران می‌توانند آزادانه تجربه کرده و راجع به آن صحبت کنند عشق به فرزند است. فرهنگ تا حدودی در مورد دیگر روابط عاطفی انعطاف‌پذیر است. به عنوان مثال در دیگر روابط (رابطه‌ی زناشویی یا دوستی‌های صمیمی) افراد می‌توانند احساسات مختلفی داشته باشند. اگر خشم، نفرت، تحقیر یا حسادت به میان آید کسی احساس شرم و خجالت نمی‌کند. زیرا از نظر چارچوب‌های فرهنگی وجود این احساسات منفی در تمامی این روابط مجاز محسوب می‌شود.

اما وقتی بحث مادر بودن مطرح می‌شود هاله‌ای از جدیت و انعطاف‌ناپذیری چارچوب‌های فرهنگی را فرا می‌گیرد که هیچ نوع تضادی در احساسات یا تفاوتی در سبک‌ها را مجاز نمی‌شمارد. در واقع مثل این است که تنها یک احساس و یک روش برای مادر خوب بودن وجود دارد! این که مادر چه احساسی نسبت به مادر بودن خود داشته باشد یا چه معنایی به آن نسبت دهد به شدت تحت‌تأثیر این چارچوب‌های فرهنگی است.

اما خود مادران هم در حفظ این چارچوب‌ها نقش فعالی ایفا می‌کنند. تجربه‌ی عملی مادر بودن بسیاری اوقات تفاوتی فاحش با تعاریف معمول آن دارد. وقتی مادران چنین تفاوت فاحشی بین تصویر غالب فرهنگ و تجربه‌ی روزمره‌ی خود می‌بینند، احساس اضطراب و عذاب وجدان می‌کنند. مادری می‌گوید: «فکر می‌کنم احساس گناه من به عنوان یک مادر با دیدن آنچه دیگر مادران برای فرزند خود انجام می‌دهند و مقایسه‌ی خودم با آن‌ها برانگیخته می‌شود. وقتی کسی را می‌بینم که همیشه آرام و خونسرد به نظر می‌رسد و انگار هیچ وقت از بچه‌ها خسته نمی‌شود از خودم بیزار می‌شوم» همین مسئله باعث می‌شود که بحث آزادانه در مورد احساسات مادران شکل نگیرد و نقش خلاقانه‌ی این عواطف پنهان باقی بماند. در این کتاب به بحث در مورد احساسات متفاوت مادر می‌پردازیم و زمینه‌های بروز آن‌ها را بررسی می‌کنیم.



Thoughtful Parenting Book Series

Good Mother & Bad Mother

Nahaleh Moshtagh, PhD

کتاب‌های دیگر از این مجموعه

مغز کودک من

زبان مادر

مادر و
جنسیت فرزند



+ اطلاعات بیشتر در mehr.org

فرزند پروری وظیفه‌ای لذتبخش، رشددهنده، سخت و چالش‌برانگیز است. این کتاب در مورد «احساسات» مادران است، آن‌ها هم بخشی از احساسات که بسیاری از مادران نسبت به آن‌ها آگاهی ندارند یا از تناقضات آن سردرگم می‌شوند. مطالعات روانشناسی نشان داده‌اند که آگاه شدن به احساسات، امکان مدیریت و کنترل آن‌ها را بسیار بیشتر می‌کند. به این ترتیب می‌توان گفت که این کتاب برای «آگاه شدن» مادران از «احساساتی» است که نسبت به آن آگاهی ندارند یا نمی‌دانند با آن چه کنند. کتابچه‌ای که پیش رو دارید بخش اول از مجموعه‌ی فرزند پروری است که به منظور آگاه‌سازی والدین تهیه شده است.

 انتشارات مهرا
www.mehrsa.org

