

مجموعه کتاب‌های فرزندپروری

مادر خوب مادر بد

مؤلف:

دکتر نهاله مشتاق



مادر خوب و مادر بد

بحثی پیرامون وجود احساسات متناقض در روابط مادر و فرزند

مؤلف:

دکتر نهاله مشتاق

استادیار روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

ویراستار:

دکتر حامد اختیاری

تصویرگر:

سلمان طاهری

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۹-۲۸-۶



سرشناسه	: مشتاق، نهاله، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: مادر خوب مادر بد/مؤلفین نهاله مشتاق، حامد اختیاری؛ تصویرگر سلمان طاهری.
مشخصات نشر	: تهران: مهر و ماه نو، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	: ۷۱ ص:، مصور (رنگی).
قروست	: مجموعه کتابهای فرزند برورگ.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۹-۲۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: مادری
موضوع	: مادر و کودک
موضوع	: عشق مادرانه
شناسه افزوده	: اختیاری، حامد، ۱۳۵۷ -
شناسه افزوده	: طاهری، سلمان، تصویرگر
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۰ ۷۹۵QH/۳۰۶
رده بندی دیویی	: ۳۰۶/۷۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۶۱۸۸۲۳

عنوان: مادر خوب یا مادر بد

ناشر: انتشارات مهر و ماه نو

تلفن: ۶۶۴۰۸۴۰۰-۲

مؤلف: نهاله مشتاق

ویراستار ادبی: حامد اختیاری

تصویرگر: سلمان طاهری

مدیریت تولید: سبحان رضایی

مدیریت فنی: احمد اختیاری

تهیه و تولید: انتشارات مهر و ماه نو با همکاری مؤسسه روانشناسی و دانش اعتیاد ایرسا

صفحه آرا: نادر بهادران

نشانی: تهران- خیابان میرداماد - روبروی مسجد الغدير - پلاک ۴۸۱ - واحد ۳ - واحد انتشارات مؤسسه ایرسا

تلفن: ۲۶۴۰۳۶۲۶-۸

پایگاه اینترنتی: <http://iranirsa.com> **پست الکترونیک:** info@iranirsa.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۹-۲۸-۶


نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۰ **شمارگان:** ۳۰۰۰ نسخه **قیمت:** ۳۰۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات مهر و ماه: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه مینا - پلاک ۲۸ تلفن: ۶۶۴۰۸۴۰۰-۳

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهر و ماه نو و موسسه دانش اعتیاد و روان شناسی ایرسا می باشد. هرگونه برداشت از مطالب

مهر و ماه این کتاب، اعم از مقاله، سی دی، کاست و ... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.





کتاب مادر فوب و مادر بد از مجموعه کتاب‌های فرزندپروری را با تمام مهر و
سپاسگزاری قلبی‌ام به دو بانوی ارجمند تقدیم می‌کنم :

خانم دکتر گهر بایونپور

و

خانم ستاره رحمانی

اشتیاق آنها راهگشای من بوده است.

ن.م

فهرست مطالب

۵	مقدمه.....
۶	چرا مطالعه این کتاب می تواند برای من مفید باش؟.....
۷	سخن اول: عواطف مادر.....
۱۰	مادر کامل.....
۱۴	عشق و نفرت با هم؟.....
۱۸	گاهی حس می کنم می خواهم فرزندم را بکشم!.....
۲۶	مادر و خواسته هایش.....
۳۱	مادر غافل.....
۳۶	کودک شدن مادر.....
۴۰	کودک شدن مادر چه اثری بر فرزند دارد؟.....
۴۳	نیازهای برآورده نشده ی مادر.....
۴۶	مادر درونی.....
۴۹	جدا شدن مادر و فرزند.....
۵۳	کودک تصویری- کودک واقعی.....
۵۷	قدرت مادر.....
۶۰	نقش پدر چیست؟.....
۶۴	گروه مادران.....
۶۷	سخن آخر.....

فرزندپروری وظیفه‌ای لذتبخش، رشد دهنده، سخت و چالش برانگیز است. به طور معمول، والدین در جایی از سیستم روان خود امید دارند که فرزندان آنها به بزرگسالانی سالم، پویا و سازنده تبدیل شوند اما در این مسیر دائماً با پیچیدگی‌هایی مواجه می‌شوند. خوشبختانه تحقیقات نشان داده اند که فرزندان پرورشی، 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 فرزندان پرورشی است که به منظور آگاه‌سازی والدین طراحی و تهیه شده است. کتابچه از این مجموعه متمرکز بر فرآیندهای روانی مادران می‌باشد. کتابچه‌ی دیگر این مجموعه در مورد رشد روانی کودکان در سنین مختلف می‌باشد.

محتوای این مجموعه حاصل سالها مطالعه و پژوهش روانشناسان متخصص و زبده‌ی دنیا است که به دست مولف جمع آوری و برای مخاطبان علاقمند و غیرمتخصص به زبان ساده بیان شده است. به منظور درک بهتر مفاهیم از کاریکاتورهایی استفاده شده است که هریک منعکس کننده‌ی بخشی از بحث‌های مطرح شده می‌باشد.

در اینجا مایلم از همکاری ارزنده و صمیمانه‌ی آقای دکتر حامد اختیاری، همکار محترم و عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم شناختی قدر دانی نمایم که با حمایت از ایده‌ی ابتدایی، انجام آن را امکان پذیر ساختند. ایشان همچنین ضمن مرور متن، پیشنهادات باارزشی ارائه نمودند. همچنین از آقای سلمان طاهری بسیار متشکریم که تصاویر این کتابچه را با استعداد و مهارت چشمگیری ترسیم کردند. مطمئنم همانطور که بسیاری از این تصاویر در ذهن من نقش بسته‌اند، مخاطبان زیادی را تحت تاثیر قرار خواهند داد.

امید است که مطالب این مجموعه برای خوانندگان محترم مفید واقع شود.

دکتر نهاله مشتاق

استادیار (روانشناسی بالینی)

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

چرا مطالعه 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 تاثیر گذار 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.

مسئله‌ها در مراحل مختلف، چالش‌های رشدی پیش روی کودک و توان روانی او برای بیرون آمدن از آنها متفاوت است. آگاهی از نقاط قوت و ضعف، وظایف و احیاناً بحران‌های رشدی کودک به والدین کمک می‌کند تا پاسخ‌های خود را بطور مناسبی تنظیم نمایند و از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری نمایند.

این کتاب در مورد «**احساسات**» مادران است، آن‌هم 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.

مطالعه این کتاب:

- در مورد احساساتی که وجود دارند ولی شما اطلاعی از وجود آنها ندارید، به شما اطلاعات اولیه‌ای می‌دهد.
- دامنه‌ی طبیعی احساساتی را که تجربه می‌کنید اما پرس از آن احساس بد بودن و عذاب وجدان دارید به شما نشان می‌دهد.
- در مورد احساساتی که تجربه می‌کنید اما نمی‌دانید با آنها چه کنید راه کارهایی برای تنظیم و مدیریت آنها ارائه می‌دهد.
- در مورد عواملی که بر شدت احساسات شما تأثیر می‌گذارند به شما اطلاعات می‌دهد تا بتوانند 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 مطلقاً 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.

بطور معمول مادر فردی‌ست که از روز نخست این مراقبت‌ها را به عهده می‌گیرد. یعنی مادر زنده ماندن نوزاد را تضمین می‌کند. به همین دلیل رابطه‌ی عمیق و تنگاتنگی 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، تمقیر و فشم 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 دچار اشکال شوند. یکی از این عوامل، شدید بودن احساسات مادر نسبت به فرزند است. رفع نیاز از یک موجود کوچک و ناتوان تجربه‌ای بسیار منحصر به فرد و اقناع‌کننده برای مادر محسوب می‌شود. مادری می‌گفت: «فکر نمی‌کردم (رابطه‌ی مادر و فرزند) اینقدر عمیق باشد. هرگز در زندگی چنین مجمی از عشق را تجربه نکرده بودم. حتی آمدنم به اتاق او را فوشمال می‌کند. رفتنم را مس 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 اما 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 تفاوت فاحشی 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 به نظر آرام و فونسرد 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.



نکات بالا در مورد اثر فرهنگ، توجه ما را به بحث **مادر کامل** جلب می‌کند. کامل و بی‌نقص بودن درجه‌ای است که بسیاری از مادران تلاش می‌کنند به آن برسند. از این نظر مادری کامل محسوب می‌شود که یک فرشته‌ی ایثارگر باشد. او در راه کودک از **تمامی** خواسته‌های خود می‌گذرد، **هرگز** خسته، عصبانی یا سرخورده نمی‌شود و **همیشه** کودک خود را می‌فهمد و نیازهایش را **کاملاً** برآورده می‌کند. در این چارچوب فرهنگی چنین مادری، **مادر فوب** نامیده می‌شود. بنابر این مادر خوب همان مادر کامل و بی‌نقص است.

هرگونه تفاوتی با این سطح استاندارد در مادر احساس عمیق بد بودن و عذاب‌وجدان ایجاد می‌کند. مهم است به این نکته توجه داشته باشیم که فرهنگ مسلط جامعه چنین تصویری را ایجاد می‌کند اما خود مادران هم در حفظ و نگهداری آن سهم دارند. فاصله گرفتن از این حد ایده‌آل، برای مادران مضطرب کننده است. آنها به سرعت به توانمندی‌های مادرانه‌ی خود شک می‌کنند. بنابر این با شدت هرچه بیشتر تلاش می‌کنند کامل باشند. انگار مادر بودن فقط به معنی احساس مشترک «گرما» است. ترس، ناراحتی، سرما و تعارض خارج از این قاعده قرار می‌گیرد.



اما چیزی در این میان کم است: خشم! همین عنصر است که مادر را از فرشته‌ای بهشتی تبدیل به انسانی زمینی می‌کند. ویژگی انسان زمینی و تمام محدودیت‌های آن است که باعث می‌شود خشم و نفرت لحظاتی گریبان مادر را بگیرد: کنار کشیدن از موجودی که عاشقانه دوستش دارد، میل به رها کردن، پرتاب بشقاب ناتمام غذا به صورت فرزند، پیچاندن دست او هنگام عبور از خیابان، بیرون انداختن فرزند نوجوان یا تصور پرتاب کودک از پنجره به بیرون.

در تصویر رایج فرهنگ وجود خشم و نفرت در مورد مادر غیر قابل قبول است. چیزی که خود مادران هم آن را غیر قابل قبول و غیر قابل بخشش می‌دانند. این احساسات با آنچه قرار است یک مادر کامل تجربه کند فاصله زیادی دارد.



اما در واقع برای پرورش یک انسان سالم، اجتماعی و مستقل نیازی به کامل بودن مادر نیست. بسیاری اوقات به نظر می‌رسد که مادران با چنان وسواسی درگیر نقص‌های عملکرد خود می‌شوند که نسبت به احساسات خود ناآگاه باقی می‌مانند. **مادر کامل و بی‌نقص در دنیای بشری امکان‌پذیر نیست.** همانطور که کودک بی‌نقص و کامل وجود خارجی ندارد. اما آگاهی به نقص‌ها و پذیرش آنها – چه در خود و چه در کودک – امکان‌پذیر است. تصویر اسطوره‌ای و ماورائی مادر کامل پس زمینه‌ی خطرناکی از انتظارات و باورهای نامعقول و غیر واقعی در ذهن مادر می‌سازد.

محصول وابستگی به چنین تصویری مادر کامل نیست؛ بلکه مادری مضطرب، نا آرام، خشمگین و سرشار از احساس گناه است. **هنگامی که مادر با چنین حجم وسیعی از احساسات منفی (روبرو است یقیناً آنها را بطور نافواسته و ناآگاهانه وارد رابطه با فرزند می‌کند.** به این ترتیب فرزند رابطه با مادری را تجربه می‌کند که ضعف‌های خود را نمی‌پذیرد، از خواسته‌های خود مراقبت نمی‌کند و انسانی شاد نیست. محتمل‌ترین پیامد بودن با چنین مادری، شکل گرفتن فردی است که در مراحل مختلف زندگی قادر به مراقبت از خود نمی‌باشد، ضعف‌هایش را نمی‌پذیرد و تصویری منفی از خود دارد. اما این تمام تراژدی نیست. مادرانی که درگیر این تلاش نافرجام برای رسیدن به معیارهای یک اسطوره‌ی ماورائی هستند، در عمل وظایف سنگینی بر دوش فرزند خود می‌گذارند. کودک باید از طریق بدیع بودن خود، حس ارزشمندی متزلزل مادر را حفظ و در واقع خوب بودن مادر خود را ثابت کند. چنین وظیفه‌ی سنگینی مانند یک بدهی به تعویق افتاده عمل می‌کند.

جملات معروف مادران اسطوره‌ای و ایثارگر (مانند **«من بفاطر تو از همه چیز گذشتم»**) شاهی برای ایجاد این حس مزمن بدهکاری به مادر است. چنین حسی مانع از این می‌شود که کودک در حال رشد با فراغ بال به دنبال کشف خواسته‌ها و شکل دادن دنیا به شیوه‌ی خودش باشد. بنابر این وابستگی روانی ناخوشایندی با مادر شکل می‌گیرد که فردیت مستقل کودک را به خطر می‌اندازد. **مادر با معیارهای ماورائی نمی‌تواند محدودیت‌های بشری کودک خود را نیز بپذیرد.**

عشق و نفرت با هم؟

عشق عاطفه‌ای است که شناخت آن راحت‌تر از نفرت است. بخصوص در مادران، وجود عشق امری بدیهی محسوب می‌شود و عدم وجود آن در حکم یک فاجعه است. اما نفرت اغلب انکار می‌شود. ممکن است بطور منطقی بدانیم که عشق و نفرت با هم وجود دارند اما نمی‌توانیم با حس خود این همزیستی را درک و تجربه کنیم. وقتی بحث به مادر کشیده می‌شود، دیدن عشق بسیار آسانتر از خشم و نفرت است. **اما شدت و قدرت زیاد عاطفه‌ی میان مادر و فرزند است که ناگزیر منجر به بروز خشم و نفرت در این رابطه می‌شود.** ممکن است این نکته در ابتدا کمی عجیب بنظر برسد. بسیاری از ما خشم و دوست داشتن را متضاد هم می‌دانیم طوری که انگار تنها یکی از آنها می‌تواند نسبت به یک فرد وجود داشته باشد. اما در واقع عشق و خشم دست در دست هم دارند. هرچقدر بیشتر کسی را دوست داشته باشیم بیشتر نسبت به او احساس خشم و تنفر می‌کنیم.

سال‌ها پیش یک روان‌شناس نابغه برای توصیف روابط انسانی، رفتار جوجه‌تیغی‌ها را مثال زد: در فصل زمستان جوجه تیغی‌ها برای گرم شدن به هم می‌چسبند، اما این کار باعث می‌شود تیغ هریک در بدن دیگری فرو رود. از سوی دیگر جوجه تیغی‌هایی که از دیگران فاصله می‌گیرند زخمی نمی‌شوند اما ممکن است از سرما بمیرند. به این ترتیب برای هریک از آنها مدتی طول می‌کشد تا بتوانند فاصله‌ای را پیدا کنند که در آن کم‌ترین زخم و بیش‌ترین گرما وجود داشته باشد. نکته اینجاست که حتی در روابط جوجه تیغی‌ها **گرمای بدون زخم امکان ندارد**، چه رسد به انسان! حال اگر به بحث رابطه‌ی مادر و فرزند برگردیم می‌بینیم که این رابطه یکی از گرم‌ترین روابط بشری است. پس می‌توانیم مطمئن باشیم که در آن هر دو طرف زخمی می‌شوند و همین زخم هاست که باعث بروز خشم و نفرت می‌گردند.



در اکثر مواقع برای بسیاری از مادران نفرت عاطفه‌ای نامرئی است و تنها در صورتی وجود آن درک می‌شود که میزان آن بیشتر از عشق شود. اما مادرانی هم هستند که به هزاران دلیل فکر می‌کنند عشق آنها دروغین و ساختگی است و فقط نفرت را واقعی می‌دانند. در هر صورت، غیرقابل قبول بودن و هراس از نفرت باعث نامرئی شدن این حس شده است. نکته‌ی مهم این است که در شدت احساسات مختلف هر مادر نوساناتی وجود دارد. یعنی احساسات او ثابت نیستند بلکه همواره پویا و در حال تغییرند. اما وجود احساسات به خودی خود مشکل ساز نیست. **آنچه مشکل ایجاد می‌کند مدیریت عواطف است، به‌خصوص به این علت که خشم نسبت به فرزند موجب اضطراب در مادر می‌شود.** اگر مدیریت به‌طور صحیح صورت گیرد همین احساسات متضاد می‌توانند منشأ خلاقیت در رابطه‌ی مادر و فرزند باشند.

درد ناشی از وجود خشم می‌تواند مادر را وادار به تلاش در جهت شناخت فرزند نماید. به عبارت دیگر **این احساسات باعث می‌شوند** مادر به فرزند خود فکر کند. فکر کردن به فرزند مهم‌ترین جلوه‌ی مادر بودن است. اجازه دهید یک مادر فرضی را در نظر بگیریم که نسبت به فرزند خود فقط یک احساس دارد، مثلاً فقط عاشق اوست یا فقط از او متنفر است. هیچ یک از این شرایط باعث نمی‌شوند که او در رابطه‌ی خود با فرزندش دچار چالش شود یا بر روی آن تمرکز کند. در دسر وجود همزمان عشق و نفرت است که مادر را نسبت به فهم آنچه میان او و فرزندش می‌گذرد برمی‌انگیزاند. مادران در مراقبت از فرزند رضایتی بی‌حد و در نتیجه ارضاء روانی کسب می‌کنند. اما همان کودکی که چنین رضایتی تولید می‌کند روزی فریاد خواهد زد: «ازت متنفرم» یا در مقابل حرف و خواسته‌ی مادر ایستادگی و لجبازی نشان خواهد داد. مادر بودن تجربه‌ای مملو از رضایت و در عین حال سرشار از سرخوردگی است. این سرخوردگی موجب خشم و نفرت می‌شود اما باعث رشد رابطه‌ی مادر و فرزند هم می‌گردد.

- مادر کامل و بی نقص در دنیای زمینی امکان پذیر نیست.
- معیارهای غیربشری فقط اضطراب مادر را زیاد می کنند.
- علت احساس خشم مادر نسبت به فرزند، علاقه و سرمایه گذاری بیش از حد روانی است.
- وجود این خشم باعث می شود که مادر به رابطه‌ی خود با فرزندش بیشتر فکر کند.



گاهی حس می‌کنم می‌خواهم فرزندم را بکشم!

برخی از افراد احساس و اقدام عملی را با هم اشتباه می‌گیرند. احساس خشم یا میل به پرخاشگری با یک اقدام پرخاشگرانه‌ی عملی تفاوت دارد. میل به کشتن کسی به کلی با این که در عمل او را بکشیم، فرق دارد. البته پشت هر اقدام عملی یک احساس یا میل انجام آن وجود دارد. اما همه‌ی امیال به عمل تبدیل نمی‌شوند. نکته‌ی مهم این است که **امساح تا زمانی که به یک اقدام عملی فتم نشده باشد، بشری و طبیعی ممسوب می‌شود**. این قانون شامل تمامی احساسات می‌شود. بحث خوب و بد، درست و نادرست یا اخلاقی و غیر اخلاقی فقط در مورد اعمال انسان مصداق پیدا می‌کند نه در مورد امیال و احساسات او. به این ترتیب باید بین میل به آسیب زدن و یک اقدام آسیب زنده تفاوت قائل شد.



تمام مادران نسبت به فرزندانشان احساسات پرخاشگرانه دارند. اما بسیاری از آنها در اکثر مواقع دست به اقدام خشونت‌آمیز نمی‌زنند. با این همه، بسیاری از مادران تنها به دلیل وجود این احساسات در خود عذاب‌وجدان دارند. تا حدی که انگار تمام تصویرهای ذهنی خود را در عمل پیاده کرده‌اند. مثلاً وقتی حس می‌کنند که می‌خواهند بچه را به قصد کشت کتک بزنند طوری اضطراب و احساس گناه پیدا می‌کنند که انگار واقعا فرزند خود را آنقدر کتک زده‌اند که مرده است! گاهی این عذاب‌وجدان به حدی شدت می‌گیرد که منجر به بروز افسردگی یا وسواس‌های فکری و عملی در این مادران می‌شود. **این در حالی است که وجود این احساس نفرت یا پرخاشگری تاوقتی قابل کنترل باشد و تبدیل به عمل نشود، سطح مراقبت مادر از فرزند را بالا برده و آسیبی ایجاد نمی‌کند. پس در واقع اثرمثبت هم دارد.**



اگر مادر به این بخش از احساسات خود آگاه شود، می‌داند که نسبت به فرزندش خشمگین است پس برای محافظت بیشتر از او تلاش می‌کند. اما انکار این احساسات خطر یک اقدام عملی را بیشتر می‌کند. به عنوان مثال **وقتی مادری می‌داند که در این موقعیت بخصوص نسبت به فرزندش بسیار فمشیگین است و میل دارد که به او آسیب برساند، عشق به فرزند مانع از این می‌شود که مادر در عمل به کودک آسیب برساند. اما در حالتی که این آگاهی وجود ندارد مادر گمان می‌کند که می‌فواهد از فرزندش مراقبت کند در حالی که دچار لغزش‌های نافودآگاه می‌شود. به عنوان مثال غذای داغ به دهان بچه می‌گذارد و او را می‌سوزاند یا در پارک مواس‌پرتی می‌کند تا بچه از روی تاب به زمین پرتاب شود!**

بسیاری از مادران در کمال پیشیمانی به یاد می‌آورند که لحظاتی «کنترل خود را از دست داده‌اند» و به انتهای آستانه تحمل خود رسیده‌اند. در واقع آنها حتی اعمال تلافی جویانه‌ی کوچکی نیز انجام داده‌اند. اما این حد از پرخاش، طبیعی است. تمام کودکان در لحظاتی تلاش می‌کنند مادر را به مرز جنون برسانند و تمام مادران در مقطعی از رابطه‌ی خود با فرزند به جنون می‌رسند. اما در نهایت آنچه خشم مادر را کنترل می‌کند عشق اوست.

نیاز اصلی اکثر مادران این است که خود را به صورت یک مادر خوب تجربه کنند و بطور سازنده‌ای پاسخگوی نیازهای کودک باشند؛ اما وقتی هیچ چیز کودک را راضی نمی‌کند به شدت سرخورده شده و احساس درماندگی گریبان‌گیرشان می‌شود. واضح است که کودک در هر سنی که باشد ممکن است مادر نسبت به او خشمگین شود. اما شکاف بین عشق و نفرت در رابطه‌ی مادر با کودک خردسال خود بیشتر پیش می‌آید زیرا رابطه‌ی تنگاتنگ با خردسالان موجب نوسان شدید در احساسات مادر می‌شود. در این رابطه گاهی مادر بجای آن که شرایط را تفسیر کند فقط به آن واکنش نشان می‌دهد. مادری می‌گوید: «یکبار وقتی بچه‌ام گریه می‌کرد او را روی بالش گذاشتم و دیگر هیچ کاری نکردم. برایم مهم نبود. واقعا می‌فواستم او را بکشم. احساس می‌کردم اصلا مادر خوبی نیستم و از ابتدا همه کارها را غلط انجام داده‌ام. از شدت اضطراب و احساس گناه در حال مرگ بودم. دوست داشتم فقط از آنجا بروم و از آن بچه که تمام این احساسات را در من ایجاد کرده بود متنفر بودم». درد چنین کلماتی نمی‌تواند این واقعیت را پنهان کند که آنچه کودک را با وجود خشم شدید، محافظت کرده همان **عشق مادر** به اوست. ضمن این که مادر میل و تصویر ذهنی خود را به یک اقدام عملی تفسیر نکرده است.

مادر دیگری می‌گوید: «هفته‌ی گذشته وقتی نمی‌توانستم گریه‌اش را ساکت کنم او را زدم. می‌دانم کار بدی کردم اما بعد از آن برای اولین بار به این فکر کردم که این موجود کوچک واقعاً تا چه مدتی من وابسته است. این که اینهمه وابستگی در تمام ۲۴ ساعت روز چقدر به من فشار می‌آورد. جالب اینجاست که بعد از آن، گریه‌هایش دیگر مرا از کوره بدر نبرده است». این مادر در کنترل میل پرخاشگرانه‌اش موفق نبوده است هر چند که خشم زیاد او باعث شده که بتواند زاویمی دید صحیح‌تری نسبت به فرزندش پیدا کند.



مادر و مدیریت احساسات منفی

چنانکه توضیح داده شد، مادر کامل وجود ندارد، همچنین تأکید شد که تمام مادران گاهی احساساتی منفی نسبت به فرزندشان تجربه می‌کنند. اگر فرض کنیم مادران (در صورت سلامت نسبی) به نیازهای اساسی کودکان خود رسیدگی می‌کنند، آنگاه عاملی که بین مادران مختلف تفاوت ایجاد می‌کند، نحوه‌ی مدیریت این احساسات منفی است.

مادر خوب کسی است که می‌تواند با پرخاشگری خود نسبت به فرزند و پرخاشگری فرزند نسبت به خود کنار بیاید به طوری که خشم برای کودک به یک عاطفه‌ی قابل تحمل و امن تبدیل شود. به این ترتیب چنین مادری می‌تواند هم پرخاشگری‌اش را و هم تکانه‌های تخریب‌گرانه‌ی کودک را درون خود نگه دارد. کلمه‌ی کلیدی در این بحث **گنجایش داشتن** است. منظور از **گنجایش داشتن فشم این است که فرد بتواند مس را بطور کامل تجربه کند؛ اما کنترل فود را بر احساسش از دست ندهد؛ یعنی با وجود تجربه‌ی این مس بتواند قدرت فکر کردن در مورد آن را نیز مفا کند. به این ترتیب فرد نیازی ندارد که به دنبال احساسش، بلافاصله به اقدامی عملی دست بزند**. به عنوان مثال بجای این که به محض عصبانیت فرزند خود را کتک بزند، به عصبانیت خود فکر می‌کند تا بتواند به سوالات متفاوتی پاسخ دهد. از جمله این که چه چیز تا این حد عصبانی‌کننده بوده است؟ چرا این اتفاق در این مرحله‌ی زمانی افتاده است؟ آیا در موقعیت‌های مشابه نیز اینقدر عصبانی شده بود؟ آیا می‌تواند برای عصبانی شدن‌هایش الگویی پیدا کند؟ و غیره.

پس مادر خوب در قدم اول احساس را با اقدام عملی اشتباه نمی‌گیرد و به خود اجازه‌ی حس کردن می‌دهد. اما در قدم بعد تلاش می‌کند که به جای یک اقدام عملی، به حس مورد نظر فکر کند تا بتواند آن را معنا نماید. در اینجا منظور از معنا کردن، روشن‌سازی جنبه‌های مختلف یک احساس بخصوص از طریق کلمات است. در مثال بالا، اگر مادر پس از عصبانیت شدید کودک را کتک نزند؛ اما پس از تعمق به این نتیجه برسد که **"بی‌فوابی و فستگی تامل مرا کم می‌کند یا "هروقت از شوهرم دلفورم، تامل بچه‌ها را ندارم"** در نگاه‌داشتن، معنا کردن و کلمه گذاشتن بر روی احساس خشم خود موفقیت داشته است.

مادر علاوه بر احساسات پیچیده‌ی خودش، با حجم وسیعی از احساساتی که کودک نمی‌تواند آنها را کنترل کند نیز مواجه می‌شود. او باید بتواند این حجم احساسی را بدون این که انکار کند یا از مکانیزم‌های دفاعی دیگر استفاده نماید، بپذیرد تا بتواند با معنا دادن به آن، حجم احساسات را به حد قابل مدیریتی کاهش دهد. این وظیفه‌ی سنگینی است که برخی از

مادران را با مشکل مواجه می‌کند.

اگر مادر بتواند در زمان محرومیت و ناکامی پاسخ‌های خود را کنترل کند به کودک این توانایی را می‌دهد که خشم را تحمل کند. علاوه بر این مادر باید به کودک نشان دهد که می‌تواند خشم او را تحمل کند و در مواجهه با تمام رفتارهای پرخاشگرانه، همچنان عشق خود را به او حفظ کند. اما در واقع مادر برای این که حالات مختلف کودک خود را درک کند باید درک عمیقی از حالات جسمی و روانی خودش داشته باشد. تا وقتی مادر شناختی از واقعیت درونی خود نداشته، باشد و تا زمانی که مادر ظرفیت ارزیابی صادقانه‌ی خویشتن را نداشته باشد چگونه می‌تواند کودک خود را درک کند؟ بیایید به مثال بالا برگردیم. وقتی مادر معنای خشم خود را به کلمه‌ی "**فستگی**" یا "**دلفوری**" برمی‌گرداند در واقع قدرت

پیش‌بینی و کنترل شرایط را پیدا می‌کند. کلمات و جملات مانند فرمول‌های عواطف عمل می‌کنند. پس وقتی فرمول عصبانیت این مادر فرضی مشخص شد، او می‌تواند در مواقع دیگری که احساس "**فستگی**" یا "**دلفوری**" دارد متفاوت عمل کند؛ مثلاً می‌تواند از کسی کمک بخواهد یا در مورد حال خود با یک دوست یا حتی با فرزندانش حرف بزند.



به این ترتیب مادر می‌تواند بدون نفی حس خود (مانند گفتن این که "نه! من عصبانی نیستم" که معمولاً منجر به انفجار خشم می‌شود) و بدون انجام یک اقدام عملی (مانند کتک زدن کودک) از احساس خود مراقبت کند. نکته‌ی مهم این است که وقتی رویه‌ی مادر در برخورد با احساسات منفی اش به این شکل باشد فرزند به مرور همین رویه را فرا می‌گیرد. فرزندان چنین مادرانی می‌توانند احساسات منفی خود را تحمل کنند و بجای عمل کردن روی آنها، در مورد احساساتشان حرف بزنند.



- وجود یک حس، میل یا تصویر ذهنی با اقدام عملی تفاوت دارد.
- برای تمام مادران پیش می آید که گاهی حس پرخاشگرانه یا یک تصویر ذهنی خشونت آمیز نسبت به فرزند داشته باشند.
- مهم این است که مادر گنجایش خشم خود و فرزندش را داشته باشد: یعنی به آن فکر کند ولی اقدامی در مورد آن انجام ندهد.
- فکر کردن به احساس باعث می شود مادر بتواند به خوبی آن را بیان کند.



مادر و خواسته هایش

بسیاری از مادران فکر می‌کنند که نباید هیچ علاقمندی دیگری غیر از کودک داشته باشند. در غیر اینصورت احساس بد بودن دارند و عذاب وجدان پیدا می‌کنند. اما وقتی مادران مختلف لحظه‌های خشم شدید خود را توصیف می‌کنند یک میل در آن مشترک است: میل به خلاص شدن از دست فرزند. در این لحظات مادر خواسته‌ها و نیازهای خود را مخالف با خواسته‌ها و نیازهای کودک می‌بیند. در واقع با این خشم حق خود را طلب

می‌کند. در دل این موضوع، واقعیت مهمی وجود دارد: **گذشتن**

کامل از فواسته‌ها، مادر را بیشتر مستعد فشم می‌کند. اگر

مادر درک کرده باشد که او و فرزند دو انسان متفاوت و مجزا از یکدیگر هستند، می‌تواند به خود حق بدهد که خواسته‌هایی فراتر و مجزا از فرزند داشته باشد. در واقع برای مادر توازن برقرار کردن بین خواسته‌های فرزند و خواسته‌های خود کار مشکلی است؛ اما تلاش در جهت رسیدن به این توازن لازم است.



مادرانی که شغل درآمذایی خارج از منزل دارند، احساسات متفاوتی تجربه می‌کنند. برخی مادران شاغل تصور می‌کنند اگر می‌توانستند کار نکنند، مشکلات آنها در رابطه با فرزندانشان به پایان می‌رسید. آنها حس می‌کنند استرس ناشی از ایجاد هماهنگی بین شغل و مادر بودن باعث می‌شود بیشتر از فرزندانشان خشمگین شوند. احساس عذاب وجدان ناشی از نبودن با فرزند باعث می‌شود پس از پایان ساعات کاری و بازگشت به منزل تلاش بیش از حدی برای جبران نبودن خود بکنند و در نهایت از وجود این فشار خشمگین شوند. با این

وجود، گروه دیگری از مادران شاغل احساس می‌کنند

ساعات دور بودن از فرزند به آنها کمک می‌کند تا

زمانی که به خانه برمی‌گردند با لذت بیشتری

به وظیفه‌ی مادر بودنشان بپردازند. بسیاری

از مادران خانه دار معتقدند که حتی اگر

شغل درآمد را نداشته باشند، زمانی که

حوزه‌ی علاقمندی دیگری غیر از فرزند

برای خود پیدا می‌کنند مادران بهتری

می‌شوند.



مادری می‌گوید: "بچه‌ها مثل بچه‌ها هستند. آنها ترجیح می‌دهند که مادرشان اگر متی از گرسنگی در حال مرگ است دنبال غذا نرود و کنار آنها بماند. به ممض این که گریه‌ی مادر بلند می‌شود که برود بچه‌ها عصبانی می‌شوند. ممتاً بچه‌ها فکر می‌کنند او مادر بدی است و مادر هم فکر می‌کند که بچه مادر بدی است که می‌فواهد از کنار بچه‌هایش برود. تا احساس می‌کنم که حق دارم برای فودم کاری بکنم آنها به من این مس را می‌دهند که دارم رهایشان می‌کنم. این مس را در من ایجاد می‌کنند که من یک مادر فودفواه و بدرد نفور هستم".



همانطور که این مادر می‌گوید، کودکان ابتدا از مواجه شدن با این که مادر خواسته‌های دیگری داشته باشد خشمگین می‌شوند. اما این یکی از مواردی است که مادر باید خشم کودک را درک و تحمل نماید بدون این که تسلیم او شود یا تلافی نماید. با وجود ناخوشایند بودن مقطعی، این مسیر در نهایت به نفع فرزند خواهد بود. **از این طریق کودک می‌آموزد که او هم انسان مستقلی است که می‌تواند و باید خواسته‌هایی متفاوت از مادر داشته باشد. مل شدن مادر و کودک در یکدیگر سلامت روان هردوی آنها را به شدت به خطر می‌اندازد.** اما باید تأکید شود که ایجاد توازن مهم‌ترین وظیفه‌ی مادر در این مورد است.



به هر حال فرزند پروری باعث می‌شود که مادر تا حدی از خواسته‌های خود بگذرد و رفع نیازهای کودک را هدف اول خود قرار دهد. می‌توان گفت رسیدگی به فرزند باید اولین خواسته‌ی مادر باشد ولی نباید "تنها" خواسته‌ی او باشد.



مادر غافل

اما چرا تأکید می‌کنیم که همین مادر ناکامل بشری باید رفع نیازهای فرزند را اولویت خود قرار دهد؟ اگر نقص‌های مادری به غفلت از نیازهای اساسی کودک بیانجامد مشکلات ابعاد دیگری به خود می‌گیرند. غفلت وقتی اتفاق می‌افتد که نیازهای جسمی مانند تغذیه و پوشش، نیازهای عاطفی مانند عشق و حمایت و نیازهای آموزشی مانند مهدکودک و مدرسه برای کودک فراهم نشود. علاوه بر این، در صورتی که محافظت از خطر به اندازه‌ی کافی صورت نگیرد نیز کودک مورد غفلت قرار گرفته است.

به عنوان مثال اگر مادر همه‌ی نیازهای جسمی - روانی و آموزشی کودک را پاسخ دهد اما وقتی هنوز نمی‌تواند از خودش مراقبت کند او را در خانه تنها بگذارد یا تنها به پارک یا به خرید بفرستد، در واقع از کودک غافل شده است. به علاوه یکی دیگر از نیازهایی که نباید مورد غفلت قرار بگیرد مراقبت‌های پزشکی است. **واضح است که خواسته‌های مادر نباید به قیمت محروم ماندن فرزند از مراقبت و توجه کافی تمام شود.**



غفلت مادر ممکن است به معنای واقعی کلمه، آسیب جانی برای کودک در پی داشته باشد. اگر نیازهای عاطفی کودک نادیده گرفته شوند، آسیب روانی جدی اتفاق می‌افتد. مس و مق وجود داشتن در کودکانی که نادیده گرفته می‌شوند به شدت صدمه می‌بیند. مادر از طریق دادن پاسخ مناسب مانند آینه‌ای عمل می‌کند که در آن کودک می‌تواند خود را در چشمان مادر ببیند. انگار می‌تواند بگوید "من دیده می‌شوم پس هستم". به علاوه تا وقتی کودک نمی‌تواند محیط بیرون و احساسات درونی خود را کنترل کند مادر باید مانند سدی عمل کند تا تحریک بیش از حدی اتفاق نیفتد. مادرانی که کودک را نادیده می‌گیرند به او ابزارهای روانی لازم برای کنترل و کاهش احساساتش را نمی‌دهند. همانطور که در قسمت‌های قبل توضیح داده شد، توده‌ی هیجانات شدید و غیر قابل کنترل دوران کودکی توسط مادر کاهش پیدا می‌کند. او با شناختن معنای صدا و گریه‌های متفاوت نوزاد خود دلایل ناراحتی نوزاد را شناسایی و برطرف می‌کند. این عملکرد مادر تا سال‌های بعد نیز ادامه می‌یابد. اگرچه که با بدست آوردن توانایی‌های کلامی، کودک ابزار بهتری برای ارتباط با مادر پیدا می‌کند؛ اما شناختن علت هیجانات و کسب مهارت‌های کنترل هیجان مدت‌ها به طول می‌انجامد. به مرور کودک از مادر می‌آموزد چه روش‌هایی برای ابراز و کنترل هیجانات وجود دارند. اگر مادر با نادیده گرفتن کودک مدیریت هیجانات او را رها کند، کودک امکان تحمل و کنترل هیجانات خود را پیدا نخواهد کرد.

گاهی آنپه باعث غفلت مادر می‌شود، فشار احساسات منفی فودش است. به عبارت دیگر، در چنین شرایطی غفلت تبدیل به یکی از جلوه‌های خشم می‌شود. در

بحث تفاوت حس و عمل توضیح دادیم ناآگاهی باعث می‌شود احساسات

منفی به نوعی غیرمستقیم در عمل مادر وارد شود. مثال کودکی

که به دلیل بی توجهی مادر از روی تاب به زمین پرتاب

می‌شود نمونه‌ی واضحی از چنین شرایطی است. **خشمی**

که به آگاهی مادر نیامده می‌تواند تبدیل به نادیده

گرفتن یا کوتاهی در مراقبت از کودک شود.

وقتی نیاز شدید کودک به مراقبت را به این مسئله

اضافه کنیم روشن می‌شود که چرا آگاه بودن مادر

از احساس خشم خود اثر مثبت و سازنده دارد. این

آگاهی از تبدیل شدن خشم به غفلت و نادیده گرفتن

کودک جلوگیری می‌نماید.



- معمولاً "مادرانی که در کنار پرورش فرزند اهداف دیگری برای خود تعیین می کنند، احساس بهتری دارند.
- این که مادر خواسته هایی برای خود داشته باشد به خودی خود به معنای غفلت از نیازهای اساسی فرزند نیست.
- اما گاهی نادیده گرفتن فرزند به علت فشار احساس خشم در مادر است.
- آگاه بودن به خشم درجه ی مراقبت کنندگی مادر را بالا می برد.



شدید مادر به کودک، باعث فراخوانی جنبه‌های کودکانه‌ی شخصیت مادر نیز می‌شود. غلبه‌ی بخش کودک در مادر معادل از دست رفتن کنترل او بر شرایط است.

وقتی مادر به این شکل کنترل خود را بر اوضاع از دست می‌دهد مضطرب و گاهی خجالت زده می‌شود؛ یعنی بخش بزرگسال مادر می‌خواهد او کنترل رفتار و خشم خود را داشته باشد؛ اما بخش کودکانه‌ی او می‌خواهد مثل فرزندانش وارد معرکه شود. همین مسئله باعث عذاب وجدان مادر می‌شود. مادر فکر می‌کند که قرار است وقتی کودکان آشفتگی ایجاد می‌کنند او برقرار کننده‌ی نظم باشد. بنابراین مادری که فریاد می‌زند یا چیزی را می‌شکند به شدت احساس پشیمانی می‌کند.

بچه داشتن و با بچه‌ها بودن، تضاد بین بخش بزرگسال و کودکانه‌ی مادر را عمیق تر می‌کند. این که مادر با این تضاد چه می‌کند به مجموعه‌ای از عوامل بستگی دارد؛ از امکانات بیرونی گرفته تا خصوصیات شخصیتی. مادری که امکان کمک گرفتن از اشخاص دیگر (مانند پدر، مادر بزرگ یا پرستار) را داشته باشد لحظاتی که نمی‌تواند از خشم کودکانه‌ی خود خارج شود می‌تواند مراقبت از کودک را به یکی از این افراد واگذار کند و مدت کوتاهی از او فاصله بگیرد. این کار باعث می‌شود توان فکر کردن و کنترل شرایط را دوباره بدست بیاورد.

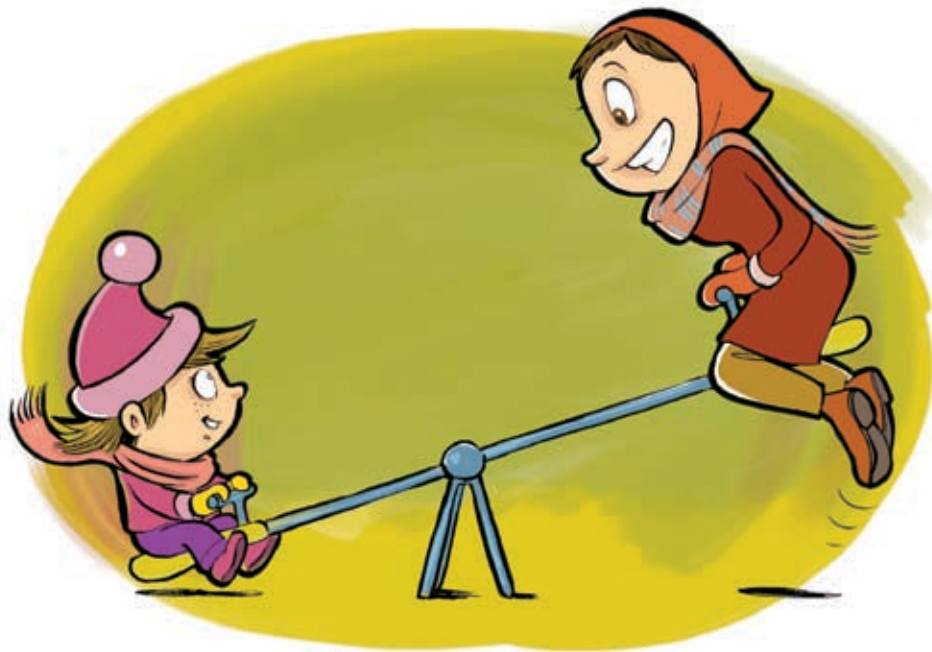
در عین حال همین توانایی بچه شدن باعث می‌شود مادر بتواند از بودن در کنار فرزندانش و بازی با آنها لذت ببرد. گروهی از مادران هستند که از این که نمی‌توانند گاهی بچه شوند احساس بدی دارند. یکی از آنها می‌گوید: "از این که بعضی کارها را با فرزندم انجام بدهم واقعاً لذت می‌برم. ما می‌توانیم ساعت‌ها با هم نقاشی کنیم. ولی بدترین تجربه برای من پارک بردن اوست. نمی‌توانم هیچ لذتی از آن ببرم. حتی لذت او برایم بی‌معنی است." اینگونه مادران کسانی هستند که از دوران کودکی خود خاطره‌ی خوشی ندارند پس هیچ تمایلی هم به برگشتن به آن دوران ندارند. این که دوباره دنیای کودکی را با تمام شدت هیجانی آن تجربه کنند یا حتی این که کارهای کودکانه بکنند برایشان سخت و گاهی غیرممکن است.

برخی از تعالیم روانشناسی توصیه می‌کنند که مادران نقش فعالی در بازی‌های کودک داشته باشند. اما باز هم مادران در یک طیف قرار می‌گیرند. بعضی از آنها بازی با فرزند را فعالیت خلاق می‌دانند که بسیار لذت‌بخش است. مادری می‌گوید: "بازی با بچه‌ها مرا جوان نگه می‌دارد". مادر دیگری می‌گوید: "وقتی با پسر(م) بازی می‌کنم بپگی از دست (رفته‌ام) را دوباره تجربه می‌کنم". گروه دیگری از مادران علاقه‌ای به بازی با فرزندانشان ندارند. مادری از این گروه می‌گوید: "هتی وقتی بچه بودم اهل بازی کردن نبودم. الآن هم نمی‌توانم با بچه‌هایم بازی کنم".

برخی مواقع هم دلایل ساده‌تری برای این موضوع وجود دارد. مادری که هم کارهای خانه را به عهده دارد و هم بیرون از خانه شاغل است اغلب حوصله‌ی بازی کردن ندارد. رسیدن به خانه به معنای پایان کار نیست؛ بلکه آغاز شیفت دوم است. برای این مادران هرکاری بهتر از بازی کردن است؛ حتی غذا پختن و نظافت خانه. مادری می‌گفت: "مداقل موقع انجام کارهای فانه می‌توانم فکر کنم".

به هر حال باید در تصویر مادری که در تمام زمان‌ها و مکان‌ها بطور ثابتی فقط بزرگسال است تجدید نظر کنیم. در این تصویر مادر، الگوی منطقی بودن و صبر و تحمل است. او باید در هر لحظه، کنترل کامل بر خود و موقعیت داشته باشد.

اما چنین استانداردِی به علت دور بودن از واقعیت فقط برای مادران اضطراب و عذاب وجدان ایجاد می‌کند. مانند هر وضعیت دیگری، بچه شدن مادر نیز لایه‌های مثبت و منفی را با هم دارد. اگر چنین وضعیتی دائمی نباشد یا منجر به ایجاد جنگ قدرت، رقابت و مسادت عملی بین مادر و فرزند نشود، مادر می‌تواند از توان نهفته در پسرفت‌های گاه به گاه خود استفاده کرده و رابطه‌ی خود را با فرزند بهبود دهد.



کودک شدن مادر چه اثری بر فرزند دارد؟

حال باید نگاهی داشته باشیم به این که وقتی مادر به حالت کودکانه‌ی خود پسرفت می‌کند چه اتفاقی بین او و کودک پیش می‌آید؟ وقتی مادر حمله‌های خشم کودکانه پیدا می‌کند وضعیتی پیش می‌آید که نمی‌تواند خشم خود و کودک را مدیریت کند. به همین دلیل کودک احساس امنیت خود را از دست می‌دهد. این عدم امنیت باعث احساس اضطرابی می‌شود که کودکان مختلف به شیوه‌های متفاوتی به آن واکنش نشان می‌دهند. برخی از کودکان موقتاً احساساتشان را نشان نمی‌دهند. اما برخی دیگر بیشتر ابراز ناآرامی می‌کنند تا جایی که گهگاه اتفاقات ناخوشایندی روی می‌دهد. کودک نیاز دارد مادر را در کنترل شرایط، مسلط ببیند. وقتی رفتار مادر نشانی از این کنترل در خود ندارد دنیای کودک تبدیل به مکانی خطرناک می‌شود.

آیا این به آن معنا است که باید به هر ترتیبی جلوی رفتارهای کودکانه‌ی مادر گرفته شود؟ مسلماً خیر! همانطور که در بخش پیش گفته شد، بروز این قبیل رفتارها اجتناب ناپذیر است. اما این مهم است که مادر با چه شدتی و هر چند وقت یکبار دچار چنین لغزش‌هایی می‌شود.

متأسفانه مادرانی وجود دارند که فکر می‌کنند نباید رفتارهای کودکانه‌شان را کنترل کنند. این گروه مبنا را بر این می‌گذارند که هر زمانی هر احساسی دارند می‌توانند آن را بطور کامل نشان دهند. نتیجه‌ی عملی چنین باوری این است که فرزندان آنها بطور کلی احساس نمی‌کنند که مادر توان مراقبت از آنها را دارد. پس با حس ناامنی شدید بزرگ می‌شوند که گاهی جلوی تجربیات آزاد و سازنده‌ی کودکی را می‌گیرد. بنابر این نکته‌ای که اهمیت دارد این است که این رفتار تبدیل به الگوی رفتاری مادر با کودک نشود.

با این وجود تا وقتی مادر رفتار کودکانه داشته باشد کودک بطور موقت احساس امنیتش را از دست می‌دهد، می‌توان از این وضعیت نیز استفاده‌ی سازنده کرد. **مادر می‌تواند آسیب وارد شده به کودک را از طریق رفتارهای مناسب، جبران نماید. به این ترتیب کودک نیز در فود ظرفیت جبران کردن پیدا می‌کند. جبران کردن یکی از مفاهیم مهمی است که کودک می‌تواند در ارتباط با مادر فرا بگیرد و بعدها آن را استفاده کند.**

نکته این است که خشم در روابط نزدیک حتماً پیش می‌آید اما در نهایت به دلیل این که دوست داشتن در این روابط بیشتر است، افراد سعی می‌کنند از طریق حرف زدن یا کارهای محبت آمیز خشم خود را جبران کنند. عذرخواهی صادقانه، توضیح علت‌ها یا انجام یک کار محبت آمیز بعد از بروز خشم نمونه‌هایی از اقدامات جبرانی هستند. به این ترتیب کودک مهارت‌های جبرانی پیدا می‌کند بدون این که احساسات او یا مادر مسدود شده باشند.

علاوه بر این همانطور که پیشتر نیز گفته شد همهی کودکان در مواقعی تلاش می‌کنند که مادر خود را تا سر حد جنون عصبانی کنند و بسیاری اوقات مادران در چنین موقعیت‌هایی واقعاً تا سر حد جنون عصبانی می‌شوند. اما مهم است که وجود این احساس انکار نشود. کودک حالت احساسی مادر را دقیقاً می‌فهمد. اگر مادر در مورد احساسات خود صادق نباشد و آن را انکار کند - مثلاً اگر بگوید: "**نه! من عصبانی نیستم**" - کودک به واقعیت احساسات خودش نیز شک خواهد کرد. این مسئله اثرات ناخوشایندی بر سیستم روان کودک در حال رشد خواهد داشت. در عوض بیان این که "**بله! الان عصبانی هستم. بعداً صمیمت می‌کنیم**" با تأیید واقعیت موجود، فاصله‌ی لازم را برای تفکر، کنترل و جبران فراهم می‌آورد.



نیازهای برآورده نشده ی مادر

نکته‌ای که در نگاه عمومی به مادر فراموش می‌شود این است که مادر (به عنوان یک انسان بزرگسال) گذشته‌ای داشته است. گذشته‌ای که در آن خود او نقش کودک را ایفا می‌کرده است. صمیمیت شدید میان مادر و فرزند نه تنها باعث بچه شدن گاه به گاه مادر می‌شود؛ بلکه نیازهای کودکانه‌ی مادر را نیز به روی کار می‌آورد. نیازهای برآورده نشده‌ی کودکانه‌ی مادر (مانند نیاز به مورد پذیرش واقع شدن، نیاز به مورد تأیید قرار گرفتن، نیاز به توجه) با نیازهای مادرانه (مانند نیاز به خوب بودن، نیاز به احساس مفید بودن) مخلوط می‌شود.

وقتی رابطه با فرزند دچار مشکلی می‌شود، مادر احساس می‌کند تمام نیازهایش بطور کامل ناکام مانده‌اند. مادری می‌گوید: "احساس می‌کنم هیچ مادری به اندازه‌ی من بد نیست. به یاد می‌آورم وقتی پسرم تازه غذای جامد می‌خورد یک روز مال فوبی نداشتم. از صبح که بیدار شده بود نمی‌فوااید. من هم واقعاً می‌فواستم او بفوابد تا کمی استراحت کنم. برایش غذا درست کردم اما غذا هم نمی‌خورد.

یادم می‌آید که قاشق را برداشتم و رسماً با زور به دهان او فرو

کردم. او را کتک نزدم فقط می‌فواستم وادارش کنم که بخورد.

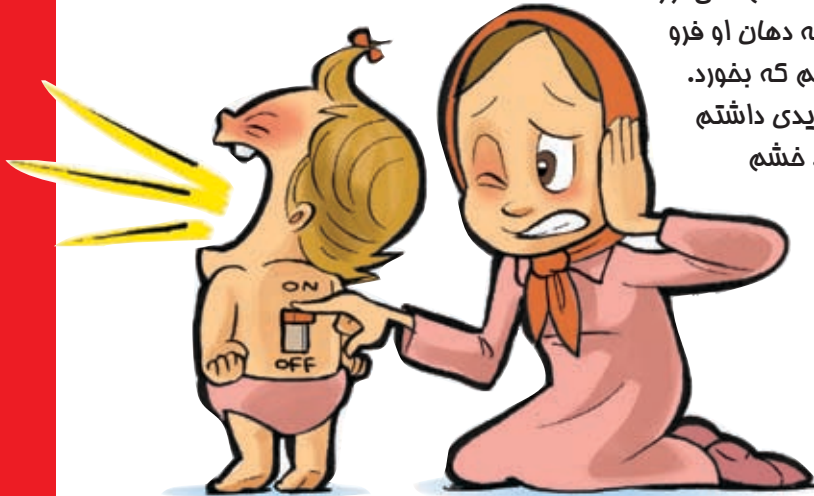
دیگر نمی‌توانستم تحمل کنم. عذاب وجدان شدیدی داشتم

اما می‌فواستم وقتی هم برای خودم داشته باشم. فشم

عجیبی درونم می‌جوشید. هرچه عذاب وجدانم

بیشتر می‌شد، بیشتر می‌فواستم از او فاصله

بگیرم و از نیازهایش بیشتر عصبانی می‌شدم."



احساس نفرت به علت وجود نیازهای ناکام مانده‌ی زیاد ایجاد می‌شود. در مثال بالا ناکامی شدید نیازهای مادر باعث چنان نفرتی شده است که مادر قاشق را به دهان بچه فرو می‌کند. همان مادر می‌گوید: " فکر می‌کردم مادر باید کودک را راضی و آرام کند، فوشمالش کند و به او برسد تا تپل شود. بپهی من غذا نمی‌فورد و دائماً گریه می‌کرد. این شکنجه‌ای بالاتر از مد تممل من بود. این همه مس بی‌فایده بودن، دوست داشتنی نبودن و دوست نداشتن را نمی‌توانستم تممل کنم. " در واقع اگر از قبل در مادر چنین احساساتی داشته باشد، فرزند پروری تبدیل به یک چالش جدی می‌شود.



مسیر پرورش فرزند، بسیار پریپیچ و خم است. در بسیاری از موارد نیازهای کودک مطابقتی با نیازهای قدیمی و ناکام مانده‌ی مادر ندارد. اما گاهی آنچه دست بالا را پیدا می‌کند نیازهای مادر است نه نیازهای فرزند؛ یعنی در مواردی فرزند مسئول برآورده کردن نیازهای مادر می‌شود که دقیقاً خلاف مسیر طبیعی است. یک مادر فرضی را در نظر بگیرید که از گذشته‌ی خود حسرت مورد توجه قرار گرفتن به دل دارد. اگر این مادر کودک خود را اجبار کند که ساعت‌های طولانی موسیقی یاد بگیرد به هدف این که در جمع بنوازد و تحسین دیگران را جلب کند، در واقع می‌خواهد از طریق فرزند نیازهای ناکام مانده‌ی خود را جبران کند. مسلماً چنین مادری بسیار متفاوت از مادری است که تنها به هدف آموزش فرهنگ، کودک را تشویق به یادگرفتن موسیقی می‌نماید. چنین الگویی می‌تواند در هر سنی از فرزند و با هر موضوعی (از لباس پوشیدن گرفته تا یاد گرفتن هنر، معدل خوب، تحصیل در یک رشته‌ی بخصوص یا انتخاب یک شغل خاص) وجود داشته باشد. اگر مادر به طریقی فرزند را ابزار رسیدن به نیازهای خودش قرار دهد، حتماً نسبت به کوتاهی یا سرپیچی او نفرت عمیق تجربه خواهد کرد.

مادر درونی

آنچه در سال‌های گذشته بین مادر و مادر او جریان داشته است اثر مستقیمی بر رابطه‌ی مادر و فرزند دارد. این اثر گذاری از طریق بخشی از سیستم روان اعمال می‌شود که مادر درونی نام دارد. مادر درونی در واقع ذهنیتی است که مادر از رابطه با مادر خود در دوران کودکی در خاطره‌ی حسی‌اش ضبط کرده است. در وجه مثبت، نقش مادر درونی این است که در شرایط سخت امید بدهد، آرامش بدهد و کمک نماید، اما گاهی مادر درونی تند و تنبیه کننده می‌شود. **وقتی زن صاحب فرزند می‌شود صدای مادر درونی در احساسات او نسبت به خود و فرزند نقش مهمی ایفا می‌کند.** وقتی این مادر درونی تشویق کننده و دلگرمی بخش باشد احساس اعتماد به نفس و ارزشمندی وجود دارد. اما هرگاه مادر از چارچوب‌هایی که به عنوان مادر خوب برای خود ساخته خارج شود، تشویق مادر درونی را از دست می‌دهد. این مسئله باعث می‌شود مادر از درون احساس بد بودن داشته باشد و دچار عذاب وجدان شود.



بطور کلی مادرانی که صدای مادر درونی آنها اطمینان بخش و آرام بخش نیست پرورش فرزند را تجربه‌ی سخت‌تری می‌دانند. **وقتی مادر تمت مراقبت مادر درونی خود قرار داشته باشد، ظرفیت تغذیه‌ی روانی فرزند در او بیشتر می‌شود.**

تا زمانی که زن، مادر نشده باشد نمی‌تواند به عمق تأثیر مادر درونی خود پی ببرد. به همین دلیل برخی نظریه پردازان، مادر بودن را در متن یک الگوی سه نسلی تعریف می‌کنند (شامل مادر بزرگ، مادر و فرزند). تأکید می‌شود که رابطه‌ی مادر و فرزند را نمی‌توان بدون در نظر گرفتن حلقه‌ی مادر بزرگ و مادر بطور کامل درک کرد. زیرا مادر بزرگ در واقع سرچشمه‌ای است که مادر خزان‌هی عاطفی خود را طی سال‌های کودکی از او کسب کرده است.



رشد کودک اقتضا می‌کند که او در مراحل نسبت به مادر احساس منفی پیدا کند. **مدیریت و "گنجایش داشتن"** برای **امساسات منفی** فرزند برای مادرانی که از گذشته درگیر **امساس‌های منفی** نسبت به خود بوده‌اند، بسیار **سفت و گاهی غیر ممکن** است؛ زیرا **همه امساسات منفی در چنین شرایطی بیش از حد زیاد می‌شود**. مادرانی که در رابطه با مادر درونی خود امنیت کافی ندارند نمی‌توانند ناکامل بودن خود و کودکشان را تحمل کنند. هر نشانه‌ای از نقص برای آنها اضطراب و بی‌قراری ایجاد می‌نماید. گاهی مادر احساس می‌کند کودک در حال قضاوت و سرزنش اوست. به عنوان مثال اگر گریه‌ی شدید کودک با تلاش‌های مادر آرام نشود، به آسانی ترجمه به سرزنش می‌شود، مثل این که کودک در حال فریاد زدن این است که **"تو فوب نیستی! تو فوب نیستی! تو فوب نیستی!"** وقتی سن کودک بالاتر می‌رود سرزنش و قضاوت مادر حالت کلامی هم پیدا می‌کند. در سنین بالاتر کودکان در لحظات خشم و سرخوردگی می‌گویند **"تو مامان بدی هستی"** یا **"دیگه دوستت ندارم"**. در هر حال اگر صدای سرزنش‌کننده‌ی فرزند به صدای سرزنش‌های مادر درونی اضافه شود، تحمل و مدیریت آن برای مادر مشکل می‌شود. در چنین شرایطی احتمال بروز حمله‌های خشم نسبت به فرزند بیشتر می‌شود؛ اما همین احساس خشم به نوعی یک دایره‌ی معیوب ایجاد می‌کند؛ زیرا با بروز خشم صدای سرزنش‌های مادر درونی بلندتر می‌شود و مادر با احساس بد بودن عمیقی مواجه می‌گردد که نمی‌تواند از آن بگریزد. بنابراین بسیار مهم است که مادر با مادر درونی خود احساس امنیت داشته باشد. این که مادر درونی چقدر اجازه‌ی خطاهای انسانی می‌دهد بدون این که قضاوت‌های تندی داشته باشد، تعیین می‌کند که مادر با خطاهای خود چه می‌کند یا پس از اشتباه کردن نسبت به خود چه احساسی پیدا می‌کند.

جدا شدن مادر و فرزند

مادر و کودک از لحظه‌ی تولد به نوعی با مسئله‌ی جدا شدن از یکدیگر مواجه هستند. وقتی کودک شروع به جدا شدن می‌کند هویت مادرانه نیز تغییر می‌کند. مادر از کسی که باید سر و گردن کودک را نگهدارد تبدیل به مادری می‌شود که باید کالسکه را هل بدهد؛ بعد تبدیل به مادری می‌شود که باید دست کودک را نگهدارد؛ بعد تبدیل به مادری می‌شود که باید برایش دست تکان بدهد؛ بعد تبدیل به مادری می‌شود که باید منتظر باشد تا دستش را بگیرند.



جدا شدن مادر و فرزند معمولاً ترکیبی از ترس و رهایی با فود به همراه دارد. بفش فش‌مگین مادر او را در فرآیند جدا شدن کمک می‌کند. اما درست به همین دلیل که جدا شدن یک لایه‌ی پرفاش‌گرانه در فود دارد می‌تواند جدایی را بیش از مد فطرنای کند. مرحله‌ی جدا شدن مادر و فرزند برای هر دوی آنها از این نظر سخت است که احساس رها شدگی، دوست داشتنی نبودن و بد بودن ایجاد می‌کند. بسیاری از مادران عمیقاً نگران این هستند که کودک تاب جدایی از آنها را نداشته باشد. این نگرانی معمولاً به سرعت به کودک انتقال داده می‌شود. کودکان چنین مادرانی، بیشتر دچار اضطراب جدایی خواهند شد. از طرف دیگر، وقتی جدایی بیش از حد ترسناک باشد ممکن است مادر تبدیل به برده‌ی کودک خود شود. در واقع این برده‌گی در این جهت است که هم مادر بتواند همچنان احساس درونی خوب بودن داشته باشد و هم بچه ترس جدا شدن را تجربه نکند. نکته‌ی مهم این است که متی در چنین شرایطی که مادر به دلیل آن که می‌فواهد فقط "فوب" باشد نمی‌گذارد بچه از او جدا شود، باز هم نفرت مادر در صمنه وجود دارد. تنها تفاوت این است که چسبیدن به فرزند مانند یک سد عمل می‌کند و نمی‌گذارد که این نفرت بطور آگاهانه تجربه شود. اگر مادر به بخش پرخاشگرانه‌ی حس خود نسبت به فرزند آگاه باشد، آن را کنترل می‌کند و می‌گذارد که فرزند از او جدا شود. حتی در این راه تلاش می‌کند، اضطراب‌های کودک را آرام کند و او را تجهیز می‌کند تا بتواند برود و در نهایت زندگی خود را بسازد.

یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در این فرآیند نیز رابطی مادر با مادر خود است. **مادرانی که در کودکی، جدا شدن از مادر خود را معادل رها شدن و دوست داشتنی نبودن معنا کرده‌اند، نمی‌توانند فرزند را در کسب استقلال کمک نمایند.** برای این گروه از مادران، هر نوع تلاشی در جهت جدا کردن فرزند احساس اضطراب، بد بودن و عذاب وجدان ایجاد می‌کند. به همین دلیل واکنش‌های معکوس از خود بروز می‌دهند تا حدی که گاهی حتی برای دقایقی کوتاه از فرزند دور نمی‌شوند. این الگوی مادر در بسیاری از موارد کودک را دچار مشکلاتی مانند اختلال خواب یا وابستگی‌های رفتاری شدید خواهد کرد.

اما صرف‌نظر از سن فرزند، مادر همیشه مادر است. **با وجود این باید مادر هم رشد کند؛ اگرچه نوع رشد او با رشد کودک تفاوت دارد. تا زمانی که مادر این مسیر رشدی را طی نکند، نمی‌تواند از کودک جدا شود و رشد طبیعی کودک دچار افتلال خواهد شد.**



مسئله وقتی پیچیده‌تر می‌شود که به این بعد رفتاری، یک بعد روانی هم اضافه کنیم. برخی مادران در ظاهر می‌توانند از فرزند خود جدا شوند اما در همان زمان از نظر روانی مشغول کنترل بیش از حد موقعیت هستند. به عنوان مثال در روز چندین و چند بار با مدرسه یا مهد کودک تماس می‌گیرند، به کودک اجازه‌ی کسب مهارت‌های ارتباط با همسن و سال‌هایش را نمی‌دهند و اصولاً بیش از حد لزوم می‌خواهند تمامی مسائل فرزندشان را حل و کنترل کنند. در لایه‌های عمیق‌تر روانی، برای این نوع مادران سخت است که فرزند را انسانی مجزا و مستقل از خود ببینند. به همین دلیل طوری عمل می‌کنند که انگار کودک بخشی از وجود آنهاست نه یک فرد جداگانه. البته قرار نیست که کودک از امنیت رابطه با مادر محروم شود یا ناگهان به دنیای بیرون پرتاب گردد! **مادر می‌تواند فرآیند جدایی را طوری مدیریت کند که کم‌کم ولی با پیوستگی اتفاق بیفتد تا اضطراب کمتری برای هر دو طرف داشته باشد. مهم این است که مادر نسبت به مشکلات جدایی در فود آگاهی داشته باشد. تنها در این صورت است که کنترل و مدیریت این مسائل برای او امکان پذیر می‌شود.**

کودک تصویری - کودک واقعی

پیچیدگی‌های روان مادر فقط محدود به این نیست که درون او یادگیری از مادر خودش وجود دارد یا این که بخش کودک و بزرگسال را در کنار هم دارد. در این میان، تنها زمانی می‌توانیم دنیای درونی مادر را بطور کامل درک کنیم که به موضوع دیگری نیز توجه کنیم: تصویر ذهنی مادر از کودک، این تصویر ذهنی در واقع نشان می‌دهد که مادر مجموعه‌ی خصوصیات کودک خود را چگونه درک کرده است. **بنابراین هر مادری با استفاده از تجربیاتش با کودک واقعی، یک کودک تصویری در ذهن خود می‌سازد. جالب اینجاست که این کودک تصویری معمولاً بطور کامل با کودک واقعی تطابق ندارد. زیرا در شکل گرفتن تصور مادر، نیازها و مسائل خود او نیز نقش دارند.** به عنوان مثال، اگر نیاز روانی مادری این باشد که خود را مادری مظلوم، صبور و تحت ستم ببیند، تصویری از کودک خود می‌سازد که در آن خصوصیات بد و آزار رسان کودک پر رنگ می‌شود، تصویری که به "**بچه‌ی بد**" معروف است. چنین مادری ممکن است مسائل طبیعی رشد کودک (گرفتن از پستان، آموزش توالت، جدا شدن و غیره) را سخت‌تر ادراک کند. در مقابل، ممکن است مادر دیگری که نیاز ندارد خود را قربانی کودک ببیند، حتی فرزند سخت‌خود را آسان‌تر مدیریت کند و در نهایت بگوید "**فوب بچه است دیگر!**" یعنی وقتی مادران در مورد فرزندانشان صحبت می‌کنند در واقع تصویری را گزارش می‌دهند که بر مبنای نیازهای خود ساخته اند.

وقتی این کودک تصویری در ذهن مادر شکل گرفت، بر احساسات و رفتارهای مادر اثر می‌گذارد. **بنابراین وقتی تصویر ذهنی، "بچه‌ی بد" است مادر با احتمال بیشتری خشمگین می‌شود.** در چنین مواردی ممکن است مادر حتی به کودک بدبین شود و فکر کند که او قصد آزارش را دارد. اما در واقع، حتی وقتی کودکان لجباز و منفی‌گرا هستند مادر را نیاز دارند. این رفتارهای کودکان فقط به اقتضای رشد اتفاق می‌افتد. متأسفانه تصور "بچه‌ی بد" باعث می‌شود که مادر اینگونه نیازهای طبیعی رشد فرزند را فراموش کند و مانند کسی واکنش نشان دهد که مورد حمله قرار گرفته است. در این وضعیت، تحمل خشم و دوری از اقدام عملی بسیار سخت (و گاهی غیر ممکن) می‌شود. بنابراین بهترین شرایط، وقتی است که مادر تلاش کند حس کودک را بفهمد. وقتی مادر خود را قربانی کودک خود نبیند پاسخ‌های هیجانی بیشتری در دسترس او قرار می‌گیرند و نگاه واقع بینانه‌تری به اوضاع پیدا خواهد کرد. هرچقدر مادر بیشتر آگاه باشد به این که نمی‌خواهد عشق فرزندش را از دست بدهد و این که در واقع او بزرگسال است و فرزند او کوچک است تصویر کودک در ذهن مادر از موجود خبیثی که فقط قصد آزار او را دارد تغییر خواهد کرد. تصویر اصلاح شده و متوازن، خشم بسیار کمتری را فراخوانی خواهد کرد. مادری می‌گفت: "با پسر کوچکم زیاد عصبانی نمی‌شدم. او عادت داشت که به ممض عصبانیت من (روبرویم) بایستد و بگوید: من را زن! من را زن! وقتی این را می‌گفت می‌فهمیدم که فیللی کوچک و آسیب پذیر است. من واقعاً نمی‌فواستم به او آسیب برسانم." بنابراین **"بچه‌ی خوب"** و **"بچه‌ی بد"** تنها در ذهن مادر وجود دارد. در واقعیت فقط کودک نیازمندی وجود دارد که باید مراحل سخت رشد را پشت سر بگذارد و در این مسیر دشوار به مادر خود بسیار احتیاج دارد. در این مورد، وظیفه‌ی اصلی مادر ایجاد توازن بین تصورات خود و واقعیت است.





- متأسفانه برخی از مادران نیازهای برآورده نشده‌ی کودکی خود را در اولویت قرار داده و فرزند را مسئول برآورده کردن آنها می‌کنند.
- اگر مادر درونی تغذیه کننده و آرامش بخش باشد فرزندپروری تجربه‌ی آسانتری می‌شود.
- برای آن که کودک بتواند به درستی از مادر جدا شود، مادر باید به نوعی رشد روانی برسد که او را به خود نچسباند.
- اصطلاحاتی مانند "بچه‌ی بد" و "بچه‌ی خوب" فقط در ذهن مادر وجود دارد. مادر از کودک خود یک تصویر ذهنی می‌سازد که ترکیبی از نیازهای روانی او و خصوصیات واقعی کودک است.

قدرت مادر

یکی از دلایل شایع خشمگین شدن مادر، احساس بی قدرتی است. مادر اصلی ترین مراقب کودک است و در این مورد مسئولیت سنگینی بر عهده‌ی اوست. همین مسئله باعث می‌شود که نیاز شدیدی به کنترل در مادر وجود داشته باشد. هر جا این احساس قدرت و کنترل کاهش پیدا کند او احساس خطر کرده و اضطراب شدیدی تجربه خواهد کرد. معمولاً اضطراب شدید به شکل خشم بیرون می‌آید. به عنوان مثال وقتی کودکی می‌خواهد از بلندی به پایین پیرد مادر خیلی بیشتر از آن که عشق تجربه کند نفرت تجربه خواهد کرد؛ زیرا به شدت می‌ترسد از این که کودک را از دست بدهد. در چنین مواردی احساس عمیق مادر این است که بچه‌ی بد می‌خواهد به او صدمه بزند.

این احساس بلافاصله به او احساس بی قدرتی، درماندگی، خشم و اضطراب خواهد داد. از طرف دیگر مادر احساس بد بودن هم خواهد کرد طوری که انگار اگر او مادر خوبی بود جلوی کودک را می‌گرفت. یعنی در یک لحظه هم مادر بد می‌شود و هم کودک. گاهی همین مسئله باعث می‌شود خشم مادر تبدیل به یک اقدام عملی (مانند کتک زدن) شود.



اما این تمام ماجرا نیست. کودکان، کوچک‌تر، ضعیف‌تر، وابسته‌تر و در عین حال به اقتضای فرآیند رشدی خود، مخالف کنترل والدین هستند. مادران بزرگ‌تر، قوی‌تر، اجتماعی‌تر ولی از نظر عاطفی آسیب پذیر هستند. این باعث می‌شود مسئله قدرت و کنترل تبدیل به موضوع مهمی در رابطه‌ی مادر و کودک شود. مادری می‌گوید: "وقتی آنها می‌پزند وسط فیا بان، مسئله فقط این نیست که می‌ترسم ماشین به آنها بزند؛ در واقع من به شدت از این که از مرف من سرپیچی کرده اند، عصبانی می‌شوم". این مادر به لایه‌ی مهمی از خشم مادرانه اشاره می‌کند، وقتی فرزند کاری می‌کند که جایگاه مادر را به عنوان **مرجع قدرت** زیر سؤال می‌برد مادر احساس اضطراب و خشم پیدا می‌کند. بخشی از این جایگاه مرجعیت برای محافظت از فرزند لازم است؛ زیرا مادری که چنین حقی برای خود قائل نباشد، قطعاً نمی‌تواند از فرزند خود مراقبت نماید. اما بخش دیگری از آن مربوط به خود مادر است.

برخی مادران تنها به علت این که در قسمت‌های دیگر زندگی احساس کمبود می‌کنند در رابطه با فرزند بسیار قدرت طلب می‌شوند. در چنین مادرانی مسئله‌ی به کرسی نشاندن مرف مهم‌تر از مراقبت کردن از فرزند می‌شود. در طرف دیگر طیف مادرانی قرار می‌گیرند که مرجع قدرت بودن را "غلط" می‌دانند. بنابراین درست بر خلاف گروه اول، که معمولاً قوانین سختی می‌گذارند که تحت هیچ شرایطی تغییر نمی‌کند، این گروه قانون نمی‌گذارند یا برای اجرای آن هیچ تلاشی نمی‌کنند. مسلماً نکته‌ی مهم در این بخش هم ایجاد توازن است. یعنی دستیابی به نقطه‌ای در میانه‌ی راه. اگر مادر بطور کلی با مبحث قانون، کنترل و قدرت مشکل داشته باشد نمی‌تواند به درستی از فرزند خود مراقبت کند. کنترل مسائل روزمره‌ای مانند ساعت خواب، الگوی تغذیه، برنامه‌ی فعالیت‌های روزانه و انجام تکالیف مدرسه برای رشد کودک لازم است. بنابراین غفلت از آنها باعث آسیب به کودک می‌شود. در عین حال، این نوع قانونمندی به شرط این که تبدیل به وسواس نشود می‌تواند در کاهش شدت احساسات منفی مادر، مؤثر باشند. اما اگر مادر وابستگی وسواس گونه‌ای به قوانین کنترل کننده‌ی خود پیدا کند، خود و کودک را تحت فشار زیاد قرار می‌دهد. در چنین شرایطی مادر با سرعت و شدت بیشتری خشمگین می‌شود.



نقش پدر چیست؟

در اینجا در مورد احساسات پدران صحبتی به میان نمی‌آید اما باید تأکید شود که نوع رابطه‌ی مادر با پدر در احساسات او نسبت به فرزند نقش مهمی دارد. گذشته از این که آیا همسر در نگهداری فرزند سهمی به عهده می‌گیرد یا نه؟ نگاه او به شیوه‌ی مادری کردن زن در احساسات مادر بسیار مؤثر است. دیدگاه همسر نقش مهمی در معنای مادر بودن برای زن دارد.

اگر همسر باور داشته باشد که مادری کردن، کار مشکلی است و سرفوردگی و فشردگی مادر را معقول بداند، مادر آسان‌تر می‌تواند احساسات منفی خود را تحمل کند. اما اگر همسر باور داشته باشد که بزرگ کردن فرزند کار آسان و لذت‌بخشی است، در واقع به مادر مق نمی‌دهد که فستنه یا فشمنگین باشد. همین مسئله باعث می‌شود مادر با احساسات منفی خود مشکل‌تر کنار بیاید. در چنین شرایطی مادر از این می‌ترسد که شاید همسرش درست می‌گوید و او مادر بدی است. این فکر احتمال خشمگین شدن مادر را زیاد می‌کند. مادری تعریف می‌کرد: "یک شب بچه نمی‌فروابید. من با فودم می‌گفتم الآن متماً او فکر می‌کند تقصیر من است. احساس می‌کردم سرزنش می‌کند و این حال مرا بدتر می‌کرد. ناگهان در حالی که گریه می‌کردم مس کردم واقعاً دلم می‌فرواهد این بچه را از پنجره به بیرون بیاندازم".



تولد بچه معمولاً یک زوج را به زمینه‌هایی که با هم توافق دارند نمی‌رساند؛ بلکه مشکلات بین آنها را آشکار می‌کند. تعادل بین آنها به شدت بهم می‌خورد و زخم‌های قدیمی سر باز می‌کنند طوری که یکی یا هر دوی آنها احساس تنهایی، بی‌پناهی یا تحت فشار بودن پیدا می‌کند. در چنین شرایطی حس نفرت در مادر اوج می‌گیرد و گاهی ممکن است از عشق بیشتر شود. به همین دلیل مادری که رابطه‌ی رضایت بخشی با همسر ندارند بیشتر مستعد این هستند که به محض تجربه‌ی احساسات منفی، دست به اقدام خشونت آمیزی بزنند. گاهی وقتی مادر احساس می‌کند که نمی‌تواند نارضایتی و خشم خود را به همسر نشان دهد، با کودک خشمگین‌تر و کم تحمل‌تر می‌شود. به عبارتی خشم را بر سر فرزند خالی می‌کند. از طرف دیگر، در بسیاری از مواقع حضور پدر ناآرامی رابطه‌ی مادر و فرزند را کم می‌کند.

همان‌طور که در بخش‌های پیش توضیح داده شد رابطه‌ی مادر و فرزند بسیار پیچیده است. هر دوی آنها احساسات شدیدی نسبت به هم تجربه می‌کنند. به همین دلیل در رابطه‌ی هر مادر و فرزندى لمظاتی وجود دارند که آنها با هم درگیر می‌شوند. در چنین موقعیت‌هایی پدر می‌تواند با ایجاد فاصله بین مادر و کودک، برای هر دوی آنها آرامش ایجاد کرده و مادر را در مدیریت اوضاع کمک نماید. علاوه بر این، وابستگی بیش از حد مادر و کودک به یکدیگر برای هر دوی آنها مضر است. پدر می‌تواند از ایجاد این وابستگی بیش از حد جلوگیری نماید. اگر پدر بتواند با مضمور فعال، احساسات مادر را درک و هضم نماید، انفجارهای خشم مادر کاهش پیدا می‌کنند.



گروه مادران

در برخی از کشورهای جهان، مادران گروه‌های خاصی دارند که در آن به بحث و تبادل نظر در مورد احساسات خود نسبت به فرزندان و مشکلات فرزند پروری می‌پردازند. وجود چنین گروه‌هایی تأثیر قابل توجهی در روحیه‌ی مادران دارد. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که شرکت در گروه‌های درمانی و آموزشی معمولاً باعث تغییرات مهم روانی در اعضا می‌شود. شنیدن مسائل مادران دیگر باعث می‌شود که هریک از اعضا احساس کند که دیگران هم با مسائل مشابهی دست به‌گریبانند. به این ترتیب فرد دیگر خود را با مشکلاتش تنها نمی‌بیند. همین موضوع احساس اضطراب مادران را پایین می‌آورد.

علاوه بر این، شرکت در چنین گروه‌هایی باعث می‌شود که مادران احساس کنند کسان دیگری هستند که درد و سختی‌های آنها را درک کنند و از آنها پشتیبانی نمایند. در گروه‌های مادران، اعضا با افرادی در تماس قرار می‌گیرند که توانسته‌اند برای برخی از مسائل خود با فرزندان‌شان راه‌حلی پیدا کنند.



مشاهده‌ی این که دیگران توانسته‌اند بر مشکلات غلبه کنند، به افراد امیدواری می‌دهد. به این ترتیب اندازه‌ی مسائل کوچک می‌شود و حس تسلط بر آن بالاتر می‌رود. چون معمولاً مادران شرکت کننده در مراحل مختلفی قرار دارند، می‌توانند یکدیگر را راهنمایی کنند. به عنوان مثال، کسانی که فرزندان آنها به سنین بالاتر رسیده‌اند، می‌توانند تجرب خود را در اختیار مادرانی قرار دهند که فرزندان کوچکتری دارند. به این ترتیب مادران می‌توانند اطلاعات مفید را در اختیار هم قرار دهند و الگوی یکدیگر قرار بگیرند. این فرآیند باعث کم شدن ناآرامی درونی مادران و بیشتر شدن احساس کنترل آنها بر شرایط می‌شود. علاوه بر این عوامل، شرکت در گروه‌های مادران باعث می‌شود که اعضا احساس کنند متعلق به جایی هستند. دلگرمی این احساس تعلق می‌تواند به مرور به مادر بودن معنای متفاوتی بدهد. این که هریک از اعضا می‌تواند علاوه بر کمک گرفتن، به دیگران کمک و راهنمایی هم بدهد تجربه‌ی شرکت در گروه را بسیار متفاوت می‌نماید. احساس مفید بودن ناشی از این تجربه می‌تواند حس خود-ارزشمندی را در مادران بالا ببرد. به علاوه، حضور در گروه و شرکت فعال در آن باعث بهبود مهارت‌های رابطه برقرار کردن فرد نیز می‌شود.

با وجود مزایای بسیاری که گروه مادران دارد، متأسفانه در کشور ما تا بحال برنامه ریزی منسجمی در مورد آن صورت نگرفته است. در صورت تمایل مادران، مراکزی که دست اندرکار درمان مسائل روانشناختی هستند، می‌توانند در جهت راه اندازی چنین گروه‌هایی اقدام نمایند. قدرتمند کردن مادران اثر مستقیمی بر فرزند پروری آنها دارد. مادر آگاه، اصول بهداشت روانی را مراعات می‌نماید و می‌تواند انسان سالم‌تری را به جامعه تحویل دهد.

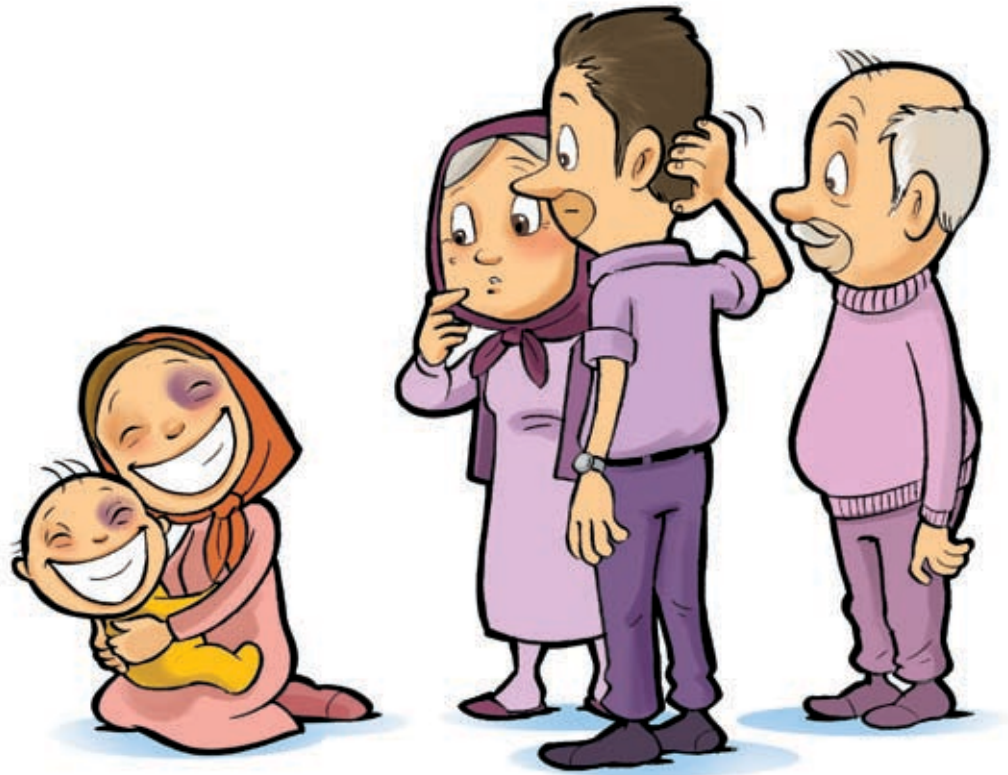
سخن آخر

در این کتاب، به پیچیدگی‌های رابطه‌ی مادر و فرزند نگاهی داشتیم که یکی از عمیق‌ترین انواع رابطه‌ی بشری است. در بخش‌های مختلف توضیح داده شد که چرا این امکان وجود ندارد که مادر بتواند نقش یک فرشته‌ی ایثارگر را بازی کند و به فرزند خود همواره عشق بدهد بدون آن که خشمی به او داشته باشد. تجربه‌ی مادران مختلف نشان می‌دهد که نه تنها مادر خشمگین می‌شود؛ بلکه گاهی این خشم بسیار شدید می‌شود. به علت این که مادران از طبیعی بودن خشم به فرزند اطلاعی ندارند در بسیاری از مواقع دچار احساس عمیق بد بودن، اضطراب و عذاب وجدان می‌شوند. اما این احساسات منفی نمی‌توانند مانع از بروز دوباره‌ی حملات خشم شوند. به این ترتیب مادر در حلقه‌ی معیوبی گیر می‌افتد که امیدی به خروج از آن ندارد.

آنچه می‌تواند بن بست خشم را در این رابطه بشکند، آگاهی مادر است. به همین علت در این کتاب دلایل مختلف بروز خشم به فرزند توضیح داده شد. نزدیک بودن بیش از حد مادر و کودک، عشق و سرمایه‌گذاری روانی زیاد مادر بر روی کودک، به روی کار آمدن مسائل کودکی‌های مادر، فراخوانی نیازهای برآورده نشده، کودک شدن گاه به گاه مادر، لزوم جدا شدن از کودک، داشتن تصورات منفی در مورد کودک، عدم وجود اهدافی غیر از فرزند پروری و بالاخره رابطه‌ی مادر و پدر جزء عوامل تأثیر گذار بر بروز خشم‌های مادرانه هستند.

پس خشم مادر اجتناب ناپذیر است. اما با آن چه می‌توان کرد؟ اولین و مهم‌ترین نکته، **این است که مادران بین احساس و اقدام عملی تفاوت قائل شوند**. به این ترتیب آنها به مرور می‌توانند "کنجایش" حس خشم را داشته باشند و به آن فکر کنند تا بفهمند معمولاً چه شرایطی آنها را از کوره بدر می‌برد؟ در این فرآیند مادر قدرت پیش بینی و کنترل شرایط را در خود تقویت می‌کند. نکته‌ی دیگر این است که مادران **مهارت‌های خود را در زمینه‌ی صحبت کردن در مورد احساساتشان بالا ببرند**. در بسیاری از مواقع گفتن این که "عصبانی هستم" و گاهی حتی توضیح علت‌ها دو فایده را به همراه می‌آورد: اول این که مادر با این کار در مورد احساسات خود صادق بوده است، پس فرزند هم می‌آموزد که احساسات خود را انکار نکند؛ دوم این که مهارت کلامی کردن احساسات (در مقابل یک اقدام عملی مانند کتک‌زدن) را به فرزند خود آموزش داده است. نکته‌ی بعدی این است که به هر حال به اقتضای انسان بودن، بطور حتم در مواردی کنترل خشم از دست مادر خارج می‌شود؛ یا مادر به شکل کودکان‌های لجباز و تلافی‌کننده می‌شود. اینکه پس از چنین مواردی، مادر یک اقدام جبرانی انجام دهد، خیلی مهم است. در اینجا هم صحبت کردن نقش مهمی بازی می‌کند. توضیح این که چرا دچار چنین احساسی شده یا آنقدر کودکانه عمل کرده است و ابراز علاقه باعث می‌شود کودک درک روشن‌تری از اوضاع پیدا کند، مادر خود را طوری که هست ببیند و همچنان با مادر احساس امنیت داشته باشد. مهم‌تر از همه این که در این مسیر کودک نیز مهارت‌های جبران کردن را از مادر خود یاد می‌گیرد.

بنابراین، خشم مادرانه با وجود آن که جنبه‌های منفی دارد می‌تواند اثرات (رشد دهنده‌ای نیز برای مادر و فرزند به همراه داشته باشد؛ اما به این علت که فرهنگ مسلط وجود خشم در مادر را نمی‌پذیرد، مادران در مورد آن صحبت نمی‌کنند، آموزش نمی‌گیرند و در تنهایی با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. به این ترتیب نمی‌توانند از توان موجود در احساساتشان برای رشد عمیق‌تر خود و فرزندانشان استفاده کنند. امید است که این کتاب در جهت آگاه‌سازی مادران عزیز قدمی برداشته باشد.





- خشم مادر می‌تواند منجر به رشد رابطه با فرزند شود.
- آگاهی از احساسات درونی به مادر کمک بسیار زیادی می‌کند.
- حضور در گروه‌های مخصوص مادران در شناخت و مدیریت احساسات مادران نقش مهمی دارد.
- اگر خشم آنقدر شدید باشد که کنترل آن برای مادر مشکل ایجاد کند بهتر است در این مورد با یک متخصص مشورت نماید.

"How To Grow up Our Children?" Book Series, Good Mother or Bad Mother

Authors: Nahaleh Moshtagh

Contributer: Hamed Ekhtiari

Pruduction Manager: Sobhan Rezaee

Cartoonist: Salman Taheri

Graphic Designer: Nader Bahadoran

ISBN: 978-600-5799-28-6

Published by: Mehro-Mah-e-No Publication Institute, Tehran, Iran in Cooperation With
IRSA Publication Office

Address: IRSA Institute, Unit 3, No 184, Mirdamad Blv, Tehran, Iran

Tel: +98(21)26403626-8

Web site: www.iranirsa.com, www.cpas.ir **E-mail:** info@iranirsa.com

Iranian Institute for Psychology and Addiction Sciences (IRSA) © 2011- All Rights Reserved.

"How To Grow up Our Children?" Book Series

Good Mother and Bad Mother

Author:

Nahaleh Moshtagh, PhD
Asistant Prof of Clinical Psychology University of Social
Welfar and Rehabilitation

Cartoonist:

Salman Taheri

ISBN: 978-600-5799-28-6

Published by: Mehro-Mah-e-No Publication Institute
in Cooperation With Institute for Psychology and Addiction
Sciences (IRSA) Publication Office



Good Mother Or Bad Mother

درباره این کتاب

با خشم به فرزند چه باید کرد؟
آیا مادری تواند آنقدر خوب باشد که هرگز خشمگین نشود؟
آیا مادر باید از تمام خواسته های خود بگذرد تا مادر خوبی باشد؟
اصلاً مادر خوب به چه مادری گفته می شود؟
و مهمتر از همه این که آیا من مادر خوبی هستم؟
برای تمامی مادران علاقمند به دانستن ریشه های مشکلات مادران و فرزندان و روش های حل آنها

