

آیا مادر خوبی هستید؟

دکتر عبدالحسین رفعتیان

سرشناسه:	رفعیان، عبدالعزیز، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور:	آیا مادر خوبی هستیم؟ / دکتر عبدالعزیز رفعیان ویراستار علی طاهری شلمانی
مشخصات نشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۹
مشخصات ظاهری:	۱۲۰ ص
فرمت:	مجموعه انتشارات - ۱۳۳۴، روان‌شناسی - تألیف، ۱۳۳۰
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۲۹۸-۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فبا
موضوع:	مادری - پرستاری و پاسخ‌ها
شناسه‌های افزودنی:	طاهری شلمانی، علی، ۱۳۳۹ - ویراستار
رده‌بندی کتابخانه:	۱۳۸۹ / ۷۲۹ / ۱۱۱۱۱۱۱۱
رده‌بندی دی‌وجی:	۳-۶۸۷۳۳
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۱۳۳۱۳۳۱

شماره قطره از برجسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌نظر، کوچه‌ی پنهان، پلاک A

تلفن: ۰۲۱-۹۷۳۳۵۱



آیا مادر خوبی هستیم؟

دکتر عبدالحسین رفعتیان

صفحه آرا: زیلا بی سخر

طراح جلد: مهسا تابان دلیلی

چاپ نهم: پاییز ۱۳۹۱

چاپ: صبا

صحافی: خلیج فارس

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بهاد: ۲۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه‌ی مؤلف.....
۱۱	مقدمه‌ی ویراستار.....
۱۳	مادر خوب.....
۱۹	بلوغ عاطفی.....
۲۴	مادر و فرزند، دو فرد مستقل.....
۲۸	نگاه مادرانه.....
۳۲	مادر کافی.....
۳۹	ارتباط حسی - تنی.....
۴۱	ماندن یا رفتن؟ مسئله این است!
۴۴	مادر شدن آمادگی می‌خواهد.....
۵۳	مادر و باورهایش.....
۵۶	به‌جا آوردن احساسات.....
۷۳	مدیریت احساسات.....
۷۹	بها دادن به احساسات کودکان.....
۸۷	مرزگذاری.....
۹۴	تثبیت‌کننده‌ی مرزها.....
۱۰۲	آسیب‌های مرزگذاری افراطی.....
۱۰۹	مادر خوب همیشه حضور دارد.....
۱۱۶	کلام آخر.....

مقدمه‌ی مؤلف

یک جامعه‌ی زمانی امن و سالم و باثبات خواهد بود که افراد آن در خانواده‌ای رشد کنند که از امنیت و ثبات کافی برخوردار باشد. اگر خانواده نتواند بستر سالم و مناسبی را برای اعضای خود مهیا کند، افرادی را پرورش می‌دهد که با اختلالات روان‌شناختی (مثل افسردگی، اضطراب و...) یا مشکلات اجتماعی (مثل بزه‌کاری، اعتیاد، خشونت و...) مواجه و درگیر خواهند شد.

وقتی افراد یک جامعه همدیگر را با خوب خوب بدانند یا بد بد؛ و دیدگاهشان به دنیا «همه یا هیچ» و «سیاه و سفید» باشد، یعنی دیدگاهی که حد وسط در آن جایی ندارد و هر لحظه ممکن است هر کدام از افراد با کوچک‌ترین اشتباه از نقطه‌ی اوج به پایین‌ترین نقطه سقوط کنند، نتیجه این می‌شود که جامعه امنیت و ثبات خود را از دست می‌دهد و سلامت جامعه به خطر می‌افتد. حال اینکه چگونه می‌توان این دیدگاه را کمی تعدیل کرد، به روابط خانوادگی و بستری بستگی دارد که والدین - و به خصوص مادران - برای فرزندانشان فراهم می‌کنند. اینجاست که چگونگی آمادگی پیدا کردن برای مادر شدن و پس از آن یک «مادر خوب» - و به عبارت بهتر «مادر کافی» - بودن، اهمیت پیدا می‌کند.

گرچه طول دوره‌ی باروری در زنان محدود است و هر زنی تنها در دوره‌ی

خاصی از زندگی خود می‌تواند زاینده باشد، اما این بدان مفهوم نیست که خانم‌ها نمی‌توانند برای زمان بچه‌دار شدن خود تصمیم بگیرند و مجبورند از همان اولین سال‌های زندگی مشترک به فکر آوردن کودکی باشند که شاید هنوز حتی از نظر ذهنی (روانی - عاطفی) برای داشتن و پرورش دادن او آمادگی ندارند.

داشتن فرزند و پذیرفتن نقش مادری، یک انتخاب آگاهانه است که یک زن به واسطه‌ی آن، و به خواست درونی خود، به یکی از رویاهای دیرینه‌اش عینیت می‌بخشد.

در چنین انتخاب آزادانه‌ای، نه جامعه، نه همسر، نه اطرافیان و نه حتی زنانگی یک زن، خواسته‌ای را به او تحمیل نمی‌کنند. و توقعی که از او به عنوان یک زن در باور مردم وجود دارد، که حتماً باید در نقش مادر قرار بگیرد، نیز نمی‌تواند او را به چنین انتخابی مجبور کند.

زن با اشتیاق و علاقه‌ی درونی و با انگیزه‌ی کافی خود می‌پذیرد که همراه همسرش فرد جدیدی را به دنیا بیاورد. حال این فرد جدید خواسته‌ها و نیازهایی دارد که الزاماً با خواسته‌ها و نیازهای آنان یکی نیست و گاهی تفاوت زیادی دارد. فرزند آن‌ها شخص مستقلی خواهد شد که می‌تواند آرمان‌ها و علایق متفاوتی داشته باشد و با «کودک رویاهای» والدین متفاوت باشد. موجود مستقل و زنده‌ای که ابتدا در وابستگی کامل به دنیا می‌آید، اما به مرور زمان و با کمک و توجه آگاهانه‌ی پدر و مادر به سوی استقلال و کسب هویت فردی می‌رود.

با تولد و رشد کودک، مادر و پدر نیز بار دیگر مراحل رشدی را - که خود یک‌بار طی کرده‌اند - همراه با فرزند خود طی می‌کنند، و دوباره مراحل کودکی، نوجوانی و سپس جوانی را می‌گذرانند.

دوباره طی کردن مراحل اولیه‌ی زندگی همراه فرزند، از یک جهت به والدین این امکان را می‌دهد که به سیر زندگی خود نگاهی بیندازند و در

صورت امکان جاهایی را اصلاح، ترمیم یا پر کنند، و همچنین کودک درون خود را بشناسند و یاد بگیرند که چگونه بالغانه رفتار کنند، و از جهت دیگر به والدین می‌آموزد و می‌قبولاند که فرزندشان در حال بزرگ شدن است. و بزرگ شدن فرزند، با آنکه شیرین و دلپذیر است، اما گاهی به والدین یادآوری می‌کند که زمان دارد می‌گذرد و آنان دارند «پیر» می‌شوند. این عامل در موارد زیادی آنان را وادار می‌کند که به صورت ناخودآگاه رشد کردن و بزرگ شدن فرزندشان را انکار کنند تا «پیر شدن» خود را نادیده بگیرند. کودک هم مثل همیشه قرارداد و فرمان ناگفته‌ی مادر را می‌پذیرد و پذیرفتن این نقش، یعنی ساکن ماندن در نقش کودک و بزرگ نشدن، مشکلات زیادی را برای هر دو طرف در پی خواهد داشت.

مادری که با این شیوه فرزند خود را پرورش می‌دهد و همواره با فرزند بالغ خود نظیر یک کودک رفتار می‌کند، چنان در نقش اولیه و ابتدایی خود، یعنی همان نقش «دهنده‌ی مطلق و کامل بودن»، فرو می‌رود که احساس می‌کند وجود خودش برای فرزندش کافی است و فرزندش نه تنها به بودن با فرد دیگری نیاز ندارد، بلکه حتی نیاز نیست حریص خصوصی ذهنی یا فیزیکی داشته باشد؛ و این مادر خود را مکلف می‌داند که همه‌جا و در همه حال با فرزندش باشد و هر آنچه را که او نیاز دارد، حتی قبل از بیان کردن آن، برایش فراهم کند.

با ادامه پیدا کردن این وضعیت، مادر احساس می‌کند که مادر خوب و کاملی است و فرزندش باید همیشه قدر دان و سپاسگزار خدمات او باشد و در صورتی که فرزند این مادر نخواهد از محیط بسته‌ای که مادر برایش ساخته پا فراتر بگذارد، مادر اوضاع را طوری تغییر می‌دهد و چنان واکنشی نشان می‌دهد که در فرزند احساس گناه ایجاد شود و همیشه فرمان‌بردار مادر باقی بماند و هرگز با او تعارض پیدا نکند. و پر واضح است که این روند نتیجه‌ی خوبی نخواهد داشت.