

## نوزاد نیازمند چیست؟

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 کوچک ترین کمکی به خود بکند، به سرعت بر اثر گرسنگی تشنگی، سرما و گرمای شدید یا حتی لمس نشدن مفرط به خطر می افتد...

## رابطه مادر و فرزند

مادر و فرزند **عشق**، قدرت، تحقیر و خشم در کنار هم وجود دارند. به همین دلیل رابطه ای عمیق و تنگاتنگ بین مادر و فرزند شکل می گیرد. این رابطه است که باعث می شود نوزاد انسان در نهایت تبدیل به یک انسان سالم، مستقل و اجتماعی شود.

## فکرش را هم نمی کردم...

فکر نمی کردم رابطه ای مادر و فرزند این قدر عمیق باشد. هرگز در زندگی چنین حجمی از عشق را تجربه نکرده بودم حتی آمدنم به اتاق او را **خوشحال** می کند. رفتنم را حس می کند و ناراحت می شود، نمی دانستم کسی می تواند این قدر مرا دوست داشته باشد یا روزی می رسد که برای کسی این قدر مهم باشم...

## تجربه مادر بودن...

تجربه ای عملی مادر بودن بسیاری اوقات تفاوت فاحشی با تعاریف معمول آن دارد. وقتی مادران چنین تفاوت فاحشی بین تصویر غالب فرهنگ و تجربه ای روزمره ای خود می بینند، احساس **اضطراب** و عذاب وجدان می کنند، مادری می گوید...

## خشم مادر

اما چیزی در این میان کم است: خشم! همین عنصر است که مادر را از فرشته‌ای بهشتی تبدیل به انسانی زمینی می‌کند...

## جمله معروف مادران

مانند من به خاطر تو از همه چیز گذشتم شاهدهی 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 شیوه‌های خودش باشد بنابراین...

## عشق و نفرت

عشق عاطفه‌ای است که **شناخت** آن راحت‌تر از نفرت است به خصوص در مادرانه وجود عشق امری بديهی محسوب می‌شود و عدم وجود آن در حکم یک فاجعه است اما نفرت اغلب انکار می‌شود...

## روان شناس نابغه

سال‌ها پیش یک روان‌شناس نابغه برای توصیف روابط انسانی، رفتار جوجه‌تیغی‌ها را مثال زد: در فصل زمستان جوجه‌تیغی‌ها برای گرم شدن به هم می‌چسبند. اما این کار باعث می‌شود تیغ هر یک در بدن دیگری فرو رود. از سوی دیگر جوجه‌تیغی‌هایی که از دیگران **فاصله** می‌گیرند زخمی نمی‌شوند اما ممکن است از سرما بمیرند.

## عشق دروغین مادر

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.

### **ازت متنفرم**

مادران در مراقبت از فرزند رضایتی بی‌حد و در نتیجه ارضای روانی کسب می‌کنند. اما همان کودکی که چنین رضایی 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 درعین حال سرشار از سرخوردگی است. این سرخوردگی موجب خشم و نفرت می‌شود اما باعث رشد رابطه‌ی مادر و فرزند هم می‌گردد.

### **گاهی احساس میکنم فرزندم را بکشم**

برخی افراد احساس و اقدام عملی را با هم اشتباه می‌گیرند، احساس خشم یا میل به **پرخاشگری** با یک اقدام پرخاشگرانه عملی تفاوت دارد. میل به کشتن کسی به کلی با این‌که در عمل او را بکشیم فرق دارد. البته پشت هر اقدام عملی یک احساس یا میل انجام آن وجود دارد. اما همه‌ی امسال به عمل تبدیل نمی‌شوند.

[www.afkarmosbat.org](http://www.afkarmosbat.org)

[www.afkarmosbat.ir](http://www.afkarmosbat.ir)

به سایت ما وارد شوید و بهترین و به روز ترین کتاب ها را از همه جا  
ارزان تر تهیه کنید

## عذاب وجدان

وقتی حس می‌کنند که می‌خواهند بچه را به قصد کشتن **کتک** بزنند طوری  
اضطراب و احساس گناه پیدا می‌کنند که انگار واقعاً فرزند خود را آن قدر کتک  
زده‌اند که مرده است! گاهی این عذاب وجدان به حدی شدت می‌گیرد که منجر به  
بروز افسردگی با وسواس‌های فکری و عملی در این مادران می‌شود.

## مادر خوب

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 به جای یک اقدام عملی  
به حس مورد نظر فکر کنید تا بتواند آن را معنا نماید.

## فقط باید فرزندم را دوس داشته باشم

بسیاری از مادران فکر می‌کنند که نباید هیچ **علاقه‌مندی** دیگری غیر از کودک  
داشته باشند. در غیر این صورت 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...

## غفلت مادر

غفلت مادر ممکن است به معنای واقعی کلمه، **آسیب جانی** برای کودک در پی داشته باشد. از سوی دیگر اگر نیازهای عاطفی کودک نادیده گرفته شوند، آسیب روانی جدی اتفاق می‌افتد. حس و حق وجود داشتن در کودکانی که نادیده گرفته می‌شوند به شدت صدمه می‌بیند.

## گذشته مادر

نکته‌ای که در نگاه عمومی به مادر **فراموش** می‌شود این است که مادر (به‌عنوان 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 گاه‌به‌گاه مادر می‌شود، بلکه نیازهای کودکانی مادر را نیز به روی کار می‌آورد.

## مامان دیگه دوست ندارم

کودک در حال فریاد زدن این جمله است که «**تو خوب نیستی!** **تو خوب نیستی!**»  
تو خوب 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 سرزنش کننده‌ی فرزند به صدای سرزنش‌های مادر درونی اضافه شود، تحمل و مدیریت آن برای مادر مشکل می‌شود.

## گروه مادران

این که هر یک از اعضا می تواند علاوه بر **کمک گرفتن**، به دیگران کمک و راهنمایی هم بدهد تجربه ی شرکت در گروه را بسیار متفاوت می نماید. احساس مفید بودن ناشی از این تجربه می تواند حس خود ارزشمندی را در مادران بالا ببرد. به علاوه، حضور در گروه و شرکت فعال در آن باعث بهبود مهارت های رابطه برقرار کردن فرد نیز می شود.





