

مادران

ساز

سوزان فوروارد

مترجم: مهدی برخوردار علی آبادی



سربشناسه: فوروارد، سوزان / Forward, Susan

عنوان و نام پدیدآور: مادران سمنی / سوزان فوروارد؛

مترجم مهدی برخوردار علی آبادی؛ ویراستار فهیمه پارچه باف زاده.

مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۳۴ ص. شابک: ۹-۴۹-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیفا

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

یادداشت: کتاب حاضر در سال های مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت ترجمه و منتشر شده است.

موضوع: مادران و دختران Mothers and daughters / عشق مادرانه Love, Maternal

شناسه افزوده: برخوردار علی آبادی، مهدی، ۱۳۷۶-، مترجم

رده بندی کنگره: ۸۵/HQ۷۵۵ / رده بندی دیویی: ۱۵۵/۶۴۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۱۸۳۳۲ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیفا

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

شناسنامه

عنوان مادران سمنی
نویسنده سوزان فوروارد
مترجم مهدی برخوردار علی آبادی
ویراستار فهیمه پارچه باف زاده
صفحه آرای عاشر عاشر
ناشر آرنیک کتاب
گرافیک و تولید محتوا: گروه فرهنگی هنری پتوس ۰۹۱۹۳۹۵۸۷۷۳
چاپخانه ولیعصر
نوبت چاپ دوم-۱۴۰۳
شمارگان ۵۰۰ نسخه
شابک ۹-۴۹-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸

●● ————— مرکز پخش ————— ●●

آدرس: قم- خیابان سمیه- کوچه ۱۸- پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳ / ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

۸	مقدمه
۱۹	قسمت اول: شناسایی آسیب‌های مادران بی‌مهر
۲۰	فصل اول: تابوی نپذیرفتن عشق مادر
۲۲	دیگران صدمه‌های وارد بر شما را درک نمی‌کنند
۲۵	چگونه فرزندان، طردشدن از سوی مادرانشان را می‌پذیرند؟
۲۸	رویارویی با تابوی عشق مادر
۳۲	الگوهای تکراری
۳۳	فصل دوم: مادران بسیار خودشیفته
۳۴	طیف گسترده خودشیفتگی
۳۷	سه بعد مادران بی‌محبت: نمایش، انحراف و انکار
۳۹	معتاد به پرستش
۴۱	تحریف حقیقت، یک دفاع قدرتمند برای این مادران
۴۲	دروغ گفتن، آتش انداختن و انکار عصبانیت
۴۵	«تو خوب نیستی»
۴۷	مادرانی گاهی بد و گاهی خوب
۵۲	نگرش کج‌کننده
۵۴	او حسادت در حیطه شما و به شما را دوست دارد
۵۵	شما هرگز نمی‌توانید او را راضی کنید
۵۷	آنچه می‌بینید، همان چیزی است که به دست می‌آورید
۵۸	فصل سوم: مادر بیش از حد درگیر
۶۱	جدایی مجاز نیست
۶۵	تله
۶۹	مادران درگیر و پیگیر، قوانین مهرورزی خودشان را دارند
۷۲	این وابستگی دوطرفه است
۷۳	بزرگسالان حق انتخاب و آزادی دارند
۷۴	فصل چهارم: مادران سلطه‌جو
۷۷	دختران تحت سلطه‌ای
۷۹	مادران کمال طلب و معیارها و توقعات دور از انتظار
۸۱	نحوه خلق یک شخصیت زورگو و ایرادگیر
۸۴	سلطه‌جویانی که به دیگران آزار می‌رسانند
۸۷	مسیر شورشی برای دخترانی مانند سامانتا
۸۸	چه چیزی مادر کنترل‌کننده را هدایت می‌کند؟

فصل پنجم: مادرانی که خودشان نیازمند مادر هستند.....	۸۹
نشانه‌های بزرگ‌شدن در قالب بزرگسال کوچک.....	۹۱
افسردگی، مسئولیت را از شانه هیچ مادری بر نمی‌دارد.....	۹۴
افسردگی لزوماً یک اثر دائمی نیست.....	۹۶
اعتیاد به مواد مخدر و الکل.....	۹۹
کودکی‌تان نابود شده.....	۱۰۱
فصل ششم: مادری که نادیده می‌گیرد، پامال و افشا می‌کند.....	۱۰۳
آسیب‌های حاصل از حس ناخواسته‌بودن.....	۱۰۶
مادرانی که در حمایت از فرزندشان کوتاهی می‌کنند.....	۱۰۷
زمانی که اعتماد می‌شکند.....	۱۱۱
وقتی که یک مادر معیارهای مادری را ندارد.....	۱۱۵
عذر خواستن ایرادی ندارد.....	۱۱۸
قربانی سوءاستفاده.....	۱۱۸
شریک خاموش، کار و اتهام.....	۱۲۰
سطح دیگری از حمایت.....	۱۲۲
آسیب‌دیده اما نابود نشده.....	۱۲۳
قسمت دوم: التیام آسیب‌های حاصل از عملکرد نادران بی‌مهر.....	۱۲۶
فصل هفتم: رویارویی با واقعیت.....	۱۳۱
قدم اول: تبدیل کردن «تو هستی» به «من هستم».....	۱۳۲
قدرت باورها و احساساتی که با چشم قابل مشاهده نیستند.....	۱۳۷
شما واقعاً به چه چیزی اعتقاد دارید؟.....	۱۴۰
جداسازی دروغ از واقعیت.....	۱۴۳
فصل هشتم: تصدیق احساسات دردناک.....	۱۴۷
لحظه دیدن واقعیت.....	۱۴۸
بخش اول: این کاری است که تو با من کردی.....	۱۴۹
بخش دوم: احساسی که در آن زمان در این باره داشتم.....	۱۵۱
بخش سوم: این تأثیری است که آن کار در زندگی گذاشت.....	۱۵۳
بخش چهارم: این همان چیزی است که من اکنون می‌خواهم.....	۱۵۶
به نوشته‌تان صدایی قدرتمند ببخشید.....	۱۵۹
فصل نهم: توجه به حکمت خشم و ناراحتی شما.....	۱۶۰
خشم نهفته در پشت اندوه.....	۱۶۱
رهاکردن خشم برای دستیابی به ریشه‌های اندوه.....	۱۶۳

شما هرگز مقصر نبودید	۱۶۵
فراموش کردن رؤیای مادر خوب	۱۶۶
چوب جادویی وجود ندارد: استفاده مثبت از خشم و اندوه	۱۶۸
ملزومات برای هدایت و کنترل خشم و اندوه	۱۶۹
مواجهه و کنترل خشم	۱۶۹
زمانی که از دست خودتان عصبانی هستید	۱۷۱
حقیقتی درباره اندوه	۱۷۳
استفاده از عواطفتان برای خروج از این چرخه	۱۷۳
فصل دهم: رفتار را تغییر بده تا زندگی‌ات تغییر یابد	۱۷۴
مسئولیت‌ها و حقوق یک دختر بالغ	۱۷۵
برخورد غیردفاعی	۱۷۷
هماهنگ شدن احساساتتان با رفتارتان	۱۸۱
فصل یازدهم: مشغول کردن حدود مرز	۱۸۴
مشخص کردن مرزها و منافع	۱۸۶
ساده نیست، ولی در صورت اجتناب بهیچ وجه	۱۹۶
فصل دوازدهم: تصمیم‌گیری در مورد نوع رابطه‌ای	۱۹۷
گزینه ۱: از مهارت‌های جدید خود برای ایجاد حدود مرزهای	۱۹۸
گزینه ۲: مذاکره برای یک رابطه بهتر	۱۹۹
گزینه ۳: رابطه مهمانی به‌صرفه‌چای	۲۰۹
فصل سیزدهم: سخت‌ترین تصمیم	۲۱۱
قطع ارتباط: زمانی که هیچ گزینه‌ای دیگری نداشته باشد	۲۱۱
اطلاع دادن به او که دیگر تمام است	۲۱۳
رفع احساس گناه	۲۱۴
فصل چهاردهم: پیر، بیمار یا تنها مادری بسیار وابسته	۲۱۸
چه اندازه کفایت می‌کند؟	۲۲۲
از اقتدار تازه به دست آمده‌تان حفاظت کنید	۲۲۳
قسمت آخرین داستان	۲۲۵
با مشاهده مادران خوب اطرافتان، مادری را بیاموزید	۲۲۶
افرادی را که واقعاً شما را دوست داشته‌اند به‌خاطر بیاورید	۲۲۹
کودک زخمی‌تان را آرام کنید	۲۳۰
قدردانی	۲۳۲

مقدمه

- در سفر کاریم به ویسکانسین، کل روز را در هتل محل اسکانم در اتاقی همچون زندانی‌ها نشسته بودم و به کارهای روزمره‌ام رسیدگی می‌کردم. تا اینکه تصمیم گرفتم به بیرون از اتاق بروم و هوایی عوض کنم. با اینکه در فصل زمستان بودیم، ولی آن روز هوا آفتابی بود. پس برای هواخوری وارد خیابان شدم و پیاده‌رو سمت هتل را برای قدم‌زدن در آن روز انتخاب کردم؛ چون بیشترین آفتاب در آن قسمت می‌تابید، اما می‌دانید چه شد؟ وقتی در آن سمت خیابان مشغول پیاده‌روی شدم، با وجود آفتاب و تابش نور در آن سمت، هیچ گرمایی احساس نمی‌کردم و به ناگهان این اتفاق باعث شد که در دلم غم و اندوه را احساس کنم، چرا که این اتفاق مرا به یاد مادرم انداخت.

هدر، زنی سی و چهارساله با هیكلی کوچک که پخش‌کننده محصولات دارویی شرکت بزرگ بود، در حال تعریف این خاطره در مطب من چشمانش پر از اشک بود. او باردار و منتظر به دنیا آمدن اولین فرزندش بود؛ ولی از اینکه همسرش سرد و بی‌عاطفه با فرزندش باشد، دچار ترس و ناامیدی شده بود. او گفت: «می‌دانید که من چندین سال بود که حتی به مادر شدن فکر نمی‌کردم. هر چند باید بگویم خیلی خوش‌شانس بودم که بعد از چندین ماه بی‌بهره و نافرجام، جیم وارد زندگی‌ام شد و باور کردم که کسی می‌تواند از تصمیم قلب دوستم داشته باشد. ما خیلی وقته که می‌خواستیم بچه‌دار بشیم، اما من خیلی می‌ترسیدم که مشکلی پیش بیاید و به محض حامله شدنم، تمام آن احساسات سرد مادرم در من سر باز کرده است و الان تصور اینکه مادری مثل مادر خودم باشم برایم غیرقابل تحمل است.»

این داستانی ناراحت‌کننده است که بارها و بارها از زنان شنیده‌ام که میراثی همچون درد، ترس و آشفتگی را به‌خاطر زخم‌های عمیق احساسی که توسط مادرشان ایجاد شده است با خود حمل می‌کنند. در بیش از سی و پنج سال از عمرم که به‌عنوان یک درمانگر در زمینه‌های مختلف روان‌درمانی کار کرده‌ام، تعداد زیادی از زنان مانند هدر را دیده‌ام که آگاهانه یا ناخودآگاه در حلقه عاطفی خطرناک زنانی که آن‌ها را بزرگ کرده‌اند، یعنی مادرشان گرفتار شده‌اند. آن‌ها به همراه خود مشکلاتی همچون

افسردگی، گم‌گشتگی، اضطراب، مشکلات عاطفی، فقدان اعتماد به نفس، نگرانی‌های ناشی از ناتوانی در داشتن استقلال عاطفی یا محبوب واقع شدن و وابستگی‌های عاطفی بی‌جا به افراد مختلف را به جلسه درمان می‌آورند. اگرچه برخی از آن‌ها توانایی کنار آمدن با ارتباط بین تعارضات و مشکلات موجود در زندگی‌شان و نوع رابطه‌شان با مادر خود را دارند.

اما برخی از آن‌ها در جلسات درمان بیان می‌کنند که دارند از دست مادرشان دیوانه می‌شوند، ولیکن با وجود این نمی‌دانند که این دلیل اصلی آمدنشان به جلسه درمان نیست. این افراد بیشتر در دریایی از پیام‌های مختلف و متضادی شناورند که سعی دارد به آن‌ها بفهماند مشکلات امروزشان ناشی از نوع روابطشان در گذشته با مادرشان است، اما آن‌ها ناباورانه تلاش می‌کنند که این پیام‌ها را نادیده بگیرند و از آن‌ها عبور کنند.

لازم بود بیشتر در مورد ترس و وحشتی که هدر از مادر شدن داشت بشنوم؛ بنابراین او خواستم به من بگوید که منظورش از «سردی مادرم» چیست که او با این چنین رفتاری با فرزند خودش می‌ترسید. او با تردید گفت: «رفتارهای مادر من به شکلی بود که انگار دارای دو شخصیت متفاوت است. از یک طرف برایم جشن تولد می‌گرفت، در جلسات مدرسه شرکت می‌کرد و حتی با دوستی‌هایم خوش برخورد و مهربان بود، اما از طرفی در خانه شخصیت دیگری پیدا می‌داد و با من کاملاً رفتاری بالعکس داشت...».

پرسیدم: «شخصیت دیگرش چگونه بود؟»

- «او هر ثانیه یک ایرادی از من می‌گرفت و اکثر اوقات سعی می‌کرد مرا نادیده بگیرد؛ انگار آنقدر ارزش نداشتم که وقتش را برایم تلف کند. به طوری که همیشه فکر می‌کردم خوش رفتاری‌های مادرم در مقابل دوستان یا معلمانم، فیلمش بود. در واقع او مادری نبود که من احساس کنم پشتم به او گرم است و اعتماد به نفس بالایی از او به دست بیاورم. هیچ احساس دلبستگی یا محبتی از طرف او نسبت به خودم حس نمی‌کردم و در کنارش که بودم تصور می‌کردم اصلاً برایش مهم نیستم. من در تصور مادرم فقط یک وسیله بودم که بعضی مواقع مجبور بود فکری برایش کند یا تصمیمی بگیرد. او همیشه اولویت اولش کارهایش بود و من هیچ وقت در اولویتش نبودم. پدر و مادرم از

هم جدا شده بودند و خب شاید هم نباید مادری دست‌تنها را بابت این رفتارها سرزنش کرد.»

در فکر بسیاری دیگر از زنان، هدر به راحتی دربارهٔ اینکه مادرش در گذشته با او چگونه رفتار کرده بود، صحبت می‌کرد؛ اما اکثر این زنان در زمان گفت‌وگو تلاش می‌کنند تا صدمه‌هایی را که در رابطهٔ مادر و دختری‌شان خورده‌اند، کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهند و در حقیقت سعی می‌کنند مادرشان را چیزی به غیر از حقیقت آنچه بوده ببینند؛ یعنی مادری عاشق.

شاخصه‌های یک مادر خوب چیست؟

انتظار از یک مادر خوب این نیست که کامل و آنقدر از خود گذشته باشد که جان خود را برای فرزندانش بدهد. خیلی طبیعی است که یک مادر خوب هم مشکلات روحی و عاطفی و نیازهای خاص خودش را داشته باشد. ممکن است کاری داشته باشد که به هیچ وجهی نخواهد آن را از دست بدهد یا شاید بعضی وقت‌ها اصلاً نتواند در کنار فرزندش باشد. خیلی طبیعی است که یک مادر خوب همیشه اوقات عصبی و ناراحت بشود و حرف‌هایی به فرزندش بزند یا کارهایی انجام دهد که بعداً از گفتن آن‌ها پشیمان شود، ولی اگر تمام کارها و رفتارهایی که در آن وقت‌ها از او به عنوان مادر سر می‌زند در فرزندش باعث ایجاد حس ارزشمند بودن، اعتماد به نفس، حمایت و امنیت شود، به این معناست که این مادر در واقع وظیفه‌اش را به درستی انجام می‌دهد؛ حال چه مادری فوق‌العاده باشد و چه مادری معمولی. در هر صورت چنین مادری عشق واقعی را به شکلی ملموس و قابل اعتماد به فرزندش نشان می‌دهد.

گرچه این ویژگی در مادرانی نیست که هدر و بسیاری از زنان و دختران داشته‌اند. به این نوع دختران، عشق و توجه بسیار اندک و در حد قطره رسیده است. در پشت درهای بسته رابطهٔ دو نفرهٔ مادر دختری، عشق و توجه به طوری که در بیرون نمایان می‌شود، واقعاً وجود ندارد. بسیاری از اینگونه مادران احساسات فرزندانشان را جریحه‌دار می‌کنند. فرزندانشان را رقیب خود می‌دانند، با رفتارها و برخوردهای سرد خود آن‌ها را نادیده می‌گیرند، موفقیت‌های آن‌ها را کوچک می‌شمارند و یا آن را نتیجهٔ تلاش خودشان می‌دانند، در حمایت و پشتیبانی از آن‌ها کوتاهی می‌کنند یا حتی

آن‌ها را جسمی و روحی آزار می‌دهند و تنبیه می‌کنند. سؤالی که در ذهن آدم ایجاد می‌شود این است که آیا اینگونه مادران واقعاً به فرزندان خود عشق می‌ورزند؟

بهترین تعریف از دوست داشتن به نظر من این است: دوست داشتن یک رفتار سرتاسر محبت‌آمیز و همیشگی نسبت به فردی دیگر است، اما دخترانی همچون هدر همیشه تشنه و محروم از داشتن چنین عشق و توجه بی‌قید و شرطی از جانب مادرشان بوده‌اند.

صدمهٔ شدید از دست دادن عشق مادر

اثرات حاصل از بزرگ شدن در دستان چنین مادرانی، جراحات‌های سنگین روحی است. در حالت طبیعی ظهور مظاهر زنانگی در دختران بسیار به نوع رابطهٔ آن‌ها با مادرشان در طی دوران رشد و بلوغ بستگی دارد؛ ولی وقتی که مشکلی در روند این فرایند طبیعی وجود داشته باشد، همچون داشتن مادری انصرده، منفعل، پرخاشگر، غافل و سربه‌هوا، سرد و غیرصمیمی مثل این است که این دختران را به حال خود رها کنی تا به تنهایی به حسی خوب دربارهٔ خودشان و جایگاهشان در دنیا دست یابند. با وجود تمام این صدمه‌ها این دختران حتی در چنین شرایطی هم به سختی می‌توانند باور یا قبول کنند که مادری نامهربان و بی‌محبت داشته‌اند که عشق خود را از آن‌ها دریغ کرده است، چه برسد به اینکه به او به چشم مادری بد نگاه کنند، حتی اگر بدترین صدمه‌های ممکن را از مادرشان دیده باشند. برای بچه‌ها بسیار دشوار است که مادرشان را بد بدانند و حتی ممکن است قبول کردن چنین چیزی در آن‌ها ایجاد احساس بی‌کسی و اضطراب شدید کند؛ به همین خاطر بیشتر آن‌ها تلاش در تحریف این باور دارند.

از دوران کودکی در تصور اکثر این دختران این ذهنیت ایجاد می‌شود که اگر مشکلی در رابطهٔ میان آن‌ها و مادرشان وجود دارد، مشکل از آن‌ها هست، نه از مادرشان و مطمئناً این ذهنیت به هیچ‌وجه به صلاح رشد روانی سالم فرزند نیست؛ چون باعث خلق حس فقدان خودباوری، بی‌ارزشی و نبود اعتماد به نفس در فرزند می‌شود. او برای اینکه کارهای صدمه‌زنندهٔ مادرش را در باور خود بگنجاند، خودش را باعث و بانی آن کارها تصور می‌کند و این باور را در خودش ایجاد می‌کند که شاید او فرزند یا فرد بدی است و

در ناخودآگاهش به سرزنش و تحقیر خود دست می‌زند که این کار به مرور زمان در او به عادت و احساس بی‌لیاقتی منجر می‌شود. حتی اگر کودکی پرتلاش و شایسته باشد و دیگران هم او را دوست داشته باشند، باز هم این باور بی‌لیاقتی در طول سال‌های بعد تا بزرگسالی با او باقی خواهد ماند.

یک دختر بچه که مورد انتقاد یا آزار و اذیت یا حتی تحقیر توسط یک مادر که عشق مادری ندارد، قرار گرفته، در بزرگسالی تبدیل به یک فردی می‌شود که به خود می‌گوید هرگز به اندازه کافی خوب یا دوست داشتنی نبوده و در نتیجه هرگز فردی خوشحال یا موفق نخواهد بود. چنین کودکانی دارای این اعتقاد هستند که اگر فردی شایسته عشق و محبت بودند، مادرشان با رفتار و گفتارش این عشق و محبت را به آن‌ها نشان می‌داد.

اگر در دوران کودکی‌تان شما نیز مانند هدر عشقی را که همیشه به دنبالش بوده‌اید را از مادرتان دریافت نمی‌کردید، به احتمال خیلی زیاد اکنون روزهایتان را با کمبود کافی عمیق در عزت نفس و اعتماد به نفس‌تان می‌گذرانید و احساس غم و اندوه می‌کنید و هیچ وقت در وجود خویش احساس آرامش و کامل بودن را ندارید. مشکل است به احتمال زیاد شما به توانایی خود برای عشق ورزیدن اعتماد نداشته باشید. با این شرایط نمی‌توانید به طور کامل به زندگی خود قدم بگذارید، تا اینکه آسیبی ناشی از رفتارهای صدمه‌رسان مادری خالی از عشق و محبت را در خود التیام دهید. بدان‌که...

چرا من دارم این کتاب را می‌نویسم

جلسه من با هدر این واقعیت دردناک را درباره رفتار مادران با فرزندان‌شان برای من به ارمغان آورد و مدت زیادی بعد از پایان جلسه به او فکر کردم. او باهوش، جذاب و موفق بود. با این حال این صفات تا حد زیادی برایش غیرقابل پذیرش به نظر می‌رسید. او به توانایی خود در دوست داشتن و دوست داشتنی بودن شک داشت و من متوجه می‌شدم که او این خوبی‌ها را مثل یک توهم احساس می‌کرد و همیشه می‌ترسید که با وجود تمام شواهد بر کامل بودنش، مشکلی در او وجود داشته باشد و حتی درسی و چهار سالگی گویی هنوز منتظر مادری بود تا بیاید و دوست داشتنی بودن او را تأیید کند و به او اعتماد به نفس بدهد تا او بتواند به عنوان زن، همسر و همین‌طور مادر، به خودش ایمان بیاورد و البته انتظار چنین حرکتی از جانب

چنین مادرانی، خیلی دور از دسترس بود. در صورت نبود ارتباط سالم و عهد و پیمان مادر و فرزندی، زن امروز که زمانی دختر بچه‌ای در دستان مادری بی‌محبت بوده، برای باقی عمرش در وادی سردرگمی و کلافگی خواهد بود. تخصص من همیشه روشن کردن تأثیر رفتارهای غلط در دیگران بوده است. بعضی وقت‌ها والدین و فرزندان از دید افراد بیرونی خوشبخت و مادر و فرزندی پر از عشق و کامل به نظر می‌رسند. در حالی که در واقعیت چنین نیست. بعد از نوشتن کتاب والدین سمی، بر این باور رسیدم که همه آنچه را باید در مورد والدین و فرزندان بگویم، در آن کتاب بیان کرده‌ام؛ اما هر چه پیش رفتم تعداد بالای مراجعه دخترانی که در دستان مادری نامهربان و بی‌محبت رشد کرده بودند و باز کردن صدمه‌هایی که بر اثر این رابطه با خود به جلسات درمان می‌آوردند، باعث شد که متوجه شوم اگر بخواهم در این زمینه با تمام این زنان و دخترانی که با زنجیرهایی نامرئی اسیر آثار و صدمات ناشی از زنان با مادرانی نامهربان هستند، صحبت کنم، تعداد این گفت‌وگوها و جلسات از من عبور خواهد کرد.

در تصمیم من برای نوشتن کتاب عامل دیگری هم وجود داشت. با وجود اینکه مدت زیادی بود که آشفته‌گی من و مادرم وجود داشت را حل کرده بودم، اما تا وقتی که مادرم از دنیا نرفته بود نتوانایی نوشتن کتابی در مورد مادران نامهربان و خالی از عشق را نداشتم. زنانی که برای روان‌درمانی به من مراجعه می‌کنند دقیقاً چنین رابطه ناموفق و رنج‌آوری را با پدر خود نیز داشته‌اند. پدری که خود مشکلات و دردهای زیادی داشته و به‌ندرت در زمانی که می‌بایست، حضوری مؤثر می‌داشت؛ زیرا به طور طبیعی مردی که از سلامت روان و شخصیت برخوردار باشد با زنی که از چنین سلامتی برخوردار نباشد در رابطه یا ازدواج باقی نمی‌ماند.

اما ظاهراً وجود رابطه صدمه‌رسان و ناهموار دختران با چنین مادری چنان صدمه روانی عمیقی به آن‌ها وارد می‌آورد که گویی همواره برای بقای خود در زندگی مشترک، حرفه و انجام وظیفه مادری در حال تلاش و تقلا هستند. اگر شما در کنار مادری بدون عشق، سخت‌گیر، نادان و دارای مشکلات شخصیتی رشد یافته باشید، صدمات روانی و رفتاری به‌جامانده از او همیشه چون سایه‌ای در مشکلاتی که روزانه با آن‌ها مواجه هستید حضور دارد.

به همین شکل آثار این صدمه‌ها در روابط عاطفی یا دوستانه‌تان و با دیگران نیز آشکار است و همچنین در مسیر پرورش اعتماد به نفس و احترام به خود سدره راه شما می‌شود. می‌دانم که ممکن است ناامید، دلسرد و سردرگم شده باشید، اما می‌خواهم بدانید که مادر این کتاب با هم کار و تلاش خواهیم کرد تا عشق و اعتماد به نفسی که از دست شما رفته است را مجدداً به دست آوریم. من قدم به قدم شما را راهنمایی خواهم کرد تا رابطه‌تان با خود و همچنین با مادران را تغییر داده اصلاح کنید تا زخم‌هایی را که این همه مدت باعث درد و اندوه شما شده اند را التیام دهید.

برای شروع با یکدیگر نگاهی نزدیک و صادقانه به رفتارهای اشتباه مادران و تأثیری که در شما داشته است می‌اندازیم و همان‌طور که هر قدم در این کتاب پیش می‌رویم، الگوهای رفتاری او و همین‌طور شما را به طور کامل بررسی می‌کنیم. در این کتاب راهکارهای جدید و مؤثری را به شما یاد می‌دهیم که باعث تغییر و تحول در آن دسته از باورها و رفتارهای شما می‌شود که نقش بارز مادر در زندگی‌تان دارد. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا برای اولین بار به خودتان درک کنید که عشق واقعی پدر و مادر یا هر کسی چه شکلی است و چه اساسی دارد. این سنگ محک قدرتمند و قابل اعتمادی است که شما را در بررسی زندگی‌تان راهنمایی خواهد کرد.

اسم این را نمی‌توان عشق گذاشت

من فهرست زیر را طراحی کرده‌ام تا به شما کمک کند به حس مادرانه‌ای که تجربه کرده‌اید نگاهی بیندازید. اول بیایید روی آنچه در حال حاضر در زندگی‌تان در حال اتفاق افتادن است بحث کنیم.

آیا مادر شما به طور همیشگی:

• از شما انتقاد می‌کند یا شما را تحقیر می‌کند؟

• شما را در هر اتفاقی فدا می‌کند؟

• زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود و به موفقیت می‌رسید خودش را عامل اصلی می‌داند؛ اما زمانی که اشتباه می‌کنید و شکست می‌خورید شما را سرزنش می‌کند؟

- با شما طوری رفتار می‌کند که انگار توانایی تصمیم‌گیری در کارهای مربوط به خودتان را ندارید؟
- با دیگران به گرمی، اما با شما سرد رفتار می‌کند؟
- سعی می‌کند شما را بی‌اهمیت نشان دهد؟
- کارهای دیگران را بر سر شما می‌کوبد؟
- تلاش می‌کند از شما به عنوان یک ابزار استفاده کند تا به خواسته‌هایش در زندگی برسد؟
- از راه‌های مختلفی مثل پیامک، ایمیل و تلفن خودش را به زور در برنامه‌های زندگی شما جا می‌کند به شکلی که احساس خفگی می‌کنید؟
- به اشکال مختلف به شما بیان می‌کند که عامل افسردگی و نبود موفقیتش در زندگی شما بوده‌اید؟
- به شما بیان می‌کند که بدون او نمی‌توانید مشکلاتتان را حل کنید و به زندگی خود ادامه دهید؟
- برای گول زدن شما وعده و وعید استفاده می‌کند؟
- به اشکال مختلف شما را تهدید می‌کند که اگر چیزی را که می‌خواهد انجام ندهید، زندگی را برایتان تلخ یا سخت خواهد کرد؟
- خواسته‌ها و احساسات شما را نادیده می‌گیرد؟
- پاسخ «بله» به این موارد نشانهٔ روشنی است که مادران در دسته مادران عاشق و مهربان قرار ندارد. این رفتارها احتمالاً جدید نیست و در طول زندگی شما به شکل‌های مختلف در ارتباطات میان شما و مادران وجود داشته است. اکنون یک «آیا او» را در مقابل هر یک از سؤالات بالا قرار دهید و به این فکر کنید که وقتی کوچک بودید چه اتفاقی می‌افتاد.
- فهرست بعدی به شما نشان می‌دهد که رابطهٔ شما با مادران چگونه بر شما تأثیر گذاشته است:
- اگر بفهمی مادر تو را دوست دارد تعجب می‌کنی؟ و اگر بفهمی دوست ندارد ناراحت می‌شوی؟
- خوشحالی همه غیر از خودت، برایت مهم است؟
- فکر می‌کنید که مادران نیازهای خودش را مهم‌تر از نیازهای شما می‌دانند؟
- فکر می‌کنید عشق چیزی است که باید کسب کنید؟
- آیا به طور مداوم دنبال تایید هستید؟

• فکر می‌کنید که برای مادران مهم نیست چه کار می‌کنید و در هر صورت کار شما برای مادران کافی نیست؟

• فکر می‌کنید که باید در همه حال از مادران حمایت و طرفداری کنید، حتی زمانی که این کار باعث آزار شما می‌شود؟

• فکر می‌کنید که اگر با خواسته‌های دیگران به‌ویژه مادران مخالفت کنید فرد بدی هستید و احساس گناه می‌کنید؟

• جزئیات زندگی و احساسات خود را از مادران پنهان می‌کنید، چون می‌دانید که او راهی برای سوءاستفاده از حقایق زندگی‌تان، علیه شما پیدا خواهد کرد؟

• احساس ترس، گناه و کوچک بودن می‌کنید و مهم نیست که چه کارهای درستی انجام داده‌اید؟

• فکر می‌کنید که مشکلی در شما وجود دارد که شما را از پیدا کردن شریکی که شما را دوست داشته باشد، باز می‌دارد؟

• احساس فراموشی دارید - البته اگر بخواهید بچه‌دار بشوید - زیرا فکر می‌کنید که باید با هم مثل شما بشوند؟

تمام این احساسات و باورهای صدمه‌های به‌جامانده از رفتارهای مادران است و همچنین ریشه در کودکی شما دارد، اما در نظر داشته باشید که حتی اگر پاسخ شما به تک تک این سؤال‌ها «بله» بود، باز می‌توانم به شما اطمینان بدهم به این معنا نیست که شما در بقیه عمرتان محکوم به رنج کشیدن هستید. بدانید و مطمئن باشید که راه‌ها و روش‌های زیادی وجود دارد که با بهره‌گیری از آن‌ها می‌توانید زندگی و روابطتان را متحول کنید و تصویر ذهنی و دیدی را که از خود دارید را تغییر داده و بهبود ببخشید و حس رضایت درونی و خوشبختی را در خود تقویت کنید.

زنانی که در این کتاب خواهید دید خیلی شبیه شما هستند. در طول مطالعه اتفاقات پیش رو خواهید دید که چگونه آن‌ها شجاعانه گذشته خود را مورد بررسی قرار دادند و از پذیرش و درک ارتباط مادرشان و خودشان برای ایجاد تغییرات مثبت در زندگی خود استفاده می‌کنند. من شما را از طریق این کتاب در یک سفر شفابخش هدایت می‌کنم تا ابزاری را که برای ایجاد تغییر و تحول در خود نیاز دارید در اختیارتان بگذارم تا سرانجام خود را از میراث دردناک بزرگ شدن در دستان یک مادر خالی از عشق آزاد کنید.

چگونگی سازماندهی مطالب این کتاب

در نیمهٔ اول کتاب، شما را با پنج نوع رایج از مادران بی‌مهر و بی‌محبت آشنا خواهیم کرد. من شما را به جلسات درمانی با دخترانی مانند هدر می‌برم و شما هر نوع رفتارهای مادر را از طریق دید دخترش مشاهده خواهید کرد. زمانی که دختران مشکلاتی را که اکنون با مادرانشان دارند و اینکه چگونه این مشکلات بر بقیهٔ زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد را توصیف می‌کنند، شما نیز فرصت گوش دادن خواهید داشت. همچنین سیستم‌های مقابله‌ای که آن‌ها به عنوان دختران برای محافظت از خودشان در برابر رفتار خالی از عشق مادرشان استفاده می‌کردند را خواهید دید و همچنین مشاهده خواهید کرد که چگونه این رفتارها و باورها در برخی الگوها باعث عذاب و درد خودشان شده‌اند.

در این قسمت شما می‌توانید رفتارهایی مشابه رفتارهای مادر خودتان را نیز مشاهده کنید. رفتارهایی که این گونه مادران همیشه سعی در توجیه و توصیف آن‌ها دارند و احتمالاً شما نیز از مادرتان چنین توجیهات مشابهی را شنیده‌اید و بدین ترتیب به ساختن واقعی‌تری از مادر خودتان دست خواهید یافت و البته طبیعتاً در این فرایند شناخت بهتر و واضح‌تری از خود نیز خواهید رسید.

به احتمال زیاد ریشهٔ رفتارها و دلیل فقدان اعتماد به نفس خود را هم خواهید فهمید و در می‌یابید که بیشتر مادران بی‌محبت حتی گاهی در بیش از یکی از طبقه‌بندی‌ها جای می‌گیرند و طبعاً دختران مادرانی که رفتارهای سالم مادرانه با دخترشان نداشته‌اند نیز از زخم‌ها و دردهایی مشابه رنج می‌برند.

در نیمهٔ دوم کتاب، از بررسی و تجزیه و تحلیل رفتارهای آسیب‌رسان این گونه مادران به سمت بهبود و درمان می‌رویم. در این نیمه، قدم به قدم روش‌ها و راهکارهایی را می‌آموزید که ابزار ایجاد تغییر و تحول در نگاه به رابطهٔ بین شما و مادرتان و همچنین مسیر در روند بهبود زندگی‌تان می‌شود. سپس تغییر در نگاه و باورهای شما را به حوزهٔ بهبود و ترمیم عواطف صدمه‌دیده‌تان خواهیم کشاند؛ یعنی به نقطه‌ای که قادر شوید تغییراتی عمده و جدی را در نگاهتان به مادرتان و خود ایجاد کنید.

بعد از آن ابزارهایی در اختیار خواهید داشت تا بتوانید اعتماد به نفس

از دست رفته خود را بازپس بگیرید و احیا کنید. سپس احساس عزت نفس و احترام به خود و دوست داشتنی بودن را در شما زنده و جاری می‌کنیم. آن دسته از شما که مادران دیگر در قید حیات نیست ممکن است از خودتان بپرسید که آیا ابزارهای فصول نیمه دوم کتاب برای شما کاربرد دارد یا خیر؟ پاسخ این است: بله! آگاه باشید که مادران همواره در فکر و روان شما زنده و فعال است و ناخودآگاه هنوز روش فرزندپروری و رفتارهای او را در وجودتان حمل می‌کنید. آنچه شما در این کتاب خواهید آموخت برای التیام و رفع این دردها و آثار مخرب ناشی از آن‌ها بسیار کارآمد و مؤثر خواهد بود. چیزی که من از تجربه خودم و هزاران دختر دیگر می‌توانم به شما بگویم این است که به راحتی امکان تغییر این باور که در سنین کودکی و نوجوانی، تحت نظارت مادران بودید مواردی در شما صدمه دیده یا از بین رفته است که دیگر قابل جبران نیست، در شما وجود دارد. خیر اینطور نیست. من به شما قول می‌دهم در طول این کتاب با یکدیگر کار خواهیم کرد تا شما دوباره تمامیت آسیب دیده‌تان را بازسازی کنید و مجدداً خود را باور کنید و بعد از آن به مرور زمان قادر خواهید بود احساس ارزشمند بودن، عزت نفس و توجهی را که همیشه شایستگی آن را داشتید در خودتان و دنیای اطرافتان به دست بیاورید.