

ترجمان روان‌شناسی

مادری که کم داشتم

راهنمای ای خودسازی و یافتن عشق گم‌شده

جاسمین لی کوری

ترجمه فهیمه سادات کمالی



نوروزان علوم انسانی

این اثر مجموعه‌ای است از:

The Emotionally Absent Mother

A Guide to Self-healing And Getting The Love You Missed

Jasmin Lee Cori

The Experiment, New York, 2017

میرشناسه: کوری، جاسمین لی

Cori, Jasmin Lee

عنوان و نام پدیدآور: مادری که کم داشتم: راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم شده / جاسمین لی کوری؛ ترجمه فهیمه سادات کمالی؛ ویراستار شیدا ایبگدلی.

مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۳۲۸ ص: ۵/۲۱×۵/۱۴: م.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۰۹۱-۵۳-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The emotionally absent mother: how to recognize and heal the invisible effects of childhood emotional neglect, [2017].

شناسه افزوده: کمالی، فهیمه سادات، ۱۳۶۳- مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۲

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۹۲۴

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۶۳۸۲۰

مادری که کم داشتم

راهنمایی برای شیرازی یافتن عشق گم شده

نویسنده: جاسمین لی کوری

مترجم: نسیمه باجرات کمالی

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستاران: شیدا بیگدلی، سیمین اکبر

طراح جلد: زهرا ابراهیم

صفحه‌آرا: مهدی جلیان

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: publication@tarjomaan.com

tarjoman.nashr@gmail.com

www.tarjomaan.shop

فروشگاه اینترنتی:

حقوق چاپ و نشر در قالب های کاغذی،

الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای انتشارات

ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

- ۱۷ تقدیر و تشکر
- ۱۹ پیشگفتار
- ۲۵ [بخش اول] چه چیزی از مادر می‌خواهیم؟
- ۲۷ [۱] مادرانگی
- ۲۷ مادران، درختان زندگی
- ۲۹ مامان چیزی است که از آن ساخته شده‌ایم
- ۳۰ چه کسی می‌تواند مادری کند؟
- ۳۱ مادر به قدر کافی خوب
- ۳۳ پیام‌های مادر خوب
- ۳۹ «مبوء» مادری داشتن چه معنایی دارد؟
- ۴۱ [۲] بهره‌های فراوان مادر خوب
- ۴۲ مادر به منزله منبع
- ۴۴ مادر به منزله مدل دل‌بستگی
- ۴۵ مادر به منزله اولین پاسخگو
- ۴۷ مادر به منزله نقطه تکیه
- ۵۰ مادر به منزله پرورش دهنده
- ۵۱ مادر به منزله اینه
- ۵۳ مادر به منزله تشویق‌گر
- ۵۵ مادر به منزله مربی
- ۵۸ مادر به منزله محافظ
- ۶۰ مادر به منزله ستون خانه
- ۶۳ [۳] دل‌بستگی: اولین شالوده ما

ما چطور دلبسته می شویم و دلبستگی ایمن چیست؟	۶۴
چرا دلبستگی این قدر مهم است؟	۶۵
چطور می توانید بفهمید که آیا به مادرتان دلبستگی ایمن داشته اید یا نه؟	۶۷
اگر دلبستگی ایمن نداشته اید چه؟ این موقعیت چه شکلی است؟	۶۸
ضربه های روانی مربوط به دلبستگی چه چیزهایی هستند؟	۷۴
شاید دلبستگی ایمنی با مادرتان نداشته اید، ولی آیا منصفانه است که او را مسئول بدانید؟	۷۵
اگر در گذشته تنها تا اندازه ای دلبستگی ایمن داشته اید، آیا هنوز هم می توانید چنین دلبستگی ای را در خودتان پرورش دهید؟ این کار چه کمکی به شما می کند؟	۷۶
شناخت شخصیت هایی که به آن ها دلبسته می شویم	۷۷
سبک دلبستگی شما چیست؟	۷۸
آیا ممکن است بیشتر از یک سبک داشته باشید؟	۸۰
ایران با مادرش: افعا بر روابط بعدی شما اثرگذار است؟	۸۱
تغییر الگوی دلبستگی: حقدر سخت است؟	۸۲
[۴] سایر اجزای سازنده	۸۳
احساس امنیت و یعنی	۸۳
خانه شاد	۸۵
وقتی که اشتباهی صورت می گیرد، می توان آن را درست کرد!	۸۶
حس تعلق خاطر	۸۷
خوابیدن در حال جوانه زدن	۸۷
جایی برای رشد کردن	۸۸
حمایت از بچگی کردن	۹۰
لمس شدن	۹۱
عشق وسیله ارتباطی است، پیغام است	۹۳
[بخش دوم] وقتی در مادرانگی خطا روی می دهد	۹۵
[۵] مامان کجا بودی؟	۹۷
خلائی که بنا بود مادر در آن باشد	۹۷
نیاز به حضور فیزیکی مادر	۱۰۰
زمانی که مادر از نظر عاطفی غایب باشد چه اتفاقی می افتد؟	۱۰۱
چرا مادر تا این اندازه از نظر عاطفی غایب بود؟	۱۰۴
کودک غیبت مادر را چطور تعبیر می کند؟	۱۰۵
وقتی که فقط مادر در کنارمان است	۱۰۶
چرا بعضی از کودکان بیشتر رنج می کشند	۱۰۷

- ۱۰۹ بن بست دوسویه
- ۱۱۱ [۶] زندگی کردن با مادری که از نظر عاطفی غایب است
- ۱۱۱ آن زن نقابدار چه کسی بود؟
- ۱۱۳ یادگیری اندک از مادر
- ۱۱۴ کمبود آموزش
- ۱۱۵ ارتباط گم شده
- ۱۱۷ مادر مکانیکی
- ۱۱۹ آیا کسی می بیند؟ آیا کسی اهمیت می دهد؟
- ۱۲۰ سردرگمی
- ۱۲۱ درماندگی
- ۱۲۳ احساس بی مادری در کودک
- ۱۲۵ نبود لنگر ثبات
- ۱۲۵ نبود مادر، نبود خویشن
- ۱۲۷ [۷] بی اعتنایی و آزار عاطفی کودکان
- ۱۲۷ بی اعتنایی عاطفی چیست؟
- ۱۲۹ آزار عاطفی چه فرقی می کند؟ آیا ممکن است هر دو وجود داشته باشند؟
- ۱۳۰ بنین مادرانی چقدر بد هستند؟
- ۱۳۲ اثبات بی اعتنایی عاطفی دوران کودکی
- ۱۳۸ تأثیرات دیگر آزار عاطفی
- ۱۴۹ ۱۱ مادر چه مشکلی دارد؟
- ۱۴۹ بهتر از این با بن بست مادری کند
- ۱۵۰ از نظر عاطفی مرد و خاموش است
- ۱۵۱ او هیچ وقت بزرگ نشده است
- ۱۵۳ چرا مادر نمی تواند صبری به شدت؟
- ۱۵۴ آیا او بیماری دارد؟
- ۱۵۸ مراقب خشم مادر باش
- ۱۵۹ مادر بد ذات
- ۱۶۰ مادرانی که «دیوانه» هستند
- ۱۶۱ چهره متغیر مادر
- ۱۶۲ مادرانی که ارتباطاتشان کور شده است
- ۱۶۳ چیزی که مادر اجازه دیدن آن را به خودش نمی دهد
- ۱۶۵ [بخش سوم] زخم های مادری را التیام بخشیم

فرایند التیام یابی [۹]	۱۶۷
سرپوش گذاشتن	۱۶۷
کشف کردن زخم ها	۱۶۸
بازشناسی «نقص ها» به منزله کمبودها	۱۷۰
دست و پنجه نرم کردن با احساسات	۱۷۰
یادداشت نویسی	۱۷۳
قدرت التیام بخش خشم	۱۷۵
اندوه گین شدن	۱۷۹
رها کردن گذشته	۱۸۱
[۱۰] ارتباط برقرار کردن با انرژی مادر خوب	۱۸۳
آغوش برای مادر خوب	۱۸۳
مورث ها، نوعی	۱۸۴
کار کردن روی «خارها» و نمادها	۱۸۵
کمک گرفتن از مادر قدیم	۱۸۶
برگرفتن «خوبی های» درخت	۱۸۷
شانس دوباره یافتن مادر خوب	۱۸۸
تأمین نیاز به مادرانگی توسط مادر	۱۹۰
تکرار کردن گذشته	۱۹۲
قدرت التیام بخش دلبستگی های این عاشقانه	۱۹۴
مادر خوب همراه	۱۹۶
[۱۱] کار کردن روی کودک درون	۱۹۹
مقدمه ای درباره کار کردن روی کودک درون	۲۰۰
کودک در جایگاه مادر خویش	۲۰۲
«کار روی اجزای روانی»	۲۰۳
داستان ماریا: از کودکی سنگی تا کودکی شیرین	۲۰۵
موهبت ها و بارها	۲۰۷
وقتی که کار روی کودک درون پیچیده می شود	۲۰۸
مشکل کنونی به خاطر مشکل سابق است	۲۱۱
دل کندن از مادر	۲۱۲
بهترین مادر خودتان شوید	۲۱۶
ایجاد مکانی امن برای کودک درون	۲۲۰
زمان با هم بودن	۲۲۱

- ۲۲۲ کارکردن با پیام‌های مادر خوب
- ۲۲۴ التیام دادن کودکی که دوست داشته نشده
- ۲۲۵ تغییر دادن ذهن‌تان
- ۲۲۷ [۱۲] روان‌درمانی: مسائل مادران و نیازهای مادرانگی
- ۲۲۹ همانندى‌ها با مادر خوب
- ۲۳۱ ملاحظات بخصوص در درمان دلبستگی محور
- ۲۳۳ لمس کردن در درمان
- ۲۳۵ دوباره مادری کردن
- ۲۳۸ از انزوا تا دلبستگی ایمن
- ۲۴۰ از سرخوردگی تا رضایتمندی
- ۲۴۱ درمانگر به منزله «مادر آموزگار»
- ۲۴۱ توصیه به درمانگران
- ۲۴۵ [۱۳] سایر گام‌های التیام‌بخش و راهبردهای عملی
- ۲۴۶ شناسایی «خلأهای» خاص
- ۲۴۷ اتخاذ رویکرد پیشگیرانه
- ۲۴۹ خلأ پشتیبانی
- ۲۵۱ حالا پشتیبانی بگیرید
- ۲۵۳ حسن اعتماد به خود
- ۲۵۵ یافتن قدرت‌تان
- ۲۵۶ محافظت کردن از چیزهای ارزشمند
- ۲۵۸ چهره نشان دادن و دیده شدن
- ۲۵۸ جایگاه داشتن در شبکه
- ۲۶۱ هدایت کردن نیای «عاطف
- ۲۶۳ سبک عاطفی و «رهای راقبت
- ۲۶۳ در آغوش کشیدن نیازها
- ۲۶۵ پرورش ظرفیت برای صمیمیت
- ۲۶۶ خوب لمس شدن
- ۲۶۷ خارج شدن از آگاهی از محرومیت
- ۲۶۸ جذب کردن خوبی‌ها
- ۲۷۱ تمرین خوب مراقبت کردن از خود
- ۲۷۴ روش‌های معمول نیروبخش
- ۲۷۵ [۱۴] تغییر دادن داستان

۲۷۶ داستان مادر تان

۲۸۰ داستان شما

۲۸۰ رقص شما و مادر تان

۲۸۱ ارزیابی آنچه ممکن است

۲۸۳ حفظ رابطه با دوری و دوستی

۲۸۳ تقویت مرز بندی ها

۲۸۵ صحبت کردن از حقیقت تان

۲۸۶ ترک کردن مادر

۲۸۸ احساس جدایی درونی

۲۸۹ به سوی رابطه ای التیام یافته تر

۲۹۱ آیا باید بخشید؟

۲۹۴ اگر من بدین خوبی نداشته ام. آیا خودم می توانم والد خوبی باشم؟

۲۹۵ حفظ کردن ایندالتیام یابی / حفظ کردن خود تان

۲۹۶ آیا هیچ وقت التیام یافتن مام می شود؟

۲۹۹ ضمیمه: سه مادر، سه پناه

۳۰۵ پی نوشت ها

۳۱۳ منابع

۳۱۹ واژه نامه

۳۲۵ نمایه

پیشگفتار

در زندگی ما، تجربیات محدودی وجود دارند که به اندازه احساساتی که در قبال مادرمان داریم عمیق باشند، احساساتی که بر شاخسار ایمان سنگینی می‌کنند. ریشه‌های بعضی از این احساسات در زوایای تاریک تجربیات پیشاگفتاری مان گم شده‌اند. شاخ و برگ‌های این تجربه‌ها هر کدام به سویی رفته‌اند؛ برخی یادآور لحظات آفتابی و درخشان هستند و برخی شاخه‌های دیگر که شکسته شده‌اند ما را گرفتار لبه‌های تیز و زبرشان می‌کنند. ما موضوع ساده‌ای نیست. احساسات مادر مورد مادر، در سطح فرهنگی یا روان‌شناختی، اغلب غیر منسجم و گره‌خورده است. مامان و پای سیب نمادهایی اثرگذار در فرهنگ ما هستند که در روان‌بینی و ملی ما محترم شمرده می‌شوند، ولی همان‌طور که می‌بینیم در سیاست‌های ملی مان معالیه نهفته در پس آن‌ها بی‌اعتنایی می‌شود، مثل مسئله سیاست‌های مربوط به مستمری خانواده‌های مسنیر (در آمریکا) در مقایسه با سایر کشورهای توسعه‌یافته. اگر واقعاً موضوع مادرانگی برای ما جدی بود، کمک‌های مالی و خانه‌محور و نیز آموزش بیشتری را برای مادران فراهم می‌کردیم. ولی در شرایط فعلی، درحالی‌که به مادران جایگاه رفیعی داده‌ایم، پشتیبانی لازم را از آن‌ها به عمل نمی‌آوریم.

۱. مراد مؤلف در اینجا فرهنگ آمریکایی است [مترجم].

ما بزرگ سالان از این مسئله آگاهیم. تعداد کمی از ما از این احساس می‌گریزیم که باید به مادر احترام گذاشت؛ اندک‌اند کسانی که اذعان نمی‌کنند قدر مادران را ندانسته‌ایم و فداکاری‌هایشان را نادیده گرفته‌ایم. در عین حال، بسیاری دیگر نیز به خاطر چیزهایی که در گذشته از مادرانمان گرفته‌ایم، به صورت پنهان (یا کم‌وبیش عیان)، راضی نیستیم و -چه تقصیر مادر باشد، چه نباشد- عصبانی هستیم از اینکه در گذشته آن‌ها موفق نشده‌اند جنبه‌های مهمی از نیازهای ما را تأمین کنند و حالا ما داریم هزینه آن کمبودها را می‌پردازیم.

این‌ها مسائل حساسی هستند، هم برای مادران و هم برای ما. برخی افراد چون نیاز دارند مادران را از نقد مبرا بدانند، به افرادی که از مادر خود ناراضی هستند انتقاد می‌کنند. ما را به خاطر سرزنس مادر نکوهش می‌کنند، طوری که انگار ما مسئولیت رنج‌هایمان را به شکلی غیرمنصفانه گنجانده‌ایم. من انکار نمی‌کنم که شاید عده‌ای از سرزنشگری استفاده می‌کنند تا حرمان را بپوشانند، چون نمی‌توانند مسئولیت سنگین التیام‌یافتن را بپذیرند. ولی چیزی که در اینجا، همان‌طور که اغلب شاهدش هستیم این است که افراد، موقعی که از محافظت از مادرشان دست می‌کشند، دچار احساس گناه شدیدی می‌شوند و در مقابل آن مقاومت می‌کنند. انگار حتی در خلوت ذهن، آن نیز از نقد کردن مادر می‌ترسیم. ما از تصویر درونی‌مان از مادر محافظت می‌کنیم؛ کار هر چیز که شاید ناراحت‌کننده باشد، از رابطه شکننده‌مان با مادر محافظت می‌کنیم. از خودمان برابر ناامیدی، خشم و دردی که از ناخودآگاهمان دور نگه داشته‌ایم محافظت می‌کنیم. هر کاری که در فصل‌های آتی توضیح خواهم داد، عده‌ای از افراد جرئت ندارند که حقیقت دردناک کاستی‌های مادر را برملا کنند. زیرا برای مواجهه با معنای این کاستی‌ها آمادگی ندارند.

هر رابطه‌ای که به پیچیدگی رابطه مادر و فرزند باشد دربرگیرنده حساسیت و نفرت است. بیشتر بچه‌های کوچک، در صورتی که خواسته‌ها و نیازهایشان برآورده نشود، لحظاتی از مادرشان احساس نفرت می‌کنند، با اینکه به خاطر پیوند شکننده‌شان با او جرئت ندارند چنین احساسی را ابراز کنند. و تقریباً تمام کودکان نسبت به مادرشان احساس عشق می‌کنند، حتی اگر این عشق مدفون شده یا مقابله‌ش دیواری کشیده شده باشد. رابرت کارن به بیانی شیوادر پژوهش‌هایش در باب دلبستگی چنین توضیح می‌دهد: