

مادر شدن

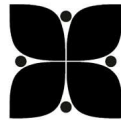
سفر پرماجرایی مادر شدن با استفاده از رویکرد آکت (ACT)

سرشناسه: ویتینگهام، کوآ؛ Whittingham, Koa
عنوان و نام پدیدآور: مادرشدن/نویسنده کوآ ویتینگهام؛ مترجمان پیمان رضایی مرام، فاطمه ملازمانی.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۳۴۵ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۶۵-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: ۲۰۱۳، Becoming mum
موضوع: مادری -- جنبه‌های روان‌شناسی [Motherhood -- Psychological aspects]
مادران -- بهداشت روانی [Mothers -- Mental hygiene]
شناسه افزوده: رضایی مرام، پیمان، ۱۳۶۱ -، مترجم
شناسه افزوده: ملازمانی، فاطمه، ۱۳۶۷ -، مترجم
رده‌بندی کنگره: HQ۷۵۹
رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴۳
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۵۶۰۸۹۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

مادر شدن

سفر پرماجرایی مادر شدن با استفاده از رویکرد آکت (ACT)

کوآ ویتینگهام
ترجمهٔ پیمان رضایی مرام
فاطمه ملازمانی



موسسه فرهنگی دُکسا

عنوان: مادر شدن

نویسنده: کوآ ویتینگهام

مترجمان: پیمان رضایی مرام، فاطمه ملازمانی

طراح جلد: غزل بیضاوی نژاد

صفحه‌آرا: سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۲۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸۶۲۲۵۵۷۱۶۵۵

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دُکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxav.org

 doxa_vision

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

www.doxav.org

فهرست

- مادر شدن چیست؟ ۱
- فصل ۱: ارزش‌های من به‌عنوان یک مادر ۷
- فصل ۲: مادر بودن و درد ۲۵
- فصل ۳: زندگی با هیولاها ۴۳
- فصل ۴: ذهن‌آگاهی ۶۳
- فصل ۵: مادر ذهن‌آگاه ۸۱
- فصل ۶: فکر، تنها فکر است ۹۷
- فصل ۷: سفر احساسی ۱۱۳
- فصل ۸: درد جسمی در اینجا و اکنون ذهن‌آگاهی نسبت به دردها و ۱۳۵
- فصل ۹: عشق به کودک ۱۴۹
- فصل ۱۰: مراقبت از خود ۱۷۱

فصل ۱۱: ساختن زندگی پربار	۱۹۳
فصل ۱۲: حمایت اجتماعی	۲۱۷
فصل ۱۳: دگرگونی رابطه عاشقانه	۲۵۳
فصل ۱۴: بازگشت به ارزش ها	۲۷۷
فصل ۱۵: عمل کردن بر مبنای ارزش های مادرانه	۲۹۹
فصل ۱۶: مختصر و مفید	۳۱۷
و در آخر	۳۲۳
شعری برای کودک	۳۲۵
شعری دیگر برای کودک	۳۲۷
پژوهش های پشتیبان این کتاب	۳۲۹
درباره نویسنده	۳۳۵

مادر شدن چیست؟

بدون شک یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین تغییرات در زندگی یک زن مادر شدن است. تغییری سرشار از خوشی، اندوه، شک و نگرانی. این تغییر از همان روزهای ابتدای تهوع صبحگاهی تا روز زایمان، با چالش‌های بدنی قابل توجهی همراه است. اثر چشم‌گیر این تغییر، بر روی رابطه زن با همسرش، با خانواده و دوستان و بر زندگی او سایه می‌اندازد. حتی می‌تواند روی باورهای بنیادی زن دربارهٔ کل زندگی هم اثرگذار باشد. این تغییرات هم می‌توانند خوش‌آیند، آزادی‌بخش و یا لذت‌بخش باشند؛ و هم می‌توانند ترسناک و ناخوشایند باشند. برای بیشتر زنان این تغییرات هم‌زمان می‌توانند هم حسابی خوش‌حال‌کننده باشند و هم اعصاب‌خرد کن. تازه این در شرایطی است که همه چیز به‌درستی و مطابق برنامه پیش برود.

مادر شدن می‌تواند با چالش‌های پیش‌بینی نشده‌ای هم همراه باشد؛ چالش‌هایی مانند بارداری ناخواسته، ناباروری، عوارض حین بارداری، مرگ جنین، زایمان زودرس و افسردگی پس از زایمان. مادر شدن می‌تواند دشواری‌هایی که از پیش وجود داشته‌اند را هم پررنگ کند؛ دشواری‌هایی مانند اختلافات ارتباطی، اختلافات حل‌نشده خانوادگی، و مشکلات فردی، مثل وسواس، کامل‌گرایی، اضطراب و اعتمادبه‌نفس پایین. زنان

ممکن است ناگهان تحت فشاری قرار بگیرند که این دشواری‌ها را هرچه سریع‌تر، همین الان و پیش از تولد نوزاد حل و فصل کنند.

ممکن است احساس سرگردانی کنید از اینکه چطور می‌توانید با همه این چالش‌ها کنار بیایید. قرار است چطور از همه این چالش‌ها عبور کنید و خوشحال و سازگار بمانید یا حتی خوشحال‌تر و سازگارتر هم بشوید؟ چطور می‌توانید به‌گونه‌ای با این تغییرات کنار بیایید که آنچه را در زندگی برای‌تان اهمیت دارد، همچنان حفظ کنید؟ گذشته از همه این‌ها، چطور می‌توان مادر خوبی بود؛ و اصلاً «مادر خوب بودن» به چه معنا است؟ می‌خواهید چگونه مادری باشید؟ اگر شما هم چنین سؤالاتی را از خود می‌پرسید، این کتاب به کار شما می‌آید.

در حال حاضر تعداد زیادی کتاب فوق‌العاده با اطلاعاتی روشن درباره مسائل جسمانی فرایند باردار شدن، دوران بارداری و تولد وجود دارد. همین‌طور کتاب‌ها و اطلاعات کارآمد زیادی برای راهنمایی درمورد شیوه نگهداری از نوزاد پس از تولد، در دسترس است. اما این کتاب درباره جنبه دیگری از این سفر صحبت می‌کند؛ یعنی درمورد مسیر روان‌شناختی سفر مادر شدن. پیشنهاد می‌کنم همچنان به مطالعه درمورد فرایند باردار شدن، دوران بارداری، تولد و مراقبت از کودک‌تان ادامه دهید، و در کنار آن، امیدوارم این کتاب هم در زمینه تغییرات روان‌شناختی مادر شدن به شما کمک کند. امیدوارم در این کتاب راه‌حل‌های کارآمدی را برای رویارویی با چالش‌های پیش روی خود پیدا کنید، و این تغییرات باعث رشد روانی شما شود، و در نهایت به شما کمک کند همان مادری بشوید که می‌خواهید باشید.

این کتاب براساس آخرین تحولات رفتاردرمانی شناختی (CBT)^۱،

یعنی رفتاردرمانی شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT)^۱، و درمان پذیرش و تعهد^۲ (ACT؛ که آکت تلفظ می‌شود)، نوشته شده است. رفتاردرمانی شناختی، بر پایه شواهد پژوهشی گسترده‌ای استوار است؛ و شواهدی علمی مربوط به جدیدترین تحولات رفتاردرمانی شناختی، از جمله درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی و درمان پذیرش و تعهد (آکت) به سرعت در حال رشد است (برای اطلاعات بیشتر در مورد پژوهش‌های پش‌توانه این کتاب، لطفاً به بخش انتهایی کتاب مراجعه کنید). مایلم از بسیاری از پژوهشگران و درمانگرانی که در زمینه رفتاردرمانی شناختی، رویکرد آکت، و نیز در زمینه رشد کودک و فرزندپروری کار می‌کنند، قدردانی کنم؛ چرا که یافته‌های آنان بنیان علمی محکمی برای این کتاب فراهم کرده است.

موضوع نوشتن این کتاب زمانی به ذهنم رسید، که تصمیم گرفته بودم برای بار اول باردار شوم، به عنوان یک روانشناس بالینی و یک روانشناس تحولی^۳ برایم سؤال بود که چرا کتابی وجود ندارد که بر اساس بهترین پژوهش‌های حال حاضر دنیا، در سفر به سمت مادر شدن برای زنان (همه زنان) نوعی پشتیبانی روانی فراهم آورد. در اواخر دوران بارداری‌ام کتاب «مادر شدن» دیگر برایم تبدیل به یک موضوع روشن شده بود، و در اوج دوران بارداری و چشم‌انتظاری برای به دنیا آمدن فرزندم، برای مشغول کردن خودم طرح کلی این کتاب را نوشتم. بیشتر بخش‌های این کتاب در حالی نوشته شد که لپ‌تاپ روی زانوهایم بود و نوزاد تازه متولد شده‌ام مثل یک

1. mindfulnessbased CBT

درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) رویکردی به روان‌درمانی است که از روش‌های رفتاردرمانی شناختی (CBT) به همراه شیوه‌های مراقبه ذهن‌آگاهی و راهبردهای روان‌شناختی مشابه استفاده می‌کند.

2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش یا به اختصار ACT مخلوطی از چهار رویکرد آگاهی، پذیرش، تعهد و تغییر رفتار است و هدف کلی آن در نهایت رسیدن به انعطاف‌پذیری روانی است به گونه‌ای که نیاز به حذف یا از بین بردن احساس بد نباشد، بلکه به رغم وجود این احساس فرد به سوی رفتار مبتنی بر ارزش‌اندیشیده حرکت کند.

۳. روانشناسی تکوینی یا روانشناسی تحولی که در سال‌های گذشته با عنوان روانشناسی ژنتیک شناخته می‌شد؛ شاخه‌ای از علم روانشناسی است که به توصیف و تبیین تغییرات در طول زندگی فرد می‌پردازد.

توپ گرد شده روی سینه‌ام به خواب رفته بود. به نظر همین موضوع باعث شده «مادر شدن» به کتابی صمیمی و واقعی تبدیل شود. امیدوارم شما هم همین نظر را داشته باشید.

تقسیم‌بندی بخش‌های کتاب «مادر شدن» بر اساس مفاهیم روان‌شناختی (یعنی موضوع‌ها و مهارت‌های مربوط به این دوره) سازماندهی شده است، نه بر اساس مراحل بارداری. کتاب را طوری طراحی کرده‌ام که برای تمام مراحل بارداری (از پیش از بارداری تا پس از تولد نوزاد) مناسب باشد. همین‌طور که دارید مسیر بارداری را طی می‌کنید، ممکن است به این نتیجه برسید که بهتر است برگردید و بخش‌های خاصی از کتاب را که به وضعیت شما در آن مرحله بارداری مربوط‌تر است دوباره مطالعه کنید. این کتاب طوری نوشته شده است که انعطاف لازم را برای انطباق با شرایط خاص شما داشته باشد. برای این منظور هر فصل از کتاب را به چهار بخش تقسیم کرده‌ام. در بخش اول هر فصل موضوعات اصلی همان فصل را توضیح می‌دهم و بحث را با ارائه تمرین‌ها و راهبردهای مختص آن موضوعات، ادامه می‌دهم. پس از اینکه پرسش‌ها و تمرین‌های فصل را خواندید، مکث کنید و کمی به پاسخ‌های خود در شرایط مشابه فکر کنید. پیشنهاد من این است که برای استفاده هرچه بهتر از این کتاب، پاسخ‌ها و شرایط خاص خود را یادداشت کنید.

بخش دوم در هر فصل درباره قسمت‌هایی از زندگی یک زن است، و «داستان یک زن» نام دارد. اگر درک موضوعات و مفاهیم آن فصل برای شما مشکل است، بخش «داستان یک زن» به شما کمک می‌کند تا موضوع را برای خود روشن و شفاف کنید. علاوه بر این، ممکن است خودتان حس کنید که برخی از تجربه‌های مورد بحث در این بخش، به شرایط زندگی شما ربط زیادی دارد، که این امر باعث می‌شود موضوعات مطرح شده در آن بخش را راحت‌تر در زندگی واقعی خود به کار ببرید.

در بخش «سرگذشت منحصر به فرد من» پیشنهادهای خاصی آمده است که باز هم به شما کمک می‌کند محتوای فصل را به تجربه‌های شخصی خود ربط بدهید. در طول کتاب به پیشنهادهایی برمی‌خورید که به شما یاد می‌دهد چگونه مطالب کتاب را به تجربه‌های خودتان ربط بدهید. بنابراین، ممکن است در برخی از بخش‌ها، به‌روشنی شرایط خاص خود را ببینید، و در برخی دیگر چنین نباشد.

بخش پایانی هر فصل «وارد عمل شو» نام دارد که در آن تمرینات عملی آمده است تا بتوانید به راحتی محتوای هر فصل را در زندگی شخصی خود پیاده کنید. امیدوارم کتاب «مادر شدن» برای شما همدمی سودمند باشد. سفر خوبی داشته باشید.

فصل ۱

ارزش‌های من به‌عنوان یک مادر

بدون شک، مادر شدن از مهم‌ترین رویدادهایی است که در طول زندگی یک زن رخ می‌دهد. بسیاری از زنان باور دارند که مادر شدن، پرمعناترین دستاورد، بزرگ‌ترین منبع خشنودی و بیشترین دلیل خوشحالی آن‌ها در زندگی بوده است. شاید شما هم چنین حسی را تجربه کرده باشید.

اینکه الان دارید این کتاب را می‌خوانید، شاید به این معناست که احتمالاً دارید به دنیای پرماجرای مادر شدن پا می‌گذارید. شاید تصمیم دارید که باردار شوید، یا شاید اکنون باردار هستید و یا شاید به‌تازگی فرزندان را به دنیا آورده‌اید. ممکن است این سفر را به‌اراده خود آغاز کرده باشید و مادر شدن چیزی بوده که همیشه آن را می‌خواستید؛ و یا شاید هم این ماجراجویی را ناخواسته آغاز کرده باشید. شاید برای بار اول یا برای بار چندم است که مادر بودن را تجربه می‌کنید. باید بدانید در هر وضعیتی که باشید، هم‌اکنون در حال وارد شدن به یک تغییر بزرگ در زندگی‌تان هستید. هرچند این تغییر بزرگ با چالش‌های زیادی همراه خواهد بود، اما بهتر است تمرکز شما صرفاً روی روش‌های حل و فصل با این چالش‌ها نباشد؛ بلکه بیشتر روی این موضوع تمرکز داشته باشید که «دقیقاً تصمیم دارید چگونه مادری باشید».

در شروع یک سفر ابتدا باید مقصد خود را مشخص کنید، در غیر این صورت ممکن است در انتهای سفر به مقصد کاملاً متفاوتی برسید. پس بیایید سفر را با بررسی مقصدمان (یعنی تبدیل شدن به همان مادری که می‌خواهم باشم) شروع کنیم. مقصد این سفر این است که بفهمید شما به عنوان یک مادر چه ارزش‌هایی را برای خود انتخاب می‌کنید. این ارزش‌ها همان مسیرهایی هستند که اگر در آن‌ها گام بردارید، از مادر بودن خود احساس رضایت خواهید کرد. در این بخش، ابتدا به طور کلی مفهوم ارزش‌ها را به شما معرفی می‌کنم، و پس از آن، شما شروع به کشف ارزش‌های «مادر بودن» خودتان خواهید کرد. دنیای مادر بودن صرفاً چالش برانگیز نیست، بلکه این قابلیت را دارد که عمیقاً رضایت‌بخش هم باشد. با کشف اینکه مادر بودن برای شما چه معنایی دارد، درک روشن‌تری از چگونگی تبدیل «مادر بودن» به یک تجربه رضایت‌بخش پیدا خواهید کرد. علاوه بر این، درک بهتر از اینکه «مادر بودن» برای شما چه معنایی دارد، به شما قدرت رویارویی با چالش‌های پیش رو را خواهد بخشید، و به شما اعتماد به نفس لازم را برای گرفتن تصمیمات مادرانه خواهد داد.

ارزش‌ها: ستاره‌های راهنمای شما

ارزش‌های شخصی ما همان چیزهایی هستند که عمیقاً به آن‌ها اهمیت می‌دهیم. همان چیزهایی که به زندگی ما معنا و هدف می‌بخشند. همان چیزهایی که عمیقاً باعث خشنودی ما می‌شوند. ارزش‌های ما همان چیزهایی هستند که در اعماق وجودمان واقعاً خواهان آن‌ها هستیم. ارزش‌های هر کدام از ما برایمان بسیار شخصی و منحصر به فرد هستند. نکته مهم این است که ارزش‌های ما حتماً نباید بر چسب «خوب» و «بد» یا «درست» و «غلط» داشته باشند. ساده بگویم، همین که برای ما مهم باشد کافی است. وقتی ارزش‌های خود را در مرکز پرگار زندگی بگذاریم و از آن‌ها

برای تصمیم‌گیری روزمره راهنمایی بگیریم، زندگی ما غنی‌تر، پرمعنا تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد شد.

ارزش‌های شما در فرزندپروری، همان **ستاره‌های راهنمای شما در سفر مادر شدن** هستند. مدت‌ها پیش از سامانهٔ جهانی موقعیت‌یابی (GPS)، ملوان‌ها برای گذر از اقیانوس‌ها و سفر به سرزمین‌های دوردست، به **ناوبری فلکی**^۱ متکی بودند. آن‌ها از اجرام آسمانی، مانند خورشید و ماه و ستاره‌ها، برای محاسبه موقعیت مکانی خود و هدایت مسیر سفر استفاده می‌کردند. به همین صورت، شما نیز ارزش‌های بی‌همتای مادرانهٔ خودتان را برای هدایت «سفر مادر بودن» به کار می‌برید. این ارزش‌ها شامل جنبه‌های کلیدی «مادر بودن» شما هستند، همان‌هایی که برای شما مهم هستند. ویژگی‌هایی که دوست دارید به‌عنوان یک مادر از خود بروز دهید، و مسیرهایی که طی کردن آن‌ها، مادر شدن را برای شما رضایت‌بخش خواهد کرد.

پیش از آغاز ارزیابی ارزش‌ها، مهم است که برخی از مفاهیم فرعی در رابطه با ارزش‌ها را با هم مرور کنیم:

○ ارزش‌های ما در زندگی زیربنای هدف‌های ما هستند، اما خود آن‌ها هدف نیستند، بلکه بزرگتر از هدف‌ها هستند. یکی از تفاوت‌های هدف این است که می‌توان به هدف دست پیدا کرد؛ مثلاً هدف یک مادر ممکن است این باشد که امشب برای کودک خود لالایی بخواند. پس همین که لالایی را خواند، به هدفش رسیده است. اما پشتوانهٔ این هدف می‌تواند ارزش «تقویت موسیقایی فرزند» باشد. این یک ارزش است، زیرا نمی‌توان به‌طور کامل به آن دست یافت و آن را به سرانجام رساند. پس انتهایی برای ارزش وجود ندارد، و همواره کاری هست که بشود انجام آن را بر مبنای آن ارزش تشویق و تقویت کرد.

○ ارزش‌ها، برخلاف هدف‌ها، در برابر تغییرات شرایط ما انعطاف‌پذیر هستند. اگر مادرک روشنی از ارزش‌های خود که زیربنای هدف‌های مان هستند، داشته باشیم، وقتی که برنامه‌های ما بی‌نتیجه می‌ماند و نیاز به تغییر دارند، برای ما انعطاف‌داشتن راحت‌تر خواهد بود، و به این ترتیب، راحت‌تر می‌توانیم راه دیگری پیدا کنیم که در زندگی به بهترین شکل ممکن به آن ارزش‌ها پایبند بمانیم.

○ ارزش‌های ما از قلب‌های ما سرچشمه می‌گیرند. پیگیری کردن ارزش‌ها به این معنی است که کاری را انجام دهیم که برای ما مهم است، صرف نظر از اینکه دیگران آن را تأیید می‌کنند یا خیر. اگرچه این کار همیشه هم آسان نیست، اما معمولاً در نهایت احساس رضایت و خشنودی را به ما می‌دهد، یا همین که می‌دانیم در حال انجام همان کاری هستیم که برای خود ما اهمیت دارد، به ما این حس را می‌دهد که داریم «دقیقاً کار درست» را انجام می‌دهیم.

○ ارزش‌های ما، درست مانند ستاره‌های راهنما، می‌توانند ما را در دریا‌های طوفانی راهنمایی کنند. این که خودمان انتخاب کنیم که به‌خاطر چیزهایی که برای مان مهم هستند، با چیزی ترسناک، دشوار یا رنج‌آور مواجه شویم، به ما یک احساس شأن و قدرت می‌دهد.

صرف نظر از اینکه ارزش‌ها برای ما چقدر اهمیت دارند، ما اکثر اوقات زمان زیادی را صرف فکر کردن به آن‌ها نمی‌کنیم. حتی شاید همین الان هم اطمینان نداشته باشید که ارزش‌های مادرانه شما چیست؟ پس بیایید با چند آزمایش فکری، ارزش‌های مادرانه خود را کشف کنیم:

کشف ارزش‌های مادرانه

فرض کنید قادر هستید که فرزند خود (یا فرزندی که قرار است در آینده داشته باشید) را در بزرگسالی، یا در بیست یا سی سال آینده، ببینید و صدای او را بشنوید. با چشمان خیالتان فرزندتان را ببینید که بزرگ شده و مشغول زندگی روزمره خود است. حالا برای او چه آرزویی دارید؟ دوست دارید چطور آدمی باشد؟ امیدوار هستید که چه خصوصیتی را در او پرورش داده باشید؟ فرزندتان در حال معاشرت با همکاران و دوستانش تماشا کنید، تصور کنید عاشق کسی شده است، او را در حال معاشرت با بچه‌هایش ببینید. حالا این فکرها و تصور را به این صورت یادداشت کنید:

دوست دارم فرزندم را تشویق کنم تا در بزرگسالی.....

تصور کنید فرزند شما دقیقاً همان ویژگی‌هایی را دارد که شما امید داشته‌اید که بتوانید در او پرورش دهید. حالا به این فکر کنید که شما به‌عنوان یک مادر می‌توانید چه کارهایی انجام دهید تا آن خصوصیات در فرزندتان پرورش پیدا کند.

به‌عنوان یک مادر سهمی که در پرورش آن ویژگی‌ها در فرزندم داشته‌ام
این بوده است که

حالا تصور کنید که در حال تماشای فرزندتان در دوران بزرگسالی‌اش هستید، و او دارد به دوران کودکی خود فکر می‌کند. شاید بد نباشد تصور کنید که دارد با یکی از دوستانش یا با همسرش درباره‌ی دوران کودکی‌اش صحبت می‌کند. دوست دارید کدام خاطره‌ها را از دوران کودکی خود به یاد بیاورد؟ تصور کنید دارد شما را به‌عنوان مادر خود برای او توصیف می‌کند. دوست دارید بشنوید که چه چیزی در مورد شما می‌گوید؟ می‌دانم دوست دارید بشنوید که می‌گوید مادر خوبی داشته‌ام، اما بیایید به جزئیات بیشتری

فکر کنیم. فرض کنید دارد این جمله‌ها را کامل می‌کند: «چیزی که در مورد مادر من بسیار خاص و ویژه است این است که...»، یا «همیشه قدر دان مادرم هستم چون...»، یا «خیلی خوش اقبال بوده‌ام که او مادرم است، چون...». یکی از تأثیراتی که می‌خواهم بر فرزندم بگذارم این است که

..... حالا تصور کنید که شما و فرزندتان از کره زمین به یک سرزمین خاص و جادویی فرستاده شده‌اید. در این سرزمین خاص، تنها شما و فرزند تازه به دنیا آمده شما حضور دارید. اگر باردارید یا تصمیم به باردار شدن گرفته‌اید، تصور کنید با کودک یا نوزاد آینده خود در آن مکان جادویی هستید. کس دیگری در آنجا نیست که شما را قضاوت کند، یا برای کسب نتیجه خاصی به‌عنوان یک مادر شما را تحت فشار قرار دهد. کودک شما هشیار و آرام است. کودک شما از بودن در کنار شما خوشحال است و هم‌اکنون به چیز خاصی نیاز ندارد. شما به‌طریقی فهمیده‌اید که در این سرزمین خاص و جادویی می‌توانید به‌عنوان یک مادر هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، و این تضمین وجود دارد که هیچ آسیبی به فرزند شما نخواهد رسید. هر دوی شما از هر تهدیدی کاملاً در امان هستید، بنابراین، هیچ فشاری روی شما برای انجام کار درست وجود ندارد. تنها کاری که باید بکنید، لذت بردن بودن در کنار کودک‌تان است. اگر بتوانید بدون نیاز به انجام «درست» هر کاری، بدون نگرانی از قضاوت دیگران، بدون فشارهای دنیای بیرون یا فشارهای ناشی از نیازهای کودک، از مادر بودن خود لذت ببرید، چه می‌کنید؟

به‌عنوان یک مادر، به این طریق از بودن کنار کودکم لذت می‌برم (یا خواهم برد)

..... حالا به پاسخ‌هایی که به آزمایش‌های فکری بالا دادید نگاهی بیاندازید و آن‌ها را با توضیحات پیش از آن در مورد اینکه ارزش‌ها چه هستند،

مقایسه کنید. به یاد داشته باشید که ارزش‌های شما از قلب شما سرچشمه می‌گیرند؛ آن‌ها موضوعات اصلی هستند که برای شما مهم هستند، آن‌ها والاتر از هدف‌ها هستند. برخلاف اهداف (که می‌توان به آن‌ها رسید)، برای زیستن بر اساس ارزش‌ها انتهای وجود ندارد و همیشه کارهای بزرگ‌تر و بیشتری وجود دارد که می‌توانید انجام دهید. برای مثال، مهم نیست چقدر یا چندبار کودک خود را در آغوش گرفته باشید، اگر ارزش شما این است که «یک مادر عاشق و مهربان باشید»، همواره آغوشی باز برای بخشیدن به فرزندان خواهید داشت.

اگر برگردید و به پاسخ‌های خود نگاه کنید، احتمالاً خواهید دید که پاسخ‌های شما بیشتر هدف‌ها هستند تا ارزش‌ها. اگر چنین بود، تلاش کنید تا ارزشی را که در پس آن هدف قرار دارد، پیدا کنید.

ارزش‌های مادرانه خود را به‌صورت خلاصه بیان کنید. چند دقیقه فکر کنید و ارزش‌های کلیدی خود را بنویسید

.....

حالا که متوجه ارزش‌های مادرانه خود شده‌اید، می‌توانید آن‌ها را در مرکز زندگی خود قرار دهید. از آنجا که در فصل بعد درباره چالش‌های مادر بودن صحبت خواهیم کرد، لازم است به خود یادآوری کنید که هدف از روبه‌رو شدن با آن چالش‌ها این است که تبدیل به همان مادری شوید که می‌خواهید باشید. ارزش‌های شما بستری را برای تصمیم‌گیری‌های مادرانه روزمره شما فراهم می‌آورد، بنابراین، داشتن درک روشنی از ارزش‌ها به شما اعتمادبه‌نفس لازم را می‌دهد تا بتوانید تصمیم‌های بهتری بگیرید. قرار دادن ارزش‌ها در مرکز زندگی روزمره به این معنی نیست زندگی همیشه آسان خواهد بود و شما همیشه شاد خواهید بود. اما این به این معناست که زندگی شما، حتی در زمان سختی هم رضایت‌بخش و پربار خواهد بود و همان زندگی خواهد بود که شما دوست دارید داشته باشید.

اگر هنوز هم مطمئن نیستید که ارزش‌های شما در زندگی کدام‌اند، نگران نباشید. با گذشت زمان ارزش‌های شما برای‌تان واضح‌تر خواهند شد. معمولاً این‌گونه است که پس از ورود نوزاد به خانه، شما کم‌کم ارزش‌های فرزندپروری خود را کشف می‌کنید. به کارهای مادرانه‌ای که به شما احساس شادی و رضایت می‌دهند توجه ویژه‌ای داشته باشید، زیرا به احتمال زیاد این کارها بر اساس ارزش‌های شما انجام می‌شوند. اگر هنوز مطمئن نیستید که چگونه باید براساس ارزش‌های خود زندگی کنید، نگران نباشید، در فصل‌های بعد، دربارهٔ این موضوع مفصل صحبت خواهیم کرد.

داستان یک زن

خواندن داستان *آکایرا* می‌تواند در پیدا کردن ارزش‌های مادرانهٔ شما کمک کند. *آکایرا* به‌شکلی غیرمنتظره و چند سال زودتر از زمانی که او همسرش جاناتان برنامه‌ریزی کرده بودند، باردار شد، هر دو خوشحال شدند. بارداری او یک غافلگیری بود، ولی برای او یک غافلگیری شیرین بود. با این حال، فکر کردن به مادر شدن او را مضطرب می‌کرد و می‌ترسید که مادر خوبی نباشد. به‌طور کلی، *آکایرا* بر این باور بود که اعتمادبه‌نفس پایینی دارد. جاناتان و دوستان *آکایرا* همیشه به او اعتمادبه‌نفس می‌دادند، ولی او اکثر وقت‌ها احساس می‌کرد که به‌اندازه کافی خوب نیست. او کم‌کم متوجه شد که ریشه این نگرانی احتمالاً به تجربه‌های کودکی او در خانواده‌اش برمی‌گردد. *آکایرا* تنها فرزند خانواده بود. او مادر ایرادگیری داشت که همیشه او را سرزنش می‌کرد. *آکایرا* در کودکی همیشه این احساس را داشت که هیچ‌وقت انتظارات مادرش را برآورده نکرده است. *آکایرا* مصمم بود که آن اشتباهات را با فرزند خودش تکرار نکند، و مادر متفاوتی باشد.

آکیرا در طول دوران بارداری خود کتاب‌های زیادی با موضوع بارداری و مراقبت از نوزاد مطالعه کرد. او وقت خود را در گروه‌های اینترنتی مادران گذرانده بود، و پیشنهادها و اطلاعات دوستان و خانواده خود را نیز به کار می‌برد. با وجود همه این مطالعات و جستجوها، آکیرا هنوز احساس سردرگمی می‌کرد و دائم دچار شک و تردید می‌شد. بخش زیادی از توصیه‌هایی که به او می‌شد متناقض بود، و به همین خاطر، کمک چندانی به او نمی‌کرد. دخترعموی آکیرا توضیحات مفصلی در مورد اهمیت زایمان کاملاً طبیعی به او داده بود، در حالی که دوستانش دائم به او گوش زد می‌کردند که اگر در زمان زایمان داروهای مُسکن مصرف نکنند، درد زیادی خواهد کشید. مادر بزرگ آکیرا برایش توضیح داده بود که داشتن یک برنامه منظم غذا دادن و خوابانیدن نوزاد خیلی مهم است، و او باید از همان ابتدا برای خوابانیدن نوزاد در تخت خودش سخت‌گیری کند. اما دخترعموی او اصرار داشت که کودک باید در همان تختی بخوابد که آکیرا هم می‌خوابد، وگرنه به یک «فلج عاطفی»^۱ تبدیل می‌شود، و همان‌طور هم بزرگ خواهد شد. ولی دوستانش می‌گفتند که تفاوتی نمی‌کند، و مهم این است که گزینه‌ای را انتخاب کند باعث شود که خودش راحت‌تر بخوابد. مادر آکیرا هم که مثل همیشه، همه کارها و برنامه‌ریزی‌های او را به باد انتقاد می‌گرفت. هنگامی که تیلی کوچولو به دنیا آمد، آکیرا متوجه شد که انجام همه کارهایش خیلی فکر او را مشغول می‌کند، و دائم نگران است که آیا کار اشتباهی انجام می‌دهد یا خیر.

آکیرا پس از گذشت مدتی و سبک سنگین کردن ارزش‌های مادرانه خود، احساس کرد که آنچه واقعاً برای او اهمیت دارد این است که تیلی کوچولو بداند که آکیرا او را بدون هیچ قید و شرطی دوست دارد. آکیرا می‌خواست

۱. منظور از فلج عاطفی (emotional cripple) کسی که تجربه هیجانی منفی مانند نگرانی، ترس، وحشت، ناامیدی و غیره، او را به شدت ناتوان و درمانده کرده است (م).

مادری مهربان، دلسوز و مراقب باشد. او فهمیده بود که می‌خواهد فرزندش در بزرگسالی انسانی شود که عزت نفس و اعتماد به نفس خوبی دارد. حالا او احساس می‌کرد که در روزمرگی مادرانه‌اش، می‌تواند با دادن پاسخ مناسب به نیازهای کودکش، با گوش سپردن به کودکش (به گریه‌هایش، غرغر زدن‌هایش و به اشاره‌های غیرکلامی او) و با در آغوش گرفتن و نوازش او، این احساس را در او تقویت کند که فردی دوست داشتنی و ارزشمند است. وقتی آکایرا به این فکر می‌کرد که چقدر از بودن با تیلی کوچولو لذت می‌برد، متوجه می‌شد که چقدر دوست دارد او را در آغوش بگیرد و نوازش کند. در واقع، او هیچ کاری را به اندازه در آغوش گرفتن تیلی دوست نداشت. آکایرا متوجه شد که می‌تواند به خودش فرصت لذت بردن از این صمیمیت و نزدیکی جسمی با فرزندش را بدهد. همچنین، چون خودش عاشق آواز خواندن و نقاشی است، متوجه شد که دلش می‌خواهد کودکش را هم تشویق کند که فردی خلاق باشد و در زمینه‌های مختلف رشد کند. برای همین تصمیم گرفت با خواندن لالایی‌ها و آوازهای مختلف این ویژگی را در او تقویت کند.

آکایرا در مورد ارزش‌های مادرانه خود با جاناتان صحبت کرد. آن‌ها درباره اینکه می‌خواهند برای کودکشان چطور پدر و مادری باشند، گفتگو کردند. این کار به آکایرا فرصت داد تا همه توصیه‌هایی را که به او داده شده بود بررسی کند، و آن‌هایی را که برایش مناسب‌تر بود، انتخاب کند. به علاوه، این کار به او کمک کرد تا با انتقادهای مادرش هم کنار بیاید، زیرا حالا آکایرا متوجه شده بود که مادرش به روشی مادری می‌کرده که برایش مهم بوده است.

ماجرای مادرانه من

این نظرات ممکن است به شما کمک کند تا ببینید اطلاعات این فصل چطور می‌تواند با تجربیات منحصر به فرد شما مرتبط باشد.

تبدیل شدن به یک مادر با اعتمادبه‌نفس

این بخش احتمالاً برای زنانی سودمند است که دارند تلاش می‌کنند اعتمادبه‌نفس مادرانه خود را به دست آورند. مادرانی که دارند با تردیدهای‌شان نسبت به خود و با انتقادهای و توصیه‌های دیگران کنار می‌آیند.

بسیاری از زنان در پرورش اعتمادبه‌نفس مادرانه خود، دچار مشکل هستند. بیشتر زنان سفر مادر شدن را در حالی آغاز می‌کنند که در مورد بارداری و مراقبت از نوزاد از تجربه و دانش بسیار کمی برخوردارند. خویشاوندان و دوستان شما ممکن است شما را غرق در نصیحت‌های خود کنند. این توصیه‌ها هم می‌توانند سودمند و کمک‌کننده باشند، و هم می‌توانند انتقادآمیز، کهنه و همراه با لحنی دستوری (تو باید...) باشند. این توصیه‌ها ممکن است نه با زندگی شما و کودک‌تان متناسب باشد، و نه با ارزش‌های مادرانه شما سازگار باشند، حتی اگر بسیار خیرخواهانه و از روی مهر و محبت باشند. این توصیه‌ها می‌توانند باعث تشدید سردرگمی‌ها و تردیدهای شما درباره توانایی مادری خودتان شود.

ارزش‌های مادرانه شما می‌توانند پایه و اساس برنامه‌ریزی‌ها و هدف‌گذاری‌های شما باشند. و بر مبنای آن ارزش‌ها است که شما می‌توانید بهترین روش مواجهه با چالش‌هایی که خودتان و کودک‌تان تجربه می‌کنید، انتخاب کنید. بنابراین، هرچه ارزش‌های شما برای شما شفاف‌تر باشد، تشخیص و جداسازی توصیه‌های سودمند از توصیه‌هایی که برای شما مناسب نیستند، آسان‌تر خواهد شد. وقتی توصیه‌های دیگران را ارزیابی می‌کنید، از خود پرسید که آیا این نصیحت‌ها با سبک مادری من هم‌خوانی دارند یا خیر؟ یادتان نرود، اگرچه هدف از این توصیه‌ها می‌تواند محبت و دلسوزی داشته باشند، اما ممکن است مبتنی بر ارزش‌هایی باشد که با ارزش‌های شما متفاوت است. پس وقتی کسی به شما توصیه‌ای می‌کند،

با عینک ارزش‌های خودتان همه گزینه‌ها را ببینید؛ انجام کدام عمل با «مادری که شما دوست دارید باشید» هم‌خوانی دارد؟

مادر شدن برای بارهای بعد

این بخش می‌تواند به درد مادرانی بخورد که فرزند بزرگ‌تری داشته‌اند، و حالا بار دیگر باردار هستند، یا فرزند دیگری به دنیا آورده‌اند. اگر فرزندان بزرگ‌تری دارید، تجارب قبلی شما در مادری کردن برای آن‌ها ممکن است دید روشن‌تری از ارزش‌های مادرانه شما به شما بدهد. در این شرایط دو حالت محتمل است: حالت اول اینکه، احتمال دارد کارهایی را که دوست دارید این دفعه انجام دهید با اعتمادبه‌نفس بیشتری انتخاب کنید. اما در حالت دوم، ممکن است شما در آن دوران دچار بحران‌هایی شده باشید و ارتباط خود را با آنچه برای شما به‌عنوان مادر مهم است، از دست داده باشید. صرف نظر از اینکه کدام حالت درباره شما صادق است، تمرینات این فصل را در حالی تکرار کنید که هم فرزند بزرگ‌تر خود را مدنظر قرار می‌دهید و هم به فرزند نرسیده‌تان فکر می‌کنید. می‌خواهید چگونه مادری برای آن‌ها باشید؟ تلاش کنید زمان‌هایی را به یاد آورید که از مادری کردن برای فرزند بزرگ‌ترتان، احساس خشنودی و رضایت داشتید. در آن مواقع چه کارهایی می‌کردید؟ این کارها به شما درباره ارزش‌های فرزندپروری شما چه می‌گوید؟ امروز برای فرزند بزرگ‌تر خود چه اقدام کوچکی می‌توانید انجام دهید تا همان مادری شوید که می‌خواهید باشید؟

در جهت خلاف گرداب روبه‌پایین افسردگی حرکت کن

این بخش می‌تواند برای زنانی سودمند باشد که سابقه افسردگی دارند، یا در معرض افسرده شدن هستند، و یا دارند با افسردگی پس از زایمان دست و پنجه نرم می‌کنند.

در پیشگیری و یا مقابله با افسردگی، بسیار مهم است از خود پرسید: «چگونه می‌توانم از بودن در کنار کودکم لذت ببرم؟». تلاش کنید دوباره با آن ارزش‌های مادرانه که پیش از این به شما احساس «درست» می‌داد، ارتباط برقرار کنید. یادتان باشد اگر همین الان افسردگی را تجربه می‌کنید، ممکن است از هیچ چیز لذت نبرید. با این حال، شروع به انجام کارهای مادرانه‌ای کنید که معمولاً از آن‌ها لذت می‌برده‌اید، حتی اگر در حال حاضر برای شما هیچ لذتی را به همراه نداشته باشند. در اکثر موارد با گذشت زمان، احساس لذت به مرور باز خواهد گشت.

کمک!! این چیزی نیست که برایش برنامه‌ریزی کرده بودم!

این بخش می‌تواند برای زنانی سودمند باشد که بارداری سخت، مرگ جنین، عوارض زایمان زودرس، و یا تجربه زایمان ناخواسته را تجربه کرده‌اند، یا مادرانی که مادر شدن برای آن‌ها با چیزی که انتظار داشتند، متفاوت بوده است.

متأسفانه مادر شدن، مثل همه رویدادهای زندگی، همیشه طبق برنامه پیش نمی‌رود. به‌ویژه، در این دوره، به هم ریختن غیرمنتظره ارزشمندترین و دقیق‌ترین برنامه‌های زندگی ما اتفاقی غیرمعمول به‌شمار نمی‌رود. البته اینکه در چنین شرایطی هیجانات ناخوشایندی (مانند ناامیدی، غم و خشم) را تجربه کنید، کاملاً طبیعی است. با این حال، اگر درک روشنی از ارزش‌های پشت آن برنامه‌ها داشته باشید، سازگاری با شرایط جدید و یافتن راه‌هایی برای ادامه زندگی مطابق با آن ارزش‌ها برای شما آسان‌تر خواهد بود. البته، این به آن معنا نیست که شما دیگر از بهم خوردن برنامه‌های زندگی خود ناراحت یا ناامید نمی‌شوید، بلکه به این معنا است که در این شرایط راحت‌تر می‌توانید کارهایی را انجام دهید که شما را به همان مادری تبدیل کند که همیشه می‌خواستید.

ارزش‌های مادرانه خود را مرور کنید و از خود پرسید: «آیا امروز می‌توانم اقدامی، هرچند کوچک، برای عملی کردن این ارزش‌ها انجام بدهم؟». ممکن است لازم باشد در این شرایط ویژه، در شیوه عملی کردن این ارزش‌ها خلاقیت بیشتری داشته باشید. برای مثال، ممکن است برای شما ارزش مادرانه این باشد که «مادری عاشق و مهربان» باشید. در زمانی که قصد بارداری دارید، یا پس از مرگ جنین، یا زمانی که کودک شما در بخش مراقبت‌های ویژه نوزادها بستری است، چه کاری می‌توانید برای عملی کردن ارزش‌های خود انجام دهید؟ همه راه‌هایی را که می‌توانید به کودک تازه متولد شده یا فرزند بزرگ‌تر خود ابراز عشق کنید، بررسی کنید: از طریق گفتگو یا موسیقی، ساختن یک کاردستی، و یا نوشتن یک نامه برای او، احساس خود را بیان کنید. همین امروز یک کار کوچک انتخاب کنید و آن را انجام دهید. سپس به تأثیری که این کار روی شما می‌گذارد، توجه کنید.

چطور از این روزهای سخت جان سالم به در ببرم؟

این بخش می‌تواند برای زنانی که با مشکلات احساسی یا جسمانی (مانند تهوع صبحگاهی) روبه‌رو شده‌اند و یا زایمان دشوار داشته‌اند. تفاوت زیادی است بین «قربانی ناخواسته شرایط بودن» و «روبه‌رو شدن با چالش‌های هیجانی و جسمانی»، زیرا مورد دوم، بخشی از همان نوع مادری کردن است که ما خواهان آن هستیم. پیش آمده که بسیاری از زنان نفسی عمیق کشیده و با خود گفته‌اند: «این کار را به خاطر کودکم می‌کنم»، و متوجه شده‌اند که از آن پس همه چیز تغییر کرده است. از ارزش‌های خود کمک بگیرید تا شما را در چالش‌ها راهنمایی کنند. شاید دوست داشته باشید ارزش‌های خود را یادداشت کنید و آن‌ها را در جایی قرار دهید تا هر روز به خود یادآوری کنید که چرا با آن چالش‌های خاص روبه‌رو هستید. یا شاید هم دوست داشته باشید براساس ارزش‌های خود جملاتی را طراحی