

مادر خوب مادر بد

بحثی پیرامون وجود احساسات متناقض
در روابط مادر و فرزند

مؤلف:

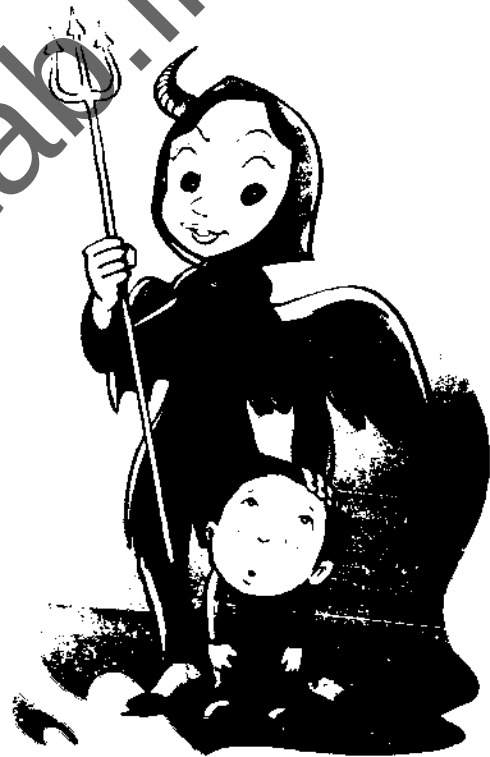
دکتر نهاله مشتاق

استادیار روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

نماینده:

سلمان طاهری



مقدمه.....	۵
چرا مطالعه این کتاب می‌تواند برای من مفید باشد؟.....	۶
سخن اول: عواطف مادر.....	۷
مادر کامل.....	۱۰
عشق و نفرت با هم؟.....	۱۴
گاهی حس می‌کنم می‌خواهم فرزندم را بکشم!.....	۱۸
مادر و خواسته‌هایش.....	۲۶
مادر غافل.....	۳۱
کودک شدن مادر.....	۳۶
کودک شدن مادر چه اثری بر فرزند دارد؟.....	۴۰
نیازهای برآورده نشده‌ی مادر.....	۴۳
مادر درونی.....	۴۶
جدا شدن مادر و فرزند.....	۴۹
کودک تصویری- کودک واقعی.....	۵۳
قدرت مادر.....	۵۷
نفس پذیر چیست؟.....	۶۰
گروه مادران.....	۶۴
سخن آخر.....	۶۷

فرزندپروری وظیفه‌ای لذتبخش، رشد دهنده، سخت و چالش برانگیز است. به طور معمول، والدین در جایی از سیستم روان خود امید دارند که فرزندان آنها به بزرگسالانی سالم، پویا و سازنده تبدیل شوند اما در این مسیر دائماً با پیچیدگی‌هایی مواجه می‌شوند. خوشبختانه تحقیقات نشان داده اند که فرزندپروری، مهارتی آموختنی است و والدینی که به آموزش و آگاهی خود در این زمینه می‌پردازند نتایج بهتری دریافت می‌کنند.

کتابچه‌ای که پیش رو دارید بخش اول از مجموعه‌ی فرزند پروری است که به منظور آگاه سازی والدین طراحی و تهیه شده است. پنج کتابچه از این مجموعه متمرکز بر فرآیندهای روانی مادران می‌باشد و پنج کتابچه‌ی دیگر در مورد رشد روانی کودکان در سنین مختلف می‌باشد.

محتوای این مجموعه حاصل سالها مطالعه و پژوهش روانشناسان متخصص و زبده‌ی دنیا است که به دست مولف جمع آوری و برای مخاطبان علاقمند و غیرمتخصص به زبان ساده بیان شده است. به منظور درک بهتر مفاهیم از کاریکاتورهایی استفاده شده است که هریک منعکس کننده‌ی بخشی از بحث‌های مطرح شده می‌باشد.

در اینجا مایلم از همکاری ارزنده و صمیمانه‌ی آقای دکتر حامد اختیاری، همکار محترم و عضو هیئت علمی پژوهشکده علوم شناختی قدردانی تمایم که با حمایت از ایده‌ی ابتدایی، انجام آن را امکان پذیر ساختند. ایشان همچنین ضمن مرور متن، پیشنهادات ارزشمندی ارائه نمودند. همچنین از آقای سلمان طاهری بسیار متشکرم که تصاویر این کتابچه را با استعداد و مهارت چشمگیری ترسیم کردند. مطمئناً همانطور که بسیاری از این تصاویر در ذهن من نقش بسته‌اند، مخاطبان زیادی را تحت تاثیر قرار خواهند داد.

امید است که مطالب این مجموعه برای خوانندگان محترم مفید واقع شود.

دکتر نهاله مشتاق

استادیار روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم پزشکی و توانبخشی



چرا مطالعه این کتاب می‌تواند برای من مفید باشد؟

روشن است که مادران در رشد روان از جایگاه ویژه‌ای برخوردار هستند زیرا سالهای اولیه که به شدت حساس و تاثیر گذار هستند از تعامل نزدیک مادر و کودک شکل می‌گیرند. اما لازم به ذکر است که "مادر بودن" و به طور کلی والد بودن از طریق به عهده گرفتن کارکرد مادرانه یا والدینی تعریف می‌شود، از این نظر ممکن است در مواردی پدر وظیفه‌ی مادرانه به عهده داشته باشد و "مادر" محسوب شود یا در موارد دیگری مادر بزرگ یا عمه، "مادر" باشند. به این ترتیب کتابچه‌های مادران برای تمامی این افراد کاربرد دارد.

این کتاب در مورد «احساسات» مادران است، آن هم بخشی از احساسات که بسیاری از مادران نسبت به آنها آگاهی ندارند یا از تناقضات آن سردرگم می‌شوند. مطالعات روانشناسی نشان داده‌اند که آگاه شدن به احساسات، امکان مدیریت و کنترل آنها را بسیار بیشتر می‌کند. به این ترتیب می‌توان گفت که این کتاب برای «آگاه شدن» مادران از «احساساتی» است که نسبت به آن آگاهی ندارند یا نمی‌دانند با آن چه کنند.

مطالعه این کتاب:

- در مورد احساساتی که وجود دارند ولی شما اطلاعی از وجود آنها ندارید، به شما اطلاعات اولیه‌ای می‌دهد.
- دامنهی طبیعی احساساتی را که تجربه می‌کنید، اما به دنبال آن احساس بد بودن و عذاب وجدان دارید به شما نشان می‌دهد.
- در مورد احساساتی که تجربه می‌کنید اما نمی‌دانید با آنها چه کنید راه کارهایی برای تنظیم و مدیریت آنها ارائه می‌دهد.
- در مورد عواملی که بر شدت احساسات شما تاثیر می‌گذارند به شما اطلاعات می‌دهد تا بتوانید کنترل بیشتری بر احساسات خود پیدا کنید.

سرشناسه	۱: مشتاق، نهاله، ۱۳۵۲
عنوان و نام پدیدآور	۲: مادر خوب مادر/مؤمن نهاله مشتاق؛ تصویرگر: سلمان طاهری.
مشخصات نشر	۳: تهران: مهر و ماه، نو ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری	۴: ۷۱ ص:؛ مصور (رنگی).
فهرست	۵: مجموعه کتابخانه فرزند پیر.
شابک	۶: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۹-۲۸-۶
وضعیت فهرست نویسی	۷: فبا
موضوع	۸: مادری
موضوع	۹: مادر و کودک
موضوع	۱۰: عشق؛ مادرانه
نماینه افزوده	۱۱: ماهری، سلمان، تصویرگر
رده بندی کنگره	۱۲: ۱۳۹۰ Q۷۱۵۳/۲۸-۶
رده بندی دیویی	۱۳: ۲۰۶/۸۷۴۴
شماره کتابشناسی ملی	۱۴: ۶۶۱۸۸۲۴

عنوان: مادر خوب و مادر بد

ناشر: انتشارات مهر و ماه نو

مؤلف: نهاله مشتاق

تصویرگر: سلمان طاهری

مدیریت تولید: سبحان رضایی

مدیریت فنی: احمد اختیاری

تهیه و تولید: انتشارات مهر و ماه نو با همکاری مؤسسه روانشناسی و دانش اعتبار ایرسا

صفحه آر: نادر بهادران

نشانی: تهران- خیابان میرداماد - روبروی مسجد الغدير - پلاک ۴۸۱ - واحد ۳ - واحد انتشارات مؤسسه ایرسا

تلفن: ۲۶۴۰۳۶۲۶-۸

پایگاه اینترنتی: <http://iranirsa.com> پست الکترونیک: info@iranirsa.com

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۹-۲۸-۶

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰ تومان

مرکز پخش: انتشارات مهر و ماه: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - کوچه مینا - پلاک ۲۸ تلفن: ۶۶۴۰۸۴۰۰-۳

© کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات مهر و ماه نو و موسسه دانش اعتبار و روان شناسی ایرسا می باشد. هرگونه برداشت از مطالب این کتاب، اعم از مقاله، سی دی، کاست و ... بدون مجوز کتبی از ناشر، ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد.



مهر و ماه

