

۱۰۵۲۲۹۳

۴۱/۱۰/۲۲

مادران سمی و آسبب‌های وارد به دختران

راهنمای کاربردی برای کمک به دخترانی که در دامان

مادری خودشیفته، مفعول افکار، سلطه‌جو، کمال‌طلب،

متوقع یا... پرورش یافته‌اند.

دکتر سوزان فوروارد

مینا فتحی



انتشارات لیوسا

فوروارد، سوزان Forward, Susan
مادران سمی و آسیب‌های وارد به دختران... /
سوزان فوروارد / مینا فتحی
۳۳۶ ص

Mothers who can't love

مادران و دختران، عشق مادرانه

HQ۷۵۵/۸۵

۱۵۵/۶۴۶۳

۵۸۲۸۲۰۷

سرشناسنامه
عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه

■ چاپ: فراچاپ

■ صحافی: فراچاپ

■ قیمت: ۵۱۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: مادران سمی و آسیب‌های وارد به دختران...

■ نویسنده: سوزان فوروارد

■ مترجم: مینا فتحی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۸۲-۲



۰۲۱-۶۶۹۰۰۹ - ۶۶۹۳۰۳۵



۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست

۵	مقدمه
۲۰	مقدمه‌ی مترجم
۲۳	بخش اول
۲۴	نبوی: منبر سؤال بردن عشق مادرانه
۴۱	ادبانی: به شایستگی خود شیفته
۷۴	مادرانی: نه ز به شدت وابسته
۹۶	مادران: سبزه‌چمن
۱۱۹	مادرانی: که خود را مادران ندارند
۱۴۲	مادری: که نادیده می‌گیرد، لوم می‌دهد،...
۱۷۶	بخش دوم
۱۸۲	رویارویی با واقعیت
۲۰۴	اذعان به احساسات دردناک
۲۲۴	تلنگری به حکمت خشم و اندوه شما
۲۴۸	رفتارت را عوض کن تا زندگی‌ات عوض شود
۲۶۳	تعیین حد و مرز
۲۸۱	تصمیم بگیرید که اکنون خواهان چه نوع...
۳۰۴	دشوارترین تصمیم
۳۱۶	سالخورده، بیمار یا تنها...
۳۲۷	آخرین بخش این سناریو:...

مقدمه

در سفری کاری به ویسکانسین، تمام روز را در اتاقم در هتل چپیده بودم و به کارهایم رسیدگی می‌کردم، تا اینکه تصمیم گرفتم برای استنشاق هوای تازه اتاقم را ترک کنم. در آن روز از فصل زمستان هوا آفتابی بود پس همان قدم زدن وارد خیابان شدم و سمتی از خیابان منتهی به هتل را انتخاب کردم که بیشترین آفتاب در آن قسمت می‌تابید. اما می‌دانید چقدر شگفتی؟ وقتی در آن سمت خیابان مشغول پیاده‌روی شدم، غم در شرم تابش خورشید و درخشندگی‌اش، مطلقاً هیچ گرمایی احساس نمی‌کردم و به ناگهان این امر موجی از غم و اندوه بر دلم نشاند، چرا که مرا به یاد مادرم انداخت.

هیدر، زن ریزنقش سی و چهار ساله‌ای که عرضه‌کننده‌ی محصولات دارویی شرکتی بزرگ بود، در حال تعریف این خاطره در مطب من چشمانش پر از اشک شد. او باردار و در انتظار زنده‌ترین فرزندش بود ولی از اینکه مانند مادر خودش سرد و بی‌عاطفه‌ی رایج رزندش باشد، دچار بیم و ناامیدی بود.

او می‌گفت: «می‌دانید، من هرگز در فکر مادر شدن نبودم. حتی باید بگویم خیلی شانس آوردم که بعد از چندین رابطه‌ی بد و نامناسب، جیم وارد زندگی‌ام شد و باور کردم که کسی می‌تواند از صمیم قلب دوستم داشته باشد. خیلی وقت بود که هر دوی ما دلمان بچه می‌خواست اما من همیشه از این می‌ترسیدم که شاید مشکلی در مادر شدن داشته باشم. گویی به محض باردار شدنم تمام آن احساسات

سرد مادرم در من بروز کرده است و حتی تصور اینکه مادری نظیر مادر خودم باشم، برایم غیرقابل تحمل است.»
و من این داستان تأسف بار را بارها و بارها از زبان زنانی شنیده‌ام که به دلیل زخم‌های روحی ناشی از تعارض و کشمکش با مادری بی‌مهر و نامهربان یا نادان، رنجی عمیق را تحمل کرده‌اند.

من به عنوان روان‌درمانگری که بیش از سی و پنج سال است در حوزه‌های متفاوت روان‌درمانی کار می‌کند و دارای تجربیاتی انبوه است، با تعداد بی‌شماری از زنانی کار کرده‌ام که مشکلاتی نظیر هیدر داشته‌اند. زنانی که دانسته یا ندانسته در دایره‌ی بسته و تکراری عواطفی، رنج‌ها و زنی که آنان را به این دنیا آورده است، یعنی مادرشان، به دور خود می‌چرخند و پیوسته در تلاش برای گریز از رنج این حلقه هستند. آنها به همراه خود مشکلاتی نظیر افسردگی، گسستگی، اضطراب، مشکلات عاطفی، عدم اعتماد به نفس، نگرانی‌های ناشی از ناتوانی در استن استقلال عاطفی یا محبوب واقع شدن و وابستگی‌های عاطفی بیجا به افراد مختلف را به جلسه‌ی درمان می‌آورند. البته برخی از آنها قادر به دیدن ارتباط بین تعارضات و مشکلات موجود در زندگی‌شان و نوع رابطه‌شان با مادرشان هستند.

برخی از آنها در جلسات درمان ابراز می‌دارند که کم‌بنده از دست مادرشان دیوانه شوند. اما با وجود این، نمی‌دانند که این دلیل اصلی آمدنشان به جلسه‌ی درمان نیست. این افراد اغلب 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 پشت‌گوش بیندازند.

در جلسه ای که با هیدر داشتم، لازم بود بیشتر درباره‌ی ترس و نگرانی اش درمورد مادر شدن بدانم. بنابراین از او خواستم بیشتر درباره‌ی سردی مادرش بگوید، رفتاری که می‌ترسید بعدها درقبال فرزند خودش از او سربزند. از سر تردید شروع کرد به حرف زدن.

«رفتارهای مادرم به گونه‌ای بود که گویی دارای دو شخصیت متفاوت است. از یک سو برایم جشن تولد می‌گرفت، در جلسات مدرسه شرکت می‌کرد و حتی با دوستانم هم خوش برخورد و مهربان بود. اما وجه دیگر شخصیتش در خانه با من این‌گونه نبود...»

پرسیدم: «آن وجه دیگر چگونه بود؟»

گفت: «به تالی افراطی از من ایراد می‌گرفت و بیشتر مواقع سعی می‌کرد من را نابوده بگیرد، انگار آن‌قدر ارزش نداشتم که وقتش را برایم تلف کند. مطمئن هستم اما گمان می‌کنم خوشرفتاری‌هایش با دوستان یا معلمانم، بیش از حد نبوده. درواقع او مادری نبود که به من احساس حامی داشتن را اعتماد به نفس بدهد. هیچ احساس دل‌بستگی یا محبتی از طرف او نسبت به من حس نمی‌کردم و در کنارش که بودم، تصور می‌کردم هیچ اهمیتی برایش ندارم. من در نظر مادرم فقط موجودی بودم که گاهی مجبور بود فکری برایش کند یا تصمیمی بگیرد. در وهله‌ی اول او همیشه مشغول کارها و بلویتهای خودش بود. پدر و مادرم از هم جدا شده بودند و خوب، شاید هم نباید مادری دست تنها را بابت این رفتارها سرزنش کرد.»

نظیر بسیاری دیگر از زنان، هیدر به راحتی درباره‌ی اینکه مادرش در گذشته با او چگونه رفتار کرده بود، صحبت می‌کرد. اما پدر این زنان در حین گفت‌وگو می‌کوشند تا آسیب‌هایی را که در رابطه‌ی مادر-دختری‌شان خورده‌اند، کوچک و بی‌اهمیت جلوه دهند و در اصل دلشان می‌خواهد مادرشان را چیزی به غیر از آنچه بوده ببینند، یعنی «مادری با محبت و حامی».