

ترجمان روان شناسی

مادری که کم داشتم

راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم شده

جاسمین لی کوری

ترجمه: فیهمه سادات کمالی



مجموعه آثار روانشناسی

مادری که کم داشتم

راهنمایی برای خودسازی و یافتن عشق گم شده

نویسنده: جاسمین لی کوری

مترجم: فهیمه سادات کمالی

کتابشناس: ترجمان علوم انسانی

ویراستاران: شیدا بیگدلی و مهدی جاودان

طراح جلد: زهرا ابراهیم زاده

صفحه‌آرا: مهدی جاودان

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: هفتم، ۱۴۰۰

اول، ۱۳۹۹

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: publication@tarjomaan.com

tarjoman.nashr@gmail.com

www.tarjomaan.shop

فروشگاه اینترنتی:

حقوق چاپ و نشر در قالب‌های 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 می خواهیم؟
- ۲۷ [۱] مادرانگی
- ۲۷ مادران، درختان زندگی
- ۲۹ مامان چیزی است که از آن ساخته شده ایم
- ۳۰ چه کسی می تواند مادری کند؟
- ۳۱ مادر به قدر کافی خوب
- ۳۳ پیام های مادر خوب
- ۳۹ کمبود مادری داشتن چه معنایی دارد؟
- ۴۱ [۲] چهره های فراوان مادر خوب
- ۴۲ مادر به منزله منبع
- ۴۴ مادر به منزله محل دل بستگی
- ۴۵ مادر به منزله اولین پاسخگو
- ۴۷ مادر به منزله تنظیمگر
- ۵۰ مادر به منزله پرورش دهنده
- ۵۱ مادر به منزله آینه
- ۵۳ مادر به منزله تشویقگر
- ۵۵ مادر به منزله مربی
- ۵۸ مادر به منزله محافظ
- ۶۰ مادر به منزله ستون خانه
- ۶۳ [۳] دل بستگی: اولین شالوده ما

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

- ۱۰۹ بین 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 خویشتن
- ۱۲۷ [۷] بی اعتنایی و آزار عاطفی کودکان
- ۱۲۷ بی اعتنایی عاطفی چیست؟
- ۱۲۹ آزار عاطفی چه فرقی با آزار فیزیکی دارد؟ آیا ممکن است هر دو وجود داشته باشند؟
- ۱۳۰ چنین مادرانی چقدر بد هستند؟
- ۱۳۲ اثرات بی اعتنایی عاطفی دوران کودکی
- ۱۳۸ تاثيرات ديگر آزار عاطفی
- ۱۴۹ [۸] مادر چه مشکلی دارد؟
- ۱۴۹ بهتر از این بلد نیست مادری کند
- ۱۵۰ از نظر عاطفی سرد و خاموش است
- ۱۵۱ او هیچ وقت بزرگ نشده است
- ۱۵۳ چرا مادر نمی تواند چیزی ببخشد؟
- ۱۵۴ آیا او بیماری ذهنی دارد؟
- ۱۵۸ مراقب خشم مادر باشید!
- 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

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

پیشگفتار

در زندگی ما، تجربیات معدودی وجود دارند که به اندازه احساساتی که در قبال مادرمان داریم عمیق باشند، احساساتی که بر شانه‌هایمان سنگینی می‌کنند. ریشه‌های بعضی از این احساسات در زوایای تاریک تجربیات پیشاگفتاری مان گم شده‌اند. ما هر 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. مادر موضوع ساده‌ای نیست. احساسات مادر مورد مادر، در سطح فرهنگی یا روان‌شناختی، اغلب غیرمنسجم و گره‌خورده است. مامان و پای سیب نمادهایی اثرگذار در فرهنگ ما هستند که در روان جمعی و ملی ما محترم شمرده می‌شوند، ولی همان‌طور که می‌بینیم در سیاست‌های ملی مان به معانی نهفته در پس آن‌هایی اعتنایی می‌شود، مثل مسئله سیاست‌های مربوط به مستمری خانواده‌های فقیر (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.