

راهنمای مادراولی‌ها برای مدیریت محرک‌ها

راهبردهای عملی برای گذر از لحظات دشوار

فهرست مطالب

مقدمه..... ۹

بخش اول: دانش اولیه محرک‌ها..... ۱۱

فصل ۱ درک کردن محرک‌های تان ۱۲

فصل ۲ جعبه ابزار محرک‌های یک مادراولی ۳۰

بخش دوم: راهبردهای لحظه‌ای برای خلع سلاح محرک‌ها..... ۳۹

فصل ۳ افزایش خودآگاهی ۴۰

فصل ۴ نام بردن محرک‌های تان ۴۵

فصل ۵ حفظ آرامش ۵۰

فصل ۶ بازیابی خشم تان ۵۵

فصل ۷ یافتن طنز در موقعیت ۶۱

فصل ۸ یادگیری پاسخ‌گویی، نه عکس‌العمل نشان دادن ۶۶

بخش سوم: راهبردهای مستمر برای مدیریت محرک‌ها..... ۷۱

فصل ۹ مدیریت انتظارات ۷۲

فصل ۱۰ بازگشایی بار هیجانی ۷۷

فصل ۱۱ آرام‌سازی و تغییر جهت متقد درونی تان ۸۲

فصل ۱۲ پرورش مشوق درونی تان ۸۶

فصل ۱۳ پذیرش مسئولیت اعمال تان ۹۰

فصل ۱۴ کنار آمدن با احساس گناه مادرانه ۹۴

فصل ۱۵ مقابله با شرم ۹۸

فصل ۱۶ تمرین خودشفقتی ۱۰۲

| | |
|---|-----|
| بخش چهارم: راهبردهای ویژه برای محرک‌های مادرانه رایج..... | ۱۰۷ |
| فصل ۱۷ رفتار چالش‌برانگیز..... | ۱۰۸ |
| فصل ۱۸ تعریف مجدد قشقرق..... | ۱۱۳ |
| فصل ۱۹ مدیریت کمبود حمایت والدین..... | ۱۱۸ |
| فصل ۲۰ برقراری تعادل میان کار و مادری..... | ۱۲۳ |
| فصل ۲۱ جذب تغییر و تحولات بزرگ..... | ۱۲۸ |
| فصل ۲۲ طرز رفتار با خانواده همسر و خانواده گسترده..... | ۱۳۳ |
| منابع..... | ۱۳۷ |
| ارجاعات..... | ۱۳۸ |
| تقدیرها..... | ۱۴۰ |
| درباره نویسنده..... | ۱۴۱ |
| واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... | ۱۴۲ |

بخش اول

دانش اولیهٔ محرک‌ها

بیا باید درک عمیق‌تری را از محرک‌ها و نحوهٔ ارتباط آنها با عوامل استرس‌زایی که ممکن است در نقش یک مادراولی تجربه کنید و همچنین بعضی از روش‌های اساسی برای مدیریت آنها، آغاز کنیم. این بخش به منزلهٔ دانش پایه‌ای عمل می‌کند که به درک شما از راهبردهای فصل‌های بعدی کمک خواهد.

فصل ۱

درک کردن محرک‌هایتان

لحظه‌ای که یک محرک اتفاق می‌افتد- همان حس درونی که همه ما آن را به خوبی می‌شناسیم- این محرک پاسخ هیجانی‌تان را هدایت می‌کند، نه منطقتان را. وقتی یاد می‌گیرید آگاهی‌تان را درباره این موضوع افزایش دهید که کدام «محرک‌ها» توانایی‌تان را برای آرام ماندن در حین تعامل با فرزندان تحت تأثیر قرار می‌دهند، به جای عکس‌العمل نشان دادن، پاسخ‌گویی ملکه ذهن‌تان خواهد شد.

محرک‌ها چه چیزهایی هستند؟

هر فردی مجموعه «محرک‌های» منحصر به فرد خودش را دارد که باعث تغییرات سریع در حالت هیجانی درونی‌اش می‌شود؛ یک دقیقه احساس خوشحالی می‌کنید و بعد اتفاقی رخ می‌دهد که باعث می‌شود احساس استرس، ناراحتی، خشم یا ناکامی کنید. مانند زمانی که مشتت از چیزها را روی زمین می‌ریزید؛ می‌خواهید همه آنها را بردارید اما آنها مدام از دست‌تان می‌افتند. به نظر می‌رسد که نمی‌توانید خلاص شوید! شما در طول زندگی‌تان محرک‌های زیادی را تجربه خواهید کرد اما با آگاهی از اینکه آنها چه هستند، یاد خواهید گرفت که چگونه با روش‌های ذهن‌آگاهانه‌تری پاسخ دهید. بیایید گروه‌های مختلف محرک‌ها و نحوه ارتباط آنها با مادری را بررسی کنیم.

مستقیم و غیر مستقیم

ما در طول هر تعاملی از خودمان (از لحاظ جسمی و هیجانی) بازخورد دریافت می‌کنیم که این تعامل چه احساسی در ما به وجود آورده است. محرک‌های مستقیم پاسخی فوری دارند؛ زمانی برای فکر کردن ندارید، فقط واکنش نشان می‌دهید. برای

مثال، شما دارید با فرزندتان پیاده‌روی می‌کنید اما او تعادلش را از دست می‌دهد و می‌لغزد، بنابراین شما برای جلوگیری از افتادن سریع خم می‌شوید و او را می‌قاپید. این پاسخی آنی به سُر خوردن فرزندتان است. محرک‌های غیر مستقیم برای ابراز یک پاسخ هیجانی زمان بیشتری می‌طلبند. مانند زمانی که گریهٔ کودکی را در فروشگاه می‌شنوید و شروع به احساس اضطراب یا ناراحتی می‌کنید.

در طول سفر مادری تان محرک‌های زیادی، مستقیم و غیر مستقیم، وجود خواهند داشت که واکنش‌های فرزندتان یکی از آنها است. به یاد داشته باشید، رفتار آنها مستقل از شما است و آنها گاهی اوقات شما را برانگیخته خواهند کرد. شناسایی محرک‌های تان، چه مستقیم و چه غیر مستقیم، و ذهن‌آگاهی بیشتر نسبت به عکس‌العمل‌های تان به شما کمک خواهد کرد تا با آرامش بیشتری به موقعیت واکنش نشان دهید.

بیرونی و درونی

محرک‌های بیرونی شامل هر چیزی در محیط تان (بیرون از بدن تان) هستند که روی بهزیستی کلی تان تأثیر می‌گذارند. این محرک می‌تواند گریهٔ فرزندتان، صدای بلند تلویزیون، انداختن شیشه شیر کودک تان روی زمین، انبوهی از لباس‌های نشسته و... باشد، تقریباً هر چیزی که حالت روانی فعلی تان را مختل می‌کند. محرک‌های درونی از طریق افکار و احساسات تان به وجود می‌آیند. این افکار منفی هنگام بروز عوامل استرس‌زا می‌توانند سیستم عصبی مرکزی را تحریک کنند و باعث شوند که شما در طول تعاملات شدید با فرزندتان به جای پاسخ‌گویی، عکس‌العمل نشان دهید.

شناسایی عوامل استرس‌زای بیرونی و درونی آگاهی تان را از موقعیت‌های برانگیزاننده افزایش خواهد داد. راهبردهایی که در این کتاب یاد خواهید گرفت به شما کمک خواهند کرد تا در آن لحظات طاقت‌فرسا آرامش تان را حفظ کنید.

هشیار و ناهشیار

عوامل استرس‌زای هشیارانه چیزهایی هستند که شما از قبل می‌دانید که می‌توانند شما

را برانگیخته کنند، به ویژه اگر روز پر استرسی را تجربه می‌کنید، مانند زمانی که هر بار می‌خواهید رانندگی کنید کودک‌تان در ماشین جیغ می‌کشد اما شما باز هم مجبور هستید کارهایتان را انجام دهید. شما از قبل می‌دانید که این موقعیت‌ها چه زمانی رخ می‌دهند؛ آنها می‌توانند احساس اضطراب، ناکامی، خشم و غم را برانگیزند. عکس‌العمل‌های ناهشیار از احساسات و تجربه‌های گذشته، عادت‌های نهادینه‌شده یا خاطرات ناخوشایند ناشی می‌شوند که همگی با یک اتفاق تصادفی یا تعامل لحظه‌ای برانگیخته می‌شوند. برای مثال، آسیب‌های روانی گذشته شما می‌توانند روی رابطه شما با فرزندتان تأثیر منفی بگذارند و تجربه‌هایی را برانگیخته کنند که هیجانات را آشکار می‌کنند.

آگاهی از اینکه محرک‌های هشیار و ناهشیارتان چه چیزهایی هستند به شما کمک خواهد کرد تا بفهمید عکس‌العمل‌هایتان از کجا نشئت می‌گیرند. این کار به شما کمک خواهد کرد تا به جای عکس‌العمل نشان دادن با هیجان نابه‌جا، هیجانات‌تان را به تعامل فعلی بازگردانید.

واقعی و فرضی

محرک‌های واقعی در لحظه رخ می‌دهند؛ استرس روزتان، بار روانی مادری، ورم‌های روند بهبودی‌تان بعد از زایمان و غیره. محرک‌های فرضی عوامل استرس‌زایی هستند که شما به آنها فکر می‌کنید ولی در واقع برایتان اتفاق نمی‌افتند. افکاری درباره بدترین اتفاقات ممکن که همگی در ذهن‌تان تصور می‌شوند می‌توانند به اندازه محرک‌های واقعی استرس آور باشند.

بسیاری از مادراولی‌ها در حالت محافظتی مداوم زندگی می‌کنند و همیشه سعی می‌کنند از امنیت فرزندشان مطمئن شوند. سعی کنید فکر کردن درباره نتایج پیش‌بینی‌شده یا تجربه‌های منفی‌ای که ممکن است هیچ‌وقت اتفاق نیفتند را متوقف کنید. در عوض، روی آنچه در لحظه حال اتفاق می‌افتد تمرکز کنید.

هر چه نسبت به فرزندتان هشیارتر و نسبت به داستان‌های فرضی بی‌توجه‌تر باشید، زمانی که فرزندتان در ابراز خواسته‌ها، نیازها و هیجاناتش مشکل داشته باشد، متوجه

واکنش‌های او خواهید شد اما از همه مهم‌تر این است که چطور اجازه ندهید این واکنش‌ها شما را برانگیخته کنند.

در لحظه و در گذشته

آسیب روانی، خاطره و زخم‌های دوران کودکی می‌توانند برانگیزاننده باشند، به ویژه در زمینه مادری. آسیب روانی ممکن است هر اتفاقی باشد که در دوران کودکی یا هر زمانی از زندگی‌تان که احساس خطر یا تجربه درد داشته‌اید، رخ داده است. این آسیب روانی می‌تواند یک تصادف غیر منتظره یا تجربه‌ای از مرگ، سوء استفاده یا فقدان باشد. علاوه بر این، بسیاری از مادر اولی‌ها بی‌عدالتی‌ها و نابرابری‌های اجتماعی، نژادی، اقتصادی و ساختاری را نیز تجربه می‌کنند. این موارد می‌توانند روی سلامت کلی، بهزیستی و رابطه والد-فرزندشان تأثیر زیادی بگذارند.

بین آسیب روانی حل‌نشده و دل‌بستگی‌های ناپایمن در رابطه والد-فرزندی رابطه وجود دارد که می‌تواند به موقعیت‌های برانگیزاننده تکراری منجر شود اما مادرهایی که به طور فعال در جهت ایجاد دل‌بستگی مثبت‌تر و پیوند قوی‌تر با فرزندشان تلاش می‌کنند، حتی در صورت وجود آسیب روانی حل‌نشده، واقعاً از پس این کار برمی‌آیند. تجربه زایمان آسیب‌زای من اضطرابی را برانگیخت که آشنا نبود و سلامت روانی و تجربه‌های فرزندپروری‌ام را به شدت مختل کرد. من در طول هر تصمیم فرزندپروری مضطرب بودم، اغلب از ترس اینکه اتفاقی برای خودم یا کودک‌ام بیفتد برای ترک کردن خانه تردید داشتم (یا هرگز بیرون نمی‌رفتم). آسیب روانی برای هر شخصی منحصر به فرد است؛ تجربه‌های آسیب‌زای شما روی سلامت روان و بهزیستی کلی‌تان تأثیر می‌گذارند.

اگر در دوران بارداری و پس از زایمان نشانه‌های اضطراب و افسردگی را احساس می‌کنید، این نگرانی‌ها را با پزشک‌تان در میان بگذارید. جامعه اغلب مادرهایی که افسردگی و اضطراب پس از زایمان را تجربه می‌کنند نادیده می‌گیرد. شما بهترین حامی خودتان هستید! شما مادر شگفت‌انگیزی هستید و سلامت روان‌تان مهم است.

استرس‌های منحصر به فرد مادران اولی بودن

محیط منطوری چیدمان شده است که با روال و جریان روزانه‌ام همخوانی دارد و این چیدمان به شدت روی بهزیستی کلی‌ام تأثیر می‌گذارد. اگر محیط‌ام نامنظم باشد، ذهن‌ام نیز نامنظم می‌شود. شما در این مقطع از زندگی‌تان، در مقایسه با مدت زمانی که بچه دارید، مدت طولانی‌تری را بدون بچه زندگی کرده‌اید. قبل از بچه، چیزهای بسیار بیشتری نسبت به بعد از زایمان تحت کنترل‌تان بود. هرچقدر بیشتر احساس عدم کنترل کنید، موقعیت‌های برانگیزاننده شدیدتر خواهند بود.

وقتی برای اولین بار مادر می‌شوید، وضعیت روانی و محیط فیزیکی‌تان به شکل قابل توجهی تغییر می‌کند. گهواره‌های نوزاد، میزهای تعویض پوشک، اسباب‌بازی‌ها، پوشک‌ها، دستمال‌ها؛ این فهرست واقعاً پایان‌ناپذیر به نظر می‌رسد. هم در محیط اطراف‌تان و هم در ذهن‌تان متوجه تغییر حمایت از خودتان به حمایت از شخص دیگر می‌شوید. چیزی که زمانی متعلق به فضا و افکار شما بوده است اکنون باید انسان دیگری را در خود جای دهد. همه این موارد در حالی اتفاق می‌افتد که شما در حال گذراندن تغییرات هورمونی و هیجانی انتقال به مادری هستید که این تغییرات حضور محرک‌ها را حتی بیشتر می‌کنند.

بیباید کمی عمیق‌تر به بعضی از عوامل استرس‌زای رایج‌تری که بسیاری از مادران اولی‌ها با آنها مواجه می‌شوند بپردازیم.

دیگر برای «خودتان» وقت ندارید

وقتی مادر می‌شوید در روز زمان کافی برای انجام همه کارها وجود ندارد، چه برسد به اینکه کمی برای «خودتان» وقت بگذارید. من در نقش یک مادر جدید مکالمه‌ای را با دوستی به یاد می‌آورم که درباره این بود که چگونه دیگر برای خودم وقت ندارم. به ندرت اتفاق می‌افتاد که بتوانم یک دوش پنج دقیقه‌ای بگیرم. دوست‌ام پاسخ داد: «دوش گرفتن وقت گذاشتن برای خودت نیست. این روال خودمراقبتی روزانه‌ات است.» وقتی مادرها از روال روزانه خودمراقبتی و فعالیت‌های مورد علاقه‌شان غفلت می‌کنند،

ممکن است احساس تحلیل رفتن کنند که این احساس باعث می‌شود در طول تعاملات استرس‌آور با فرزندان‌شان آسیب‌پذیرتر و مستأصل‌تر شوند.

وقتی مادر می‌شوید، برای انتقال به این نقش جدید به طور طبیعی به سمت رها کردن چیزی که زمانی آن را دوست داشتید تمایل پیدا می‌کنید. حمام کردن یا غذا خوردن یا شستن موهایتان وقت گذاشتن برای «خودتان» نیست، اینها نیازهای اولیه خودمراقبتی شما هستند. مهم است که فرق میان این دو را تشخیص دهیم. این تشخیص به شما کمک خواهد کرد تا نه تنها برای نیازهای اولیه خودمراقبتی‌تان، بلکه برای فعالیت‌های معنادارتر (فعالیت‌های زندگی که روزانه انجام می‌دهید) زمانی را در برنامه‌تان اختصاص دهید که این کار از بهزیستی مطلوب‌تان حمایت خواهد کرد. طرز فکر تان را به سمت این تغییر دهید که وقت گذاشتن برای «خودتان» را به یک اولویت روزانه تبدیل کنید، حتی اگر فقط به مدت چند دقیقه باشد.

رابطه در حال تکامل با همسر تان

برای والدینی که همسر دارند، یک نوزاد جدید تغییر بزرگی در رابطه‌شان ایجاد می‌کند. بررسی نحوه مدیریت مسئولیت‌های خانواده و فرزندپروری، پیش بردن تجربه‌های جنسی در طول این دوران انتقال و بهبودی، افزودن کارهای روزانه جدید به فهرست کارها و غیره؛ ممکن است به نظر برسد که فهرست تغییرات در رابطه‌تان هیچ‌وقت به پایان نمی‌رسد.

رابطه‌تان طوری ارزیابی خواهد شد که در گذشته هرگز ارزیابی نشده است. با یکدیگر تکامل پیدا کنید و مسیر زندگی‌تان را در نقش والدین جدید بررسی کنید. همسر تان ذهن‌خوانی بلد نیست، بنابراین ارتباط نکته‌ای کلیدی است. مهم است که در ابراز احساسات‌تان احساس راحتی و اعتماد به نفس داشته باشید، به ویژه زمانی که ناامید هستید. اگر در پیدا کردن نحوه ابراز احساسات‌تان مشکل دارید، آن را یادداشت کنید یا یک ایمیل ارسال کنید. از تلاش برای برقراری ارتباط به نحوی که می‌دانید همسر تان درک خواهد کرد، دست نکشید. هر دوی شما در این کار با هم شریک هستید.