



در باب عذاب وجدان مادرانه

## به اندازه کافی خوب بودن

نوید شفيعی  
روانشناس

تنها کلمه‌ای که باعث گرفتاری مادران می‌شود و احساس گناه و عذاب وجدان را در آنها ایجاد می‌کند این است: «بهرتر بودن». مانند اینکه بپرسیم: «کدام یک مادر بهتری است؟ مادر شاغل یا خانه‌دار؟» بحث‌هایی که درباره بهتر بودن هر کدام از این دو گروه والد، درمی‌گیرد در نهایت این احساس عذاب وجدان را به وجود می‌آورد و والدین را به دو گروه مجزا تقسیم می‌کند. اما چرا وقتی یک مادر گزینه‌ای را بر گزینه دیگر ترجیح می‌دهد، احساس می‌کند که تصمیم اشتباهی گرفته است؟ منشأ احساس گناه در مادران کجاست؟

دوئالد وودز وینیکات روانکاوا انگلیسی در جلسات درمانش با والدین مهربان، دلسوز و همدلی مواجه می‌شد که معمولاً خود را به دلیل کم کاری در فرزندپروری بی‌دلیل مورد سرزنش قرار می‌دادند. او اصطلاحی را ابداع کرد با عنوان «به اندازه کافی خوب بودن»؛ او این والدین را به اندازه کافی خوب می‌دانست و با خودش سرزنشگری آنها موافق نبود. گاهی با والدینی مواجه می‌شد که به خاطر فشار بچه‌داری احساسات منفی نسبت به کودکشان پیدا می‌کردند ولی به خودشان حق بروز چنین احساساتی را نمی‌دادند. آنها خود را به خاطر این احساسات سرزنش می‌کردند و اصطلاحاً نمی‌خواستند با نیمه تاریک وجودشان روبه‌رو شوند.

وینیکات برای اینکه این والدین، بویژه مادران، احساسات خود را سرکوب نکنند و با بخش ناخوشایند خودشان (بخشی که از فرزندشان عصبانی بود) روبه‌رو شوند و به آنها بفهماند که آنها حق داشتن چنین احساسی را دارند، مقاله‌ای با عنوان «۱۸ دلیل برای نفرت مادر از کودک»، نوشت، مطالعه این مقاله باعث می‌شود مادرها خودشان را خیلی بهتر درک کنند و متوجه شرایط سخت خودشان شوند و همچنین خواندن آن برای افرادی که مادر نیستند هم مفید است و باعث می‌شود با سختی‌های مادری آشنا و متوجه شوند که یک مادر چه سختی‌هایی می‌کشد. در ادامه به چند دلیل وینیکات اشاره شده است:

■ بچه یک بازی کودکانه مانند قایم‌موشک نیست که مادر هر وقت از بازی سیر شد، از آن دست بکشد. (هر جور که هست تا آخر بیخ ریش مادر است.)

■ کودک در دوران حاملگی و لحظه تولد برای بدن مادر خطرناک است و جان او را به خطر می‌اندازد.

■ کودک حریم خصوصی مادر را نابود می‌کند و برای دغدغه‌ها و علایق شخصی او جانش ایجاد می‌کند.

■ کودک بی‌رحم است. با مادر مانند یک آشغال، نوکر بی‌چیره‌مواجب و برده برخورد می‌کند.

■ کودک تلاش می‌کند به مادر آسیب بزند. مداوم او را گاز می‌گیرد و تنها چیزی که دیگران در این مواقع به مادر می‌گویند این است که: «کودک از سر محبت این کار را می‌کند.»

■ کودک احساس سرخوردگی‌اش را از مادر، به او نشان می‌دهد. (در حالی که مادر نباید چنین کند.)

■ بعد از اینکه کودک کل صبح را، مانند شیطان مجسم، برای مادرش جهنم می‌کند، به بیرون می‌رود و به غریبه‌ها لبخند می‌زند و آنها در جواب می‌گویند: «تخی چقدر این بچه دوست داشتتیه.» (خشم مادر را تصور کنید.)

دانستن این موارد به مادران کمک می‌کند به احساسات خود و دلایل آن بیشتر آگاه شده و کمتر دچار عذاب وجدان شوند. با وجود این دلایل دیگری نیز به این عذاب وجدان مادرانه دامن می‌زند که در ادامه آنها را بررسی می‌کنیم.

### رسانه‌ها عامل عذاب وجدان مادرانه

والدگری به‌خودی‌خود دشوار است، چه مادری شاغل هستد و چه مادری خانه‌دار. این دو گروه باید به جای خراب کردن یکدیگر از هم حمایت کنند. مجریان رسانه‌ها تصور می‌کنند که قرار دادن این دو گروه از مادران در مقابل یکدیگر سرگرمی خوبی برای مخاطبان فراهم می‌کند. نتیجه این رویارویی چیست؟ ایجاد احساس گناه، احساس تقصیر و خشم در مادران. همه ما براساس موقعیتی که در آن قرار داریم تصمیماتی می‌گیریم. آنچه اهمیت دارد این است که مادران خوب این تصمیمات را در نهایت دلبستگی و علاقه به فرزندانشان می‌گیرند. اگر مانند در خانه و سپری کردن وقت با فرزندان به این معنی است که مادر می‌تواند بهتر بر مراقبت فرزندان متمرکز شود، آنگاه این تصمیم در نهایت عشق به کودک گرفته شده است. اگر کار بیرون از خانه و داشتن هدف‌های شغلی باعث می‌شود که مادر سلامت روانی بهتری را تجربه کند، آنگاه این تصمیم هم انتخاب درستی است.

ما تمام این تصمیمات را به دلایل مختلفی می‌گیریم. پس چرا به رسانه‌ها یا دیگر افراد اجازه می‌دهیم به ما بگویند که تصمیمات ما درست‌اند یا غلط؟

### اعتماد به نفس مادران

چرا ما به نظر رسانه یا افراد دیگر درباره والدگری مان اهمیت می‌دهیم؟ چطور است که اعتماد به نفس ما شدیداً از افراد دیگر تأثیر می‌پذیرد؟ متأسفانه این امری ژنتیکی است.

محققان دانشگاه‌های آکسفورد، الیوت و اتاناسوان معتقدند که پدایش هویت فردی به‌طور اجتناب‌ناپذیری با هویت اجتماعی مرتبط است. بنابراین، تعاملات اجتماعی برای هویت فردی موضوعی حیاتی محسوب می‌شود. به بیان دیگر، ما در طلب تأیید اجتماعی هستیم.

دانشمندان دریافته‌اند که اعتمادبه‌نفس یک شخص از دو منبع تغذیه می‌کند: احساس ارزش اجتماعی و احساس اثربخشی فردی. ما یک دید ساده مثبت یا منفی نسبت به خود نداریم، بلکه همیشه فکر می‌کنیم که چقدر از نظر اجتماعی پذیرفتنی، قوی یا ضعیفی هستیم. از این‌رو اگر مادران احساس کنند که زیر ذره بین دیگران و اطرافیان قرار دارند، بیشتر در مورد عملکردشان احساس عذاب وجدان را تجربه خواهند کرد مانند اینکه «چرا به کودکشان شیر خشک می‌دهند؟» این زیر نظر بودن و قضاوت‌های ناعادلانه، احساس ناتوانی و بی‌کفایتی را در

مادران تشدید کرده و این امر سبب می‌شود اعتماد به نفسشان کم‌تر شود. ما نمی‌توانیم خودمان را تغییر دهیم تا مورد قبول همه افراد جامعه واقع شویم. از سوی دیگر، ما نمی‌توانیم همه را در جامعه تغییر دهیم تا به ما بازخورد مثبت دهند. کاری که از ما برمی‌آید این است که با کسب شایستگی و برطرف کردن احساس بی‌کفایتی بر اثربخشی فردی خود کار کنیم. پس برای غلبه بر احساس عذاب وجدان مادرانه باید شایستگی‌های خود را در دانش والدگری تقویت کنیم.

### کمال‌گرایی

تفکر همه یا هیچ که با عنوان تفکر سیاه و سفید نیز شناخته می‌شود، نوعی از خطاهای شناختی محسوب می‌شود. اگر شما هم این‌طور فکر می‌کنید که اگر در نقش خود به‌عنوان یک مادر کامل نیستید پس بدترین فرد روی کره زمین به حساب می‌آید؛ تفکر آن کاملاً سیاه یا سفید است.

این یک باور اشتباه است بنابراین سعی کنید یک رنگ خاکستری را در میان این سیاه و سفید پیدا کنید و دست از کمال‌گرایی بردارید. انتظاراتی واقع‌بینانه از خود و فرزندان داشته و فشار بیش‌ازحد به آنها را تمام کنید. توقعات غیرمنطقی ضمن تشدید حس گناه در شما باعث می‌شوند که فرزندان نیز نتوانند به نتیجه مطلوب خود برسند.

### روانشناسی عذاب وجدان مادران و اثرات آن

ما احساس گناه می‌کنیم، وقتی کار اشتباهی انجام داده‌ایم یا تصور می‌کنیم که کار اشتباهی کرده‌ایم. مسأله‌ای که در عذاب وجدان مادرانه وجود دارد این است که مادران غالباً احساس گناه می‌کنند، باینکه هیچ کار اشتباهی انجام نده‌اند، در واقع، مادرها تمایل دارند که برای چیزهایی احساس گناه کنند که مسئول آنها نیستند. برای مثال، برخی از مادران شاغل نمی‌توانند این واقعیت را کنترل کنند که به یک حقوق دوم برای پشتیبانی از خانواده نیاز دارند. اما همچنان برای سپری کردن وقت خود در محل کار به‌جای ماندن در خانه و در کنار فرزندانشان احساس گناه می‌کنند. احساس مداوم گناه و عذاب وجدان و انتظارات غیرمنطقی از مادران اثرات جبران‌ناپذیری بر جسم و روح آنها می‌گذارد.

مادر شدن با ریسک بالایی از درگیری‌های روانی، تغییرات هورمونی و اختلالات خواب همراه است. این احساس عذاب وجدان شرایط مادر را به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای دشوارتر می‌کند. این موضوع با افزایش خطر بروز افسردگی یا اضطراب سلامت عمومی مادران را تهدید می‌کند. احساسات منفی مانند تنش، نگرانی، ناامیدی، پریشانی، اضطراب و عذاب وجدان در میان مادران شایع‌ترند. همچنین میزان رضایت آنها از شغل و زندگی پایین‌تر است. به‌علاوه، والدگری سهل‌انگاران مادران را بیشتر مورد تأثیر قرار می‌دهد. والدگری سهل‌انگازانه سبکی از والدگری است که با نتایج منفی بر کودکان همراه است.

### مقابله با احساس عذاب وجدان مادرانه

#### ■ کسب دانش:

بهترین راه برای مقابله با احساس گناه مادرانه این است که خودمان را با واقعیت‌ها و اطلاعات مبتنی بر دانش واقعی مجهز کنیم. بدترین عذاب وجدان در مادران زمانی اتفاق می‌افتد که تصور می‌کنیم تصمیم ما به فرزندمان آسیب زده است. همه ما اما هیچ‌کس نمی‌تواند آینده را پیش‌بینی کند. ما فقط می‌توانیم با اطلاعاتی که در زمان بخصوصی داریم بهترین تصمیم را بگیریم. داشتن اطلاعات دقیق درباره والدگری احساس عذاب وجدان ما را تسکین می‌دهد و اعتماد به نفسمان را تقویت می‌کند.

#### ■ حفظ تعادل:

استفاده از اطلاعات علمی در والدگری به معنای دنبال کردن کلمه به کلمه متون علمی نیست. ما مادرهای ایده‌آلی نیستیم و نمی‌توانیم باشیم. زندگی پر از بده‌بستان است. اطلاع از بیشترین میزان واقعیت‌های ممکن قبل از گرفتن یک تصمیم به ما کمک می‌کند تا میان نیازهای کودک و احتیاجات خودمان تعادل برقرار کنیم. آنچه اهمیت دارد این است که با هرچه که در دست داریم بهترین کار را انجام دهیم.

#### ■ ارتباط با افراد هم‌سو:

اعتمادبه‌نفس یک‌شبه ایجاد نمی‌شود. اگر با افرادی احاطه شده‌ایم که مدام به ما فشار وارد می‌کنند و باعث می‌شوند که به خود شک کنیم، غلبه بر احساس گناه و عذاب وجدان مادرانه راحت نخواهد بود. به همین دلیل، مهم است که با افرادی ارتباط برقرار کنیم که با ارزش‌های ما هم‌سو هستند. ما باید به دنبال گروه‌هایی باشیم که افراد را تشویق و راه پیشرفت آنها را هموار کنند.

#### ■ شواهدی برای تأیید خود پیدا کنید:

به‌عنوان مثال اگر از بابت اینکه برای فرزندان و همسران به قدر کافی خوب نیستید احساس عذاب وجدان می‌کنید؛ سعی کنید تمام کارهایی را که مرتباً برای آنها انجام می‌دهید، فهرست کرده و همراه خود نگه دارید. سپس هر زمانی که احساس عذاب وجدان به سراغتان آمد به فهرستی که تهیه کرده‌اید یک نگاه بیندازید و خود را از این حس رها کنید.

#### ■ از خودتان قدر دانی کنید:

یک دفترچه برای خودتان بردارید و نام آن را دفترچه «قدرشناسی خود» بگذارید. در پایان هر روز حداقل سه کاری را که در آن روز انجام داده‌اید که به نحوی به صلاح خودتان یا اطرافیان بوده، در آن یادداشت کنید. در آخر هفته آنچه که نوشته‌اید را بخوانید. این کار به شما کمک می‌کند تا به جای تمرکز بیش از حد بر اشتباهاتتان، به کارهای نیکی که در طول هفته انجام داده‌اید توجه کنید.

#### ■ نظر دیگران را بپرسید:

اگر فکر می‌کنید که به‌خاطر تصمیم اشتباه شما در شرایطی خاص یک فاجعه به بار آمده است، نظر دیگران را در این باره جویا شوید. شرایط را برایشان شرح دهید و از آنها بخواهید که بگویند اگر در وضع و شرایط شما قرار داشتند چه تصمیمی می‌گرفتند. در این صورت احتمالاً خواهید دید که تصمیم شما به‌خودی‌خود مشکلی نداشته و شرایط باعث ایجاد مشکل شده است پس خود را گناهکار نخواهید دانست و احساس عذاب وجدان نخواهید کرد.



وینیکات برای اینکه این والدین، بویژه مادران، احساسات خود را سرکوب نکنند و بخش ناخوشایند خودشان (بخشی که از فرزندشان عصبانی بود) روبه‌رو شوند و به آنها بفهماند که آنها حق داشتن چنین احساسی را دارند، مقاله‌ای با عنوان «۱۸ دلیل برای نفرت مادر از کودک» نوشت



مجریان رسانه‌ها تصور می‌کنند که قرار دادن مادران شاغل و مادران خانه‌دار مقابل یکدیگر سرگرمی خوبی برای مخاطبان فراهم می‌کند. نتیجه این رویارویی چیست؟ ایجاد احساس گناه، احساس تقصیر و خشم در مادران