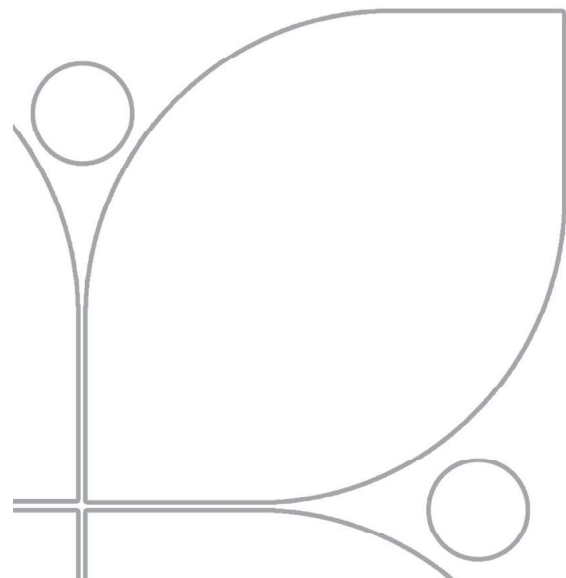
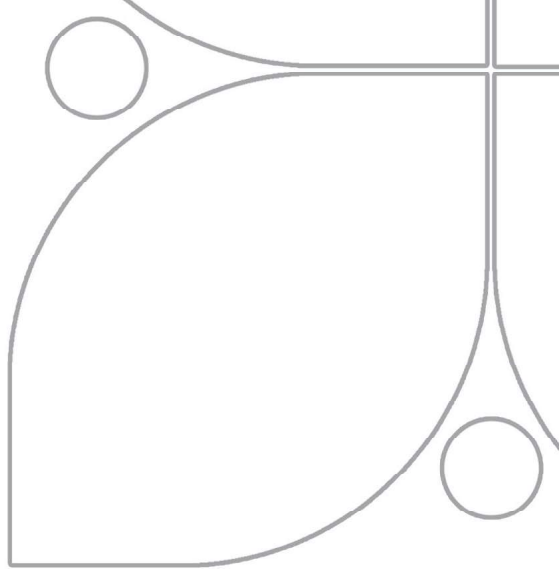


مادر شدن

سفر پرماجرایی مادر شدن با
استفاده از رویکرد آکت (ACT)





- سرشناسه: ویتینگهام، کوآ؛ Whittingham, Koa
- عنوان و نام پدیدآور: مادر شدن
- نویسنده: کوآ ویتینگهام؛ مترجمان: پیمان رضایی مرام، فاطمه ملازمانی
- مشخصات نشر: تهران، موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکسا، ۱۴۰۲.
- مشخصات ظاهری: ۳۴۵ ص.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۶۵-۵
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: Becoming mum, 2013.
- موضوع: مادری -- جنبه‌های روان‌شناسی Motherhood -- Psychological aspects
- بهداشت روانی Mothers -- Mental hygiene
- شناسه افزوده: رضایی مرام، پیمان، ۱۳۶۱-، مترجم
- شناسه افزوده: ملازمانی، فاطمه، ۱۳۶۷-، مترجم
- رده‌بندی کنگره: HQ۷۵۹
- رده‌بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴۳
- شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۶۰۸۹۷

مادر شدن

سفر پرماجرای مادر شدن با
استفاده از رویکرد آکت (ACT)

نویسنده

کوآ ویتینگهام

مترجمان

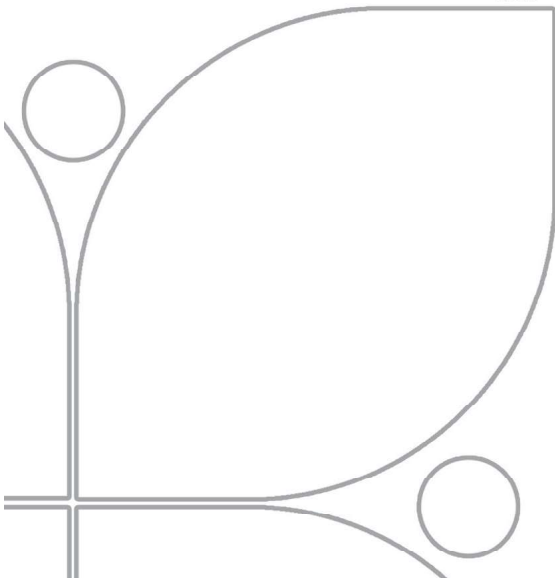
پیمان رضایی مرام

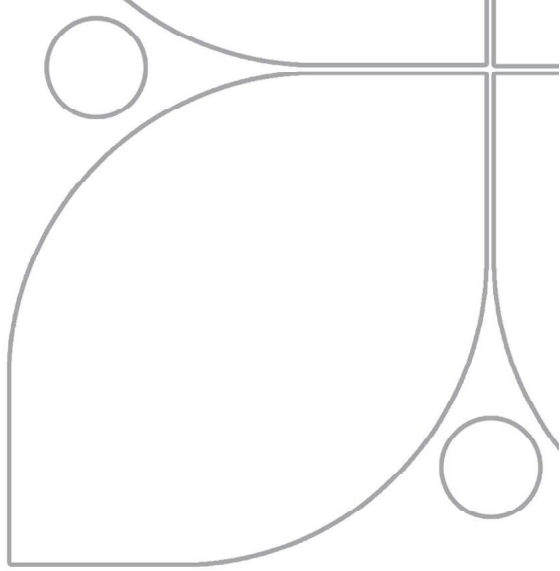
فاطمه ملازمانی

با مقدمهٔ دکتر فیروزه روستا



دُکسا





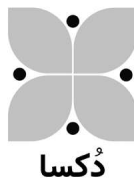
مادر شدن

سفر پرماجرایی مادر شدن با استفاده از رویکرد اکت (ACT)

نویسنده: کوآ ویتینگهام

مترجمان: پیمان رضایی مرام؛ فاطمه ملازمانی

با مقدمه دکتر فیروزه روستا



تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

publication@doxa-v.org

www.doxa-v.org

Doxa_vision

طراح جلد: غزل بیضاوی نژاد

چاپ دوم: ۱۴۰۵

شمارگان: ۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۶۵-۵

فهرست

مقدمه	۱
مادر شدن چیست؟	۵
فصل ۱: ارزش‌های من به‌عنوان یک مادر	۱۱
فصل ۲: مادر بودن و درد	۲۹
فصل ۳: زندگی با هیولاها	۴۷
فصل ۴: ذهن‌آگاهی	۶۷
فصل ۵: مادر ذهن‌آگاه	۸۵
فصل ۶: فکر، تنها فکر است	۱۰۱
فصل ۷: سفر احساسی	۱۱۷
فصل ۸: درد جسمی در اینجا و اکنون ذهن‌آگاهی نسبت به دردها و	۱۳۹
فصل ۹: عشق به کودک	۱۵۳

فصل ۱۰: مراقبت از خود.....	۱۷۵
فصل ۱۱: ساختن زندگی پربار.....	۱۹۷
فصل ۱۲: حمایت اجتماعی.....	۲۲۱
فصل ۱۳: دگرگونی رابطه عاشقانه.....	۲۵۷
فصل ۱۴: بازگشت به ارزش‌ها.....	۲۸۱
فصل ۱۵: عمل کردن بر مبنای ارزش‌های مادرانه.....	۳۰۳
فصل ۱۶: مختصر و مفید.....	۳۲۱
و در آخر.....	۳۲۷
شعری برای کودک.....	۳۲۹
شعری دیگر برای کودک.....	۳۳۱
پژوهش‌های پشتیبان این کتاب.....	۳۳۳
درباره نویسنده.....	۳۳۹

مقدمه

بعد از سال‌ها ارتباط با مادران و پدران، چه در حوزهٔ مامایی و دنیای بارداری و چه در حوزهٔ روان‌شناختی و رابطه با کودک، به یک باور رسیده‌ام. هیچ‌کدام از ما از نقطهٔ صفر وارد رابطه با کودکمان نمی‌شویم. هر کدام از ما گذشته‌ای را با خود به این رابطه می‌آوریم؛ کودکی‌ای که تجربه کرده‌ایم، رابطه‌ای که با والدینمان داشته‌ایم، چیزهایی که دیده‌ایم و شنیده‌ایم، نیازهایی که به اندازهٔ کافی دیده و پاسخ داده شده‌اند یا شاید بیش از اندازه یا کم‌تر از آنچه نیاز داشته‌ایم. همهٔ این تجربه‌ها، چه بخوایم و چه نخوایم، بخشی از ما شده‌اند و گاهی درست در رابطه با کودکمان خودشان را نشان می‌دهند. به همین دلیل، به باور من، مادر شدن و تربیت کودک، پیش از آن‌که با شناخت کودک آغاز شود، با شناخت خودمان آغاز می‌شود. وقتی خودمان را نمی‌شناسیم، ممکن است ترس‌هایمان را به جای مراقبت بنشانیم، کنترل را با تربیت اشتباه بگیریم، سکوت خود را آرامش بدانیم یا تجربه‌های گذشته‌مان را به جای نیاز واقعی کودک قرار دهیم. شاید به همین دلیل است که خودشناسی را باید یکی از نخستین قدم‌های ورود به داستان مادر شدن دانست. خودشناسی به این معنا نیست که باید گذشته‌ای بی‌نقص داشته باشیم.

چنین گذشته‌ای برای هیچ‌کدام از ما وجود ندارد. خودشناسی یعنی بتوانیم آنچه را با خود به این رابطه آورده‌ایم ببینیم؛ میان آنچه بر ما گذشته و آنچه امروز می‌خواهیم با کودکمان انجام دهیم، تفاوت بگذاریم و اگر لازم است، انتخاب دیگری داشته باشیم.

وقتی کتاب «مادر شدن» را خواندم، داستان شناخت هیولاها و راه‌هایی که کتاب برای روبه‌روشدن و پذیرفتن آن‌ها پیش پای خواننده می‌گذارد، برایم معنای خاصی پیدا کرد.

هیولاها همیشه موجوداتی بیرون از ما نیستند.

گاهی ترس‌ها، خشم‌ها، باورهای قدیمی، زخم‌ها و الگوهای هستند که سال‌ها با ما زندگی کرده‌اند و ممکن است درست در رابطه با کودک، خودشان را نشان دهند.

شناختن این هیولاها به معنای سرزنش کردن خود نیست. برعکس، شاید اولین قدم برای رهاشدن از آنها این باشد که بتوانیم ببینیمشان، بشناسیمشان و مسئولیت آنچه را که از گذشته با خود آورده‌ایم، بپذیریم؛ بدون اینکه اجازه دهیم ناآگاهانه آینده رابطه‌مان با کودک را تعیین کنند.

و در این میان، یک نکته برای من بسیار مهم است:

تربیت کودک، فقط یک موضوع زنانه نیست.

کودک فقط با مادرش بزرگ نمی‌شود. پدر و هر بزرگسالی که به شکلی در دنیای کودک حضور دارد، بخشی از تجربه او از امنیت، رابطه و جهان را شکل می‌دهد.

از همین منظر، اینکه مترجم این کتاب یک مرد است، برای من فقط یک ویژگی درباره مترجم نیست. می‌تواند یادآور این حقیقت باشد که تربیت کودک نباید مسئولیتی باشد که فقط بر دوش مادران گذاشته شود.

پدر نیز گذشته‌ای دارد. کودکی‌ای داشته، رابطه‌ای با والدینش تجربه کرده، باورهایی از خانواده‌خود با خود آورده و شاید هیولاهاى خودش را در رابطه با فرزند تجربه کند.

شاید یکی از ارزش‌های این کتاب برای من همین باشد؛ این‌که گفت‌وگوی مربوط به مادر شدن، خودشناسی و رابطه با کودک را می‌توان از دایره مادران فراتر برد و پدران را نیز به این گفت‌وگو دعوت کرد.

امیدوارم پدران نیز به خواندن این کتاب علاقه‌مند شوند و خودشان را در این مسیر تنها تماشاگر نقش مادر نبینند.

از مترجم محترم کتاب که با نگاه و تجربه خود این مسیر را آغاز کرده است و همچنین از انتشارات دکسا که امکان انتشار و رسیدن این اثر به خوانندگان بیش‌تری را فراهم کرده است، صمیمانه تشکر می‌کنم.

برای من، ارزش یک کتاب فقط در پاسخ‌هایی که به ما می‌دهد نیست؛ گاهی ارزشمندتر از پاسخ، سؤال است که در ذهن و دل ما باقی می‌گذارد. شاید یکی از مهم‌ترین سؤال‌ها این باشد:

کودکی که امروز در برابر من ایستاده، قرار است با گذشته من زندگی کند یا با انتخاب‌های آگاهانه امروز من؟

ما نمی‌توانیم گذشته خود را تغییر دهیم.

اما می‌توانیم آن را ببینیم، بشناسیم و درباره آنچه قرار است به نسل بعد منتقل کنیم، آگاهانه‌تر انتخاب کنیم.

شاید همین شناخت، آغاز یکی از مهم‌ترین تغییرها در رابطه ما با کودک باشد.

چون کودک به والد بی‌نقص نیاز ندارد؛

به بزرگسالی نیاز دارد که بتواند خودش را ببیند، مسئولیت دنیای درونش را بپذیرد و آگاهانه انتخاب کند که چه چیزی را با خود به نسل بعد ببرد و چه چیزی را همان‌جا، در گذشته، متوقف کند.

فیروزه روستا

مهرماه ۱۴۰۵

مادر شدن چیست؟

بدون شک یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین تغییرات در زندگی یک زن مادر شدن است. تغییری سرشار از خوشی، اندوه، شک و نگرانی. این تغییر از همان روزهای ابتدای تهوع صبحگاهی تا روز زایمان، با چالش‌های بدنی قابل توجهی همراه است. اثر چشم‌گیر این تغییر، بر روی رابطه زن با همسرش، با خانواده و دوستان و بر زندگی او سایه می‌اندازد. حتی می‌تواند روی باورهای بنیادی زن درباره کل زندگی هم اثرگذار باشد. این تغییرات هم می‌توانند خوش‌آیند، آزادی‌بخش و یا لذت‌بخش باشند؛ و هم می‌توانند ترسناک و ناخوشایند باشند. برای بیشتر زنان این تغییرات هم‌زمان می‌توانند هم حسابی خوش‌حال‌کننده باشند و هم اعصاب خردکن. تازه این در شرایطی است که همه چیز به‌درستی و مطابق برنامه پیش برود.

مادر شدن می‌تواند با چالش‌های پیش‌بینی نشده‌ای هم همراه باشد؛ چالش‌هایی مانند بارداری ناخواسته، ناباروری، عوارض حین بارداری، مرگ جنین، زایمان زودرس و افسردگی پس از زایمان. مادر شدن می‌تواند دشواری‌هایی که از پیش وجود داشته‌اند را هم پررنگ کند؛ دشواری‌هایی مانند اختلافات ارتباطی، اختلافات حل‌نشده خانوادگی، و مشکلات فردی، مثل وسواس، کامل‌گرایی، اضطراب و اعتمادبه‌نفس پایین. زنان

ممکن است ناگهان تحت فشاری قرار بگیرند که این دشواری‌ها را هرچه سریع‌تر، همین الان و پیش از تولد نوزاد حل و فصل کنند.

ممکن است احساس سرگردانی کنید از اینکه چطور می‌توانید با همه این چالش‌ها کنار بیایید. قرار است چطور از همه این چالش‌ها عبور کنید و خوشحال و سازگار بمانید یا حتی خوشحال‌تر و سازگارتر هم بشوید؟ چطور می‌توانید به گونه‌ای با این تغییرات کنار بیایید که آنچه را در زندگی برای‌تان اهمیت دارد، همچنان حفظ کنید؟ گذشته از همه این‌ها، چطور می‌توان مادر خوبی بود؛ و اصلاً «مادر خوب بودن» به چه معنا است؟ می‌خواهید چگونه مادری باشید؟ اگر شما هم چنین سؤالاتی را از خود می‌پرسید، این کتاب به کار شما می‌آید.

در حال حاضر تعداد زیادی کتاب فوق‌العاده با اطلاعاتی روشن درباره مسائل جسمانی فرایند بارداری شدن، دوران بارداری و تولد وجود دارد. همین‌طور کتاب‌ها و اطلاعات کارآمد زیادی برای راهنمایی در مورد شیوه نگهداری از نوزاد پس از تولد، در دسترس است. اما این کتاب درباره جنبه دیگری از این سفر صحبت می‌کند؛ یعنی در مورد مسیر روان‌شناختی سفر مادر شدن. پیشنهاد می‌کنم همچنان به مطالعه در مورد فرایند بارداری شدن، دوران بارداری، تولد و مراقبت از کودک‌تان ادامه دهید، و در کنار آن، امیدوارم این کتاب هم در زمینه تغییرات روان‌شناختی مادر شدن به شما کمک کند. امیدوارم در این کتاب راه‌حل‌های کارآمدی را برای رویارویی با چالش‌های پیش روی خود پیدا کنید، و این تغییرات باعث رشد روانی شما شود، و در نهایت به شما کمک کند همان مادری بشوید که می‌خواهید باشید.

این کتاب براساس آخرین تحولات رفتاردرمانی شناختی (CBT)^۱،

یعنی رفتاردرمانی شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)^۱، و درمان پذیرش و تعهد^۲ (ACT؛ که آکت تلفظ می شود)، نوشته شده است. رفتاردرمانی شناختی، بر پایه شواهد پژوهشی گسترده ای استوار است؛ و شواهدی علمی مربوط به جدیدترین تحولات رفتاردرمانی شناختی، از جمله درمان مبتنی بر ذهن آگاهی و درمان پذیرش و تعهد (آکت) به سرعت در حال رشد است (برای اطلاعات بیشتر در مورد پژوهش های پشوانه این کتاب، لطفاً به بخش انتهایی کتاب مراجعه کنید). مایلم از بسیاری از پژوهشگران و درمانگرانی که در زمینه رفتاردرمانی شناختی، رویکرد آکت، و نیز در زمینه رشد کودک و فرزندپروری کار می کنند، قدردانی کنم؛ چرا که یافته های آنان بنیان علمی محکمی برای این کتاب فراهم کرده است.

موضوع نوشتن این کتاب زمانی به ذهنم رسید، که تصمیم گرفته بودم برای بار اول باردار شوم، به عنوان یک روانشناس بالینی و یک روانشناس تحولی^۳ برایم سؤال بود که چرا کتابی وجود ندارد که بر اساس بهترین پژوهش های حال حاضر دنیا، در سفر به سمت مادر شدن برای زنان (همه زنان) نوعی پشتیبانی روانی فراهم آورد. در اواخر دوران بارداری ام کتاب «مادر شدن» دیگر برایم تبدیل به یک موضوع روشن شده بود، و در اوج دوران بارداری و چشم انتظار برای به دنیا آمدن فرزندم، برای مشغول کردن خودم طرح کلی این کتاب را نوشتم. بیشتر بخش های این کتاب در حالی نوشته شد که لپ تاپ روی زانوهایم بود و نوزاد تازه متولد شده ام مثل یک

1. mindfulnessbased CBT

درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT) رویکردی به روان درمانی است که از روش های رفتاردرمانی شناختی (CBT) به همراه شیوه های مراقبه ذهن آگاهی و راهبردهای روان شناختی مشابه استفاده می کند.

2. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش یا به اختصار ACT مخلوطی از چهار رویکرد آگاهی، پذیرش، تعهد و تغییر رفتار است و هدف کلی آن در نهایت رسیدن به انعطاف پذیری روانی است به گونه ای که نیاز به حذف یا از بین بردن احساس بد نباشد، بلکه به رغم وجود این احساس فرد به سوی رفتار مبتنی بر ارزش اندیشیده حرکت کند.

۳. روانشناسی تکوینی یا روانشناسی تحولی که در سال های گذشته با عنوان روانشناسی ژنتیک شناخته می شد؛ شاخه ای از علم روانشناسی است که به توصیف و تبیین تغییرات در طول زندگی فرد می پردازد.

توپ گرد شده روی سینه‌ام به خواب رفته بود. به نظرم همین موضوع باعث شده «مادر شدن» به کتابی صمیمی و واقعی تبدیل شود. امیدوارم شما هم همین نظر را داشته باشید.

تقسیم‌بندی بخش‌های کتاب «مادر شدن» بر اساس مفاهیم روان‌شناختی (یعنی موضوع‌ها و مهارت‌های مربوط به این دوره) سازماندهی شده است، نه بر اساس مراحل بارداری. کتاب را طوری طراحی کرده‌ام که برای تمام مراحل بارداری (از پیش از بارداری تا پس از تولد نوزاد) مناسب باشد. همین‌طور که دارید مسیر بارداری را طی می‌کنید، ممکن است به این نتیجه برسید که بهتر است برگردید و بخش‌های خاصی از کتاب را که به وضعیت شما در آن مرحله بارداری مربوط‌تر است دوباره مطالعه کنید. این کتاب طوری نوشته شده است که انعطاف لازم را برای انطباق با شرایط خاص شما داشته باشد. برای این منظور هر فصل از کتاب را به چهار بخش تقسیم کرده‌ام. در بخش اول هر فصل موضوعات اصلی همان فصل را توضیح می‌دهم و بحث را با ارائه تمرین‌ها و راهبردهای مختص آن موضوعات، ادامه می‌دهم. پس از اینکه پرسش‌ها و تمرین‌های فصل را خواندید، مکثی کنید و کمی به پاسخ‌های خود در شرایط مشابه فکر کنید. پیشنهاد من این است که برای استفاده هرچه بهتر از این کتاب، پاسخ‌ها و شرایط خاص خود را یادداشت کنید.

بخش دوم در هر فصل درباره قسمت‌هایی از زندگی یک زن است، و «داستان یک زن» نام دارد. اگر درک موضوعات و مفاهیم آن فصل برای شما مشکل است، بخش «داستان یک زن» به شما کمک می‌کند تا موضوع را برای خود روشن و شفاف کنید. علاوه بر این، ممکن است خودتان حس کنید که برخی از تجربه‌های مورد بحث در این بخش، به شرایط زندگی شما ربط زیادی دارد، که این امر باعث می‌شود موضوعات مطرح شده در آن بخش را راحت‌تر در زندگی واقعی خود به کار ببرید.

در بخش «سرگذشت منحصر به فرد من» پیشنهادهای خاصی آمده است که باز هم به شما کمک می‌کند محتوای فصل را به تجربه‌های شخصی خود ربط بدهید. در طول کتاب به پیشنهادهایی برمی‌خورید که به شما یاد می‌دهد چگونه مطالب کتاب را به تجربه‌های خودتان ربط بدهید. بنابراین، ممکن است در برخی از بخش‌ها، به‌روشنی شرایط خاص خود را ببینید، و در برخی دیگر چنین نباشد.

بخش پایانی هر فصل «وارد عمل شو» نام دارد که در آن تمرینات عملی آمده است تا بتوانید به راحتی محتوای هر فصل را در زندگی شخصی خود پیاده کنید. امیدوارم کتاب «مادر شدن» برای شما همدمی سودمند باشد. سفر خوبی داشته باشید.

در شروع یک سفر ابتدا باید مقصد خود را مشخص کنید، در غیر این صورت ممکن است در انتهای سفر به مقصد کاملاً متفاوتی برسید. پس بیایید سفر را با بررسی مقصدمان (یعنی تبدیل شدن به همان مادری که می‌خواهیم باشیم) شروع کنیم. مقصد این سفر این است که بفهمید شما به عنوان یک مادر چه ارزش‌هایی را برای خود انتخاب می‌کنید. این ارزش‌ها همان مسیرهایی هستند که اگر در آن‌ها گام بردارید، از مادر بودن خود احساس رضایت خواهید کرد. در این بخش، ابتدا به طور کلی مفهوم ارزش‌ها را به شما معرفی می‌کنم، و پس از آن، شما شروع به کشف ارزش‌های «مادر بودن» خودتان خواهید کرد. دنیای مادر بودن صرفاً چالش‌برانگیز نیست، بلکه این قابلیت را دارد که عمیقاً رضایت‌بخش هم باشد. با کشف اینکه مادر بودن برای شما چه معنایی دارد، درک روشن‌تری از چگونگی تبدیل «مادر بودن» به یک تجربه رضایت‌بخش پیدا خواهید کرد. علاوه بر این، درک بهتر از اینکه «مادر بودن» برای شما چه معنایی دارد، به شما قدرت رویارویی با چالش‌های پیش رو را خواهد بخشید، و به شما اعتماد به نفس لازم را برای گرفتن تصمیمات مادرانه خواهد داد.

ارزش‌ها: ستاره‌های راهنمای شما

ارزش‌های شخصی ما همان چیزهایی هستند که عمیقاً به آن‌ها اهمیت می‌دهیم. همان چیزهایی که به زندگی ما معنا و هدف می‌بخشند. همان چیزهایی که عمیقاً باعث خشنودی ما می‌شوند. ارزش‌های ما همان چیزهایی هستند که در اعماق وجودمان واقعاً خواهان آن‌ها هستیم. ارزش‌های هر کدام از ما برایمان بسیار شخصی و منحصر به فرد هستند. نکته مهم این است که ارزش‌های ما حتماً نباید برچسب «خوب» و «بد» یا «درست» و «غلط» داشته باشند. ساده بگویم، همین که برای ما مهم باشد کافی است. وقتی ارزش‌های خود را در مرکز پرگار زندگی بگذاریم و از آن‌ها

برای تصمیم‌گیری روزمره راهنمایی بگیریم، زندگی ما غنی‌تر، پرمعنا تر و رضایت‌بخش‌تر خواهد شد.

ارزش‌های شما در فرزندپروری، همان ستاره‌های راهنمای شما در سفر مادر شدن هستند. مدت‌ها پیش از سامانهٔ جهانی موقعیت‌یابی (GPS)، ملوان‌ها برای گذر از اقیانوس‌ها و سفر به سرزمین‌های دور دست، به ناوبری فلکی^۱ متکی بودند. آن‌ها از اجرام آسمانی، مانند خورشید و ماه و ستاره‌ها، برای محاسبه موقعیت مکانی خود و هدایت مسیر سفر استفاده می‌کردند. به همین صورت، شما نیز ارزش‌های بی‌همتای مادرانهٔ خودتان را برای هدایت «سفر مادر بودن» به‌کار می‌برید. این ارزش‌ها شامل جنبه‌های کلیدی «مادر بودن» شما هستند، همان‌هایی که برای شما مهم هستند. ویژگی‌هایی که دوست دارید به‌عنوان یک مادر از خود بروز دهید، و مسیرهایی که طی کردن آن‌ها، مادر شدن را برای شما رضایت‌بخش خواهد کرد.

پیش از آغاز ارزیابی ارزش‌ها، مهم است که برخی از مفاهیم فرعی در رابطه با ارزش‌ها را با هم مرور کنیم:

○ ارزش‌های ما در زندگی زیربنای هدف‌های ما هستند، اما خود آن‌ها هدف نیستند، بلکه بزرگتر از هدف‌ها هستند. یکی از تفاوت‌های هدف این است که می‌توان به هدف دست پیدا کرد؛ مثلاً هدف یک مادر ممکن است این باشد که امشب برای کودک خود لالایی بخواند. پس همین که لالایی را خواند، به هدفش رسیده است. اما پشتوانهٔ این هدف می‌تواند ارزش «تقویت موسیقایی فرزند» باشد. این یک ارزش است، زیرا نمی‌توان به‌طور کامل به آن دست یافت و آن را به سرانجام رساند. پس انتهایی برای ارزش وجود ندارد، و همواره کاری هست که بشود

انجام آن را بر مبنای آن ارزش تشویق و تقویت کرد.

○ ارزش‌ها، برخلاف هدف‌ها، در برابر تغییرات شرایط ما انعطاف‌پذیر هستند. اگر ما درک روشنی از ارزش‌های خود که زیربنای هدف‌های مان هستند، داشته باشیم، وقتی که برنامه‌های ما بی‌نتیجه می‌ماند و نیاز به تغییر دارند، برای ما انعطاف‌داشتن راحت‌تر خواهد بود، و به این ترتیب، راحت‌تر می‌توانیم راه دیگری پیدا کنیم که در زندگی به بهترین شکل ممکن به آن ارزش‌ها پایبند بمانیم.

○ ارزش‌های ما از قلب‌های ما سرچشمه می‌گیرند. پیگیری کردن ارزش‌ها به این معنی است که کاری را انجام دهیم که برای ما مهم است، صرف نظر از اینکه دیگران آن را تأیید می‌کنند یا خیر. اگرچه این کار همیشه هم آسان نیست، اما معمولاً در نهایت احساس رضایت و خشنودی را به ما می‌دهد، یا همین که می‌دانیم در حال انجام همان کاری هستیم که برای خود ما اهمیت دارد، به ما این حس را می‌دهد که داریم «دقیقاً کار درست» را انجام می‌دهیم.

○ ارزش‌های ما، درست مانند ستاره‌های راهنما، می‌توانند ما را در دریا‌های طوفانی راهنمایی کنند. این که خودمان انتخاب کنیم که به خاطر چیزهایی که برای مان مهم هستند، با چیزی ترسناک، دشوار یا رنج‌آور مواجه شویم، به ما یک احساس شأن و قدرت می‌دهد.

صرف نظر از اینکه ارزش‌ها برای ما چقدر اهمیت دارند، ما اکثر اوقات زمان زیادی را صرف فکر کردن به آن‌ها نمی‌کنیم. حتی شاید همین الان هم اطمینان نداشته باشید که ارزش‌های مادرانه شما چیست؟ پس بیایید با چند آزمایش فکری، ارزش‌های مادرانه خود را کشف کنیم:

کشف ارزش‌های مادرانه

فرض کنید قادر هستید که فرزند خود (یا فرزندی که قرار است در آینده داشته باشید) را در بزرگسالی، یا در بیست یا سی سال آینده، ببینید و صدای او را بشنوید. با چشمان خیالتان فرزندتان را ببینید که بزرگ شده و مشغول زندگی روزمره خود است. حالا برای او چه آرزویی دارید؟ دوست دارید چگونه آدمی باشد؟ امیدوار هستید که چه خصوصیتی را در او پرورش داده باشید؟ فرزندتان در حال معاشرت با همکاران و دوستانش تماشا کنید، تصور کنید عاشق کسی شده است، او را در حال معاشرت با بچه‌هایش ببینید. حالا این فکرها و تصور را به این صورت یادداشت کنید:

دوست دارم فرزندم را تشویق کنم تا در بزرگسالی.....

تصور کنید فرزند شما دقیقاً همان ویژگی‌هایی را دارد که شما امید داشته‌اید که بتوانید در او پرورش دهید. حالا به این فکر کنید که شما به‌عنوان یک مادر می‌توانید چه کارهایی انجام دهید تا آن خصوصیات در فرزندتان پرورش پیدا کند.

به‌عنوان یک مادر سهمی که در پرورش آن ویژگی‌ها در فرزندم داشته‌ام این بوده است که.....

حالا تصور کنید که در حال تماشای فرزندتان در دوران بزرگسالی‌اش هستید، و او دارد به دوران کودکی خود فکر می‌کند. شاید بد نباشد تصور کنید که دارد با یکی از دوستانش یا با همسرش دربارهٔ دوران کودکی‌اش صحبت می‌کند. دوست دارید کدام خاطره‌ها را از دوران کودکی خود به یاد بیاورد؟ تصور کنید دارد شما را به‌عنوان مادر خود برای او توصیف می‌کند. دوست دارید بشنوید که چه چیزی در مورد شما می‌گوید؟ می‌دانم دوست دارید بشنوید که می‌گوید مادر خوبی داشته‌ام، اما بیایید به جزئیات بیشتری