

# گنج مادر، دخترش است

## بررسی رابطه مادر و دختری درگفت‌وگو با یک روان‌شناس بالینی

● جعفری‌امادرواژه عجیب و دل‌نشینی است که از شنیدن نامش احساس آرامش می‌کنید مخصوصاً اگر یک دختر باشید می‌دانید مادر برای شما همانند ستون قدرت است و دختر برای مادرش دنیا پیش است. بنابراین میان مادر و دختر باید پیوند محکمی وجود داشته باشد که تحت هیچ شرایطی تخریب نشود، اما یک رابطه مادر و دختری مستحکم به افزایش آگاهی نیاز دارد. تعریف رابطه مادر و دختری، میزان صمیمیت رابطه و ایجاد رفاقت بسیار مهم است. بنابراین با خانم دکتر آلاله عطاران، روان‌شناس بالینی، به گفت‌وگو نشستیم تا این نکات مهم و حیاتی رابطه مادر و دختری را دقیق بررسی کنیم. باید دقت کنید که با بزرگ شدن دختر این رابطه تغییر خواهد کرد، اما احساسات یکسان باقی خواهد ماند. بنابراین به عنوان یک مادر باید خودتان را آماده برای روبه‌رو شدن با تغییرات کنید و ماسعی کردیم نکاتی در باره راه‌های بهبود ارائه دهیم.

### ● رابطه مادر با دختر چقدر اهمیت دارد؟

اولین فضایی که انسان هادر آن وجودشان معنی پیدا می‌کند، رحم مادر است و داخل رحم مادر ما یک تجربه ای داریم شبیه چیزی که هیچ وقت بعد از دنیای تولد تجربه نخواهیم کرد. در واقع اولین حضور ما، در بدن مادر است و بعد از تولد، نوزاد کم‌کم متوجه می‌شود جدایی از لحاظ فیزیولوژیکی از مادر در حال اتفاق افتادن است. اما واقعیت این است که رابطه مادر با فرزند، این رابطه یک نمونه‌ای از تمام ارتباط‌های بشری ماست و اگر من از ابتدای تولدم با مادری رشد کنم که امن باشد و حساس به نیاز من است، در روابط عاطفی خودم با سایر آدم‌ها می‌توانم رابطه‌ای مبتنی بر اعتماد بسازم و اگر رابطه‌ای با مادر داشته باشم که مبنی بر این امنیت نباشد احتمالاً رابطه ما با سایر آدم‌ها نیز با مشکل روبه‌رو می‌شود.

### ● امن بودن مادر به چه معناست؟

دل بستگی ایمن یعنی وجود مادر پاسخ‌دهنده و حساس به نیازهای اولیه کودک است و در فرزند این باور شکل گرفته که اگر نیازی داشته باشم مادرم رفع خواهد کرد. دل بستگی ناایمن به چند طریق شکل می‌گیرد اولین آن والدینی هستند که بر اساس نیاز خودشان با بچه ارتباط می‌گیرند و نه بر مبنای ارتباط با بچه؛ یعنی رفع نیاز فرزند بستگی به حال و حوصله مادر دارد. این باعث می‌شود بچه اضطراب و ترس از دست دادن مادر داشته باشد. نوع بعدی دل بستگی اجتنابی نام دارد، قطعاً آدم‌هایی را اطرافتان دیده‌اید که سخت ارتباط می‌گیرند چون اصولاً با والدینی روبه‌رو بوده‌اند که والد در زمان درستش پاسخگو نبوده یا حتی افسردگی و عدم ابرازگری هیجانی خود والد خیلی مؤثر است که خود بچه ارتباط عاطفی با آدم‌ها نگیرد چون می‌گوید پدر و مادرم که نیاز من را رفع نمی‌کنند. بنابراین بهتر است با آدم‌های دیگر نیز ارتباط نگیرم.

### ● تعریف رابطه دوستانه و سالم مادر و دختر چیست؟

اول از همه باید بدانید شما به عنوان یک مادر نمی‌توانید رفیق صمیمی دخترتان باشید و اصلاً هم چنین تقاضایی نباید وجود داشته باشد به عنوان مثال دختر نوجوان چهارده ساله شما چیزی را می‌گوید که همان را به دوستش گفته، اما شاید شما گنجایشش را نداشته باشید یعنی واکنش شما به گونه‌ای است که دختر دیگر هیچ چیز را به شما نمی‌گوید! یک مادر اگر بخواهد با دخترش ارتباط خوبی بگیرد باید چند ویژگی داشته باشد، اول از همه دلتان را بزرگ کنید برای اینکه ظرف بزرگی برای شنیدن تجربه فرزندمان داشته باشیم یعنی اینکه هر چه گفت و واکنش عجیب‌گرایی نشان ندهم، احساس شرم و گناه به او ندهم و شنونده بسیار خوبی برای فرزندمان باشیم و در کنار راهنمایی امن استقلال فرزندمان را نیز حفظ کنیم. ویژگی‌های بعدی را در چند کلمه می‌توان خلاصه کرد و باید گفت رابطه مادر با دختر باید بر اساس احترام، امنیت، راهنمایی سالم، حمایت، عشق و قدردانی باشد که با این مؤلفه‌ها این رابطه یک رابطه دوستانه و ایده‌آل میان مادر و دختر است.

### دخترتان را در آغوش بگیرید او قطعاً لوس نخواهد شد!

صمیمیت هم انواع دارد که صمیمیتی که یک مادر می‌تواند با دخترش داشته باشد از نوع صمیمیت عاطفی است یعنی دختر می‌تواند در باره احساساتش و مسائل شخصی که با دیگران دارد با مادرش صحبت کند. نوع بعدی صمیمیت فیزیکی و جسمانی است، همه ما به آغوش مادر نیاز داریم، اما متأسفانه بعضی از والدین آغوش را برای فرزند خود محروم می‌کنند، باید گفت ارتباط پوستی و فیزیکی مادر با فرزند در هوش شناختی بچه‌ها اثرگذار است. خیلی از مواقع والدین فکر می‌کنند اگر دخترشان را بغل کنند لوس می‌شود! و چنین صمیمیتی را از او دریغ می‌کنند. آدم‌ها در هر سن و سالی به آغوش مادر احتیاج دارند، لحظه‌ای را تصور کنید که از دنیا بریده‌اید، چه بهتر از یک آغوش گرم که آن را مادر به شما می‌دهد و می‌گوید: «مثل کوه کنارت هستم». در واقع باید گفت صمیمیت شاکله رابطه عمیق است، یعنی رابطه‌ای بر اساس امنیت، عشق، حمایت، مراقبت، احترام و آغوش است.

