

تحلیل قوای روحی و جسمی مادران

نویسنده:
ویولن گریٹو

مترجمان:
مهدیه اسماعیلی رادور

(دانش آموخته گروه زبان فرانسه دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)

دکتر غلامرضا شکرانی
(استادیار و عضو هیئت علمی گروه زبان فرانسه دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی)



سرشناسه

گريٽو، ويولن

Guéritault, Violaine

عنوان و نام پديدآور

تحليل قواى روحى و جسمى مادران/ نويسنده ويولن گريٽو

مترجمان مهديه اسماعيلي رادور، غلامرضا شكراني.

تهران: انتشارات عمران، ۱۳۹۶.

مشخصات نشر

۲۷۶ ص.

مشخصات ظاهري

۹۷۸-۶۰۰-۵۱۵۵-۳۰-۳

شابک

فيا

وضعيت فهرست نويسى

عنوان اصلي:

يادداشت

La fatigue émotionnelle et physique des mères : le burn-out maternelle, 2012

يادداشت

ترجمه كتاب حاضر در اصل پايان نامه مولف در مقطع فوق ليسانس است.

کار و اشتغال -- جنبه‌های روان‌شناسي

موضوع

Work -- Psychological aspects:

موضوع

خستگي ذهني

موضوع

Mental fatigue:

موضوع

مادران

موضوع

Mothers:

موضوع

اسماعيلى رادور، مهديه، ۱۳۶۳ -، مترجم

شناسه انرژده

شكراني، غلامرضا، ۱۳۴۹ -، مترجم

شناسه افزوده

BF۴۸۱/۵۴۶

رده بندي كنگر

۱۵۰۰

رده بندي ديويي

۴۹۰.۴۸۲

شماره كتابشناسي ملي



انتشارات عمران

تحليل قواى روحى و جسمى مادران

نويسنده: ويولن گريٽو

مترجمان:

مهديه اسماعيلي رادور - دكتر غلامرضا شكراني

حروفچيني و صفحه‌آرآيى: انتشارات عمران

شمارگان: ۵۰۰ نسخه چاپ اول: ۱۳۹۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۱۵۵-۳۰-۳

قيمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تلفن: ۶۶۴۹۵۷۵۸-۶۶۹۷۳۶۲۵

كليہ حقوق محفوظ است

فهرست مطالب

۱۱	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه.....
۲۱	فصل اول: مامان چرا این قدر ارباب درآمدی؟.....
۲۱	روزی همچون روزهای دیگر.....
۲۶	استرس مادران؟ اما از چه حرف می‌زنید.....
۳۰	پدیده تحلیل قوای جسمی و روحی.....
۳۲	بهترین شناخت از عملکردها به منظور بهترین درک از اساس.....
۳۹	مدل سندرم تحلیل قوا که در تجربه مادری بکار می‌رود.....
۴۶	وقتی که استرس تمامی ندارد.....
۵۰	اندوه پس از زایمان، افسردگی و دیگر تعاریف نادرست.....
۵۱	کار مادر: یک کار واقعی یا دروغین؟.....
۵۵	فصل دوم: صبرم تمام شده... کار بیش از اندازه.....
۵۶	محدودیت‌های زمانی.....
۵۸	ضعف جسمی.....
۶۱	یک شغل چندمنظوره.....
۶۴	تخته سنگ سبزیف.....

- ۶۷..... شغلی با کشیک‌های دائم
- ۶۹..... غرق شدن در حوادث
- ۷۳..... فصل سوم: کنترل یا عدم کنترل؟ مسئله این است.....
- ۷۳..... عدم کنترل حوادث سمی کشنده برای فرد.....
- ۷۶..... احساس ناتوانی.....
- ۸۰..... وظایف و مسئولیت‌های پیچیده.....
- ۸۵..... فصل چهارم: کارهای پیش‌بینی نشده.....
- ۸۵..... موقعیت‌ها و حوادث پیش‌بینی نشده.....
- ۹۰..... درباره قرار است چه اتفاقی بیافتد؟.....
- ۹۲..... اولویت‌بندی که به درستی شناخته نشده.....
- ۹۵..... فصل پنجم: این مدال به خواهی؟ عدم قدردانی.....
- ۹۶..... انسان نیاز به قدردانی است.....
- ۹۹..... فضایل گفتگو.....
- ۱۰۰..... چرا نبود قدردانی، دشوار جانی است.....
- ۱۰۲..... چرا میزان قدردانی از مادران کم است؟.....
- ۱۰۴..... من بی تفاوت نیستم، پس هستم!.....
- ۱۰۵..... مضرات باز خورد منفی.....
- ۱۰۷..... آینه، آینه اگر مادر بدی هستم، به من بگو!.....
- ۱۱۱..... فصل ششم: عزیزم، باید حرف بزنیم! اهمیت حمایت اجتماعی.....
- ۱۱۱..... انسان موجودی اجتماعی است.....
- ۱۱۲..... برنامه کلی در مورد استرس.....
- ۱۱۳..... چگونه حمایت اجتماعی بر استرس اثر می‌گذارد.....
- ۱۱۵..... نیاز به حمایت در مادران.....
- ۱۱۷..... من به حرف زدن نیاز دارم!.....
- ۱۲۰..... حمایت روزانه.....
- ۱۲۵..... فصل هفتم: هیچ اشتباهی قابل قبول نیست.....
- ۱۲۵..... مادر بودن، شغلی پراهمیت.....
- ۱۲۷..... تأثیر رابطه مادر- فرزند.....

۱۲۹	اثرات وابستگی در رشد کودک
۱۳۰	فشار مسئولیت
۱۳۲	حق اشتباه کردن وجود ندارد
۱۳۵	فصل هشتم: اگر مادرانگی برایم تفهیم شده بود...!
۱۳۶	نبود آموزش عملی
۱۳۹	پس اسلوب رفتاری مناسب کجاست؟
۱۴۱	چرا توصیه‌ها، گاهی متناقض هستند؟
۱۴۳	اگر رفتارهای رفتاری با توجه به سن و خصلت کودک متفاوت اند
۱۴۷	فصل نهم: استرس و بازهم استرس
۱۴۷	منابع دیگر استرس از آن است که به ذخایر انرژی مادر لطمه میزنند
۱۴۸	فقدان پدر
۱۵۲	کودک بیمار
۱۵۴	نگاه دیگران
۱۵۷	نقش‌هایی که تغییر می‌نهند
۱۵۸	نوجوانی
۱۶۳	فصل دهم: استرس کوچک به استرس بزرگ می‌شود
۱۶۳	عوامل استرس‌زای پنهانی همچنان خطرناک هستند
۱۶۴	سروصدا
۱۶۷	فقدان خواب
۱۶۹	انتظار همیشگی و دائم
۱۷۲	مسئولیت‌های مالی
۱۷۴	تقصیرهای کوچک
۱۷۵	استرس همسر
۱۷۷	هر کودک شخصیت منحصر به فردی دارد
۱۸۰	فصل یازدهم: دکتر، آیا این مسئله خطرناک است...؟
۱۸۱	پیامدهای تحلیل قوای مادران
۱۸۲	استرس و تحلیل قوا: شباهت‌ها و تفاوت‌ها
۱۸۳	استرس خوب یا بد؟
۱۸۸	با توقف استرس تحلیل قوا آغاز می‌شود

۱۹۱	عوارض جسمی، روحی و روانی
۱۹۶	پیامدهای تحلیل قوای مادر بر فرزندان
۱۹۸	تحلیل قوای مادران و کودک‌آزاری
۲۰۱	ماجرای غم‌انگیز
۲۰۴	فهمیدن به‌منظور پیشگیری
۲۰۵	تحلیل قوای مادران و رابطه زوجین
۲۱۱	فصل دوازدهم: برای از پا نیافتادن چه باید کرد؟
۲۱۱	ابتدا، شناخت
۲۱۲	تنها کافی است!
۲۱۸	نار کمرای مادران!
۲۱۹	اساس ترین رویات را انتخاب کنید
۲۲۰	فهرست کارهای ضروری خود تهیه کنید
۲۲۱	معیارهای کیفیت و مقدار را بودن خود را توسعه دهید
۲۲۲	وظایف خود را به صورت متوال و منطقی سازمان‌دهی کنید
۲۲۳	شرایط را بسنجید
۲۲۳	خودتان را از بی‌نظمی نجات دهید
۲۲۵	به محیط کار خود احترام بگذارید
۲۲۵	درخواست کمک!
۲۲۶	مبارزه با کارهای طاقت‌فرسا: نابرابری میان مردان و زنان
۲۲۸	به دنبال یک راه‌حل و یا توافق باشید
۲۲۸	بی‌نظمی‌ها را کاهش دهید
۲۲۹	مراقب باشید که در زمان‌های مناسب دعا کنید!
۲۳۰	به فرزندان خود مسئولیت‌پذیر بودن را بیاموزید
۲۳۲	کمال‌گرایی: مراقب باشید، خطرناک است!
۲۳۷	مزایای ورزش و تغذیه مناسب
۲۴۱	از روحیه خود مراقبت کنید
۲۴۱	اوقات فراغت مادران: ضرورتی که نباید تصنعی باشد
۲۴۷	با کمک به خود، طرز فکرتان را تغییر دهید!
۲۴۸	در برابر عوامل منفی از خود محافظت کنید
۲۴۸	یاد بگیرید که «نه» بگویید
۲۵۰	لذت‌های کوچک موجود را ارزیابی کنید

۲۵۱	ایده‌های همیشگی و تکراری
۲۵۱	توقف سروصد!
۲۵۲	محدودیت‌هایتان را بپذیرید
۲۵۳	یک چیز هم‌زمان!
۲۵۴	منابع استرس را شناسایی کنید
۲۵۴	نسبت به کدامیک از آن‌ها حساسیت بیشتری دارید
۲۵۵	شما نمی‌توانید همیشه همه را راضی کنید
۲۵۶	چرا سخن منطقی ..
۲۵۸	وقتی احساس می‌کنید تحلیل قوای مادران بر شما چیره شده
۲۵۸	آگاه شدن
۲۵۹	از خود مراقبت کنید
۲۶۱	انتخاب در فکر
۲۶۳	فصلی مجزا برای پدران: گوش کنید، گوش کنید، آقایان پدر!
۲۶۹	مشکل را تشخیص دهید
۲۷۰	از او «تشکر» کنید
۲۷۱	خوب گوش کنید، راه‌حل ارائه ندهید!
۲۷۱	مادرانگی را با ارزش حقیقی آن برانید
۲۷۳	سخن پایانی

پیشگفتار

همه می‌دانیم که کار کردن خسته‌کننده است. کدام هفته‌نامه را می‌شناسید که در رزومه کاری‌اش روزی به افسوس کارکنان اختصاص نداده باشد؟ اخیراً مفهوم تحلیل قوای جسمی و روانی پدید آمده است، این حالت خستگی که در ابتدا در نزد پرستاران و مددکاران اجتماع دیده شد، می‌تواند همه افراد شاغل را با خستگی بیش‌ازحد، در محیط شغلی خارج از کنترل، در برگیرد.

ویولن گریتو، هم‌زمان با برگزاری دوره‌های روان‌شناسی در دانشگاه و پرورش دو فرزندش، پایان‌نامه خود را در ایالات متحده و در این زمینه از سندرم تحلیل قوا پیش برد.

با شنیدن اظهارات زنان در اروپا و آمریکا و همچنین مقایسه بحث‌ها با تجربه شخصی خود، به وجود شغلی سخت ولی ناشناخته پی برد که ویژگی تکراری بودن، حس بداهه را می‌طلبد و اغلب شغلی طاقت‌فرسا است که در عمل مرخصی ندارد: شغل مادری.

این کتاب نتیجه این روشنفکری است: پدیده تحلیل قوا، مادران را نیز تهدید می‌کند. ولی خواهیم گفت، چگونه. ما قصد نداریم که بازهم از مادران قربانی بسازیم! آیا به دنیا آوردن کودکان و پرورش آن‌ها شکوفایی حقیقی

یک زن نیست، والاترین مأموریت او بر روی زمین، و چگونه ممکن است از زمان زیادی که با فرشته‌های عزیز و کوچکش سپری می‌کند، شکایت داشته باشد؟

به گفته یکی از دوستان: «هنگامی که بعد از یک روز کاری به خانه بازمی‌گردم و فرزندانم را در حال فریاد زدن و یا دعوا کردن می‌بینم، گاهی دلم می‌خواهد آن‌ها را کتک بزنم.» البته، روزی او تنها یک سیلی به آن‌ها زده بود و احساس گناه او را عذاب می‌داد؛ او به مطالعه کتاب‌های دلتو^۱ و نصیحت‌های آموزنده روان‌پزشکان و پزشکان اطفال در مجلات مربوط به زنان پرداخت.

به این دلیل است که ویولن گریته بر این مسئله تأکید می‌کند: یک مادر باید دامل باشد و با احساس هرگونه بی‌حوصلگی، خستگی و خشم و یا بی‌تفاوتی بلاهت احساس می‌کند که مادر نالایقی است. این احساس در افرادی که شاغل نیستند بدی‌تر است، آن‌ها که هنوز از خانه‌دار بودن خود، احساس گناه می‌کنند، و او را موظف می‌دانند که همواره با شادی تمام به کوجولوهای عزیزشان رسیدگی کنند.

ولی این کتاب تنها به شناخت و توصیف پدیده تحلیل قوای مادران اکتفا نمی‌کند، مسئله‌ای که تاکنون بسیار مطرح شده - زیرا شناخت مشکل تنها نیمی از علاج آن است - بلکه راه‌حلی بی‌درنگی از ابتلا به آن و پیشنهادهایی به منظور رهایی از آن ارائه می‌دهد.

بامطالعه خوب کتاب توسط مادران و همچنین پدران که نویسنده به نقش اصلی آن‌ها در حس مادرانگی خوشایند تأکید می‌کند، می‌توان به این مسئله امیدوار بود.

با تفکر درباره تجربه روان‌پزشکی خویش، تنها می‌توانم آرزو را که ویولن گریته توصیف کرده، تأیید کنم: علیرغم زندگی در جامعه‌ای پشتیبان، مادران رنج طاقت‌فرسایی را متحمل شده‌اند و بسیاری از آن‌ها با نسخه‌هایی پر از

۱. فرانسوا دلتو متخصص و روانکار کودک (۱۹۰۸-۱۹۸۸)

داروهای ضد افسردگی از مطبم خارج می‌شوند، با این تصور که این داروها برای مواجهه با مسئولیت‌هایشان به آنها کمک کند.

از خود می‌پرسیم: چرا مادر بودن - با وجود اینکه طبیعی‌ترین وضعیت انسانی است - تا این حد می‌تواند طاقت‌فرسا باشد؟

افراد بدبین خواهند گفت که این انتخاب طبیعی بهترین شرایط را برای ما فراهم کرده تا از امر تولیدمثل اطمینان یابیم ولی هرگز خوشبختی ما را تضمین نکرده است، مفهوم خوشایندی که قطعاً در بقای نوع بشر غیر ضروری است.

بزرگ‌ترین افراد معتقدند، در طی صدها هزار سال گذشته، زنان و اجداد نخستین آنها، فرزندان خود را در میان اجتماعی از خواهر، خاله، مادر بزرگ و دختران بزرگ‌تر پرورش می‌دادند و در مقیاس تاریخ بشر، خانواده خودمحور - که والدین به تنهایی و بر تنهایی بسته با فرزندانشان مواجه می‌شوند - پدیده نوینی است که تقریباً هم‌زمان با پیدایش روان‌پزشکان به وجود آمده است!

زمان آن فرارسیده که به نگرانی‌های مادری فکر کنیم و آنها را بشناسیم و مادران را در مأموریت والایشان یاری کنیم.

ویولن گریته، با این کتاب به مربی این مأموریت والای خود را پیش برده است؛ و در عین حال برای کسانی که از این کتاب الهام بگیرند این مسئله را تضمین می‌کند: مادر بودن.

فرانسوا لورد