

# از دخوت قهرمان بساز

برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند  
و با اعتمادبه‌نفس داشته باشند

دارلین براک

www.ketab.ir

ترجمه زهرا جهانفربان



کتاب‌کوله‌پنر

سرشناسه	: براک، دارلین Brock, Darlene
عنوان و نام پدیدآور	: از دخترت قهرمان بساز: برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند و با اعتمادبه‌نفس داشته باشند... / دارلین براک؛ ترجمه زهرا جهانفریان
مشخصات نشر	: تهران: کتاب کوله پشتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۲ ص:؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: 978-600-461-223-4
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Raising great girls: help for moms to raise confident, capable daughters (perfection not required), [2018].
عنوان دیگر	: راهنمایی برای آن دسته از مادرانی که می‌خواهند دخترانی با اعتماد به نفس و توانمند تربیت کنند... حاوی سه فصل هدیه برای پدران.
موضوع	: مادران و دختران
موضوع	: Mothers and daughters
موضوع	: کودکان -- سرپرستی
موضوع	: Child rearing
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
شناسه افزوده	: جهانفریان، زهرا، ۱۳۶۸ . مترجم
رده‌بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸۵
رده‌بندی دیویی	: ۳۰۶/۸۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۴۲۲۷۳۸



کتاب کوله پستی

### از دخترت قهرمان بساز

برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند  
و با اعتماد به نفس داشته باشند

دارلین براک

ترجمه زهرا جهانفریان

شابک: ۹۷۸۶۰۰۴۶۱۲۲۳-۴

چاپ اول مهر ۹۸

نوبت چاپ: بیست و پنجم - مرداد ۱۴۰۱

ویراستار: مرضیه سامعی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پستی

طراح جلد: احمد شهبازی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پستی

تلفن: ۶۶۵۹۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: [koolehposhti\\_pub@yahoo.com](mailto:koolehposhti_pub@yahoo.com)

وبسایت: [www.ketabekoolehposhti.com](http://www.ketabekoolehposhti.com)

اینستاگرام: [ketabekoolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekoolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲-۱۰۴

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۹۵۰۰۰ تومان

## فهرست

۷	مقدمه: هیچ تجربه‌ای لازم نیست
۱۵	۱. مربی
۳۲	۲. مشاور خلاق
۴۹	۳. مدیریت‌کنندهٔ زمان
۶۴	۴. مدیر رسانه
۸۶	۵. حامی آموزشی
۱۱۱	۶. استاد مطالعات جنسیتی
۱۳۶	۷. مشاور روابط
۱۵۶	۸. معلم آموزش مسائل جنسی
۱۸۱	۹. مشاور مالی
۲۰۲	۱۰. مأمور امنیتی
۲۲۵	۱۱. متخصص ارتباطات
۲۴۳	۱۲. نمایش‌دهندهٔ در منزل
۲۵۵	۱۳. استراتژیست نظامی
۲۶۴	نتیجه‌گیری: این وظیفه را به‌عهده بگیرید!
۲۷۱	برای پدرها: شغلی برای پدرها!
۲۷۴	۱. استاد جواهرشناس
۲۸۵	۲. هماهنگ‌کنندهٔ کارهای هیجانی
۲۹۵	۳. بادی‌گارد
۳۰۷	پدران عزیز این وظیفه را به‌عهده بگیرید

## مقدمه

# هیچ تجربه‌ای لازم نیست

## شرح وظایف

یکی از ارزشمندترین و چالش‌برانگیزترین مشاغل جهان، تربیت دخترانی توانمند و شایسته است. آیا برای این کار هیچ تجربه‌ای لازم نیست...؟

تجربه: توانایی درک یک موقعیت یا اتفاق، صرفاً پس از رخ دادن آن. واژه‌ای که وقتی به گذشته فکر می‌کنیم به وفور در تمامی قسمت‌های زندگی می‌توانیم آن را ببینیم؛ چیزی که من در حال حاضر مقدار خیلی زیادی از آن را دارم؛ مخصوصاً وقتی موضوع، بزرگ کردن دخترانی توانمند و شایسته باشد. راستش را بخواهید، من دو دختر دارم.

وقتی برای لحظه‌ای به گذشته نگاهی می‌اندازم تا ارزشمندترین چیزهایی که در زندگی‌ام وجود دارند را لیست کنم، می‌بینم دخترانم بیشترین سهم را به خود اختصاص داده‌اند. آن‌ها هم مثل مادرشان ایدئال و رها از هرگونه مشکلات زندگی نیستند؛ ولی دخترانی شگفت‌انگیز، با استعداد، با مزه، پرشور و مهربان هستند. آن‌ها در واقع دخترانی توانمند و شایسته هستند؛ البته الان دیگر باید بگویم: زنان جوانی توانمند و شایسته.

فرقی نمی‌کند دخترانی که در زندگی شما هستند از طریق ازدواجتان وارد زندگی‌تان شده باشند و یا آن‌ها را به فرزندخواندگی پذیرفته باشید، یا خودتان آن‌ها را به دنیا آورده باشید، در هر صورت هر مادری آرزو دارد آن‌ها را به گونه‌ای تربیت کند

که تبدیل به دخترانی شایسته و توانمند شوند - دخترانی که با شجاعت و عزمی راسخ زندگی کنند، روی پای خود بایستند و درعین حال تکیه‌گاهی برای دیگران هم باشند. آن‌ها علاوه بر داشتن وقار و متانت باید همیشه مهربان، دلسوز و فهمیده باشند. این دختران نه بی‌عیب و نقص خواهند بود و نه عاری از مشکل و مسئله؛ آن‌ها در درس‌ساز، غیرمنطقی، خودسر و گاهی کمی پیچیده خواهند بود. آن‌ها همچنین افرادی شگفت‌انگیز، دوست‌داشتنی و همچون جواهری هستند که رابطه بین شما و آن‌ها فراتر از هر رابطه‌ای در زندگی‌تان خواهد شد.

در طول آن سال‌هایی که داشتم دو دخترم را بزرگ می‌کردم، در زمینه موسیقی به‌صورت تمام‌وقت مشغول به کار بودم و اغلب به سفرهای زیادی می‌رفتم و روزها و شب‌های زیادی تا دیر وقت کار می‌کردم. من و همسرم در حال راه‌اندازی تجارت خودمان بودیم و به همین خاطر هم باید بی‌وقفه کار می‌کردیم. ولی من عاشق شغلی بودم که آن را انتخاب کرده بودم. من همیشه برای کاری که انجام می‌دادم اشتیاق زیادی داشتم و با تمام توانم آن را خوب انجام می‌دادم. اگر در کاری که به‌عهده‌ام بود اشتباهی می‌کردم معمولاً قابل حل بود و باعث سردرگمی‌ام نمی‌شد. من کاملاً از پس کاری که به‌عهده‌ام بود برمی‌آمدم و آن را درست انجام می‌دادم.

اما لحظه‌ای که ناگهان متوجه شدم دختر اولم را باردار هستم خیلی وحشت کردم. شغل «مادری» یکی از مشاغلی بود که من احساس می‌کردم اصلاً برای آن آماده نیستم و فکر می‌کردم هر اشتباهی که مرتکب شوم نه تنها قابل حل نخواهد بود، بلکه موجب تباهی بچه‌ای خواهد شد که مراقبت از او به من سپرده شده بود. این شغلی بود که احساس می‌کردم اصلاً صلاحیت به‌عهده‌گرفتن آن را ندارم.

با نگاهی به گذشته می‌توانم بگویم: من برای این کار آماده نبودم؛ حداقل نه به اندازه‌ای که فکر می‌کردم باید آماده باشم. چیزی که فهمیدم این بود که قدرت و سرسختی‌ای که برای انجام این شغل جدید نیاز داشتم از قبل در درونم وجود

داشت. زندگی و چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو شده بودم مرا برای این کار آماده کرده بود و من فقط در آن لحظه این موضوع را نمی‌دانستم.

درواقع من ممکن بود مرتکب اشتباهاتی شوم؛ گاهی این اشتباهات سریعاً قابل حل بودند و گاهی آغازی بودند برای یک دوره آموزشی. ولی اغلب اوقات - و نه همیشه - برای من فرصتی بودند تا طلب بخشش کنم و بخشوده شوم. این لحظات، بهترین لحظات برای آموختن بودند؛ به قول ما مادران: هم برای من و هم برای دخترانم.

به محض اینکه کمی آرام‌تر شدم نفس عمیقی کشیدم و با خودم گفتم: همان‌طور که تا حالا موفق شده‌ام هر مسئله جدیدی که در کارم پیش آمده را حل کنم و آن را انجام دهم برای انجام این کار هم باید راهی وجود داشته باشد. من مادران دیگری را که این کار را انجام داده بودند دیده بودم.

من معتقد بودم برای موفقیت هر چه بیشتر در انجام یک کار جدید باید کسانی را پیدا کرد که قبلاً در آن کار موفق بوده‌اند و سریعاً به دنبال مادران خوبی گشتم که بتوانم از کارهایی که انجام داده بودند چیزی یاد بگیرم.

### مادران قهرمان

برای پیدا کردن «بهترین مادران» چه جایی بهتر از مادران رئیس‌جمهورهای آمریکا می‌توان پیدا کرد؟ من فکر می‌کردم این زنان باید «قهرمان» باشند. از طریق داستان‌هایشان بود که به حقایق شگفت‌انگیزی در مورد آن‌ها پی بردم و به مادران نمونه‌ای برخورددم که به این مادر جدید امید می‌دادند.

### سارا دلانو روزولت<sup>۱</sup>

شما احتمالاً نمی‌دانید که فرانکلین دلانو روزولت از طریق سارا دلانو روزولت در خانواده‌ای ثروتمند و اشرافی که اهل نیویورک بودند بزرگ شده است. فرانکلین به