

www.ketab.ir

از دختری بهترین بساز

راهنمای پرورش دخترانی شایسته و برتر

دارلین براک

معصومه جعفری



، خیابان انقلاب،
ن لباقي نژاد، بعد از
ان دانشگاه نبش
اسلامی پلاک ۸۶
طبقه ۳
۰۹۱۲۸۵۷۳۶۲۵

RAISING GREAT GIRLS

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک

براک، دارلین Brock, Darlene
از دخترت بهترین بساز/دارلین براک؛ ترجمه‌ی معصومه جعفری.
تهران: ادبیات معاصر، ۱۴۰۰.
۲۴۰ ص؛ ۱۴/۲۱x۵/۵سم.

978-622-98258-1-5

وضعیت فهرست نویسی
یادداشت

عنوان اصلی: Raising great girls : help for moms to raise
confident, capable daughters (perfection not required),
[2018].

کتاب حاضر با عنوان‌های متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف
منتشر شده است.

یادداشت

موضوع

مادران و دختران Mothers and daughters
کودکان -- سرپرستی Child rearing
رفتار والدین Parenting

جعفری، معصومه، ۱۳۶۶ - مترجم

شناسه افزوده

HQ۷۵۵/۸۵

رده بندی کنکره

۳۰۶/۸۷۴۳

رده بندی دیویی

۸۴۳۴۰۳۴

شماره کتابشناسی ملی

فیبا

اطلاعات رکورد کتابشناسی

www.ketab.ir

از دخترت بهترین بساز

نوشته‌ی: دارلین براک

ترجمه‌ی: معصومه جعفری

ناشر: ادبیات معاصر

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

حروفچینی و صفحه‌آرایی: آبان گرافیک

نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۸۲۵۸ - ۱ - ۵

قیمت: ۱۶۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	تقدیر و تشکر
۹	مقدمه
۹	بدون داشتن تجربه نیز امکان پذیر است.
۱۵	فصل ۱: مربی
۲۹	فصل ۲: مشاور خلاق
۴۲	فصل ۳: مدیریت زمان
۵۴	فصل ۴: مدیر رسانه
۷۱	فصل ۵: حامی آموزشی
۹۲	فصل ۶: استاد مطالعات جنسیتی
۱۱۱	فصل ۷: مشاور روابط
۱۲۶	فصل ۸: معلم مسائل جنسی
۱۴۴	فصل ۹: مشاور مالی
۱۶۰	فصل ۱۰: مأمور امنیتی
۱۷۷	فصل ۱۱: متخصص ارتباطات
۱۸۹	فصل ۱۲: معترض خانگی
۱۹۸	فصل ۱۳: استراتژیست نظامی
۲۰۴	نتیجه‌گیری
۲۰۹	برای پدران

- ۲۱۲ ۱: استاد گوه‌رشناس
- ۲۲۰ ۲: هماهنگ‌کننده‌ی بدل‌کاری
- ۲۲۷ ۳: محافظ شخصی
- ۲۳۵ پدران
- ۲۳۸ درباره‌ی نویسنده

مقدمه

بدون داشتن تجربه نیز امکان پذیر است.

شرح وظایف

یکی از باارزش ترین و چالش برانگیزترین مشاغل در جهان، تربیت دختران موفق و توانمند است. آیا برای این امر مهم هیچ تجربه ای لازم نیست ...؟

ادراک ماوقع: یعنی توانایی درک یک موقعیت یا رویداد تنها زمانی امکان پذیر است که قبلاً برای ما اتفاق افتاده باشد. واژه ای که هر وقت به گذشته می نگرید و فکر می کنید به وفور در همه ی زمینه های زندگی کاملاً قابل مشاهده است. این همان چیزی است که اکنون من بسیاری از آن را در اختیار دارم، به خصوص وقتی که موضوع در مورد تربیت دخترانی توانمند و قوی است. همان طور که می دانید من دو دختر دارم.

وقتی که با بینش ادراک ماوقع می خواهم دارایی و چیزهای ارزشمند زندگی ام را فهرست کنم، دخترانم بیشترین سهم در این فهرست را به خود اختصاص می دهند. آن ها هم مانند مادرشان کامل و بی نقص و معاف از هرگونه مشکل نیستند؛ اما شگفت انگیز، با استعداد، بانمک، پرشور و مهربان هستند، در واقع دخترانی فوق العاده اند. البته اکنون برای خودشان زنان جوان شایسته و قوی ای شده اند.

به عنوان یک مادر فرقی برایتان نمی کند که دخترانی که در زندگی تان هستند چه خودتان آن ها را به دنیا آورده باشید، یا از طریق ازدواج وارد زندگی تان شده یا به فرزندخواندگی قبول کرده باشید، در هر صورت تنها امید و آرزوی شما به عنوان یک مادر این

است که دخترانی قوی و شایسته تربیت کنید. دخترانی که با پشتکار و اراده‌ای بالا روبه جلو حرکت کنند و روی پاهای خودشان بایستند و تکیه‌گاهی برای دیگران نیز باشند. دخترانی که علاوه بر داشتن وقار و متانت باید با دلسوزی، عطوفت و آگاهی زندگی کنند. البته که قرار نیست انسان‌های کاملی باشند و قطعاً بدون مشکل نیز نخواهند بود. گاهی اوقات آن‌ها چالش برانگیز، غیر منطقی، خودسر و بعضی از روزها پریشان و سردرگم می‌شوند. گاهی اوقات همچون گنجینه‌ای فوق العاده لذت‌بخش و مایه‌ی امید و شادی هستند و بهترین رابطه‌ای را که در زندگی می‌توانید تجربه کنید با آن‌ها خواهید داشت.

در تمام سال‌هایی که دو دخترم را بزرگ می‌کردم، در صنعت موسیقی به صورت تمام‌وقت مشغول به کار بودم، اغلب به مسافرت می‌رفتم، بسیاری از روزها را فعالیت می‌کردم و شب‌ها تا دیروقت مشغول کار بودم. من و همسر در حال راه‌اندازی کسب‌وکار خودمان بودیم و بی‌وقفه کار می‌کردیم؛ اما شغلی را که انتخاب کرده بودم دوستش داشتم و با اشتیاق و علاقه کار می‌کردم. با تمام وجودم تلاش می‌کردم تا به بهترین نحو ممکن آن را انجام دهم. اگر در کارم خطایی می‌کردم معمولاً قابل حل بود و برایم مشکلی ایجاد نمی‌کرد. من وظایفم را به درستی انجام می‌دادم.

اما لحظه‌ای که متوجه شدم دختر اولمان را باردار هستم وحشت کردم و دچار استرس و ترس شدم زیرا فکر می‌کردم هنوز آمادگی لازم و کافی برای وظایف «مادری» را ندارم و معتقد بودم اگر اشتباهی مرتکب شوم نه تنها قابل جبران نیست بلکه ممکن است زندگی کودکی که به من سپرده شده است را نابود کند؛ بنابراین احساس می‌کردم برای انجام این شغل صلاحیت کافی ندارم.

با نگاهی به گذشته می‌توانم بگویم برای انجام وظایف مادری حداقل به اندازه‌ی لازم آماده نبودم. بعدها کشف کردم قدرت و سرسختی لازم برای مقابله با سختی‌های پیش‌رو در این امر مهم از قبل در درون من وجود داشته است. زندگی‌ای که پشت سر گذاشته و چالش‌هایی که با آن روبه‌رو شده بودم مرا برای این شغل مهم آماده کرده بود فقط در آن لحظه از آن بی‌خبر بودم.

در واقع، من هم اشتباهاتی داشتم. بعضی اوقات به سرعت قابل حل و بعضی اوقات مانند یک دوره‌ی آموزشی بودند؛ اما بیشتر اوقات فرصتی برای بخشش من بود. به قول تمام مادران این لحظات بهترین لحظات برای آموزش من و دخترانم بود.

بعد از این که آرام‌تر شدم، نفس عمیقی کشیدم و به خودم گفتم: «همان‌طور که تا حالا توانسته‌ام مشکلات مربوط به کارم و هر مسئله‌ی دیگری را حل کنم پس برای این مسئله هم باید راهی وجود داشته باشد. مادران دیگر هم نیز همین کار را انجام داده‌اند. من معتقدم که برای این که به بهترین شکل ممکن کار جدیدی را بتوانید انجام دهید این است که با کسانی که قبلاً در این زمینه موفق عمل کرده‌اند مشورت کنید، من نیز به سرعت به دنبال مادرانی که به خوبی وظایفشان را انجام داده بودند گشتم تا بتوانم از آن‌ها نکته‌ای یاد بگیرم.

مادران برتر

آیا مادرانی بهتر از مادران رؤسای جمهور آمریکا می‌توان پیدا کرد؟ به نظر من آنان نمونه‌ای بارز از مادران موفق و برتر هستند. بعد از خواندن داستان زندگی آنان بود که به حقایق جالب و شگفت‌انگیزی در مورد مادرانشان پی بردم. شجاعت این مادران مرا امیدوار و شگفت‌زده کرد و برایم بهترین الگو در این مسیر پرفرازونشیب مادری بود.

سارا آن دلانوروزولت

احتمالاً نمی‌دانید که فرانکلین دلانوروزولت^۱ در دامان سارا دلانوروزولت^۲ در یک خانواده‌ی ثروتمند و اشرافی در نیوانگلند^۳ تربیت شد. فرانکلین در بهترین مدارس خصوصی تحصیل کرد و مدرک دانشگاهی خود را در رشته‌ی حقوق از دانشگاه هاروارد دریافت کرد. او به سفرهای زیادی می‌رفت، این خانواده در رفاه و آسایش کامل بودند.

هنگامی که فرانکلین جوان در درمانگاه مدرسه‌ی گروتون به دلیل ابتلا به بیماری مخملک بستری شده بود، مادرش برای مراقبت از او از اروپا برگشت. در آن روزها، مخملک به شدت واگیردار بود به همین دلیل همه‌ی بیماران در قرنطینه به سر می‌بردند و فقط کادر درمان اجازه‌ی ورود به درمانگاه و رفت‌وآمد داشتند. مادر باهوش و نگران فرانکلین نردبان کارگری را به‌ی پنجره‌ی اتاق پسرش در طبقه‌ی دوم قرار داد. هر روز سارا از آن نردبان بالا می‌رفت و به پنجره ضربه می‌زد؛ وقتی پسرش پنجره را باز می‌کرد با او صحبت می‌کرد، برایش کتاب می‌خواند، این تنها راه مراقبت کردن از پسرش بود. او این‌گونه عشق مادری را

1. Franklin Delano Roosevelt

2. Sara Delano Roosevelt

3. New England

به نمایش گذاشت. فرهیختگی، وقار و ثروت این زن دنیا دیده را نمی‌توان با طبیعت مادرانه‌ی او قیاس کرد. بالا رفتن او از نردبان تنها به خاطر دیدن پسرش نبود بلکه او آن جا بود تا هنگامی که پسرش بیشترین نیاز را به او داشت وظیفه‌ی خود را در قبال او انجام دهد.

دوروتی آیر گاردنر کینگ فور

در سال ۱۹۱۳ در سیاهی شب بود که دوروتی گاردنر کینگ^۱ در حالی که پسر شانزده روزه‌اش را در آغوش داشت سوار تاکسی شد. آن‌ها در حال فرار از یک همسر و پدری بددهن و متخلف بودند. دوروتی در یک خانواده‌ی سرشناس بزرگ شده و با مردی ثروتمند ازدواج کرده بود. در آن روزها، یک زن به راحتی نمی‌توانست همسر خود را ترک کند مخصوصاً اگر دارای فرزندی بود. بنابراین دوروتی برای جدایی از همسرش نیاز به مدارکی داشت که خشونت و آزار و اذیت‌های وی را نشان دهد. خانواده‌های سرشناس نیز چنین وضعیتی را مایه‌ی شرمساری خود می‌دانستند اما دوروتی با شهادت تمام این کار را انجام داد. او فرزند خود را از زندگی پر خشونت نجات داد، تقاضای طلاق کرد و همسر بددهن و بیمار خود را برای همیشه ترک کرد.

حدوداً سه سال بعد، دوروتی گاردنر کینگ با یک فروشنده‌ی معمولی رنگ ازدواج کرد که فقط تا کلاس هشتم درس خوانده بود. مردی سر حال و دوست‌داشتنی به نام جری فور^۲ که پدر پسر سه ساله‌ی دوروتی شد. او بلافاصله نام خانوادگی خود را به این کودک داد و او را با نام «جرالد رودلف فور»^۳ به عنوان فرزند خود بزرگ کرد. فداکاری‌های این مادر شجاع را می‌توان در زندگی سی و هشتمین رئیس جمهور ایالات متحده‌ی آمریکا مشاهده کرد.

مارتا الین یانگ ترومن

سی و سومین رئیس جمهور آمریکا، هری ترومن^۴ فرزند یک خانواده‌ی کشاورز بود که در خاک‌های حاصلخیز کانزاس بزرگ شده بود. برای مادر هری، مارتا یانگ ترومن^۵ مهم بود که فرزندان‌ش سخت کوشی، نوآوری و فرهنگ را بیاموزند. این خانواده از طبقه‌ی متوسط بودند که همگی باهم روی زمین‌های زراعی خویش کار می‌کردند؛ بنابراین هر روز ساعت ۴ صبح

1. Dorothy Gardner King

2. Gerald Rudolph Ford

3. Harry Truman

4. Martha Young Truman

از خواب بیدار می شدند که تا عصر بتوانند کارهای مزرعه را کامل انجام دهند. اما مارتا ترومن باور داشت که پسرش هیچ محدودیتی ندارد و برای رسیدن به سرنوشت خود ابزارهای مورد نیاز و رؤیای لازم را دارد. با درآمدی که مارتا فقط از مزرعه‌ی خانوادگی‌شان داشت به سختی توانست بودجه‌ی مورد نیاز برای خرید یک مجموعه کتاب گران قیمت با عنوان «مردان بزرگ و زنان مشهور» نوشته‌ی چارلز اف. هورن^۱ را فراهم کند. هری به مدت ۱۲ سال در مدرسه‌ی دولتی درس خواند و با مدرک دیپلم فارغ التحصیل شد. او حتی یک روز هم به کالج نرفت. همان کتاب‌های گران‌بهای که مادرش به او داده بود مایه‌ی الهام و امید این پسر جوان شد. مارتا اشتیاق سوزان هری به خواندن و کسب دانش را مشاهده می کرد بنابراین تمام تلاشش را کرد تا زمینه‌ی رسیدن به اهداف و آموزش را برای او فراهم کند.

کاری قابل انجام؟

هر چه بیشتر درباره‌ی این زنان می خوانم، بیشتر دوستشان دارم و علاقه و احترامم به آن‌ها بیشتر می شود زیرا آن‌ها سبک مادرانه‌ی خود را پیدا کرده و در این راه مهارت مادرانه را تقویت کرده بودند و این باعث امیدواری می شد. اگر این زنان با موقعیت‌های مختلف اجتماعی و سطوح گوناگون مالی و البته با داشتن شخصیت‌های منحصر به فرد خود توانستند رئیس جمهور تربیت کنند، پس این امر برای من هم به عنوان مادر امکان پذیر است و من هم می توانم مادری خوب برای دخترانم باشم. آن‌ها زنانی کاملاً «معمولی» بودند که تنها کارهای مادری را فوق العاده خوب انجام می دادند. تنها تفاوت آن‌ها با مادران امروزی در زمان و مکان بود. آن‌ها نمی دانستند پسرانشان در آینده چه سرنوشتی خواهند داشت. تنها تلاش می کردند که فرزندانشان را برای چالش‌های احتمالی پیش رو در زندگی آماده کنند و حرفه‌ی مادری خود را به خوبی انجام می دادند.

من هم نیز مانند شما در جهان امروز که به سرعت در حال رشد و پیر از چالش‌های گوناگون است باید دو دخترم را تربیت کنم. آن‌ها با تعاریف متناقض متعددی در مورد این که اکنون به عنوان یک دختر و در آینده به عنوان یک زن چگونه باید رفتار کنند بزرگ می شوند. این ایده‌ها نه تنها از طریق دیدن کارهای من و شنیدن سخنان من بلکه از طریق تلویزیون، شبکه‌های اجتماعی، فیلم، آموزش، موسیقی و حتی عروسک‌هایشان به آن‌ها منتقل

می‌شود. سایر زنان در فرهنگ ما که در جایگاه و موقعیت‌های گوناگونی قرار داشتند از زنان میزبان برنامه‌های تلویزیونی گرفته تا زنان تاجر، سیاست‌مدار و معلم و... چه من می‌خواستم و چه نمی‌خواستم در تربیت و شکل‌گیری شخصیت دخترانم نقش به‌سزایی داشتند؛ و در این بین گاهی اوقات دچار ترس می‌شدم زیرا مطالب زیادی بود که دوست نداشتم آن‌ها یاد بگیرند.

همان موقع متوجه شدم که مادر بودن صرفاً یک کار نیست به عبارتی مادران تنها «مادر» نیستند بلکه آنان وظایف و مسئولیت‌های بسیاری را به عهده دارند و اکنون نیز با اطمینان زیادی این مسئله را تأیید می‌کنم. ما به‌عنوان مادر باید نقش استاد، مشاور، مشاور مالی و مربی را برای فرزندانمان ایفا کنیم. باید خلاق باشیم، قدرت حل مسئله داشته باشیم، مدیر خوبی باشیم، کارها را ساده کنیم، از آن‌ها تحت هر شرایطی محافظت کنیم، به‌موقع تشویقشان کنیم و من هم نیز مانند خیلی از شماها، مجبور بودم همه‌ی این کارها را انجام دهم در حالی که بی‌روی از خانه هم شاغل بودم.

این کتاب حاوی تمام نکات و مواردی است که در زمینه‌ی شغل مادری یاد گرفته‌ام، همه‌ی آن‌چه که یک مادر باید بداند، هم چنین شامل توصیه‌هایی است که دیگر مادران به من کرده‌اند، برخی از واقعیت‌ها در مورد زندگی و فرهنگی که در آن زندگی می‌کنیم برای این که دید شما را بازتر کند در این کتاب نیز ذکر شده است. هم چنین بخشی از کتاب به پدران اختصاص داده شده است. بعد از این که پدران از من سؤال کردند که آیا توصیه‌ای برای آن‌ها هم دارم، من هم بخشی را به کتاب اضافه کردم که شامل سه تا از مهم‌ترین کارهایی بود که همسر خودم به‌عنوان یک پدر در زندگی دخترانمان انجام می‌داد و با توجه به سبک مطالعه‌ی اکثر آقایان سعی کردم بسیار خلاصه و مفید اصل مطلب را بیان کنم. بر اساس تجربیاتم، به شما اطمینان می‌دهم که در این مسیر موفقیت و شکست را کنار هم تجربه خواهید کرد. من به‌عنوان یک مثال زنده که این مراحل را پشت سر گذاشته‌ام به شما می‌گویم: «مادر عزیز، شما به هدف خود خواهید رسید و امید شما محقق خواهد شد. شما دختران کامل و بی‌عیب و نقصی را بزرگ نخواهید کرد اما قطعاً دخترانی توانمند و شایسته تربیت خواهید کرد که می‌توانند در این دنیا تأثیرگذار باشند، شما به آن‌ها افتخار خواهید کرد، بسیاری از صفات آن‌ها را تحسین خواهید کرد، به توانایی‌های آن‌ها می‌بالید و شور و شوق آن‌ها در زندگی شما را دلگرم می‌کند.

بنابراین حتی اگر احساس می‌کنید آمادگی لازم را ندارید، نترسید و این کار را شروع کنید و باور دارم که دخترانی فوق‌العاده تربیت خواهید کرد.