

ویلیام دیمون

ترجمه نرگس حق‌مرادی / فاطمه حق‌مرادی

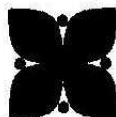
یک دست گلف باید رم

کاوش در گذشته
برای آشتی با حال

امکان

www.ketab.ir

- سرشناسه: دیمن، ویلیام، ۱۹۴۴-م. Damon, William, 1944-
عنوان و نام پدیدآور: یک دست گلف با پدرم: کاوش در گذشته برای آشتی با حال / نویسنده ویلیام دیمن؛ مترجم ترگس
حق مرادی، فاطمه حق مرادی؛ ویراستار ویدا افتاده.
مشخصات نشر: تهران: موسسه فرهنگی و هنری دیدگاه کاوش و سازندگی دکس، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۲۴۹ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۷-۰
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: عنوان اصلی: A round of golf with my father: the new psychology of exploring your past to make peace
with your present, 2021.
موضوع: دیمن، ویلیام، ۱۹۴۴-م.
موضوع: Damon, William, 1944-
موضوع: حافظه خودسرگذشتنامه [Autobiographical memory]؛ یادآوری خاطرات [Reminiscing]
یادآوری خاطرات در سالمندان [Reminiscing in old age]؛ پدران و پسران [Fathers and sons]
شناسه افزوده: حق مرادی، ترگس، ۱۳۶۹-، مترجم
شناسه افزوده: حق مرادی، فاطمه، ۱۳۶۶-، مترجم
رده‌بندی کنگره: BR۳۷۸
رده‌بندی دیویی: ۹۲۰
شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۲۶۹۳۶



موسسه فرهنگی دکسا

عنوان: یک دست گلف با پدرم
کاوش در گذشته برای آشتی با حال

نویسنده: ویلیام دیمون

مترجم: ترگس حق مرادی / فاطمه حق مرادی

ویراستار: ویدا افتاده

طراح جلد: پرویز بیانی

صفحه‌آرا: سمانه حسن‌زاده

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۲

تعداد صفحات: ۲۶۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۵۰,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۷۱-۵۷-۰

موسسه فرهنگی دیدگاه کاوش و سازندگی (دکسا)

نشانی: ایران، تهران، صندوق پستی ۱۴۶۵۵۹۴۳

Email: publication@doxa-v.org

تلفن: ۰۲۱۵۴۹۳۲۲۲۲

 doxa_vision

www.doxa-v.org

فهرست

۱	نقدهای کتاب
۵	مقدمه: انعکاس نتیجه
۱۳	فصل اول: داستان‌های زندگی
۳۷	فصل دوم: کنکاش در گذشته
۶۷	فصل سوم: بازیابی هویت و هدف
۸۹	فصل چهارم: بررسی شخصیت کودکی
۱۱۹	فصل پنجم: خدمت سربازی و بلوغ اخلاقی
۱۴۵	فصل ششم: سه مسیر مجزا به سوی هدف
۲۰۵	فصل هفتم: یک دست گلف با پدرم
۲۲۳	فصل هشتم: حسرت‌ها، قدردانی و تجدید هویت

نقدهای کتاب

در این کتاب فوق‌العاده، ویلیام دی‌مون هم‌زمان زندگی خود و پدری را که هرگز ندیده، مرور می‌کند. مرور دوزندگی، دو داستان، دو سفر، همه این درس‌ها به ما می‌آموزند که چگونه خود و دیگران را ببخشیم، چگونه از خود و دیگران قدردانی کنیم و چگونه با گذشته‌اشتی کنیم تا بتوانیم راهی درست برای آینده بیابیم.

- آنجلا داکورث^۱، بنیان‌گذار و مدیر عامل آزمایشگاه شخصیت و نویسنده کتاب عزم: قدرت اشتیاق و پشتکار^۲

ویلیام دی‌مون یکی از برجسته‌ترین دانشمندان آمریکایی است که در مورد هدف در زندگی تحقیق می‌کند. داستان این کتاب در مورد گذشته‌ای پنهان است و نشان می‌دهد داشتن بینش قوی در مورد زندگی چگونه می‌تواند به ما کمک کند تا آینده‌ای بهتر بسازیم. این کتاب نقشه‌ای برای داشتن یک زندگی رضایت‌بخش‌تر، راحت‌تر و شادتر است و می‌تواند زندگی را متحول کند.

- مارک فریدمن^۳ نویسنده کتاب چگونه برای همیشه زندگی کنیم: قدرت فوق‌العاده پیوند نسل‌ها^۴

1 Angela Duckworth

2 Grit: The Power of Passion and Perseverance

3 Marc Freedman

4 How to Live Forever: The Enduring Power of Connecting the Generations

ویلیام دیمون، یکی از متفکران برجسته حوزه رشد و شکوفایی فردی است. او در خاطرات جذابی که در این کتاب آورده است، داستان پنهان پدرش را کشف کرده و سپس زندگی شخصی خود را بر اساس آن بررسی می‌کند. این خاطرات خارق‌العاده، نشانگر بینش قدرتمندی است که می‌تواند از تأمل در گذشته و زندگی کاری و شخصی پدید آید.

- هوارد گاردنر^۱، روانشناس رشد و استاد دانشگاه هاروارد

و نویسنده کتاب «ذهن ترکیب‌کننده»^۲

ویلیام دیمون، محقق و نویسنده برجسته‌ای است. او با نوشتن کتاب‌های «مسیری به سوی هدف»^۳ و «یک دست گلف با پدرم» شاهکار کرد. حدود شش دهه، بیل معتقد بود که پدرش در طول جنگ جهانی دوم در طی عملیاتی گم شده است. اما وقتی بعد از سال‌ها فهمید پدرش در طول همه آن سال‌ها زنده بوده و خبری از او نگرفته، بسیار متأثر شد. شرح زندگی‌نامه بیل بدیع، صریح و سوزناک، پر از کنایه و طنز است. این کتاب فوق‌العاده داستان کنار آمدن با گذشته برای رویارویی با زمان حال را روایت می‌کند و نشان می‌دهد بررسی گذشته زندگی چقدر نیروبخش و الهام‌بخش است.

- وارنان گریگوریان^۴، رئیس شرکت فولاد کارنگی نیویورک^۵

ویلیام دیمون، یکی از دانشمندان برجسته حوزه علوم رفتاری، در این کتاب، داستانی تأثیرگذار از زندگی پیچیده خود و پدری که هرگز ندیده است تعریف می‌کند. این کتاب چیزی فراتر از یک خاطره است و به مخاطبان این قدرت را می‌دهد تا روابط خانوادگی را برای یافتن، معنا، ارزش، هویت

1 Howard Gardner

2 A Synthesizing Mind

3 The Path to Purpose

4. Vartan Gregorian

5. Carnegie Corporation of New York

و هدف در زندگی درک کنند. کار دیمون یک راهنمای منحصر به فرد برای همه است و افراد را تشویق می‌کند گذشته زندگی خود را مرور کنند.

- ریچارد ام. لرنر^۱، یکی از پیشروهای علوم توسعه کاربردی، و مدیر مؤسسه

تحقیقات کاربردی در توسعه جوانان، دانشگاه تافتس

دختر ویلیام دیمون باعث شد تا او به دنبال پدری برود که برایش غریبه بود. در خاطرات تکان‌دهنده این کتاب، ویلیام توضیح می‌دهد که چگونه در شصت سالگی به کنکاش در مورد پدرش پرداخت و چگونه این کنکاش فرصتی شد تا خودش را بشناسد. این کتاب با ترکیب تجربیات شخصی و نظریه روان‌شناختی به مخاطب کمک می‌کند تا راز حافظه و هویت، قدرت پذیرش خود، بخشش و قدردانی را در زندگی خود جای دهد. به گفته ارسطو «زندگی خوب همانند نواختن یک آلت موسیقی با مهارت و به زیبایی است.» و ویلیام دیمون ثابت می‌کند که یک هنرمند فوق‌العاده است.

- دن پی مک آدامز^۲، استاد روان‌شناسی هنری وید راجرز^۳،

دانشگاه نورث وسترن^۴

کتاب «یک دست گلف با پدرم» اثر ویلیام دیمون مخالف دسته‌بندی است. داستان این کتاب کارآگاهی گونه است و ویلیام در آن خاطرات شخصی تأثیرگذار و نقد روان‌شناسی رشد را درهم آمیخته است. در حقیقت این کتاب خلاصه‌ای از اصول زندگی بخش و آغازی برای مرور زندگی است. من وقتی خواندن این کتاب را آغاز کردم، نمی‌توانستم لحظه‌ای از

1. Richard M. Lerner

2. Dan P. McAdams

3. Henry Wade Rogers

4. Northwestern University

خواندنش دست بکشم. دیمون در این کتاب با مرور گذشته زندگی خود، و با ارائه نگرش و بینش‌هایی مؤثر، به مخاطب کمک می‌کند راهی برای ورود به زندگی وسیع‌تر پیدا کند.

- مایکل مورفی^۱، یکی از بنیان‌گذاران مؤسسه ایسالن^۲ و نویسنده کتاب‌های «گلف

در پادشاهی»^۳ و «آینده بدن»^۴

این کتاب فوق‌العاده، داستان پلیسی و هیجان‌انگیزی دارد و بخشی از آن به نوعی مسترکلاس روان‌شناختی است. دیموند این کتاب ما را به سفری در گذشته خود می‌برد، به همه ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم با هدف بزرگ‌تری با آینده خود روبه‌رو شویم. این کتاب الهام‌بخش و مطالعه آن برای همه ضروری است.

- هنری تیمس^۵، نویسنده کتاب پرفروش «قدرت نو»^۶، یکی از بنیان‌گذاران سه‌شنبه

بخشنده^۷ و رئیس مرکز لینکلن^۸.

1. Michael Murphy

2. Esalen

3. Golf in the Kingdom

4. The Future of the Body

5. Henry Timms

6. New Power

7. #GivingTuesday

8. Lincoln Center

مقدمه

انعکاس نتیجه

یک روز بعد از ظهر که در دفترم کارم در کالیفرنیا نشسته بودم، دخترم ماریا با من تماس گرفت و گفت: «پدر، مسئله‌ای هست که نمی‌دانم آن را با تو در میان بگذارم یا نه!» تردید در صدای او موج می‌زد.

ماریا فارغ التحصیل رشته اقتصاد و عاشق جهانگردی بود. او در کیپ تاون، آفریقای جنوبی، تدریس می‌کرد. ماریا آن شب به دلیل پرواززدگی نتوانسته بود بخوابد و از این بی‌خوابی استفاده کرد تا یک سری «مسائل خانوادگی» را بررسی کند. او نمی‌دانست من از شنیدن این مسائل چه عکس‌العملی خواهم داشت، اما کشفیاتش آن قدر جذاب بود که واقعاً می‌خواست آن‌ها را با من به در میان بگذارد. در نهایت، ماریا اعتماد کرد و این مسائل را مطرح کرد.

او می‌خواست درباره پدر بزرگش، یعنی پدر من صحبت کند؛ مردی که نه من می‌شناختمش نه ماریا! ماریا به اسرار عجیبی در مورد پدرم دست پیدا کرده بود که از کودکی مدفون بودند.

حق با او بود؛ من بدون اینکه ناراحت شوم به حرف‌هایش گوش دادم. در واقع، اکتشافات ماریا مرا به گونه‌ای مجذوب و هیجان‌زده کرد که

هردوی مان شگفت زده شدیم. اکتشافات ماریا پنجره جدیدی را در زندگی ام باز کرد و من مسیر ناشناخته‌ای قرار گرفتم. این فرآیند به من کمک کرد تا دیدگاهی در مورد انتخاب‌هایی که کرده‌ام به دست بیاورم و بتوانم در مورد انتخاب‌های پیش رویم شفاف‌تر فکر کنم.

من زمانی پدرم را شناختم که بیست سال از فوتش می‌گذشت. من از فوت پدرم و خیلی چیزهای دیگر درباره او اطلاعی نداشتم. اما تماس ماریا باعث شد به سراغ عکس‌های سیاه‌وسفیدی که از او داشتم بروم و ویژگی‌های ظاهری او را ببینم. علاوه بر این می‌توانستم از داستان زندگی او از طریق دوستان و اقوام زنده با خبر شوم و ویژگی‌های شخصیتی‌اش را کشف و تجزیه و تحلیل و با ویژگی‌های خودم مقایسه کنم.

من در طول شصت سال زندگی ام هیچ عکسی از پدرم ندیده بودم و جایگزین‌های زیادی برای او پیدا کرده بودم و از آن‌ها در مسیر زندگی ام راهنمایی می‌گرفتم؛ همین باعث شده بود که پدر واقعی‌ام به کلی از زندگی ام حذف شود. حالا، پس از این همه سال ماریا از من خواست تا به این مرد به عنوان شخصی واقعی در زندگی ام نگاهی بیندازم. او چه شکلی بود؟ چه اتفاقی برایش افتاد و زندگی‌اش چگونه گذشت؟

تا قبل از اینکه به کالج بروم، فقط می‌دانستم که پدرم در جنگ جهانی دوم مفقود شده است. حدسم این بود که او در یکی از حملات بی‌نام‌ونشان اروپا مرده باشد. بعدها از مادرم چیزهای اسرارآمیزی در مورد پدرم شنیدم؛ اما آن زمان علاقه‌ای به پیگیری این حرف‌ها در مورد پدر گمشده‌ام نداشتم. در آن زمان حساسی مشغول تحصیل، کار و سپس تشکیل خانواده بودم. اشتیاقی نداشتم که زمان خود را صرف آدمی کنم که ظاهراً من و مادرم را هنگام تولد من ترک کرده بود.

من تقریباً هیچ اطلاعی از پدرم نداشتم؛ پدری که تنها اثرش در زندگی ام، دنیا آمدن من بود. کاری که برای من و فرزندانم اهمیت زیادی

داشت، اما دلیل آن مثل خیلی از جوانب دیگر زندگی او پنهان باقی ماند. وقتی به تماس ماریا پاسخ دادم، نمی دانستم که قرار است من را به سفری طول و دراز ببرد. این سفر مرا به سال های کودکی ام بازگرداند؛ حتی به دورتر یعنی به قرن بیستم و داستان هایش.

ناپدید شدن پدرم علاوه بر تأثیر ژرفی که بر زندگی من داشت، با وقایع تاریخی مهمی مثل جنگ جهانی دوم، جنگ سرد، جنبش حقوق مدنی دهه ۱۹۶۰، و مأموریت دیپلماتیک آمریکا پس از جنگ برای ترویج دموکراسی در سراسر جهان گره خورده بود. زندگی من هم مثل خیلی های دیگر تحت تأثیر وقایع تاریخی آن زمان رقم خورد. حالا بهتر می توانستم زندگی پدرم را که منعکس کننده آن دوران بود، درک کنم.

همه این ها باعث شد با دید جدیدی به خط سیر زندگی ام نگاه کنم. درگیر احساسات عجیبی شده بودم و می خواستم بفهمم که از کجا آمده ام، چطور به اینجا می رسیدم و چرا انتخاب هایم مرا این گونه شکل دادند. حدسم این بود که با بررسی و مرور گذشته می توانم راهنمایی برای آینده ام فراهم کند. به این ترتیب با درک ریشه و گذشته ام دیدگاه روشن تری به آینده پیدا کردم. با شناختن عناصر پنهان هویت من توانستم وضعیت را به گونه ای تغییر دهم که توانستم اهدافی را که مدت ها به آن ها علاقه داشتم، پیش ببرم.

هیچ کدام از این کارها بدون خودآزمایی ممکن نبود. من یک تحقیق جدی را آغاز کرده بودم و می دانستم که اگر اتفاقی به اطلاعاتی که می خواهم برسم، کارم خیلی سخت نخواهد بود. بخشی از تحقیقاتم (بازسازی زندگی پدرم) تاریخی بود، و به همین دلیلی بایست آرشیوهای قدیمی را کندوکاو می کردم و با دوستان و بستگان پدرم که هنوز زنده بودند، حرف می زدم.

من تخصص و مدرک آکادمیکی در رشته تاریخ ندارم و تمام اقداماتم در سطح آماتورها بود. بخش ضروری دیگر این جست و جو، روان شناختی

بود؛ یعنی استفاده از یافته‌های تاریخی برای ساختن دیدگاهی متحول‌کننده به زندگی‌ام؛ دیدگاهی که می‌تواند هدف و جهتی تازه به من بدهد. به همین منظور توانستم از دانش حرفه‌ای خود در زمینه روان‌شناسی رشد استفاده کنم. من به‌عنوان یک روان‌شناس رشد توانسته‌ام هدف و هویت را در تحقیقات و نوشته‌های خود کشف کنم.

اما تحقیقات و دستاوردهای قبلی‌ام در حرفه روان‌شناسی برای تحقیقی که شروع کرده بودم کافی نبود. من باید خودآزمایی انجام می‌دادم و برای این کار رویکرد خوبی یافتم که طی دوده گذشته در مطالعات بالینی و زندگی‌نامه‌ای عملکرد خوبی داشت؛ نام این رویکرد «مرور زندگی»^۱ بود. در رویکرد «مرور زندگی» گذشته فرد به شیوه‌ای بازسازی می‌شود که سه مزیت به همراه دارد:

۱. رویدادها و انتخاب‌هایی را که زندگی ما را شکل داده‌اند می‌پذیریم

و این باعث می‌شود به‌جای ناراحتی و پشیمانی، قدردان زندگی‌مان باشیم.

۲. با این رویکرد درکی درست و قوی از هویت خود به دست

می‌آوریم و می‌فهمیم چگونه این هویت را به دست آورده‌ایم. به

این ترتیب به فهم قوی و مطمئنی از خود دست پیدا می‌کنیم که

روان‌شناس بزرگ اریکسون^۲ آن را «تمامیت نفس»^۳ نامید.

۳. با رویکرد «مرور زندگی» مسیرهای خوب زندگی، شفاف و نمایان

می‌شوند. این نشان‌دهنده آموخته‌های ما از تجربیات و اهدافی

است که در گذشته به زندگی ما معنا بخشیده‌اند.

من رویکرد «مرور زندگی» را با توجه به شرایط و نیازهای خاص خودم

1. the life review

2. Erik Erikson

۳. ego integrity «تمامیت خود» یکی از مفاهیم مورد نظر اریکسون در توصیف هشت مرحله

رشد روانی بود

تغییر و تطبیق دادم؛ ادعا نمی‌کنم که این روش را به‌صورت خیلی دقیق و سیستماتیک اجرا کرده‌ام. در حقیقت در سفر تحقیقاتی من به گذشته فقط یک چیز اهمیت داشت: «خودم». با استفاده از این رویکرد، توانستم داستان زندگی خود را آن‌طور که می‌خواهم بسازم. هرچه بیش‌تر پیش می‌رفتم، بیش‌تر به این باور می‌رسیدم که این روش می‌تواند برای افرادی که به دنبال درک جدیدی از خودشان برای متحول کردن زندگی و اهدافشان هستند نیز مفید است.

با کشف یک سری حقایق در مورد مردی که به اصطلاح پدرم بود، فهمیدم در کودکی چه چیزهایی را بدون او از دست داده بودم. من مدت‌های زیادی با رنج‌های مدفونی کنار آمده بودم که یک تک‌فرزند با مادر مجردش ممکن است آن‌ها را تجربه کند. من یاد گرفته بودم که چگونه احساس ناشی از غیبت پدرم را جبران کنم. شاید عجیب به نظر برسد، اما حتی فهمیدم یک سری چیزها را مدیون او هستم.

در این روند، به درک جدیدی از درگیری‌هایم، دستاوردهایم، اشتباهاتم و از همه مهم‌تر به اهدافی که دست پیدا کرده بودم، رسیدم؛ اهدافی که تعریف‌کننده بزرگ‌ترین آرزوها و رضایت‌بخش‌ترین مشارکت‌هایم در جهان بود. گرچه هنوز راه درازی پیش رو دارم، اما داستان زندگی من پربار و پر از دستاوردهای مختلف است؛ به همین دلیل معتقدم که می‌توانم به آن به‌عنوان بهترین راهنما برای مسیر و انتخاب‌های آینده اتکا کنم.

این کتاب دربرگیرنده سه سفر یا داستان اکتشافی است که بعد از تماس دخترم شروع شدند: اولین داستان درباره زندگی حرفه‌ای من است؛ یک تحقیق علمی برای یادگیری بیش‌تر در مورد اینکه چگونه افراد می‌توانند هویت هدفمندی برای جهت دادن به زندگی‌شان پیدا کنند. بیش‌تر تحقیقات قبلی من بر گروه سنی جوانان متمرکز بودند، اما در سال‌های اخیر بر گروه‌های سنی مسن‌تر تمرکز کردم و می‌خواستم بفهمم هدف

برای این دسته از افراد چه معنایی دارد. سفر دوم شخصی تر است: میل به درک گذشته، حال و آینده‌ام به گونه‌ای که به جای پشیمانی یا ناامیدی، دلایلی برای رضایت داشته باشم. من امیدوارم با بکارگیری رویکرد «مرور زندگی» و ارائه کشفیاتم خوانندگان این کتاب را آگاه کنم؛ کمک کنم تا بفهمند چگونه این رویکرد به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا هدف جدیدی در زندگی برای خود داشته باشند و مسیر خود به سوی آینده را روشن کنند. سفر سوم برای من منحصر به فرد و غیرمنتظره است: نوعی کنکاش در تاریخ برای کشف حقایق درباره پدر گمشده‌ام. من این کار را با جست‌وجوهای آرشیوی، مصاحبه با دوستان و خانواده‌ او که هنوز زنده‌اند، و سفر به زادگاه و محل زندگی، کار و بازی‌اش انجام دادم. من از این طریق می‌خواستم حس کنجکاوی‌ام را برطرف کرده و به دو سفر قبلی‌ام نیز کمک کنم تا به سرانجام برسند. من شهرات این جست‌وجوی تاریخی منحصر به فرد را در این کتاب ارائه کرده‌ام تا مخاطبان را از حقایق جالبی که در مورد داستان زندگی خودم و پدرم کشف کردم مطلع کنم. همچنین کشفیات تاریخی من دید جدیدی در مورد رویدادهای کلیدی در تاریخ جهان ارائه می‌دهد. بعضی از یافته‌هایم معنای تکان‌دهنده‌ای برای من داشت و بعضی دیگر نوعی کشف روان‌شناختی و تاریخی عمومی‌تر شناخته می‌شود.

اکتشافات این کتاب آمیزه‌هایی از علوم روان‌شناختی، تجربه شخصی و بازتاب فلسفی است. من بارها به این حوزه‌ها وارد شده‌ام. وقتی تحقیقاتم در زمینه هدف را شروع کردم، بهترین روش برای رسیدن به هدف در تفکرات فلسفی و کلامی (مانند «زندگی هدفمند»^۱ اثر ریک وارن^۲) یا کتاب‌های خودیاری (مانند «قدرت هدف»^۳ اثر ریچارد لیدر^۴) نهفته بود. در حال

1. The Purpose-Driven Life

2. Rick Warren

3. Power of Purpose

4. Richard Leider

حاضر، هدف به یکی از موضوعات پرطرفدار در مطالعات و تحقیقات در زمینه‌های تحصیلی و آموزشی، تجارت، پزشکی و روان‌شناسی تبدیل شده است. من معتقدم احساساتی که باعث شدند من این کتاب را بنویسم، احساساتی رایج و آشنا برای مردم هستند: تلاش برای درک کردن بهتر از «خودم در گذشته» و «خودم در حال حاضر»، احساس از دست دادن یکی از اعضای خانواده، سردرگمی، کنجکاوی در اسرار دوران کودکی، نیاز به التیام زخم‌ها و حسرت‌های گذشته، و آرزوی ساختن زندگی بهتر.

معنای زندگی برای هر فردی متفاوت است، اما تقریباً همه مردم جهان در جست‌وجوی آن هستند. امیدوارم تحقیقات، تأملات و اکتشافات من در مورد این شخصی‌ترین و جهانی‌ترین جست‌وجوی انسانی، بینش مفیدی به خوانندگان این کتاب ارائه کند.