

دخترتان تا چهارده سالگی

کریستین نورتراپ

ترجمه: توران دخت تمدن (مالکی)



مؤسسه انتشارات فلسفه

Northrup, Christiane

نور تراپ، کریستین

دخترتان تا چهارده سالگی / کریستین نور تراپ؛ ترجمه توران دخت تمدن، - تهران: فلسفه، ۱۳۸۴.

۳۵۲ ص: جدول، (روانشناسی)

ISBN: 964-96630-0-2

فهرستتویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Mother - daughter wisdom

کتاب حاضر ترجمه‌ی بخش اول از کتاب:

creating a legacy of physical and emotional health است.

۱. زنان - بهداشت. ۲. مادران و دختران. ۳. دختران - بهداشت. ۴. کودکان - رشد. الف.

تمدن، توران دخت (مالکی)، ۱۳۱۸، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳/۰۴۲۴

RAVVA / ن ۹ د ۳۲

۱۳۸۴

م ۸۴-۳۸-۹۱

کتابخانه ملی ایران



مؤسسه انتشارات فلسفه

تهران - انقلاب، ۱۲ فروردین، شهدای ژاندارمری، شماره ۲۳۴

تلفن: ۶۶۹۵۰۷۲۵

دخترتان تا چهارده سالگی

کریستین نور تراپ

توران دخت تمدن

- ویرایش علمی و فنی
- دکتر مهرانگیز باقی‌زاده
- لیتوگرافی
- بهروز
- حروفچینی
- نویسان
- چاپ و صحافی
- آرین
- نوبت چاپ
- اول
- سال نشر
- ۱۳۸۵
- شمارگان
- ۳۳۰۰ نسخه

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مؤسسه انتشارات فلسفه است.

۳۵۰۰ تومان

فهرست مطالب

۱۱	پیش‌گفتار مترجم
۱۵	مقدمه
۱۵	زندگی سفری است از میان مراحل گوناگون رشد
۱۶	سفر ما، در خانه شروع و در همان جا خاتمه می‌یابد
۱۷	چرا هفت سال؟
۱۸	هدف از سفر زندگی
۲۰	اهمیت و ارزش پلکان‌ها
۲۱	زندگی مثل یک خانه است
۲۲	شما کجا هستید؟ مادر تان کجاست؟ دختر تان کجاست؟
۲۳	رسیدن به قدرت آگاهی
۲۵	پنج وجه قدرت زنانه
۳۰	خوشامدگویی به مادر بزرگ
۳۳	سنگ پای‌ی سلامت مادر - دختر
۳۵	فصل ۱/ معجزه لقاح
۳۷	هدف و مقصود
۳۹	توصیف و پالایش هدف و مقصود ما
۳۹	هزس کردن عقاید و سلول‌های مغز
۴۰	انتخاب‌های لقاح
۴۱	چالش خرد: حامله شدن یا نشدن
۴۱	از خیال باطل کمال پرستی و سلطه جویی رها شدن
۴۲	بند ناف‌های متعدد
۴۵	نقطه نظر شما چیست؟
۴۶	طرح اولیه برای خلقت
۴۷	خرد لقاح
۴۹	شما یک معجزه هستید
۵۰	برنامه قبل از باروری: ایجاد بن‌یادی سالم برای دختران
۵۱	بایدهای قبل از لقاح
۵۲	نبایدهای قبل از حاملگی
۵۳	رژیم غذایی قبل و در دوران حاملگی
۵۴	فصل ۲/ دوران پس از زایمان
۵۴	تولد، پنجره‌ای هیجانی به روی شما می‌گشاید
۵۵	جنین بیرونی و جفت بیرونی
۵۷	سرمایه‌گذاری مادر و سلامت کودک
۵۷	چالش خرد: بچه در مقابل شغل

- ۵۹..... تغذیه با شیر مادر به عنوان امتدادی از جفت
- ۵۹..... حفظ ایمنی و مقاومت در مقابل بیماری
- ۶۱..... شمانمی توانید یک نوزاد را زیاده از حد لوس کنید.
- ۶۱..... نومییدی و تنهایی میراث فرهنگی پس از زایمان
- ۶۳..... در کنار بچه آر میدن روش طبیعت برای آرام کردن نوزاد.
- ۶۳..... چگونه می توان بازتاب طبیعی آرامش کودک را برانگیخت
- ۶۴..... تماس، داری خوبی است
- ۶۷..... غذا دادن به بچه
- ۶۸..... روش تغذیه ی امروز، زمینه ساز نحوه ی تغذیه ی فردا
- ۷۱..... آیا از سینه یا شیشه شیر دادن، عشقی را هم به دنبال دارد
- ۷۲..... چالش خرد: سینه یا شیشه
- ۷۴..... کاشت سینه
- ۷۵..... برقراری پیوند با کودک
- ۷۶..... مداربندی هیجانی اولین چیزی است که در مغز برقرار می شود
- ۷۸..... آغاز انعطاف پذیری و سامان دهی هیجانی
- ۷۸..... پیوند مادر - دختر به ساماندهی عاطفی کمک می کند
- ۷۹..... اهمیت پیوند خوب والدین
- ۸۰..... خلق و خو: دختر چه چیز به این موقعیت اضافه می کند
- ۸۲..... گناه اولیه دختر به دنیا آمدن می تواند پیوند را مختل کند
- ۸۴..... مسئله جنسیت
- ۸۵..... عوامل دیگری که پیوند پس از زایمان را مشکل تر می سازد
- ۸۵..... مراقبت - از - خود
- ۸۵..... تغذیه پس از زایمان
- ۸۷..... مادرم را می خواهم
- ۸۹..... دوران تطابق پس از زایمان
- ۹۰..... خلق جفت بیرونی برای مادر
- ۹۱..... برنامه مادر پس از زایمان
- ۹۴..... اختلالات خلقی پس از زایمان
- ۹۶..... برنامه ای برای پیشگیری یا شفای افسردگی پس از زایمان
- ۹۹..... اتاق ۱/ سه ماهگی تا ۷ سالگی
- ۱۰۱..... فصل ۳/ مغز عاطفی
- ۱۰۲..... قسمت چشمی پیشانی مغز
- ۱۰۳..... ارتباط میان سلامت فیزیکی و عاطفی
- ۱۰۴..... رازگشایی از مغز
- ۱۰۶..... هیجانان بنیادی اصلی شغف، عشق، خشم، غم و ترس
- ۱۰۷..... گام های اولیه در جهت استقلال
- ۱۰۸..... رقص فردیت: فرار کردن، دوباره بازگشتن
- ۱۱۰..... رشد اراده: شروع معنا و مقصود
- ۱۱۱..... بچه های شگرف دو ساله - شکوفایی قدرت نفس و اراده شخصی
- ۱۱۲..... تفاوت ذاتی

۱۱۳	تبادل میان بله درونی (اراده) و نه درونی (اخلاقیات)
۱۱۶	شما می دانید چه فکر و احساسی دارید
۱۱۷	آموزش خرد قلب
۱۱۸	رد و بدل کردن عشق و احترام
۱۱۹	چرا اعتبار دادن به احساسات آنقدر اهمیت دارد
۱۲۰	احساس حقارت: یک هیجان ناگزیر
۱۲۲	کج خلقی: ناخوشتن داری هیجانی و «کنترل خود را از دست دادن»
۱۲۴	استفاده سالم از احساس
۱۲۷	حقارت و جنسیت
۱۴۰	رفتارهای وسواسی خشنی کننده احساس حقارت است
۱۴۱	احساس حقارت را حسن کنید: فراموشی آن بجهد
۱۴۴	احساس شرم نکردن، ارتباط ذهن و جسم را قطع می کند
۱۴۵	عشق به خود در مقابل خودخواهی: مرز میان این دو کجاست؟
۱۴۵	تولد خود شیفتهگی ناسالم
۱۴۶	آیا خود شیفته ای می شناسید؟
۱۴۹	چگونه احساس حقارت از نسلی به نسل دیگر منتقل می شود
۱۴۲	چگونه می توان آدم های بسیار خود شیفته را شناخت
۱۴۲	چگونه می توان افراد بیش از حد همدل را شناخت
۱۴۴	چگونه باید با یک مادر خود محور رفتار کرد
۱۴۸	فصل ۴/ خرد دهان و اندرونه
۱۴۸	تجربه دنیا از طریق دهان
۱۵۰	فراهم ساختن آسودگی مادرانه
۱۵۳	تغذیه کودک: کمال مطلوب در مقابل واقعیت
۱۵۴	چگونه به دخترتان کمک کنید رابطه سالمی را با غذا رشد دهد
۱۵۵	میراث غذاهای کاملاً طبیعی
۱۵۸	خوردن برای کسب آرامش
۱۵۸	زمانی که غذا عشق است
۱۶۱	میراث فرهنگی ما نیازهای برآورده نشده دهانی همه گیر است
۱۶۳	تغذیه سالمی که همه ما آرزوی آن را داریم
۱۶۳	ارتباط وزن با سلامتی: چاقی چه موقع و چگونه شروع می شود
۱۶۴	چالش ملتی که به مصرف غذای آماده تشویق شد
۱۶۴	من چاقم، مادرم هم چاق است: آیا دخترم محکوم به چاقی است؟
۱۶۶	ساختار فیزیکی سالم در رجم شروع می شود
۱۶۷	آیا بچه های شما به شیر نیاز دارند؟
۱۶۹	ارتباط کلسیم
۱۷۰	نور خورشید: یک ماده مغذی اساسی
۱۷۲	رویکردی سالم به توالت های عمومی
۱۷۴	فصل ۵/ سیستم ایمنی
۱۷۷	آیا ما زیادی تمیز نشده ایم؟

۱۷۸	آسم: یک رویکرد کلی و همه جانبه
۱۸۰	ارتباط دود سیگار و هیجانات
۱۸۰	بارش شیمیایی
۱۸۱	مراحل حمله آسم
۱۸۱	ارتباط غذا و سیستم ایمنی
۱۸۳	چگونه به بچه خود کمک کنید راحت تر نفس بکشد
۱۸۳	به دخترتان اجازه دهید احساسات خود را بیرون بریزد
۱۸۵	تصویر ذهنی برای کار بهتر سیستم ایمنی و ریه ها
۱۸۵	تمرین بالن طلایی
۱۸۶	فواید تنفس از بینی
۱۸۷	به بچه خود بیاموزید چگونه حمله آسم را از همان ابتدا متوقف کند
۱۸۷	در زمین احساس ایمنی کردن
۱۸۸	چند کلمه‌ای درباره بیماری خود ایمنی
۱۸۹	چالش خرد: آیا باید بچه را مصون ساخت؟
۱۹۲	ایمن سازی مسئله چاکرای اول است
۱۹۴	توصیه‌هایی برای تقویت سیستم ایمنی کودک
۱۹۶	چه کمک‌هایی به هنگام بیماری به دختر می‌توانید بکنید
۱۹۷	زمانی که بچه به مراقبت پزشکی نیاز دارد
۱۹۸	کلمات شما تفاوتی ایجاد می‌کند
۱۹۹	چگونه کمک لفظی دهیم
۲۰۲	فصل ۶/ نقشه‌های عشق
۲۰۳	ریشه‌های عزت نفس
۲۰۴	سعی در جلب توجه و عشق مادر
۲۰۵	مادرهای افسرده، بچه‌های افسرده
۲۰۷	درباره مراقبین
۲۰۸	بیولوژی غم و نومی‌دی
۲۱۳	خانه معنوی
۲۱۵	اتاق ۲ هفت تا چهارده سالگی
۲۱۷	فصل ۷/ سن منطق
۲۱۸	مغز در حال رشد
۲۲۰	درک مفاهیم اخلاقی: قاضی به اینجا می‌آید
۲۲۲	مرحله اول: اخلاقیات پیش قراردادی: از سه - چهار ماهگی تا هفت سالگی
۲۲۳	مرحله دوم: اخلاقیات قراردادی: سن چهار - هفت سالگی تا بلوغ
۲۲۵	مرحله سوم: اخلاقیات فوق قراردادی: سن دوازده - چهارده سالگی و بالاتر
۲۲۶	منبع تعارض‌های اخلاقی شدید: گسستگی میان مغز و قلب
۲۲۹	چگونه گستره اخلاق درونی در مغز رشد می‌کند
۲۲۹	چالش خرد: دختری با مسائل پیوندی
۲۳۰	اختلافات جنسی در اخلاقیات
۲۳۲	میراث مادرانه من: چالش با مقامات کلیسا

۲۳۳	به آنچه می‌دانید و احساس می‌کنید اعتماد کنید
۲۳۴	زنان و احساس گناه
۲۳۸	غرامت خود - رهایی
۲۴۰	کسب الگوی اخلاقی: فرمان‌های جدید
۲۴۳	اجازه ابراز وجود کردن: صدای خود را پیدا کردن
۲۴۵	برخورد جنس‌ها
۲۴۷	فصل ۸/ آناتومی عزت نفس
۲۴۹	هفت حیطه عزت نفس
۲۵۰	یک: قدرت فیزیکی
۲۵۱	قدرت فیزیکی نباید مربوط به ورزش‌های رقابتی باشد
۲۵۲	میراث فرهنگی ما
۲۵۳	انتقال دادن میراث ورزش دوستی
۲۵۴	دو: مهارت‌های اجتماعی و رفتار اجتماعی
۲۵۶	سه: خود انضباطی
۲۵۷	تشویق یا تنبیه
۲۵۸	چهار: اعتماد به نفس
۲۶۰	بدن شما می‌داند چه چیز برای او خوب است
۲۶۲	پنج: دانش مالی
۲۶۲	مفاهیم ابتدایی درباره دانش مالی
۲۶۴	باورهای فقرزا
۲۶۴	ذهن را بدبینانه برنامه‌ریزی کردن
۲۶۵	تهیه فهرست موجودی
۲۶۶	میراث مالی
۲۶۸	آموختن درس‌های خوشبختی به دخترانم
۲۷۰	خطرات زیاده‌روی در خرج کردن
۲۷۲	چیز رمزگشاهای در مورد اداره پول وجود ندارد
۲۷۲	شما این کار را به تنهایی نباید انجام دهید
۲۷۴	در امور مالی به خود اعتماد داشتن
۲۷۵	برنامه آموزش مالی برای دختران نوجوان
۲۷۵	حتی هفت ساله‌ها می‌توانند پول را اداره کنند
۲۷۹	شش: مکانی در خورشید
۲۸۰	هفت: خودانگاره مثبت
۲۸۲	قهرمان‌ها و معبودها: تصویر خود-ایده‌آلی
۲۸۴	تصویر جسمی: آیا در پوست خود احساس راحتی می‌کنید
۲۸۶	رشد سبک شخصی
۲۸۷	میراث خود آرایی
۲۸۹	فصل ۹/ به‌خوردن برای آنکه زندگی کنید
۲۹۰	میراث غذایی من: غذاهای سالم و هیدرات‌های کربن‌اعتیادآور
۲۹۱	جنبه‌های گوناگون اعتیاد به قند

- ۲۹۲ حلقه گم شده: استرس ناشی از قند خون و مقاومت به انسولین
- ۲۹۳ چاقی کودکی و نوجوانی: گستره مسئله
- ۲۹۳ مقاومت به انسولین در کودکی شروع می‌شود.
- ۲۹۵ انسولین، هورمون ذخیره
- ۲۹۸ زمینه ژنتیکی
- ۲۹۹ مقاومت به انسولین گستردگی مشکل
- ۲۹۹ مراحل مقاومت به انسولین
- ۳۰۱ علائم اولیه مقاومت به انسولین
- ۳۰۱ مقاومت به انسولین منجر می‌شود به:
- ۳۰۲ مراقب جایگزین‌های چربی بالا باشید
- ۳۰۴ دنبال کردن رژیم غذایی سالم در کودکی
- ۳۰۹ مشخصه‌های میز شام: تعامل خانواده به اندازه‌ی غذا بر سلامتی تأثیر می‌گذارد
- ۳۰۹ خانواده‌های درگیر: جدایی امکان‌ناپذیر است!
- ۳۱۱ الگوهای نمونه در خانواده‌های درگیر
- ۳۱۴ شکردهای جلوگیری از شروع مجادله ۱۰۱
- ۳۱۴ خانواده‌های جدا از هم: فاقد صمیمیت یا خودجوشی!
- ۳۱۵ الگوهای نمونه در خانواده‌های از هم جدا
- ۳۱۷ چیزی به نام خانواده کاملاً کارا وجود ندارد.
- ۳۱۸ فصل ۱۰/مکتب دوستی
- ۳۱۹ چرا دوستی، مسئله یک عمر سلامتی است
- ۳۲۰ بازی در میدان دوستی
- ۳۲۱ چالش خرد: زمانی برای دوستان
- ۳۲۲ سبک و انتخاب دوستی: مانند اثر انگشت منحصر به فرد است
- ۳۲۴ تأثیر رنجش و آزرده‌گی خاطر
- ۳۲۵ از منحنی رشد جدا افتادن
- ۳۲۵ پرچم‌های قرمز دوستی
- ۳۲۶ برنامه‌های والدین برای دخترانی که هنگام رشد دچار مشکل می‌شوند
- ۳۲۹ آیا نفوذتان را روی دخترتان از دست داده‌اید؟
- ۳۳۲ بیش از حد، درگیر زندگی دختر شدن
- ۳۳۴ از وظیفه والدینی غافل بودن هم ناسالم است
- ۳۳۶ چالش خرد: زمانی که دختر، برادر خواهر مشکل‌یازیان‌رسانی دارد
- ۳۳۸ پیدا کردن توازن
- ۳۳۹ جوانی: دوران برزیستی‌سازی پذیرترین‌ها
- ۳۴۱ جوانان یاد می‌گیرند چگونه هیجان‌ات واقعی خود را سانسور کنند
- ۳۴۳ تأثیر تبعیض جنسی
- ۳۴۷ چگونه به دخترتان در مسئله جنگ و ستیز کمک کنید
- ۳۴۹ آنچه بکاری درو می‌کنی: بازنگری قانون جاذبه

پیش‌گفتار مترجم

خواندن این اثر بسیار مفید و لذت‌بخش را به همه‌ی مادران و دختران توصیه می‌کنم. از اینکه شانس داشتیم در پنج سال گذشته کتاب‌های ارزنده‌ای را ترجمه کنیم، سپاسگزار حق هستیم. نویسنده در این کتاب و کتاب دختران نوجوان^۱ وضعیت دختر را از تولد تا بیست و یک سالگی مورد مطالعه و بازبینی دقیق قرار داده است و به نکاتی اشاره دارد که برای پرورش و تربیت دختری کارا و مستقل نیاز است. متأسفانه در جامعه‌ی آمریکا هم، مثل سایر جوامع به پسرها بیشتر ارزش و اهمیت می‌دهند و به قول نویسنده، آنچه برای یک دختر عیب است برای پسر حُسن محسوب می‌شود. خواهش من از والدین این است که از امروز با دید متفاوتی به دختر خود نگاه کنند. دختری که مستعد و آماده است تا با تقویت عزت نفس و دانش، به مراتب بسیار بالای اجتماعی و اخلاقی برسد.

در این کتاب، نویسنده مراحل رشد را به خانه تشبیه می‌کند؛ سنگ-پایه‌های خانه با لقاح و تولد پی‌ریزی می‌شود. رحم، زیربنای خانه است سپس وارد اتاق‌ها می‌شویم. در هر اتاقی، ابتدا بچه، سپس نوجوان و آنگاه بزرگسال فرصت دارد با چالش‌های آن اتاق روبه‌رو شود. نویسنده درباره‌ی معجزه‌ی لقاح و معجزه‌ی خلقت، بازبانی بسیار شیرین و شاعرانه

۱- نورثراپ، کریستین، توران دخت تمدن، دختران نوجوان، مؤسسه انتشارات فلسفه، تهران، ۱۳۸۵.

صحبت می‌کند. سپس درباره درد زایمان، تولد و اصول خردمندانه‌ای که هر زنی در این رابطه باید بداند، توضیح می‌دهد. سه ماه اول تولد، احساس جداناپذیری مادر از نوزاد، بحث زیبا و دل‌انگیز دیگری است که نویسنده به آن می‌پردازد و اینکه از همان ابتدا هر چه مادر بیشتر روی سلامتی بچه سرمایه‌گذاری کند، در آینده بازده بیشتری دریافت می‌کند.

نویسنده به تفصیل و با دلایل علمی روشن به فرایند بی‌شمار و غیر قابل توصیف شیر مادر می‌پردازد و به مادرها توصیه می‌کند فرزند خود را از این نعمت جبران‌ناپذیر محروم نسازند.

نکته بسیار جالبی که نویسنده به آن اشاره دارد، این است که اگرچه رفتار مادر روی سلامت جسمی و روحی دختر تأثیری غیر قابل انکار دارد، ولی روح دختر که تعیین‌کننده خلق و خوی اوست، جدا و مستقل است. روح فرد، فراسوی زمان و مکان است و با ژن‌ها، محیط، طبیعت یا تغذیه قابل توصیف نیست. روح به گستره رمز و رازها تعلق دارد. احساس گناه دختر به دنیا آمدن، چگونگی مراقبت از خود، عوارض پس از زایمان، از جمله افسردگی، همه و همه در این کتاب مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

پس از دوران شیرخوارگی نوبت به اتاق اول، از سه ماهگی تا هفت سالگی می‌رسد. بچه از طریق دهان، دنیا را تجربه می‌کند و بی‌دلیل نیست که هر چه در کودکی می‌بیند ابتدا در دهان می‌گذارد. نویسنده بر این عقیده است که جمله‌ی معروف «دستی که گهواره را تکان می‌دهد، همان دستی است که بر دنیا حکومت می‌کند.» چندان دور از حقیقت نیست. در این قسمت از کتاب ساختار مغز و ویژگی‌های عملکرد آن - که بسیار خواندنی و جالب توجه است - توصیف می‌شود. سپس به محدودیت‌هایی که مادر ضمن دادن آزادی به دختر برای او قائل شود و در هیچکدام زیاده‌روی نکند، اشاره شده است؛ مشکلاتی که کم‌کم دختر خود را با آن روبه‌رو می‌بیند، که

برجسته‌ترین آنها احساس حقارت است.

درباره ساختار سیستم ایمنی، اهمیت و آسیب‌پذیری آن، مطالب بسیار جالب است. نکته ظریف این است که همه بچه‌ها در سراسر دنیا با شوق و عشقی وصف‌ناپذیر به دنیا می‌آیند و این رفتار و برخورد با آنهاست که شخصیت دیگری از آنها می‌سازد. ارائه رهنمودهایی برای جبران اشتباهاتی که مادر در هفت سال اول زندگی کودک مرتکب شده در این قسمت آمده است.

در اتاق دوم، مراحل رشد از هفت تا چهارده سالگی بررسی شده است. درباره اخلاقیات و تأثیر آن به تفصیل گفت‌وگو و توصیه‌های سودمندی برای تقویت و بالا بردن حس عزت نفس دختر به مادر شده است. در این قسمت نویسنده اطلاعاتی ارزنده و عملی درباره‌ی تغذیه در اختیار خواننده قرار می‌دهد. با احساس فردیت و استقلال‌طلبی، دختر به تدریج خود را از مادر جدا کرده و بودن با دوستان و رفقا را به همشینی دائم با مادر ترجیح می‌دهد. مادر که کم‌کم خود را جدا و تنها احساس می‌کند، شاهد جدایی‌گلی است که از جان و دل پرورده است. این جدایی البته ظاهری است و رشته‌های دوستی و پیوندی که بین مادر و دختر در طول زمان به وجود آمده تا ابدیت گسسته نمی‌شود.

کتاب دیگر نویسنده به اتاق سوم، یعنی فضای دختران نوجوان، وارد می‌شود.

آنچه این اثر را دلنشین می‌سازد سبک نویسنده است؛ شما احساس می‌کنید مشغول خواندن رمانی عاطفی هستید نه یک اثر تحقیقی و علمی. وقتی برای درمان بیماری، به دکتر مراجعه می‌کنید وی به دردهای شما گوش می‌دهد و سپس ماشین‌وار نسخه می‌نویسد و شما را روانه‌ی منزل می‌کند، ظاهراً هیچ‌گونه ارتباطی بین شما و دکتر برقرار نمی‌شود؛ حال که در این اثر

شگفت، شما زندگی و روح را در صفحه صفحه‌ی کتاب حس می‌کنید. رابطه‌ای بسیار نزدیک و صمیمانه با نویسنده برقرار می‌کنید، آنچه می‌گویید درک می‌کنید، با او همدردی می‌کنید و به این همه تلاش و کوشش برای ارائه‌ی داده‌ها ارج می‌گذارید. تا این اثر بی‌بدیل را نخوانید و روح آن را لمس نکنید، آنچه گفتیم به شما ثابت نخواهد شد. بخوانید، لذت ببرید و درس و تجربه‌های بسیار گران‌بها بیاموزید.

به امید بهره‌وری فراوان

توران دخت تمدن

بهار ۱۳۸۵

www.ketab