

۱۱۷۸۱۷۴

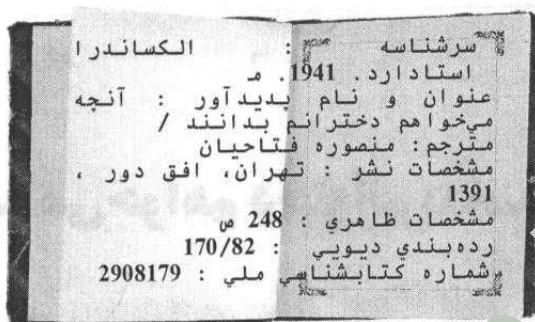
آنچه می‌خواهم دخترانم بدانند

امام‌اندرا استادارد

صوبه فتاحیان



انتشارات افق دور



آنچه می‌خواهم دخترانم بدانند

- 4 نویسنده : الکساندرا تادارد 4 مترجم : منصوره فتاحیان
- 4 انتشارات : افق دور 4 چاپ اول : 1394
- 4 تیراژ : 500 نسخه 4 قیمت : 12500 تومان

طراح روی جلد: ستاره انصاری

4 حروفچینی و صفحه‌آرایی : موسسه نشر و ترجمه نجرانی

4 لیتوگرافی و چاپ و صحافی : طیف نگار

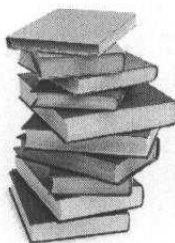
4 شابک : 978-600-6003-76-4

بخش مرکزی: انقلاب، جمالزاده شمالی، کوچه...

پلاک 6، واحد 6 تلفن: 66915918

سایت اینترنتی: www.ofoghedoor.com

info@ofoghedoor.com



فهرست مطالب

* دیباچه

- ۱- کاری پیدا کنید که به آن مالی من ورزید و به لحاظ مالی نیز شما را
تأمین کند. ۱۲
- ۲- وارد شدن به مسایل از خارج شدن از آنها آسان تر است. ۱۸
- ۳- مثبت اندیش باشید، در این صورت، بیشتر از آدم‌ها منفی‌باف و بدبین
عمر می‌کنید. ۲۲
- ۴- در شرایط سخت و دشوار، زمانی را برای استراحت اختصاص
دهید. ۳۱
- ۵- قانونی را که آمادگی اجرای آن را ندارید، برای فرزندان وضع نکنید. ۳۵
- ۶- بار و اثاثیه‌ی زیاد سفر کنید. ۴۰
- ۷- لازم نیست هیچ چیزی را به هیچ کسی ثابت کنید. ۴۳
- ۸- پذیرش دعوت اجباری نیست. ۴۹

- ۹- سپاس گزار باشید اما انتظار تشکر و قدردانی نداشته باشید. ۵۳
- ۱۰- درد اجتناب‌ناپذیر است؛ اما رنج یک انتخاب است. ۵۷
- ۱۱- همه فن حریف باشید تا یک متخصص. ۶۳
- ۱۲- هدایا را به آرامی باز کنید. ۶۹
- ۱۳- بدون آنکه شناخته شوید، بخشش کنید. ۷۲
- ۱۴- فقط فکر نکنید، بلکه احساس کنید. ۷۶
- ۱۵- با گروه‌های سنی مختلف رفاقت کنید. ۸۱
- ۱۶- بدون هیچ توجیهی تکنولوژی را از پریز بیرون بکشید. ۸۴
- ۱۷- به خاطر داشته باشید همه تلاش می‌کنند. ۹۰
- ۱۸- وقتی چیزی ارزشمندی بیابید، آن را برای روز مبادا ذخیره کنید. ۹۴
- ۱۹- سر وقت جایی نروید. بلکه زودتر از موعد بروید. ۹۸
- ۲۰- به استدلال‌های کودکان انتقاد نکنید. ۱۰۳
- ۲۱- اگر اشتباه کردید، به جای سرزنش کردن خود، اظهار تأسف کنید و سپس درصد جبران باشید. ۱۰۶
- ۲۲- یاد بگیرید خودتان موهای تان را مرتب کنید. ۱۰۸
- ۲۳- هیچ چیز قطعی نیست. ۱۱۲
- ۲۴- برای روز مبادا پول ذخیره کنید. ۱۱۶
- ۲۵- دست به کار شوید و پا پیش بگذارید. ۱۱۹
- ۲۶- برخی مسایل را نادیده بگیرید و از آن‌ها بگذرید. ۱۲۴
- ۲۷- آمادگی و تدارک دیدن فوق‌العاده مهم است. ۱۲۹
- ۲۸- قانون پنج ساعت. ۱۳۵

- ۲۹- نظرات اصیل و بکرتان را مطرح کنید. ۱۴۰
- ۳۰- بهترین چیزها را برای واپسین لحظات ذخیره نکنید. ۱۴۲
- ۳۱- هیچ کس شما را به اندازه‌ی خودتان نمی‌شناسد و درک نمی‌کند. ۱۴۶
- ۳۲- همان‌گونه که درون‌تان را می‌کاوید، به سمت جلو هم پیشرفت کنید. ۱۵۰
- ۳۳- وقتی یک چیز را تغییر می‌دهید، احساس می‌کنید آزادید تا دوباره‌ی همه چیز تجدید نظر کنید. ۱۵۴
- ۳۴- طرح‌ها و نامه‌های‌تان را محکم بچسبید و ادامه دهید. ۱۵۸
- ۳۵- مردم را آن‌گونه که واقعاً هستند بنگرید نه آن‌طور که دوست دارید بشوند. ۱۶۳
- ۳۶- امنیت فقط در برین ماست. ۱۶۷
- ۳۷- واژگان تقدیر و تشکر را تجربه کنید. ۱۷۱
- ۳۸- به فواصل بین کاری‌تان نظم دهید. ۱۷۵
- ۳۹- به خودتان بیاندیشید، در این صورت می‌توانید به همه‌ی دنیا نفع برسانید. ۱۷۹
- ۴۰- به انجام دادن کارهای‌تان هم چنان ادامه دهید. ۱۸۴
- ۴۱- روح‌تان را نفروشید. ۱۸۸
- ۴۲- مشاور مالی مستقل داشته باشید. ۱۹۰
- ۴۳- نسبت به اعضای خانواده و فامیل‌تان احساس گناه نداشته باشید. ۱۹۱
- ۴۴- راهی برای تقسیم نعمت‌های‌تان بیابید. ۱۹۹
- ۴۵- از تغییر و تحولات استقبال کنید. ۲۰۲
- ۴۶- به منطق جسم‌تان گوش دهید. ۲۰۵

- ۴۷- کارها را با قاطعیت به پایان برسانید. ۲۱۱
- ۴۸- مصاحبت با خود را دوست داشته باشید. ۲۲۰
- ۴۹- تا آنجایی که می‌توانید مسائل مالیاتان را برای دیگران بازگو نکنید. ۲۲۴
- ۵۰- هر کاری از دست‌تان برمی‌آید انجام دهید و به دیگران کاری نداشته باشید. ۲۳۰
- ۵۱- زندگی خیلی وقت می‌گیرد. ۲۳۵
- ۵۲- هرگز چیزهایی را که ممکن است در آینده به خاطر از دست دادن آنها حسرت، سوخرد، رها نکنید. ۲۴۲
- ۵۳- هرگز عجله نکنید. ۲۴۵
- ۵۴- شما از آنچه فروش نمی‌کنید، عاقل‌تر و باهوش‌تر هستید. ۲۵۰
- ۵۵- وقتی حرف‌تان را ردید، بنشینید. ۲۵۳

دنیای پاه

بسیاری از ما تلاش می‌کنیم زندگی درستی داشته باشیم و از اشتباهات کوچک و بزرگی که پدر و مادران در تربیت ما مرتکب شده‌اند، درس بگیریم و آن‌ها را تکرار نکنیم. اما می‌بایست هرچه در ذهن داریم بیرون بریزیم تا کشف کنیم واقعاً چه کسی هستیم. من همواره می‌کوشیدم خودم باشم و تا آن‌جا که می‌توانستم، روی رنج‌هایم کار کردم تا دیگر بیش از این فریفته و مسحور مادری مستبد نباشم. احدی بر من این است: برای این که خوشبخت باشیم، باید یاد بگیریم مستقل بیاندیشیم. من چنین روی پاهای خود بایستم.

من یاد گرفتم برای قضاوت کردن به این جهان نیامده‌ام، من این‌جا به زندگی نمی‌کنم، بی‌الم، چیزهایی را که نمی‌توانم تغییر دهم بپذیرم و جسور باشم. هرچه بالغ‌تر می‌شدم و آگاهی‌هایم افزایش می‌یافت، درس‌هایی که ضروری بود از زندگی آموختم اغلب این درس‌ها را نیز از شرایط سخت و

دردناکی که با آن مواجه می‌شدم، فراگرفتم. برخی از آن‌ها مربوط به دوران کودکی‌ام بود. هیچ پدر و مادری کامل نیستند. هیچ مادری نمی‌تواند روابط حسنه‌ی عاری از هر درد و رنج و اختلاف‌نظر، با بچه‌هایش داشته باشد. من نیز با دخترانم اختلاف‌نظرها، هم‌چنین وجه اشتراکاتی داشتم.

برای این که با حقایق همان‌گونه که هست مواجه شویم، اغلب لازم است در رابطه بحرانی دست به انتخاب‌هایی بزنیم تا فرزندان‌مان را کاملاً متفاوت با تربیت خود بار بیاوریم. من از مادرم می‌ترسیدم؛ اما دخترانم قطعاً از من نمی‌ترسند. من تلاش کردم به آن‌ها درست را از غلط، با نمونه و مثال و نه اعمال فشار و روبرویی با من. مادرم به من شیر داد؛ من تلاش کردم به دخترانم شیر و عسل بدهم. شیر نیازی اساسی و نه من شادی، تفریح، سعادت و خوشبختی است.

علاقه‌ام به این که به دخترانم عسل بدهم به گونه‌ای بود که گویا آن‌ها نوه‌هایم هستند. هر دوی شان به مادرش خوب و مقرراتی خصوصی می‌رفتند و معلمان‌شان توقعات بالایی از آن‌ها داشتند. من دخترانم را در آغوش می‌کشیدم، به آن‌ها عشق می‌ورزیدم و توانایی و استعدادها، آن‌ها را می‌ستودم. این گونه تشویق‌شان می‌کردم.

امروز دو دخترم هر دو معلّم و دوستان قابل اعتماد، مستقل و روابط بسیار خوب و ارزشمندی با یکدیگر داریم. اگر به من افتخار کنند، کلامم را نیز هوا می‌اندازم، چرا که نه الکساندرا و نه بروک هیچ کدام آدم‌های ساده و سطحی نیستند. آن‌ها برای خودشان معیارهای سطح بالایی دارند. به نظر می‌رسد، به طور فطری هر چیز صحیح و اصیلی را از نوع قلابی و ساختگی آن تشخیص می‌دهند و به راحتی درست و غلط هر چیز برای‌شان قابل درک است.

من خدا را شاکرم که پیش از این، بنا را بر این گذاشتم که آنها در فضایی مملو از عشق و درک متقابل بیایند و پرورش یابند. به نظر می‌رسد «قوانین طلایی» کارساز بوده است: من با تعریف و تمجید کردن از فرزندانم، آنها را بار آوردم. وقتی کارنامه‌ی درسی‌شان با پست به در منزل می‌آمد، من عمداً آن را باز نمی‌کردم. به نشانه‌ی اعتماد و ایمان کامل به آنها، من کارنامه‌های‌شان را روی میز جلوی هال قرار می‌دادم تا وقتی از مدرسه برمی‌گرددند ببینند و خودشان آن را به من نشان دهند. وقتی پیشم می‌آمدند با نمره‌ای‌شان را به من نشان دهند، به آنها می‌بالیدم. البته هم نمره‌های خوب و هم نمره‌های بد در کارنامه وجود داشت، اما همواره می‌دانستم که این نمره‌ی آنهاست نه من. من از تلاش‌های‌شان برای این که به نمرات عالی در مدرسه دست یابند، تأثیر می‌کردم. ضمن آن که هیچ‌وقت در تکالیف‌شان به آنها کمک نکردم. تکالیف مدرسه برای دانش‌آموزان معین شده است نه پدر و مادرها. من تنها آن را تشویق می‌کردم. البته هر چند ما در مورد مطالب درسی با هم به بحث و مباحثه می‌پرداختیم، اما انجام دادن آنها وظیفه‌ی خودشان بود.

مادر بودن خیلی چیزها به من آموخت و من بسیار دارم پیشرفت می‌کنم. یادم می‌آید روزی که الکساندرای نوجوان یک ریمل آبی تیره برای مسابقه‌ی فوتبال زد و من از او خواستم دیگر این کار را تکرار نکنند و هم به شدت عصبانی شد. سال‌ها بعد وقتی او متوجه شد من یک بلوز و دامن آبی که خودش در انتخاب آن به من کمک کرده بود، پوشیده‌ام و دارم ریمل آبی می‌زنم، هر دو قهقهه خندیدیم.

من در اشتباه بودم. من یاد گرفتم که باید جر و بحث‌هایم را عاقلانه انتخاب کنم و نقد و انتقاد را بگذارم برای موضوعاتی که واقعاً ارزش بحث کردن دارد. من در هر لحظه همان کاری که فکر می‌کردم درست است انجام دادم، اما ناپخته بودم و اغلب مرتکب اشتباه می‌شدم.

برخی از حقایقی که بسیار برایم حایز اهمیت است، مسایلی را دربر می‌گیرند که دخترانم در طول دوران زندگی‌شان آموخته‌اند. درست است که دخترانم اصول و پایه‌ها را می‌دانند، اما به عنوان مادرشان اغلب سرالهایی نظیر این را از خود می‌کردم: آیا چیز بیشتری هست که بتوانم به آن‌ها بیابانم. سبیل دیگری هستند که آن‌ها را به نحو شایسته برای سفری ایمن و شاد آماده می‌کند.

هیچ‌کس نمی‌تواند همه چیز را به دیگری بیاموزد. حقایق دگرگون می‌شوند و ضمن آن که با شرایط خاص سبیل هستند، روز به روز آشکار و آشکارتر می‌شوند. به هر حال در روند فکری‌ام درباره‌ی این که چگونه می‌توانم، به نحوی به دختران عاقلم کمک کنم که به سمت زندگی شادتر، سالم‌تر، و پر معنا و مفهوم‌تر رهنمون شوند، تصمیم گرفتم. این «چیزها» از دانشی که با خواندن آثار بزرگ اندکی کسب کرده‌ام هم‌چنین معاشرتی که با افراد بسیار بزرگ داشته‌ام، ذره ذره جمع شده است. برخی از آن‌ها زاینده‌ی افکار خودم هستند و بسیاری دیگر حقایقی هستند که فکر می‌کنم می‌بایست، جزو ذخایر فکری باشند.

و گرچه خطاب کتاب به الکساندرا و بروک است، امیدوارم این بینش‌ها در طول زندگی شما و عزیزان‌تان برای‌تان مثمر‌تر واقع شود. البته برخی از

این دستاوردها را با مرارت و سختی به دست آورده‌ام و ای کاش آن‌ها را خیلی پیش‌تر از این می‌دانستم.

من در این کتاب فلسفه‌ای را شرح و بسط داده‌ام که مرا قادر می‌سازد تا زندگی بسیار عمیق، مهیج و پیچیده‌ای را همراه با سعادت و لذت، پشت سر بگذارم. امیدوارم این درس‌ها، الهام بخش شما و عزیزان‌تان برای داشتن یک زندگی زیبا و رضایت بخش نیز باشد.

سادت مفهوم و مقصود زندگی، هدف کلی و منظور از زندگی و خود آدمی است.

«ارسطو»