

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۹۹-۹

۳۵۸۹۳۵۹

پدران توانا، دختران قوی: ده رازی که هر پدری لازم است بداند/نویسنده دکترمگ میکر؛ مترجم فهیمه گنجی؛ ویراستار الهام اثنی عشری.

تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.

ص: ۲۶۴

عنوان اصلی: Strong fathers, strong daughters : 10 secrets every father should know , c2006.

پدران قدرتمند، دختران موفق.

پدران و دختران

پدری

۳۰۶/۸۷۴۲

۱۳۹۳ ۴م HQ۷۵۵/۸۵/

میکر، مارجارت ج.، ۱۹۵۷ - Meeker, Margaret

گنجی، فهیمه، ۱۳۵۱ - مترجم / اثنی عشری، الهام، ویراستار

پدران توانا دختران قوی

نویسنده: مگ میکر

مترجم: فهیمه گنجی

ویراستار: الهام اثنی عشری

صفحه آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۲۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۵۹۹-۹

ISBN: 978-964-236-599-9

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com

فهرست

۱۳	 مقدمه
۲۱	 فصل اول. شما مهم‌ترین مرد زندگی دخترتان هستید
۲۶	 دختران خردسال (جوان)
۲۶	 دختران نوجوان
۳۳	 فصل دوم. دختر شما به یک قهرمان نیاز دارد
۳۴	 راهنمایی
۴۴	 همراهی
۵۷	 فصل سوم. شما اولین عشق دخترتان هستید
۵۹	 استفاده از کلمات مناسب
۶۲	 تکیه‌گاه
۶۷	 سکوت
۶۸	 برای دخترتان وقت بگذارید
۷۲	 دستپاچه نشوید
	 کلمات، حمایت‌ها، سکوت، زمان و عشق چه تفاوتی در زندگی دختر ما ایجاد می‌کند؟
۷۶	
۹۵	 فصل چهارم. فروتنی را به او بیاموزید
۹۶	 تواضع به او احساس برتری می‌دهد
۱۰۱	 فروتنی روابط او را مستحکم خواهد کرد
۱۰۶	 تواضع به او احساس رضایت می‌دهد
۱۰۹	 تواضع او را با واقعیت‌های زندگی روبه‌رو می‌کند
۱۱۵	 فصل پنجم. از او دفاع کنید، او را مورد حمایت قرار دهید
۱۱۸	 یک برنامه‌ی حمایتی داشته باشید
۱۲۵	 فصل ششم. قاطعیت و ثبات: دو مورد از بزرگ‌ترین دارایی‌های شما
۱۳۱	 چرا دختر شما نیازمند قاطعیت است
۱۵۲	 اعضای خانواده را در کنار هم نگه دارید

فصل هفتم. برای دخترت الگوی مردی باش که می‌خواهی دخترت با وی

ازدواج کند ۱۶۱

۱۶۳ ببینید، انجام دهید، لمس کنید

۱۷۲ یافتن مردهای خوب، مشکل است

۱۸۰ یافتن تعادل برای خودتان (و دخترتان)

فصل هشتم. به او یاد دهید که خدا کیست ۱۹۱

۱۹۵ دوراندیشی یک پدر

۱۹۷ اهمیت اعتقاد به خدا

۲۰۶ چرا شما؟

۲۰۹ چه باید کرد؟

فصل نهم. مبارزه را به او یاد دهید ۲۱۵

۲۲۰ آموزش را از دوران کودکی شروع کنید

۲۲۵ مرزهای اخلاقی خود را مشخص کنید (بدون عذرخواهی)

فصل دهم. همیشه ارتباط خود را با دخترتان حفظ کنید ۲۳۹

۲۴۱ کار، بازی و برنامه‌ریزی

۲۴۳ جوانان تنها

۲۴۸ فشارهای روانی را کاهش دهید

سخن آخر ۲۵۳

۲۵۴ جایگاه خود را در زندگی‌اش درک کنید

۲۵۵ چشمانتان را به دنیای او باز کنید

۲۵۶ برای سلامت دخترتان مبارزه کنید

۲۵۸ برای دور کردن افکار نامناسب از ذهنش مبارزه کنید

۲۵۹ برای اعتقاداتش مبارزه کنید

۲۵۹ برای حفظ روابط خود با دخترتان مبارزه کنید

سپاسگزارم ۲۶۱

مشخصات نویسنده ۲۶۳



مقدمه

در سپتامبر ۱۹۷۹، پدرم جمله‌ای را گفت که تغییری بزرگ در زندگی‌ام ایجاد کرد. اوایل سال، از دانشگاه «ام‌تی‌هولی‌یوک»، فارغ‌التحصیل شده بودم. در امتحانات چندینی مدرسه‌ی پزشکی رد شده بودم، بنابراین در خانه مانده بودم و به دنبال راه‌حل می‌گشتم. یک روز بعد از ظهر درحالی‌که از پله‌ها بالا می‌رفتم، به‌طور تصادفی صدای پدرم را شنیدم که داشت با یکی از دوستانش تلفنی صحبت می‌کرد، این امر غیرعادی بود، زیرا پدرم اجتماعی نبود و از این‌رو با تلفن هم زیاد صحبت نمی‌کرد، مکالمه‌ی تلفنی او قابل ملاحظه به‌نظر می‌رسید. پشت در اطاق مطالعه‌اش، که نیمه‌باز بود، ایستادم و به صحبت‌هایش گوش کردم.

می‌گفت: «بله، آن‌ها خیلی زود بزرگ می‌شوند. این طور نیست؟! دخترم، مگ، از پاییز آینده تحصیلاتش را در رشته‌ی پزشکی آغاز خواهد کرد. البته او هنوز درباره‌ی محل تحصیلش تصمیم قطعی نگرفته است.»

سرم داغ شده بود. فکر کردم الان بیهوش می‌شوم. پدرم چه می‌گفت؟ مدرسه‌ی پزشکی؟ تازه کارنامه‌ی مردودی‌ام از مدرسه‌ی پزشکی به دستم رسیده بود. من تصمیم داشتم پاییز آینده به مدرسه‌ی پزشکی بروم؟! او

چطور می‌توانست چنین چیزی بگوید؟ حالا چگونه می‌توانستم چنین خبری را به او بدهم.

کلماتش به تنهایی مسیر زندگی‌ام را تغییر نداد، بلکه لحن کلامش، اعتماد و انعطاف کلامش، تأثیری عجیب رویم گذاشت.

پدرم در وجود من به چیزهایی اعتقاد داشت که خودم آن‌ها را باور نداشتم. نه تنها او خودش به عنوان یک پزشک توانایی‌های من را باور داشت، بلکه اعتقاد او به قدری قوی بود که آن را برای دوستش هم بازگو می‌کرد.

از پشت در که برگشتم، ضربان قلبم به تندی می‌زد. هیجان شدید و تپش قلب داشتم. زیرا اطمینان پدرم به من امیدواری می‌داد. تحصیل در مدرسه‌ی پزشکی، یکی از رؤیاهایم از دوران نوجوانی بود. دقیقاً همان‌طور که پدرم گفته بود، با اطمینان کافی، در پاییز ۱۹۸۰ تحصیل در مدرسه‌ی پزشکی را آغاز کردم. او به‌طور مرتب از وضعیت درسی من پرس‌وجو می‌کرد. آیا درس آناتومی را خوب فهمیده‌ام؟ آیا وقت کافی برای مطالعه‌ی درس بافت‌شناسی صرف کرده‌ام؟ آیا دوست دارم در وقت‌های بیکاری‌ام فیلم‌های مربوط به درسم را تماشا کنم؟ بدون توجه به پاسخ من، پدرم بسته‌ای از فیلم‌های آموزشی را برایم پست کرد تا شب‌های جمعه و اوقات بیکاری‌ام، آن‌ها را ببینم، که البته در این شب‌ها باید درس‌هایم را نیز مطالعه می‌کردم.

به سوء تفاهم دچار نشوید. پدرم شخصی نبود که نظرات خود را به فرزندان‌ش تحمیل کند. درحقیقت، خیلی وقت‌ها او مرا از رفتن به مدرسه‌ی پزشکی منع کرده بود، زیرا می‌دانست که تحصیل در این رشته، سختی‌های فراوانی دارد. اما من خودم می‌خواستم در این رشته تحصیل کنم. آیا هدفم از انجام این کار خشنودی پدرم بود؟ واقعاً نه! نیازی به این

کار نداشتیم، زیرا خودم دوست داشتم در این رشته تحصیل کنم تا مانند یکی از دوستان پدرم جراح ارتوپد ماهری شوم. دوست پدرم، یکبار به من اجازه داده بود تا به اتاق عمل بروم و یکی از جراحی‌های او را از نزدیک ببینم. آن کار، جسورانه‌ترین کاری بود که تا به حال دیده بودم و من دوست داشتم چنین کاری انجام دهم.

پدرم حس اعتماد به نفس را در من تقویت کرد. از آن جا که برای پدرم، هم به عنوان یک پزشک و هم یک پدر احترام خاصی قائل بودم، دقیقاً می‌دانستم اعتقادش کاملاً درست بود. اهمیتی نداشت چه می‌گفت، هنوزم معتقدم که عقاید او درست بود.

او باعث شد تا خودم را باور کنم. همیشه با من ارتباط خوبی داشت. دقیقاً به خاطر ندارم چگونه، ولی آزاد بودم تا هر کاری را که دوست داشتم، انجام بدهم. در کلاس پزشکی پدرم، تعداد پسران از دختران بیشتر بود. پسران از دختران در درس پزشکی موفق‌تر بودند، اما من هم می‌توانستم بهترین باشم.

پدرم همیشه مطمئن بود که من از احساس قلبی او نسبت به خودم خبر دارم. پدرم شخصی آرام، غیراجتماعی و باهوش بود. او مقالات علمی پزشکی متعددی به زبان‌های مختلف چاپ کرده بود تا افراد خاصی مانند خودش، که در علم بیماری‌شناسی تخصص دارند، بتوانند از آن‌ها استفاده کنند. او علاقه‌ی خاصی به من داشت. پدرم شخصی عجیب بود و خیلی از احساسات درونی‌اش را بروز نمی‌داد. زیاد اهل صحبت نبود. شاید این سؤال برایتان پیش بیاید که من چگونه از احساس قلبی او نسبت به خودم مطمئن بودم؟

مادرم، بهتر از پدرم آماده‌ی شنیدن مشکلات ما بود؛ اما من به خوبی می‌دانستم در مواقعی که سلامت و زندگی من در خطر است، تنها کسی که می‌تواند به من کمک کند، پدرم است. او مردی جدی و پرقامت بود،

در عین حال عاشق خانواده‌اش. تنها چیزی که برای او اهمیت ویژه‌ای داشت، آرامش و راحتی برای خانواده بود. در حقیقت پدرم مراقب ما بود.

این روزها، دیگر پدرم پیر شده است و من وقت بیشتری را صرف مراقبت از او می‌کنم، بیشتر از زمانی که او از ما مراقبت می‌کرد. اما من دیگر به خوبی مسیر کار و زندگی‌ام را می‌دانستم، زیرا او به خوبی آن را به من نشان داده بود. دیگر پیاده روی نمی‌روم. پدرم به علت ابتلا به بیماری اسکولوز، به سختی راه می‌رود و ستون فقراتش انحراف پیدا کرده است، مدام سؤالات تکراری می‌پرسد، البته به به دلیل این که به چیزهای دیگری فکر می‌کند، بلکه به این دلیل که دچار اختلال حواس شده، بیشتر موهایش نیز سفید شده، اما عشق و علاقه‌ی او نسبت به من و عدم علاقه‌اش به معاشرت و اجتماع همچنان مانند گذشته باقی مانده است. در مجموع مرد خوبی است.

بیشتر شما هم مردان خوبی هستید؛ اما ممکن است جزء مردانی باشید که در جامعه به اندازه‌ی کافی مورد احترام نیستند و ارزش اجتماعی ندارد و در خانواده نیز اقتدار و توانایی‌تان به عنوان یک مرد درک نشده است، اعتبارتان خدشه دار شده و نقشتان کم اهمیت جلوه می‌شود. اما من به جرئت می‌گویم که پدران می‌توانند زندگی را تغییر دهند همان طور که پدر من زندگی‌ام را متحول کرد. شما رهبران طبیعی هستید و خانواده همواره شما را سرمشق خود قرار می‌دهد. به دلایلی مرد آفریده شده‌اید و نقش راهنما و مشاور را برای دخترتان ایفا می‌کنید که او این نقش را در مادرش نمی‌یابد.

تنها جمله‌ای که بر زبان می‌آوردید، تنها ارتباطی که با یک لبخند برقرار می‌کنید و احترامی که برای قوانین خانوادگی قائل می‌شوید، برای دخترتان اهمیت فراوانی دارد.

من می‌خواهم که شما خود را در چشمان دخترتان ببینید. اما این کار را نه به‌خاطر خودتان، بلکه به‌خاطر دخترتان انجام دهید، زیرا اگر بتوانید خود را آن‌چنان نشان دهید که او در ذهنش تصور می‌کند، حتی برای ده دقیقه، پیروز میدان خواهید بود.

از صحبت‌های پدرم با مادرم متوجه شدم که پدرم همواره نگران آینده‌ی من است. هنگامی که من و برادرم، برای رفتن به دانشگاه، خانه را ترک می‌کردیم، اشک‌هایش را دیدم. پدرم همیشه برای تماشای بسیاری از مسابقات قهرمانی من به ورزشگاه می‌آمد. اگرچه ممکن بود بتواند در همه‌ی مسابقات حضور داشته باشد؛ اما این موضوع اهمیتی نداشت. درحقیقت من می‌دانستم که او از قهرمانی من در درونش مطلع است. اما نمی‌خواستم درست همان چیزی بشوم که او می‌خواهد. می‌دانستم که او دوستم دارد. همیشه ما را مجبور می‌کرد تا به مسافرت خانوادگی برویم. بیشتر اوقات، به‌ویژه در دوران نوجوانی، دوست نداشتم همراه آن‌ها بروم، اما او مجبورم می‌کرد که همراهشان بروم. پدرم چیزهایی می‌دانست که من نمی‌دانستم. او می‌دانست که ما باید زمانی را در کنار هم باشیم؛ در یک چادر مسافرتی، در یک اتاق ناهارخوری، در یک زمین با هم‌هاکی بازی کنیم یا در یک کشتی تفریحی با هم پارو بزنیم.

پدرم خیلی مراقب من بود، تا جایی که تمام قرارهای من را با دوستانم کنترل می‌کرد. او یک شکارچی ماهر بود و دوست داشت دوستانم هم از این موضوع باخبر باشند. آن‌ها وقتی به خانه‌ی ما می‌آمدند، سر گوزن

شمالی را بر دیوار می‌دیدند و پدرم هم مطمئن بود که آن‌ها می‌دانند چه کسی سر آن گوزن خشک‌شده را روی دیوار نصب کرده است. پدرم فکر می‌کرد آن مجسمه‌ی زیبایی است؛ اما این مجسمه‌ها گاهی باعث دستپاچی من می‌شد. با وجود این، پدرم همیشه و در همه‌ی شرایط مراقبم بود. در جوانی به همه‌چیز و همه‌کس خیلی زود اعتماد می‌کردم و او خیلی زودتر از آن که من نسبت به این مسئله آگاه شوم، این را می‌دانست.

پدرم کم‌حرف بود، حتی شنونده‌ی خوبی هم نبود. گاهی اوقات اصلاً حواسش به صحبت‌های ما نبود. دانشجوی پزشکی که بودم، عادت داشتیم با هم به پیاده‌روی برویم، گاهی اوقات هنگام دویدن یک سؤال را چندبار از من می‌پرسید. موقع پاسخ اصلاً حواسش به من نبود و به چیزهای دیگری فکر می‌کرد. ناراحت نمی‌شدم، دوباره سؤالم را تکرار می‌کردم.

در دوران کودکی، والدین شما مرکز دنیای شما هستند. هنگامی که مادران شاد است، روز شما هم سرشار از شادی و خوشحالی است. زمانی که پدرتان مضطرب و ناراحت است، در تمام طول روز در مدرسه، شما به سوزش معده دچار می‌شوید.

دنیای دختر شما کوچک‌تر از دنیای شماست، نه از لحاظ فیزیکی، بلکه به لحاظ احساسی. دنیای او شکننده‌تر و حساس‌تر است. زیرا شکل‌گیری شخصیت او مانند خمیر نانی است که روی صفحه‌ی برش فرم می‌گیرد. هر روز صبح که او از خواب بیدار می‌شود، شما با دستانتان بلندش می‌کنید و بالا می‌برید و ناگهان روی تخت می‌اندازید و با این کار پیغامی تازه را در گوشش زمزمه می‌کنید، این که هر روز صبح، چگونه خمیرمایه‌ی شخصیت او را شکل دهید، زیرا دنیای او تغییر خواهد کرد.

شخصیت من و شما شکل گرفته است و ما در هر شرایطی مقاوم هستیم. زندگی در عین حال که با ما بخشنده و مهربان است؛ در برخی مواقع روحیه‌ی ما را جریحه‌دار می‌کند و ما را تا مرحله‌ی مرگ می‌برد. با وجود این ما هنوز زنده‌ایم؛ نه به این دلیل که والدین ما همچنان به ما عشق می‌ورزند، بلکه از آن جهت که ما نیازمند شخصی هستیم (یک دوست، همسر یا فرزند، که در طول زندگی‌مان مراقب ما باشد. به این دلیل که آن شخص که قلبش برای ما می‌تپد، هنوز زنده است و ما می‌توانیم هر روز صبح با خیالی آسوده بیدار شویم.

حضور شما باعث می‌شود دخترتان هر روز صبح، شاد و سر حال از خواب بیدار شود. او حضورتان را در خانه احساس می‌کند و همین به او دلگرمی می‌بخشد. هسته‌ی مرکزی دنیای کوچک او، شما هستید. دوستان، اعضای خانواده، اساتید و مربیان عواملی هستند که در ارتقای تحصیلات دختر شما مؤثرند؛ اما تنها کسی که شخصیت واقعی او را شکل می‌دهد، شما - پدر خانواده - هستید. به یقین شما هستید زیرا پدر او شما هستید.

پدران عزیز! شما بیش از صورتان روی دخترتان تأثیر می‌گذارید. من با این هدف این کتاب را نوشتم تا به شما پدران عزیز بگویم که چگونه با استفاده از تأثیر خود روی دخترتان، کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشید و با این کار کانون خانواده‌تان را سرشار از محبت، شادی و برکت کنید و آن را به اعضای خانواده‌ی خود هدیه دهید. اصولی که در فصول بعدی ارائه شده، بسیار کاربردی و آسان است. اما همه به خوبی می‌دانیم که به کارگیری همین اصول ساده در زندگی، کاری سخت است. ما یقین داریم که باید یکدیگر را بیشتر دوست بداریم، باید شکیبایی، جرئت، تلاش و صداقت خود را در زندگی بالا ببریم. آیا توانایی انجام این کار را داریم؟

در فصول بعدی، همه‌ی این مراحل بررسی خواهد شد. دوست داشتن دختران ممکن است کاری پیچیده به نظر برسد؛ اما برای او کاری آسان است. این که در ذهن دخترتان یک قهرمان جلوه کنید، ممکن است شما را بترساند؛ اما شما به آسانی می‌توانید این نقش را برایش ایفا کنید. حمایت کردن و آموزش مسائلی از قبیل خدانشناسی و تواضع، نیازی به مدرک روانشناسی ندارد. فقط نشان می‌دهد که شما می‌توانید نقش پدری خود را به‌خوبی ایفا کنید.

صفات پدرانی که در این کتاب به تفصیل توضیح داده شده، به‌طور اتفاقی انتخاب نشده است، بلکه این‌ها نتایج مشاهدات و شنیده‌هایی است که طی چندین سال مشاوره با دختران شما و ارتباط آن‌ها با پدرانشان کسب کرده‌ام. من دختران بسیاری را معالجه کرده‌ام و به خانواده‌های زیادی مشاوره داده‌ام. علاوه بر آن، مطالعات فراوانی در ارتباط با بهداشت روح و روان، بیماری و بهداشت کودکان، مجله‌های روانشناسی، مقالات تحقیقی و مسائل مذهبی داشته‌ام. این فعالیت‌ها جزئی از شغل من بوده است؛ اما با جدیت می‌توانم بگویم که هیچ‌یک از این مقالات تحقیقی، کتاب‌های تشخیصی و هیچ‌گونه دستورالعملی نمی‌تواند زندگی دختر شما را دستخوش تغییر و تحول کند، مگر این که رابطه‌ای متقابل بین شما و دخترتان وجود داشته باشد. از نگاه دختر شما، استحکام بخشی به ارتباط شما با او هیچ‌گاه دیر نیست. همان‌گونه که پدران موفق می‌دانند، شما نیاز دارید تا یک ارتباط قوی و مؤثر با او برقرار کنید. این کتاب شما را برای چگونگی ایجاد و استحکام این ارتباط کمک می‌کند تا از آن برای شکل‌گیری هرچه بهتر شخصیت دخترتان و البته بهبود زندگی خانوادگی‌تان استفاده کنید.