

از دختری قهرمان بساز

برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند
و با اعتماد به نفس داشته باشند

دارلین براک

ترجمه زهرا جهانفریان



کتاب کوه پشتری

سرشناسه	براک، دارلین Brock, Darlene
عنوان و نام پدیدآور	از دخترت قهرمان بساز: برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند و با اعتماد به نفس داشته باشند... / دارلین براک: ترجمه زهرا جهانفریان
مشخصات نشر	تهران: کتاب کوله پشتی، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری	۳۱۲ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	978-600-461-223-4
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Raising great girls: help for moms to raise confident, capable daughters (perfection not required), [2018].
عنوان دیگر	راهنمایی برای آن دسته از مادرانی که می‌خواهند دخترانی با اعتماد به نفس و توانمند تربیت کنند... حاوی سه فصل هدیه برای پدران
موضوع	مادران و دختران
موضوع	Mothers and daughters
موضوع	کودکان - سرپرستی
موضوع	Child rearing
موضوع	رفتار والدین
موضوع	Parenting
شناسه افزوده	جهانفریان، زهرا، ۱۳۶۸ - مترجم
رده‌بندی کنگره	HQ۷۵۵/۸۵
رده‌بندی دیویی	۳۰۶/۸۷۴۳
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۷۷۲۳۸



کتابخانه پستی

از دخترت قهرمان بساز

برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند
و با اعتمادبه‌نفس داشته باشند

دارلین براک

ترجمه زهرا جهانفریان

شابک: ۹۷۸۶۰۰۴۶۱۲۲۳-۴

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

ویراستار: امیرعباس گرافایی

طراح جلد: احمد شهبازی

صفحه‌آرا: آتلیه کوله‌پشتی

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نشر کتاب کوله‌پشتی

تلفن: ۶۶۵۹۷۶۱۳ - ۶۶۵۹۴۸۱۰

پست الکترونیک: Koolehposhti-pub@yahoo.com

وبسایت: www.ketabekooolehposhti.com

اینستاگرام: [ketabekooolehposhti](https://www.instagram.com/ketabekooolehposhti)

آدرس: تهران، میدان انقلاب، ابتدای خیابان کارگر جنوبی، کوچه مهدیزاده، پلاک ۷، واحد ۱۰۲
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

فهرست

۷	مقدمه: هیچ تجربه‌ای لازم نیست
۱۵	۱. مربی
۳۲	۲. مشاور خلاق
۴۹	۳. مدیریت‌کننده زمان
۶۴	۴. مدیر رسانه
۸۶	۵. حامی آموزشی
۱۱۱	۶. استاد مطالعات جنسیتی
۱۳۶	۷. مشاور روابط
۱۵۶	۸. معلم آموزش مسائل جنسی
۱۸۱	۹. مشاور مالی
۲۰۲	۱۰. مأمور امنیتی
۲۲۵	۱۱. متخصص ارتباطات
۲۴۳	۱۲. نمایش‌دهنده در منزل
۲۵۵	۱۳. استراتژیست نظامی
۲۶۴	نتیجه‌گیری: این وظیفه را به‌عهده بگیرید!
۲۷۱	برای پدرها: شغلی برای پدرها!
۲۷۴	۱. استاد جواهرشناس
۲۸۵	۲. هماهنگ‌کننده کارهای هیجانی
۲۹۵	۳. بادی‌گارد
۳۰۷	پدران عزیز این وظیفه را به‌عهده بگیرید

مقدمه

هیچ تجربه‌ای لازم نیست

شرح وظایف

یکی از ارزشمندترین و چالش‌برانگیزترین مشاغل جهان، تربیت دخترانی توانمند و شایسته است. آیا برای این کار هیچ تجربه‌ای لازم نیست...؟

تجربه: توانایی درک یک موقعیت یا اتفاق، صرفاً پس از رخ دادن آن. واژه‌ای که وقتی به گذشته فکر می‌کنیم به‌وفور در تمامی قسمت‌های زندگی می‌توانیم آن را ببینیم؛ چیزی که من در حال حاضر مقدار خیلی زیادی از آن را دارم؛ مخصوصاً وقتی موضوع، بزرگ کردن دخترانی توانمند و شایسته باشد. راستش را بخواهید، من دو دختر دارم.

وقتی برای لحظه‌ای به گذشته نگاهی می‌اندازم تا ارزشمندترین چیزهایی که در زندگی‌ام وجود دارند را لیست کنم، می‌بینم دخترانم بیشترین سهم را به خود اختصاص داده‌اند. آن‌ها هم مثل مادرشان ایدئال و رها از هرگونه مشکلات زندگی نیستند؛ ولی دخترانی شگفت‌انگیز، با استعداد، با مزه، پرشور و مهربان هستند. آن‌ها درواقع دخترانی توانمند و شایسته هستند؛ البته الان دیگر باید بگویم: زنان جوانی توانمند و شایسته.

فرقی نمی‌کند دخترانی که در زندگی شما هستند از طریق ازدواجتان وارد زندگی‌تان شده باشند و یا آن‌ها را به فرزندخواندگی پذیرفته باشید، یا خودتان آن‌ها را به دنیا آورده باشید، در هر صورت هر مادری آرزو دارد آن‌ها را به‌گونه‌ای تربیت کند

که تبدیل به دخترانی شایسته و توانمند شوند - دخترانی که با شجاعت و عزمی راسخ زندگی کنند، روی پای خود بایستند و درعین حال تکیه‌گاهی برای دیگران هم باشند. آن‌ها علاوه بر داشتن وقار و متانت باید همیشه مهربان، دلسوز و فهمیده باشند. این دختران نه بی‌عیب و نقص خواهند بود و نه عاری از مشکل و مسئله؛ آن‌ها دردرس‌ساز، غیرمنطقی، خودسر و گاهی کمی پیچیده خواهند بود. آن‌ها همچنین افرادی شگفت‌انگیز، دوست‌داشتنی و همچون جواهری هستند که رابطه بین شما و آن‌ها فراتر از هر رابطه‌ای در زندگی‌تان خواهد شد.

درطول آن سال‌هایی که داشتم دو دخترم را بزرگ می‌کردم، در زمینه موسیقی به‌صورت تمام‌وقت مشغول به کار بودم و اغلب به سفرهای زیادی می‌رفتم و روزها و شب‌های زیادی تا دیروقت کار می‌کردم. من و همسرم درحال راه‌اندازی تجارت خودمان بودیم و به همین خاطر هم باید بی‌وقفه کار می‌کردیم. ولی من عاشق شغلی بودم که آن را انتخاب کرده بودم. من همیشه برای کاری که انجام می‌دادم اشتیاق زیادی داشتم و با تمام توانم آن را خوب انجام می‌دادم. اگر در کاری که به‌عهده‌ام بود اشتباهی می‌کردم معمولاً قابل حل بود و باعث سردرگمی‌ام نمی‌شد. من کاملاً از پس کاری که به‌عهده‌ام بود برمی‌آمدم و آن را درست انجام می‌دادم.

اما لحظه‌ای که ناگهان متوجه شدم دختر اولم را باردار هستم خیلی وحشت کردم. شغل «مادری» یکی از مشاغلی بود که من احساس می‌کردم اصلاً برای آن آماده نیستم و فکر می‌کردم هر اشتباهی که مرتکب شوم نه تنها قابل حل نخواهد بود، بلکه موجب تباهی بچه‌ای خواهد شد که مراقبت از او به من سپرده شده بود. این شغلی بود که احساس می‌کردم اصلاً صلاحیت به‌عهده گرفتن آن را ندارم.

با نگاهی به گذشته می‌توانم بگویم: من برای این کار آماده نبودم؛ حداقل نه به‌اندازه‌ای که فکر می‌کردم باید آماده باشم. چیزی که فهمیدم این بود که قدرت و سرسختی‌ای که برای انجام این شغل جدید نیاز داشتم از قبل در درونم وجود

داشت. زندگی و چالش‌هایی که با آن‌ها روبه‌رو شده بودم مرا برای این کار آماده کرده بود و من فقط در آن لحظه این موضوع را نمی‌دانستم.

درواقع من ممکن بود مرتکب اشتباهاتی شوم؛ گاهی این اشتباهات سریعاً قابل حل بودند و گاهی آغازی بودند برای یک دوره آموزشی. ولی اغلب اوقات - و نه همیشه - برای من فرصتی بودند تا طلب بخشش کنم و بخشوده شوم. این لحظات، بهترین لحظات برای آموختن بودند؛ به قول ما مادران: هم برای من و هم برای دخترانم.

به محض اینکه کمی آرام‌تر شدم نفس عمیقی کشیدم و با خودم گفتم: همان‌طور که تا حالا موفق شده‌ام هر مسئله جدیدی که در کارم پیش آمده را حل کنم و آن را انجام دهم برای انجام این کار هم باید راهی وجود داشته باشد. من مادران دیگری را که این کار را انجام داده بودند دیده بودم.

من معتقد بودم برای موفقیت هرچه بیشتر در انجام یک کار جدید باید کسانی را پیدا کرد که قبلاً در آن کار موفق بوده‌اند؛ و سریعاً به دنبال مادران خوبی گشتم که بتوانم از کارهایی که انجام داده بودند چیزی یاد بگیرم.

مادران قهرمان

برای پیدا کردن «بهترین مادران» چه جایی بهتر از مادران رئیس‌جمهورهای آمریکا می‌توان پیدا کرد؟ من فکر می‌کردم این زنان باید «قهرمان» باشند. از طریق داستان‌هایشان بود که به حقایق شگفت‌انگیزی در مورد آن‌ها پی بردم و به مادران نمونه‌ای برخوردی که به این مادر جدید امید می‌دادند.

سارا دلانو روزولت^۱

شما احتمالاً نمی‌دانید که فرانکلین دلانو روزولت از طریق سارا دلانو روزولت در خانواده‌ای ثروتمند و اشرافی که اهل نیویورک بودند بزرگ شده است. فرانکلین به

1. Sara Delano Roosevelt

سفرهای زیادی رفت و در بهترین مدارس خصوصی تحصیل کرد؛ او حتی مدرک خود را در رشته حقوق از دانشگاه هاروارد دریافت کرد. این خانواده عملاً در رفاه مالی زندگی می‌کردند.

وقتی فرانکلین جوان به خاطر بیماری مخملک در درمانگاه مدرسه گورتون به سر می‌برد مادرش برای مراقبت از او از اروپا برگشت. آن روزها مخملک به شدت واگیر داشت. تمام بیماران در قرنطینه بودند و فقط پرستارها اجازه ورود به اتاق آن‌ها را داشتند. مادر باهوش فرانکلین بدون هیچ ترسی نردبان یکی از کارگران را لب پنجره اتاق پسرش که در طبقه دوم قرار داشت قرار داد. سارا هر روز از نردبان بالا می‌رفت و آهسته به پنجره ضربه می‌زد؛ وقتی پنجره باز می‌شد او با پسرش حرف می‌زد، برایش داستان می‌خواند و در حد توان خود از او مراقبت می‌کرد.

فرهیختگی، مقام و ثروت این زن دنیادیده یارای رقابت با طبیعت مادرانه او را نداشت. کسی نمی‌توانست او را از آن نردبان جدا کند. سارا آنجا بود تا در زمانی که پسرش بیشترین نیاز را به او داشت وظیفه خود را انجام دهد.

دوروتی گاردنر کینگ^۱

سال ۱۹۱۳ بود که در سیاهی شب دوروتی گاردنر کینگ در حالی که پسر شانزده روزه‌اش را در آغوش گرفته بود سوار تاکسی شد. آن‌ها داشتند از دست همسر و پدری بددهن و فحاش فرار می‌کردند. دوروتی در خانواده‌ای سرشناس بزرگ شده بود و با مردی ثروتمند ازدواج کرده بود. آن زمان‌ها هیچ زنی نمی‌توانست شوهر خود را به همین سادگی ترک کند؛ مخصوصاً که بچه‌ای هم داشته باشد. طلاق امکان‌پذیر نبود مگر اینکه پس از بازجویی خانواده‌های سرشناس، عمل خشونت‌آمیز به صورت علنی شرح داده می‌شد و شاهی هم وجود می‌داشت؛ دوروتی با شجاعت تمام این کار را انجام داده بود؛ او فرزندش را از یک زندگی پر

از خشونت نجات داده بود، درخواست طلاق داده بود و همسر بددهن و فحاش خود را ترک کرده بود.

حدود سه سال بعد، دوروتی گاردنر کینگ با یک فروشنده رنگ معمولی که فقط تا کلاس هشتم درس خوانده بود ازدواج کرد؛ مردی دوست‌داشتنی و با محبت به نام جری فورد که ناگهان مسئولیت پسری سه‌ساله را به‌عنوان پدر به‌عهده گرفت. آن مرد سریعاً نام خانوادگی خودش را به پسر داد و او را با نام جرالد رادولف فورد به‌عنوان فرزند خود بزرگ کرد. نتیجه حمایت فداکارانه دوروتی در ۳۸ سالگی رئیس‌جمهور آمریکا به‌ثمر نشست.

مارتا یانگ ترومن^۱

هری ترومن، سی‌وسومین رئیس‌جمهور آمریکا، فرزند خانواده یک کشاورز بود که در زمین‌های حاصلخیز ایالت کانزاس بزرگ شده بود. برای مادر هری - مارتا یانگ ترومن - بسیار مهم بود که به فرزند خود هم سخت کار کردن را بیاموزد و هم تغییرات فردی و فرهنگی را. این خانواده سطح متوسط همگی باهم روی زمین کار می‌کردند؛ آن‌ها ساعت چهار صبح از خواب بیدار می‌شدند تا کارهای سخت و طاقت‌فرسای مزرعه را انجام دهند.

ولی مارتا یانگ ترومن اطمینان حاصل کرده بود که پسرش نه‌تنها انسان محدودی نیست، بلکه مجهز به ابزارها و رویاهایی برای دستیابی به سرنوشت خودش است. مارتا در عین حال که با بودجه مالی یک خانواده کشاورز زندگی می‌کرد به‌سختی توانست هزینه لازم برای خرید سری کتاب‌های گران‌قیمت مردان بزرگ و زنان مشهور، نوشته چارلز اف. هورن، را فراهم کند. هری دوازده سال در مدرسه دولتی درس خواند و با مدرک دیپلم فارغ‌التحصیل شد. او حتی یک روز هم به کالج نرفت. کارهایی که مادرش برای او انجام داده بود انگیزه این پسر کشاورز

جوان را بسیار بالا برده بود. از آنجایی که مارتا از اشتیاق سوزان ترومن برای کسب دانش از طریق کتاب خبر داشت خود را فدا کرد تا علم و انگیزه‌ای که پسرش نیاز داشت را برای او فراهم کند.

کاری انجام شدنی؟

هرچه بیشتر در مورد این زنان مطالعه می‌کردم بیشتر به آن‌ها علاقه‌مند می‌شدم. آن‌ها سبک مادری خود را پیدا کرده بودند و در طول مسیر به مهارت مادری خود دست یافته بودند؛ همین مسئله هم مرا امیدوار می‌کرد. اگر این زنان با شرایط زندگی و شرایط مالی مختلف و شخصیت‌های منحصر به فرد خود موفق به تربیت یک رئیس‌جمهور شده بودند پس کار من هم در نقش یک مادر کاری انجام شدنی بود. آن‌ها زنانی کاملاً «عادی» بودند که وظیفه مادری را به صورتی غیرعادی و فوق‌العاده خوب انجام داده بودند. این افراد به جز دوره‌ای که در آن زندگی می‌کردند تفاوت دیگری با ما مادران امروزی نداشتند. آن‌ها نمی‌دانستند پسرانشان در آینده چه کسانی خواهند شد؛ فقط سعی می‌کردند چالش‌های پیش‌روی خود را پشت‌سر بگذارند و وظیفه مادری خود را خوب انجام دهند.

سرنوشت برای من مقدر کرده بود که در عصر اطلاعاتی که به سرعت در حال تغییرند دو دختر را بزرگ کنم؛ همان‌طور که الان برای شما مقدر شده. آن‌ها باید در میان تعاریفی مختلف و متناقض در مورد اینکه به عنوان یک دختر - و در آینده به عنوان یک زن - باید چگونه باشند بزرگ می‌شدند. این ایده‌ها نه تنها از طریق دیدن کارهایی که من انجام می‌دادم و شنیدن حرف‌هایی که من می‌زدم، بلکه از طریق تلویزیون، فضای مجازی، فیلم، مدرسه، موسیقی و حتی عروسک‌های باریبی به آن‌ها انتقال می‌یافت.

زنان دیگری که با فرهنگ ما زندگی می‌کردند - از زنان تاجر گرفته تا سیاستمداران، معلمین و... - قرار بود از سرِ دلسوزی در تربیت فرزندانشان به من کمک کنند (چه من از آن‌ها می‌خواستم این کار را انجام دهند و چه نمی‌خواستم).

وقتی متوجه شدم خیلی چیزها وجود دارند که من نمی‌خواهم دخترانم یاد بگیرند یک‌بار دیگر ترس به‌سراغم آمد.

آن زمان پی بردم که این امور مادرانه صرفاً فقط یک وظیفه نیستند؛ و الان هم می‌توانم این حرف را با اطمینان کامل تأیید کنم. مادرها فقط «مادر» نیستند؛ آن‌ها مسئولیت‌ها و کارهای مختلفی را به‌عهده دارند. ما باید نقش استاد، مشاور، مشاور مالی و مربی را ایفا کنیم؛ ما باید ایده‌پردازی کنیم، خلق کنیم، محاسبه کنیم، امور را تسهیل کنیم، ساماندهی کنیم، حمایت کنیم و نقش مشوق را ایفا کنیم؛ و مثل خیلی از شماها، من هم مجبور بودم در کنار تمام این کارها شغل دیگری که خارج از خانه داشتم را هم انجام دهم.

این کتاب حاوی چیزهایی است از قبیل چیزهایی که من در مورد کارهایی که مادران باید در آن‌ها مهارت داشته باشند یاد گرفتم، آگاهی‌هایی که کسب کردم، نصایح زنان دیگری که به من کمک زیادی کردند و همچنین برخی حقایق در مورد زندگی و فرهنگی که ما در آن زندگی می‌کنیم و می‌تواند دید شما را بازتر کند. در این کتاب سه فصل هم به پدران اختصاص داده شده است. پس از اینکه پدران از من پرسیدند که آیا برای آن‌ها هم توصیه‌ای دارم، من فقط قسمتی را به کتاب اضافه کردم و در آن سه‌تا از مهم‌ترین کارهایی را موردبررسی قرار دادم که یک مرد در زندگی دخترانمان می‌تواند بهتر آن‌ها را انجام دهد؛ و متناسب با سبک مطالعه اکثر مردان سعی کردم آن را مختصر و مفید ارائه دهم!

طبق تجاربی که کسب کرده‌ام می‌توانم به شما اطمینان دهم که در این مسیر هم شکست وجود دارد هم پیروزی؛ ولی من خودم گواه زنده‌ای هستم که به شما می‌گوید: مادران عزیز، اهداف شما قابل‌دستیابی و امید شما تحقق‌یافتنی است! شما دخترانی بی‌عیب و نقص و نمونه پرورش نخواهید داد، ولی دخترانی توانمند و شایسته پرورش خواهید داد که قرار است در دنیایی که در آن زندگی می‌کنند تحولی ایجاد کنند. شما به آن‌ها افتخار خواهید کرد، بسیاری از ویژگی‌های آن‌ها را

مورد تشویق قرار خواهید داد، از توانایی‌های آن‌ها لذت خواهید برد و از مهربانی و شور و اشتیاق آن‌ها دلگرم خواهید شد.

پس حتی اگر احساس می‌کنید هنوز آمادگی لازم را ندارید هم می‌توانید این کار را شروع کنید. کار بزرگ کردن دخترانی توانمند و شایسته را شروع کنید و اطمینان داشته باشید آن را خیلی خوب انجام خواهید داد.