

۷, ۹, ۱۱  
۵۴۷۹۴۳

صد روایت از دشوارترین تجربیات نوجوانی

## غذای جان برای نوجوانان

جک کنفیلد

مارف اریکتور هنس



انتشارات درسا

جک کنفیلد، مارک ویکتور هنسن  
غذای جان برای نوجوانان / جک کنفیلد  
ص ۴۶۴

Chicken soup for the soul: teens talk tough  
times

نوجوانان - راه و رسم زندگی - حکایت

۱۳۹۶ ۹ س ۵۰۸/۸ PS

۸۱۰/۸۰۹۲۸۳

۴۹۱۵۳۱۳

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات ظاهری  
عنوان اصلی

موضوع  
رده بندی گنگره  
رده بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات درسا

سال چاپ: ۱۳۹۷

تیراژ: ۵۵۰ نسخه

چاپ: فراچاپ

صحافی: فراچاپ

قیمت: ۴۵۰۰۰ تومان

نام کتاب: غذای جان برای نوجوانان

نویسنده: جک کنفیلد، مارک ویکتور هنسن

مترجم: مهدی افشار

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۶-۰۴۷-۱

نوبت چاپ: اول



۶۶۴۶۶۹۵۹-۰۳۵



۳۰۰ ۲۴۰ ۰۲



www.nashredorsa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷

www.dorsabook.ir

dorsa@nashredorsa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،  
پلاک ۱۲، طبقه همکف.  
(کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

## فهرست مطالب

|     |                                                |
|-----|------------------------------------------------|
| ۷   | دوباره کتاب                                    |
| ۸   | سخن مترجم                                      |
| ۱۲  | پیشگفتاری ویژه از جک و مارک                    |
| ۱۵  | فصل اول: شجاعت                                 |
| ۱۶  | ۱. قوی باش                                     |
| ۲۲  | ۲. شناخت دلفین ها                              |
| ۲۷  | ۳. هم کنار خویش                                |
| ۳۱  | ۴. نفس معکوس                                   |
| ۳۵  | ۵. سفت و سفت بچها                              |
| ۴۰  | ۶. هراس                                        |
| ۴۷  | ۷. گفتم نه                                     |
| ۵۱  | ۸. کورک ها                                     |
| ۵۶  | ۹. تنها نه                                     |
| ۶۰  | فصل دوم: گزینش های دشوار                       |
| ۶۱  | ۱۰. مکانی آگاهی بخش                            |
| ۶۵  | ۱۱. دشوارترین تصمیم من                         |
| ۶۷  | ۱۲. گامی به سوی درمان                          |
| ۷۱  | ۱۳. افسردگی خطرناک                             |
| ۷۴  | ۱۴. آن شب گرم                                  |
| ۷۹  | ۱۵. روز استقلال                                |
| ۸۳  | ۱۶. گذر از کودکی                               |
| ۸۶  | ۱۷. شصت ثانیه فلاش بک                          |
| ۹۲  | ۱۸. پانزده آوریل، بدترین و بهترین روز زندگی ام |
| ۹۵  | فصل سوم: در آرامش زیستن                        |
| ۹۶  | ۱۹. دونا و کلودیا                              |
| ۱۰۲ | ۲۰. جری                                        |
| ۱۰۵ | ۲۱. برای زمانی اینچنینی                        |

|     |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------|
| ۱۰۸ | ۲۲. فریاد یاری طلبی                                         |
| ۱۱۳ | ۲۳. ضد آفتاب SPF ۱۰۰۰                                       |
| ۱۱۷ | ۲۴. کیم                                                     |
| ۱۲۱ | ۲۵. بازگشت به آن شب                                         |
| ۱۲۴ | ۲۶. آشتی غم انگیز                                           |
| ۱۲۷ | ۲۷. چرا ریون باید زندگی کند                                 |
| ۱۳۲ | ۲۸. کار درست                                                |
| ۱۳۷ | ۲۹. برای همیشه فراسوی یک وداع                               |
| ۱۴۱ | ۳۰. فصل چهارم: چیزهای کوچولویی که تفاوت‌های بزرگ می‌آفرینند |
| ۱۴۲ | ۳۰. با امید                                                 |
| ۱۴۸ | ۳۱. تغییر                                                   |
| ۱۵۳ | ۳۲. گفت ریون                                                |
| ۱۵۷ | ۳۳. از آن خودم                                              |
| ۱۶۱ | ۳۴. ارباب نیستند                                            |
| ۱۶۴ | ۳۵. نقطه عطف                                                |
| ۱۶۷ | ۳۶. واژه‌های مهر                                            |
| ۱۷۳ | فصل پنجم: خانواده                                           |
| ۱۷۴ | ۳۷. شب به خیر پدر                                           |
| ۱۷۹ | ۳۸. هدیه‌ی روز تولد                                         |
| ۱۸۱ | ۳۹. دور از انتظار                                           |
| ۱۸۵ | ۴۰. درمان با عشق                                            |
| ۱۹۰ | ۴۱. مادری که دیگر نیست                                      |
| ۱۹۴ | ۴۲. به من بگو چرا می‌گریی؟                                  |
| ۱۹۹ | ۴۳. مادرم: افسردگی‌اش، قدرتش                                |
| ۲۰۳ | ۴۴. نه مانند شب مجلس رقص تو                                 |
| ۲۰۷ | ۴۵. کاش مرده بودی                                           |
| ۲۱۲ | فصل ششم: به پیش                                             |
| ۲۱۳ | ۴۶. مهم نیست چه پیش می‌آید                                  |
| ۲۱۶ | ۴۷. هر چیز ممکن است                                         |

|     |                                            |
|-----|--------------------------------------------|
| ۲۲۱ | ۴۸. سپاس                                   |
| ۲۲۶ | ۴۹. آغاز شکوه آکادمیک با استودیوکر مدل ۵۱  |
| ۲۳۶ | ۵۰. قدرت مادر                              |
| ۲۴۲ | ۵۱. تب کوهستان                             |
| ۲۴۷ | ۵۲. عصاره‌ی زندگی را کشیدن                 |
| ۲۵۱ | فصل هفتم: درس‌های آموخته‌شده               |
| ۲۵۲ | ۵۳. کامل از آغاز                           |
| ۲۵۷ | ۵۴. زندگی موهبت است                        |
| ۲۶۲ | ۵۵. بی‌تقریر                               |
| ۲۶۵ | ۵۶. بیخشای                                 |
| ۲۶۷ | ۵۷. سیب‌زمینی داغ / سیب‌زمینی سرد          |
| ۲۷۲ | ۵۸. گریستن خوب است                         |
| ۲۷۸ | ۵۹. یادگیری از یک نویوان                   |
| ۲۸۳ | ۶۰. پشت در حمام                            |
| ۲۸۱ | ۶۱. نبض                                    |
| ۲۹۰ | ۶۲. درهرحال خوشبخت                         |
| ۲۹۴ | فصل هشتم: از دست دادن و غمگینی             |
| ۲۹۵ | ۶۳. چرا نمی‌کوشی؟                          |
| ۲۹۸ | ۶۴. سرطان تنها کلامی است که می‌توانم بگویم |
| ۳۰۲ | ۶۵. اضطراب ۹۱۱                             |
| ۳۰۵ | ۶۶. دوستی‌ای برای به خاطر سپردن            |
| ۳۱۰ | ۶۷. هرگز نمی‌دانستم                        |
| ۳۱۶ | ۶۸. شادی را متوقف نکن                      |
| ۳۱۹ | ۶۹. بهترین را از دست دادن                  |
| ۳۲۷ | ۷۰. اندوه بر بال‌های زمان دور می‌شود       |
| ۳۳۰ | ۷۱. دو خواهر در یک روح                     |
| ۳۳۶ | ۷۲. بانی سرخ کوچولو                        |
| ۳۴۰ | ۷۳. موهبت زمان                             |
| ۳۴۶ | ۷۴. آماده برای رها شدن                     |

|     |                                              |
|-----|----------------------------------------------|
| ۳۴۹ | فصل نهم: دست یافتن                           |
| ۳۵۰ | ۷۵. نوجوان بودن دشوار است                    |
| ۳۵۲ | ۷۶. گل بی خار                                |
| ۳۵۸ | ۷۷. فشنگ آنان، زندگی من                      |
| ۳۶۳ | ۷۸. عملیات نجات جهان                         |
| ۳۶۹ | ۷۹. گامی که زندگی مان را تغییر داد           |
| ۳۷۲ | ۸۰. نخ باریک                                 |
| ۳۷۷ | هدیه پدر                                     |
| ۳۸۰ | ۸۲. شغال جمع کن                              |
| ۳۸۵ | ۸۱. بچه خدائانی که به هاروارد می رود         |
| ۳۹۰ | ۸۴. سال                                      |
| ۳۹۵ | فصل دهم: رستخیز                              |
| ۳۹۶ | ۸۵. سفری طولانی تا خانه                      |
| ۴۰۲ | ۸۶. نبرد برای من بودن                        |
| ۴۰۶ | ۸۷. یک تجربه ی هوشیار کننده                  |
| ۴۱۰ | ۸۸. سکوت                                     |
| ۴۱۳ | ۸۹. دست های چاقوی کیک بری                    |
| ۴۱۷ | ۹۰. برایم اتفاق افتاد                        |
| ۴۲۱ | ۹۱. تو هرگز دوباره راه نمی روی               |
| ۴۲۴ | فصل یازدهم: تو تنها نیستی                    |
| ۴۲۵ | ۹۲. اندوه های پایانی                         |
| ۴۲۸ | ۹۳. بهبودی زیباست                            |
| ۴۳۳ | ۹۴. نگاه او نیز به من                        |
| ۴۳۸ | ۹۵. نور ابدی                                 |
| ۴۴۲ | ۹۶. اردوگاه خواب طولانی                      |
| ۴۴۷ | ۹۷. آن شب را بازگردان                        |
| ۴۵۲ | ۹۸. خانواده تمام عیار                        |
| ۴۵۶ | ۹۹. زیان من                                  |
| ۴۶۰ | ۱۰۰. یک لبخند می تواند یک زندگی را نجات بخشد |

## سخن مترجم

اگر چهل پنجاه سال پیش کتاب حاضر یا کتابی چون آن برای ترجمه ارجاع می شد، به ناشر در باب تعهد به اقتصاد نشر و نیز تعهد به خوانندگان و فراتر تعهد به قسم خورشیدی گفتم فضای زیستی و پرورشی و فرهنگی ایالات متحده را چه ربطی به ایران مائوئیزمزدان ایران در حال و هوایی دیگر بالیده و پرورده می شوند و در فضای تنفسی دیگری دم می زنند. در آن روزها که همه چیز در سر جای خود بود و حتی طبیعت نظام پیشین خود را داشت و چهار فصل مانیز آب و هوای چهار فصل را داشت و بهارانش شکوفه باران می شد و زمستان هایش آن قدر زمستانی بود که از جاده قدیم شمیران آن روز و شریعتی امروز از سید خندان به بالا بدون زنجیر چرخ ها رفت و آمد وجود نداشت، در مناسبات اجتماعی نیز همه چیز در جایگاه خود قرار داشت. جایگاه پدر در خانواده به استواری قله دماوند بود، پدر با دست های پهلوانش و اندیشه ی تجربه آموخته اش، چرخ های اقتصاد خانواده را به چرخش وامی داشت و الگویی برای پسران خانواده بود تا پا در جای پای پدر بگذارند و بعدها با تکیه بر آموزه های پدر و قابلیت هایی که کسب کرده اند، خود خانواده ای به استواری پدر بنیاد نهند و مادر، و تندی بود، راست قامت، حتی اگر خمیده پشت از گردش روزگار؛ در پایگاه خانوادگی، ستون اصلی خیمه خانواده بود، به استواری ستون های تخت جمشید که هنوز پابرجا ایستاده است؛ نمادی بود از مهرورزی

و عشق‌پراکنی و دختران اگر نه تمام نگاه، نیم نگاهی به مادر داشتند تا چون او آشیانه‌ای برپا کنند و چون شاخه‌ای باشند سر برآورده از تنه‌ی اصلی خانواده که خانواده‌شان صورتی دیگر و وجهی دیگر از خانواده مادری بود با نگاهی به آینده تا روشنی‌بخش خانواده‌های خویش باشند.

و مغرب زمین با دو جنگی که در قرن بیستم پشت سر گذاشت، آنچنان زیروزیر شده بود که از مناسبات و ساختار اجتماعی واژگونه شده‌اش، ده‌ها مکتب ریزش درشت در همه عرصه‌های ادبی و هنری و فرهنگی سر برآورده بود که یکی از «ویران» سخن می‌گفت و اگزستانس بود و دیگری از «نیستی» و نیهیلیسم داد سخن می‌داد. برجسته‌ترین وجه این نگرش‌ها در جنبش دانشجویی ماه مه ۱۹۷۸ بارز نمود یافت که نمادی از روان‌پریشی جامعه‌ای بود که در طلب آزادی سببی بود که نتیجه آن را در همین صد و یک روایت به روشنی می‌توان باز یافت.

اما ایران امروزمان پس از تجربه جنگی هشت ساله که بی‌هیچ تعارف و مجامله‌ای باید گفت دفاع بود و جنگ نبود، به هر حال نتایجش همانی بود که در مغرب زمین رخ داد، یعنی شکاف میان دو نسل، نسل در نسل که دیگر دشوار از یکدیگر شناختی دارند. پدر و مادر فرزند خویش را نمی‌شناسند، همانی را که با شیرهی جان پرورده‌اند و دستش بگرفته‌اند و پابه‌پایش پرورده‌اند؛ و فرزند پدر و مادر خویش را ناآگاه از وجوه حیات اجتماعی، سیاسی و فرهنگی می‌داند — البته اگر به این وجوه عنایت و توجهی داشته باشد — چرا که نسل پیشین با اینترنت و دستاوردهای آن اگر بیگانه نباشد، کم‌آشناست و در این وانفسا آنچه از دست رفته است و یا لااقل بنیادهایش سست و متزلزل شده، خانواده است، خانواده‌ای که مأمن آرامش و آسایش بوده، جایگاه راست بالیدن و راست روییدن بوده است و اکنون شتابان به سویی می‌رویم — نه می‌رویم — در همان مسیری که نوجوانان مغرب زمینی در این مجموعه کژرفتاری‌ها، نافرمانی‌ها و

سپس اندوده‌ها و سرخوردگی‌ها و پشیمانی‌های خویش را رقم زده‌اند. و مترجم با این اندیشه مجموعه حاضر را به فارسی بازگردانده به این امید که نه تنها نوجوانان ما - شاید - آن را بخوانند، والدین نیز با مطالعه آن رویکردی آگاهانه نسبت به فرزندان‌شان داشته باشند.

نگاهی به سرفصل‌های این روایات صد و یک گانه نشان می‌دهد که مباحثی که متوجه کودکان و سپس نوجوانان و جوانان است، طلاق والدین است. جدایی پدر و مادر تقریباً ریشه‌ی نیمی از کژرفتاری‌های فرزندان است. فرار از خانه، روان‌پریشی، خودآزاری و بی‌منزلی، زیر پا گذاشتن غریب‌نژادی و فراتر از همه یأس عمیق و در نهایت افسردگی همه نمودهای آسیب از تک‌والدی شدن کودک، آن هم در حساس‌ترین سال‌های زندگی و شوهرخانه‌ها هستند که در ایران خودمان شتابناک به همان سوی می‌رویم که مغرب زمین رفته‌اند و آسیب آن را دیده‌اند. آمار نشان می‌دهد، در ایران خودمان از هر سه ازدواج یک ازدواج به طلاق می‌انجامد و شگفتا که در میان این ازدواج‌ها گاهی سخن از همسر دوم، سوم یا چهارم است و تو حدیث مفصل بخوان از این بحال که چگونه به جای برادر و خواهر به دنیا آوردن، برادران و خواهران ناتوانی می‌دهیم. اختلاف‌ها و دشمنی‌ها و تأثیرگذاری‌شان بر فرزندان موجب می‌شود که عده‌ای دشمن‌کیش، کینه‌جو، بداندیش و کژرفتار به فضای خانواده و سپس به محیط اجتماعی تحویل می‌دهیم.

برخی از روایات این مجموعه دارای مضامین مشترکی هستند، اما از آنجا که زبان و بیان و زاویه‌ی دید متفاوتی داشته‌اند، ویراستاران کتاب، آنها را در مجموعه حاضر جای داده‌اند و مترجم نیز به ضرورت تعهد و وفاداری به اصل منبع، همه را ترجمه کرده است.

زبان‌های روایات نوجوانان از متن انگلیسی دارای فراز و فرودهایی است،

لکن از آنجا که هدف تدوین آن انتقال پیام به روشن‌ترین وجه بوده است، مترجم کوشیده تا زبانی واحد - و انشاءالله شفاف - برای متن برگزیند. با این حال زبان انتخاب شده در ترجمه کوشیده شده اثرگذار نیز باشد. و این جمله آخر را هم بنویسم که به ترجمه این اثر به عنوان یک تکلیف و یک وظیفه نگریسته‌ام تا شاید و به راستی تا شاید، کسی تأثیر پذیرد در آن صورت این کوشش باطل نمانده است.

ابدون باد

مهدی افشار

ماه مهر ۱۳۹۶