

دانلود کتاب



از دخترت قهرمان بساز

نویسنده : دارلین براک

از دخترت

قهرمان بساز

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



ترجمه زهرا جهانفریان

دارلین براک

با نام او

از دخترت قهرمان بساز

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

مؤلف:

دارلین براک

ترجمه:

زهرا جهانفریان

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 مشکلاتِ زندگی نیستند؛ ولی دخترانی شگفت‌انگیز، با استعداد، بامزه، پرشور و مهربان هستند. آن‌ها درواقع دخترانی توانمند و شایسته هستند؛ البته الان دیگر باید بگوییم: 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 به گونه‌ای 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 بی عیب و نقص
خواهند بود و نه عاری از مشکل و مسئله؛ آن‌ها
دردسرساز، 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.

در طول آن سال‌هایی که داشتم دو دخترم را
بزرگ می‌کردم، در زمینه موسیقی به صورت
تمام وقت مشغول به کار بودم و اغلب به سفرهای
زیادی می‌رفتم و روزها و شب‌های زیادی تا
دیروقت کار می‌کردم. من و همسرم در حال
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 به اندازه‌ای 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 برخورد کردم که به این مادر جدید امید می‌دادند.

سارا دلانو روزولت

شما احتمالاً نمی‌دانید که فرانکلین دلانو روزولت از طریق سارا دلانو روزولت در خانواده‌ای ثروتمند و اشرافی که اهل نیواینگلند بودند بزرگ شده است. فرانکلین به 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 به‌خاطر بیماری مخملک در درمانگاه مدرسه گورتون به‌سر می‌برد مادرش برای مراقبت از او از اروپا برگشت. آن روزها مخملک به‌شدت 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^۲

سال ۱۹۱۳ بود که در سیاهی شب دوروتی گاردنر کینگ درحالی که پسر شانزده‌روزه‌اش 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 به‌همین 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 شاهدهی 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 بامحبت به نام جری فورد که ناگهان مسئولیت پسری سه‌ساله را به عنوان پدر به عهده گرفت. آن مرد سریعاً نام خانوادگی خودش را به پسر داد و او را با نام جرالد رادولف فورد به عنوان فرزند خود بزرگ کرد. نتیجه حمایت فداکارانه دوروتی در ۳۸ سالگی رئیس‌جمهور آمریکا به ثمر نشست.

مارتا یانگ ترومن^۳

هری ترومن، سی‌وسومین رئیس‌جمهور آمریکا،
فرزند خانواده‌ی 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 نه تنها انسان محدودی نیست، بلکه
مجهز به ابزارها و رؤیاهایی برای دستیابی به
سرنوشت خودش است. مارتا درعین حال که با
بودجه‌ی مالی یک خانواده‌ی کشاورز زندگی می‌کرد
به سختی توانست هزینه‌ی 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 انجام‌شدنی؟

هرچه بیشتر درمورد این زنان مطالعه می‌کردم

بیشتر به آن‌ها علاقه‌مند می‌شدم. آن‌ها سبک

مادری خود را پیدا کرده بودند و درطول 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 انجام‌شدنی بود. آن‌ها زنانی
کاملاً «عادی» بودند که وظیفهٔ مادری را

به‌صورتی غیرعادی و فوق‌العاده خوب انجام داده
بودند. این افراد به‌جز دوره‌ای که در آن زندگی

می‌کردند تفاوت دیگری با مادران امروزی
نداشتند. آن‌ها نمی‌دانستند پسرانشان در آینده

چه کسانی خواهند شد؛ فقط سعی می‌کردند

چالش‌های پیش‌روی خود را پشت‌سر بگذارند و
وظیفهٔ مادری خود را خوب انجام دهند.

سرنوشت برای من مقدر کرده بود که در عصر
اطلاعاتی که به‌سرعت در حال تغییرند دو دختر را
بزرگ کنم؛ همان‌طور که الان برای شما مقدر
شده. آن‌ها باید در میان تعاریفی مختلف و

متناقض درمورد اینکه به‌عنوان یک دختر - و در
آینده به‌عنوان یک زن - باید چگونه باشند بزرگ

می‌شدند. این ایده‌ها نه‌تنها 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 باری 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 فرزندانم 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
به عهده 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 می‌گویم: مادران عزیز، اهداف شما قابل‌دستیابی و امید شما تحقق‌یافتنی است! شما دخترانی بی‌عیب‌ونقص 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 موردتشویق 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.

۱. مربی

شرح وظایف

تکنیک‌ها، قوانین، استراتژی‌ها و تاکتیک‌ها را به بازیکن یاد دهید.

ورزشکار را برای فعالیت‌ها، استقامت و پایداری آماده کنید.

به بازیکن اخلاق ورزشکاری، همکاری، اخلاق کاری و مسئولیت‌پذیری را بیاموزید. مراقب رفتار بازیکن و پاسخگوی صدمات وارده باشید.

لابد با خود می‌گویید: مربی‌گری؟ این چه ربطی به پرورش و تربیت دختران دارد؟ خیلی ربط دارد. درواقع این اولین نقشی است که یک مادر باید آن را بپذیرد: تبدیل شدن به یک مربی. اگر ورزشکار نیستید اصلاً نگران نباشید؛ من هم نیستم. حرف من هیچ ربطی به ورزش کردن ندارد. وقتی

دخترانم داشتند بزرگ می‌شدند من علایق بسیار زیاد دیگری از قبیل هنر و موسیقی داشتم.

ولی این کار هیچ ربطی به توانایی‌های ورزشی شما ندارد. شما می‌توانید یک «دخترِ مامانی» -

اصطلاحی که ما در خانه از آن استفاده می‌کردیم - باشید ولی بازهم این کار را درست انجام دهید.

بلافاصله بعد از کارهای یدی مرسوم که مادرها

انجام می‌دهند، کار مربی‌گری شروع می‌شود. در

پایان روزهای اول و درست زمانی که متوجه

می‌شوید خوابیدن دیگر قرار نیست بخشی از

زندگی شما باشد، گیج و سردرگم می‌شوید. هر

چند ساعت یک‌بار به بچه غذا می‌دهید، پوشک

عوض می‌کنید، آروغش را می‌گیرید، او را حمام

می‌کنید، پوشک عوض می‌کنید، غذا می‌دهید،

آروغ می‌گیرید، بلندش می‌کنید، تکانش می‌دهید،

غذا می‌دهید، آروغ می‌گیرید، تمیز می‌کنید،

پوشک عوض می‌کنید، حمام می‌کنید و بارها و

بارها این کارها را تکرار می‌کنید و تمام مدت از خداوند عاجزانه می‌خواهید به هر دو نفرتان بیشترین چیزی که نیاز دارید، یعنی فرصت استراحت، بدهد. درست در همین زمان است که دوباره می‌توانید بخواهید؛ این کارهای یدی به کارهایی اتوماتیک تبدیل می‌شوند و شما تبدیل می‌شوید به یک مربی. طبق تجربهٔ خودم می‌توانم به شما بگویم که بدون شک اجرای مؤثر این نقش، تعیین‌کنندهٔ موفقیت شما در هر کار دیگری است که در طول هشت سال بعد انجام می‌دهید. یک مربی: رهبر، مدیر و فردی است که مسئولیت کارهای بازیکنان را به عهده دارد. یک مربی: باید از تجارب خود استفاده کند و از خلق بازی‌ها اطمینان داشته باشد - که البته این مورد برای ایفای نقش مادرِ یک دختر امری کاملاً ضروری است.

یک مربی: قوانین و همچنین عواقب رفتارهای نامناسب را برای تیم مشخص می‌کند؛ همان‌طور که یک مادر این کار را می‌کند.

یک مربی: پاسخگوی صدمات ایجادشده است؛ خوب من می‌توانم با اطمینان به شما بگویم که یک‌عالمه از این مورد در مسیر بزرگ کردن دختران وجود دارد.

یک مربی: تشویق می‌کند و انگیزه می‌دهد - یکی از وظایف بسیار مهم مادران.

و درنهایت یک مربی می‌داند که هر بازیکن یک تصمیم‌گیرنده مستقل است. اگر بازیکنان مربی خوبی داشته باشند که آن‌ها را خوب رهبری کند، تصمیمات خوب آن‌ها ساده‌تر و تصمیمات بدشان کمتر می‌شود.

یک مربی: رهبر، مدیر و فردی است که مسئولیت کارهای بازیکنان را به‌عهده دارد.

دوست یا مادر؟

خیلی وقت‌ها شرایطی پیش آمده که والدین خواهان پذیرش و دوستی بچه‌هایشان شده‌اند، مخصوصاً وقتی آن‌ها در سنین نوجوانی هستند. من کسانی را دیده‌ام که مشتاقانه هرآنچه را فرزندان‌شان می‌خواهند برایشان می‌خرند و به تمام خواسته‌هایشان پاسخ مثبت می‌دهند، فقط به‌خاطر رسیدن به یک هدف: اینکه بهترین دوست فرزندان‌شان باشند. از نظر تئوری این نقشه خوبی به‌نظر می‌رسد. مگر کسی هم هست که دلش نخواهد فرزندش او را دوست داشته باشد و مثل یک دوست مسائل خصوصی‌اش را با او درمیان بگذارد؟ یا دلش نخواهد باهم بیرون بروند و مکالماتی عمیق، مفید و دوستانه داشته باشد؟ ولی این کار پیامدی ناخواسته به‌همراه دارد: برای حفظ موقعیت خود به‌عنوان یک دوست باید اقتدار و مدیریت خود را کنار بگذارید. یک دوست معمولاً سعی نمی‌کند به دوست خود آموزش دهد

و او را نصیحت کند. در رابطه دوستی هیچ مقررات، قوانین مشخص، حمایت و انتقال تجربه‌ای وجود ندارد و به‌ندرت رفتارهای اشتباه به‌چالش کشیده می‌شوند؛ ولی در رابطه والدین و فرزندان این موارد وجود دارد. دوستان معمولاً به شما انگیزه نمی‌دهند و شما را تشویق نمی‌کنند که موفقیت‌های بیشتری در زندگی کسب کنید؛ ولی والدین این کار را می‌کنند. این والدین با پیوستن به جمع دوستانِ فرزند خود یک حقیقت بسیار مهم را از دست می‌دهند: یک بچه دوستان زیادی پیدا خواهد کرد، ولی فقط یک پدر و مادر خواهد داشت.

شما چه پدر و مادر واقعی فرزند خود باشید و چه او را به فرزندخواندگی پذیرفته باشید، نقش خاصی که در زندگی دخترتان ایفا می‌کنید بسیار ارزشمند و منحصر به فرد است. شما بخشی از تیم نیستید؛

والدین مربی هستند. شما به طرز خاصی
تأثیرگذارترین فرد در زندگی دختر خود هستید.
من نمی‌توانم آن‌طور که باید، میزان اهمیت این
وظیفه را به شما بگویم. هیچ‌کس نمی‌تواند جای
شما را بگیرد و به همان گونه‌ای که شما می‌توانید
روی دختر خود تأثیر بگذارید روی او تأثیر بگذارد.
این رابطه، رابطه‌ای بسیار مهم است. اگر این
رابطه وجود نداشته باشد تأثیراتی بسیار بزرگ و
همیشگی روی دختر شما می‌گذارد. آیا این
موضوع شما را می‌ترساند؟ درواقع باید هم
بترساند؛ ولی اجازه ندهید این فکر شما را از کار
بیندازد. مادر بودن کاری قابل کنترل است،
به شرطی که در مسیر بمانید؛ و فقط صبر داشته
باشید؛ گاهی وقتی به عنوان یک مربی، دختر خود
را می‌بینید که در بازی پیروز شده است برای
ادامه مسیر انگیزه بیشتری هم می‌گیرید.

شما به طرز خاصی تأثیرگذارترین فرد در زندگی دختر خود هستید.

می‌خواهم به شما مادرانی که مثل خودم چندین
روز (یا ماه و یا سال) درمورد رابطه خود با
دخترانتان درگیر دلهره و اضطراب بوده‌اید چیزی
شگفت‌انگیز بگویم که امیدوارتان می‌کند.
زمان‌هایی خواهد رسید که با خود فکر می‌کنید آیا
اگر یک مربی تأثیرگذار باشید دختر شما اصلاً با
شما دوست خواهد شد؟ روزهایی پیش خواهد آمد
که دخترتان را درحالی که باعصبانیت به سمت اتاق
خود می‌رود تماشا خواهید کرد و با ناامیدی
خواهید گفت: «آیا او برای همیشه از من متنفر
خواهد بود؟ آیا همیشه قرار است من آن کسی
باشم که درک نمی‌کند؟»

تجربه واقعی از زندگی با دخترانم این موضوع را
به من یاد داد که هیچ‌یک از این ترس‌ها واقعی
نیستند. اگر شما متعهد شوید که مادری فوق‌العاده

باشید و موقعیت خود را به عنوان مربی‌ای که دخترتان به آن نیاز دارد حفظ کنید تبدیل خواهید شد به دوست او (چه او به این موضوع اقرار کند و چه نکند)؛ و شکل رابطه‌تان عمیق‌تر و مفیدتر از رابطه‌ای خواهد شد که با هم‌سن و سالانش دارد – رابطه‌ای که زمان، فاصله و مشکلات زندگی در آن معنایی ندارد؛ رابطه‌ای آنچنان عمیق که قلب شما از دیدن آن به تپش می‌افتد.

مادری که وظایف خود از جایگاه ترس و دلجویی انجام می‌دهد و همیشه سعی دارد با دختر خود دوست باشد هرگز چنین رابطه عمیقی را تجربه نخواهد کرد، چون دخترش احترامی که لازم است را برای مادرش قائل نخواهد بود. درمورد مادری که سرسختانه جایگاه مربی‌گری خود را حفظ می‌کند چطور؟ او کسی خواهد بود که تا ابد از مزایای آن بهره‌مند خواهد شد.

تجربه، استادی بزرگ محسوب می‌شود.

حفظ این نقش رهبری، به قدرت، اراده و شجاعت
نیاز دارد - قدرتی که از اطمینان نسبت به
توانایی‌ها، استعدادها و اطلاعاتی که در زندگی
کسب کرده‌اید نشئت می‌گیرد. این درست همان
زمانی است که شما به‌عنوان یک مادر، و جدای از
نقش‌های دیگرتان، خودتان را بشناسید، بدانید که
هستید و باور کنید از پس هر کاری که بخواهید
برمی‌آیید.

اکثر مربی‌ها روزی خودشان بازیکن بوده‌اند. سؤال
اینجاست که چگونه حرفه خود را به‌عنوان مربی
آغاز می‌کنند؟ آن‌ها از تجربیاتی استفاده می‌کنند
که با کار در میدان، زمین بازی و یا هر جای
دیگری که ورزششان آن‌ها را کشانده کسب
کرده‌اند. این مسئله برای مادران هم
به‌همین شکل است. با استفاده کردن از تجربیات
خودتان شروع کنید. شما هم روزی یک دختر
بوده‌اید، روزهایی داشته‌اید که مدل موهایتان

خراب شده، جدول ضرب برایتان مشکل بوده، با دوستتان دعوا کرده‌اید و از شرارت‌های دختران قلدر و آب‌زیرکاه رنج برده‌اید (مگر اینکه خودتان هم یک دختر آب‌زیرکاه و قلدر بوده‌اید؛ البته من مطمئنم الان دیگر آن دوره را پشت‌سر گذاشته‌اید.) زندگی هرآنچه را برای درک تجربیاتی که دخترتان در حال حاضر و در آینده با آن‌ها روبه‌رو می‌شود نیاز دارید بدانید را به شما یاد داده است؛ شما می‌توانید حتی در مواقعی که از دخترتان جملاتی مثل: «تو من رو درک نمی‌کنی مامان. چیزی که تو می‌گی مال صد سال پیشه.» می‌شنوید، از این معلومات به‌نفع هر دو نفرتان استفاده کنید.

من باید در این مبحث، به آن دسته از مادرانی که در شرایطی که خودشان هرگز با آن روبه‌رو نشده‌اند قرار دارند نکته‌ای را گوشزد کنم. شما ممکن است سرپرستی بچه‌هایی را به‌عهده گرفته

باشید که شرایط زندگی‌شان پیش‌ازاینکه وارد خانواده شما شوند خیلی بهتر از دیگران بوده است؛ اگر این مسئله درمورد شما صدق می‌کند از منابع و ابزارهای بیشتری استفاده کنید. جایگاه اصلی مربی‌گری که باید آن را به‌عهده بگیرید و حفظ کنید همچنان از آن شماست، ولی برخی از قواعد بازی ممکن است کاملاً متفاوت باشند. مربی‌ها هم فیلم‌های زیادی را تماشا می‌کنند: آن دسته از فیلم‌هایی که نشان می‌دهند تیم‌های دیگر چگونه بازی می‌کنند، چه اشتباهاتی می‌کنند و از چه جنبه‌هایی ضعف دارند. آن‌ها علاوه‌بر تماشای بازیکنان دیگر، بادقت مراقب نحوه عملکرد تیم خودشان هم هستند. مادران عزیز، این درمورد شما هم صدق می‌کند. شما و یا کسی از اطرافیان‌تان که او را می‌شناسید، تصمیمات و رفتارهای زیادی داشته‌اید که درنهایت منجر به نتایج خاصی شده است:

- اگر تند برانید ممکن است تصادف کنید.
 - اگر در خیابان بدوید صدمه خواهید دید.
 - اگر یک دانه ذرت را در بینی خود فرو کنید ممکن است در بینی‌تان گیر کند.
 - اگر به اجاق گاز دست بزنید دستتان می‌سوزد.
- شما این پیامدها را دیده‌اید؛ شاید هم خودتان آن‌ها را تجربه کرده باشید. این کارهایی سخت و غیرقابل فهم نیستند؛ پس تمام این «حقایق و نتیجه‌گیری‌ها» را به اطلاعات پایه خود اضافه کنید، قوانین را مشخص کنید و به داورِ بازی‌ها بپردازید.

از توانمندی‌های خود استفاده کنید.

به آن کارهایی فکر کنید که در «شغل» قبلی یا فعلی خود موفق به انجام آن‌ها شده‌اید. در کدام کلاس‌های مدرسه از همه زرنگ‌تر بودید؟ در کدام شغل بهترین عملکرد را داشتید؟ کدام یک از استعدادهایتان در گذشته موجب موفقیت شما

شده‌اند؟ آیا در برنامه‌ریزی و ساماندهی کارها
خوب عمل می‌کنید؟ آیا به دیگران انگیزه
می‌دهید؟ آیا فردی خلاق هستید یا منطقی و
دقیق؟ وظایفی که به‌عنوان یک مادر انجام
می‌دهید درست مثل همان توانایی‌هایی هستند
که پیش‌ازاین هم از آن‌ها استفاده کرده‌اید.
همین‌الان کمی زمان بگذارید و لیستی از
توانمندی‌های خودتان بنویسید، سپس درمورد
آن‌ها فکر کنید. آنچه نوشته‌اید، در کنار استفاده از
اطلاعاتی که درطول زندگی خود کسب کرده‌اید،
همان چیزهایی هستند که شما برای حرفهٔ مادری
به آن‌ها نیاز دارید.

لیست توانمندی‌های من:

-
-
-
-



هیچ مربی‌ای از نظر توانمندی مشابه مربی دیگری نیست؛ هیچ مادری هم شبیه مادران دیگر نیست. سبک منحصر به فرد مادرانه شما - توانمندی‌ها، استعدادها و روش زندگی‌تان - یک نمونه کامل برای دختر شماست؛ پس به جای تلاش برای شبیه شدن به دیگران چرا دقیقاً همان کسی نباشید که دخترتان به آن نیاز دارد؟ بله، شما! این اصلاً مهم نیست که خودتان او را به دنیا آورده باشید، فرزند کسی باشد که با او ازدواج کرده‌اید یا سرپرستی او را به عهده گرفته باشید؛ در هر صورت شما همان فرد هستید - تنها

کسی که او به شما نیاز دارد! شما توانایی انجام این کار را دارید و آن را به خوبی انجام می‌دهید. ولی این به آن معنا نیست که افکاری مثل اینکه: «اصلاً نمی‌دونم باید چه کار کنم. هم من عصبانی هستم، هم دخترم. تنها کاری که دلم می‌خواهد انجام بدم اینه که دنیا رو نگه دارم و پیاده بشم» هرگز به سرتان نزنند. شما هم مثل مبارزانی که به مکان شخصی خودشان می‌روند نیاز دارید دخترتان را به اتاق خودش بفرستید و خودتان هم به اتاقتان بروید؛ با این کار هر دو نفرتان می‌توانید آرامش خود را دوباره به دست بیاورید و مسئله را منطقی‌تر موردبررسی قرار دهید. در چنین زمان‌هایی که نمی‌دانید باید چه کار کنید یک قدم عقب بروید؛ به خودتان یادآوری کنید که این کار می‌تواند - و البته باید - توسط شما انجام شود؛ سپس با ذهنی آرام و قلبی مطمئن از خلوت خود بیرون بیایید و دوباره شروع کنید.

به جای تلاش برای شبیه شدن به دیگران چرا
دقیقاً همان کسی نباشید که دخترتان به آن نیاز
دارد؟ بله، شما!

من می توانم به شما اطمینان بدهم که این شغل
نه تنها آن قدرها هم که شما فکر می کنید سخت و
وحشتناک نیست، بلکه به طور شگفت انگیزی ساده
است؛ قوانین ساده، بازی های ساده، پیامدها و
نتایج ساده - همان طور که در ورزش های تیمی
هم می گویند: «سخت نگیرید.» در میان انبوه
نظریات، کتاب ها و فلسفه هایی که درمورد
مادربودن وجود دارد ممکن است راه ساده را گم
کنید و سردرگم شوید. من معتقدم که مادران
پیش از ما خیلی بهتر از ما این حقیقت را
می دانستند، و به همین خاطر هم هست که
می توانیم چیزهای زیادی از آن ها یاد بگیریم.
مادربزرگ بانگرِ جسور

شش ساله بودم و در اتاق نشیمن خانهٔ مادر بزرگم

بازی می‌کردم - یکی از جاهایی که بیشتر از

هر جای دنیا آن را دوست داشتم؛ و این به این خاطر

بود که مادر بزرگ بانگر یک زن خاص بود: زنی با

۱۵۰ سانتی متر قد و مادر ۱۲ بچه، که بهترین

بدلیجات، کلاه‌ها و دستکش‌هایی که یک

دختر بچه به چشم دیده بود را داشت. هر بار که به

خانه‌شان می‌رفتیم به ما نوه‌ها اجازه می‌داد به

کمد‌ها یورش ببریم، روی پله‌ها بدویم و با

کفش‌هایی که خیلی برای ما بزرگ بودند،

کلاه‌هایی که تا روی چشمانمان کشیده می‌شدند

و دستانی پر از جواهرات که از شدت سنگینی

نمی‌توانستیم آن‌ها را بلند کنیم، این طرف و

آن طرف برویم.

ما نوه‌هایی بودیم از چهار نسل مختلف که هر بار

مثل سپاه‌یانی که به سرزمین موعود حمله

کرده‌اند دم در خانهٔ مادر بزرگ ظاهر می‌شدیم.

از آنجایی که مادر بزرگ بانگر دوازده بچه داشت،
تعداد نوه‌های زیادی هم داشت که پدر و مادرهای
ما بودند؛ و تعداد نتیجه‌هایش حتی از نوه‌ها هم
بیشتر بودند. من نمی‌توانستم تعداد نفراتی که در
خانه‌اش بودیم را بشمارم؛ تنها چیزی که آن زمان
می‌دانستم این بود که داشت به ما خوش
می‌گذشت.

ما روزهای زیادی را در کنار هم می‌گذرانیدیم و در
آن روزها لباس‌های مادر بزرگ را به تن می‌کردیم،
سراغ کشوهای قدیمی‌اش می‌رفتیم (که در آن‌ها
جواهرات زیبایی وجود داشت) و در هر گوشه‌خانه
که دلمان می‌خواست غذا می‌خوردیم. بزرگ‌ترها
با هم صحبت می‌کردند، بحث می‌کردند،
می‌خندیدند و گریه می‌کردند. بوهایی که از
آشپزخانه به مشام می‌رسید بسیار خوب بود.
آن روز هم مثل همیشه همه خانواده دور هم جمع
شده بودند، با هم صحبت می‌کردند - کاری که

همیشه انجام می‌دادند - و صدای خنده‌شان
به گوش می‌رسید. ناگهان آشوب و بلوایی در
آشپزخانه به‌راه افتاد؛ من صدای مادر بزرگ، خاله
جانیتا و دایی جک را می‌شنیدم، ولی صداها به‌نظر
خوشایند نمی‌آمدند.

سرو صدا از آشپزخانه به اتاق پذیرایی، بعد به
اتاق نشیمن و درنهایت درست پشت در ورودی
کشیده شد و من هم به دنبال آن رفتم. مادر بزرگ
داشت دور خانه، دایی جک - مردی با ۱ متر و
۸۳ سانت قد و ۹۰ کیلو وزن - را دنبال می‌کرد و
او را در حالی که با جارو می‌زد از خانه بیرون
می‌انداخت. می‌دانید چرا؟ چون در حالی که مست
کرده بود به خانه آمده بود و هر وقت مست
می‌کرد ممکن بود کار زشتی از او سر بزند. دایی
جک، خاله جانیتا را زده بود و مادر بزرگ
نمی‌توانست این رفتار او را تحمل کند.

من که آن زمان دختر بچه کوچکی بودم شاهد این
صحنه بودم که دایی جک چگونه از دست
مادربزرگ فرار می کرد. او اصلاً تناسبی با این زن
را نداشت. مادربزرگ، که نصف قد او را داشت،
کاملاً جدی بود و ما همه این را می دانستیم. او
تمام اصول را می دانست. برای او زندگی بسیار
ساده بود. این رفتار اصلاً قابل قبول نبود و
مادربزرگ نمی توانست چنین رفتاری را تحمل
کند؛ اصلاً مهم نبود که این مشکل تا چه حد بزرگ
باشد.

مادربزرگ بانگر قهرمان من بود.
مبادا فکر کنید که او زنی کامل و بی نقص بود و
نتوانید با او ارتباط برقرار کنید. اجازه دهید کمی
بیشتر در مورد او برایتان بگویم: اِتلِ انا بری ۴ در
روز یکم جولای ۱۸۸۱ و در شهری کوچک در
کشور هند به دنیا آمده بود. این زن یک زندگی
ایدئال و بدون مشکل نداشت؛ قلب او بارها

شکسته شده بود. او ماه مه سال ۱۸۹۹ پسری
به دنیا آورد. حتی تصور مخمسه‌ای که یک دختر
۱۸ ساله بیوه با یک بچه در قرن بیستم گرفتار آن
شده هم سخت است.

دو سال بعد با پدر بزرگم ازدواج کرد - مردی که
هرگز فرزند او را به خاطر اینکه خودش پدر او نبود
نپذیرفت. حاصل ازدواج آنها یازده فرزند دیگر
بود. متأسفانه او چندتا از فرزندانش را ازدست داد:
دو نفر از آنها در کودکی از دنیا رفتند، یکی از
آنها در جنگ و یکی دیگر بر اثر ابتلا به بیماری
سرطان.

در واقع مادر بزرگ بانگر یک زندگی سخت و
پرفرازونشیب را پشت سر گذاشته بود. زنی که من
می‌شناختم زنی مهربان و دوست‌داشتنی بود که
همیشه لبخند به لب داشت و ستون یک خانواده
پر جمعیت محسوب می‌شد؛ در طول هفته سخت
کار می‌کرد، لباس‌های اعضای خانواده را

می‌دوخت، باغبانی می‌کرد، غذا می‌پخت و کارهای خانه را به گونه‌ای انجام می‌داد که برای ما باوجود این تکنولوژی جدید قابل‌درک نیست. او با انجام این کارها درواقع یک شغل تمام‌وقت داشت؛ و علاوه‌برآن باید بچه‌های خود را هم بزرگ می‌کرد. او هر یکشنبه دستکش، کلاه و بهترین لباس خود را می‌پوشید و در مراسم کلیسا شرکت می‌کرد.

مادربزرگ بانگر زنی قوی بود: او کاملاً می‌دانست کیست، به چه چیزی اعتقاد دارد، چگونه می‌خواهد زندگی کند و برای خانواده خود چه چیزهایی را می‌خواهد. اگرچه با محدودیت‌های زندگی و نتایج انتخاب‌های خود کنار آمده بود - همان کاری که همه ما انجام می‌دهیم - ولی از پیش، اهدافی که قصد دستیابی به آن‌ها را داشت مشخص کرده بود و پایبند به اصول بود. او با قوانین و

فرازونشیب‌های زندگی آشنا بود. ما به‌عنوان یک

مادر می‌توانیم همان کارها را انجام دهیم - و به همان موفقیت دست پیدا کنیم!

داشتن رفتاری همچون یک مربی

یک مربی یک تیم تشکیل می‌دهد و سعی می‌کند با پیدا کردن توانمندی‌های هر فرد به پیروزی در مسابقه دست یابد. آن‌ها به بازیکنان ایمان دارند، استعدادهای آن‌ها را می‌دانند و هر کاری که لازم است انجام می‌دهند تا مطمئن شوند بازیکنان کارهایی را انجام می‌دهند که برای رسیدن به هدف لازم است. یک مادر هم فرقی با یک مربی ندارد، مگر در یک زمینه: ما دختران خود را برای پیوستن به تیم انتخاب نمی‌کنیم. (گاهی ممکن است آرزو کنید ای کاش می‌شد دخترانمان را انتخاب کنیم و در این صورت نوع کم‌دردس‌تر آن را انتخاب می‌کردید؛ ولی این کار فایده‌ای ندارد.)

گاهی آن‌ها را تنبیه کنید.

یکی از کارهایی که باید انجام دهیم این است که برای حفظ جایگاهمان وارد عمل شویم. ما باید بتوانیم آن‌ها را تنبیه کنیم. وقتی لازم باشد، ما هیچ انتخابی جز برقراری نظم نداریم. من این مسئله را از طریق تجربه‌ای طاقت‌فرسا در زندگی واقعی خودم متوجه شدم.

من عاشق قهوه هستم؛ از آن دسته افرادی هستم که هر روز صبح باید دو فنجان قهوه به‌شدت سنگین بخورند تا هوش و حواسشان سر جایش بیاید و بتوانند روز خود را شروع کنند. تا قبل‌ازاینکه آن مقدار معین از قهوه به من برسد گیج، مبهوت و لنگ‌لنگان خودم را به آشپزخانه می‌رسانم و در تمام طول مسیر زیرلب غرولند می‌کنم. خانواده من کاملاً این موضوع را می‌دانند که باید حواسشان جمع باشد و هم‌سرم درحالی‌که اولین فنجان قهوه را آماده کرده پشت میز آشپزخانه منتظر می‌ماند تا من از راه برسم.

وقتی لورن، اولین فرزندم، دوساله شد از این مشکل مادرش خبر نداشت و به آن توجهی نمی‌کرد. او هر روز صبح از تختش بیرون می‌آمد و آماده بود تا کاری که دلش می‌خواهد را انجام دهد. با این بچه نافرمان و خیره‌سر تقریباً هر روز جنگ اعصاب داشتیم. من مطمئنم کسانی که معتقدند انسان ذاتاً خوب است هرگز یک بچه دوساله خودسر و لجباز نداشته‌اند. برای اثبات بدذاتی انسان هیچ دلیلی قوی‌تر از بچه دوساله‌ای نیست که بی‌هیچ دلیلی - جز اینکه دلش می‌خواهد - نافرمان و خیره‌سر باشد.

صبحِ ما هر روز خیلی زود، و با صدای «مامان، مامان» که مدام از اتاق او به گوش می‌رسید آغاز می‌شد. درنهایت خودم را به در اتاقش می‌رساندم و تلوتلوخوران می‌رفتم تا او را از تختش بیرون بیاورم. لورن از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شد یک‌ریز حرف می‌زد و منبعی از صدای مداوم و

بی‌وقفه در خانهٔ ما بود. من او را در آغوش
می‌گرفتم، می‌بوسیدم، به اتاق‌نشیمن می‌بردم و
جلوی تلویزیون می‌نشاندم تا برنامهٔ خیابان
سِسمی^۵ را تماشا کند؛ سپس آرام می‌رفتم تا
اولین فنجان قهوه‌ای که زندگی‌ام را نجات می‌داد
بنوشم.

از وقتی که او را در حال تماشای بیگ برد^۶
می‌گذاشتم و می‌رفتم، تا وقتی که قهوه‌به‌دست از
آشپزخانه برگردم دو دقیقه هم طول نمی‌کشید.
فاصلهٔ آشپزخانه تا آنجا زیاد نبود و تنها کاری که
من باید انجام می‌دادم این بود که قهوه را در
فنجان بریزم (البته در اینجا دوباره از همسر
تشکر می‌کنم) ولی چیزی که هنوز هم به‌خاطر
آن در عجبم این است که در همان زمان کوتاه
هم من نمی‌توانستم حتی آن کار ساده را بدون
دردسر انجام دهم. او به‌شدت خرابکاری می‌کرد.

با اینکه دختر کوچولویم می‌دانست نباید سگمان را
اذیت کند می‌دیدم مشتاقانه او را دنبال می‌کند و
در حالی که دمش را محکم در دست گرفته
به دنبالش می‌دود؛ و یا پاورچین پاورچین از جایی
که نشسته بود به سمت قفسه‌های کتاب که
آن طرف اتاق بودند می‌رفت. از داخل آشپزخانه
صدای پرت شدن کتاب‌ها روی زمین را می‌شنیدم.
گاهی وقتی از آشپزخانه برمی‌گشتم لورن سر
جایش نبود؛ او را در سرویس بهداشتی و در حالی که
باخوشحالی اسباب‌بازی‌هایش را در توالت غوطه‌ور
کرده بود پیدا می‌کردم. وقتی با این بچه خیره‌سر
مواجه می‌شدم دندان‌هایم را به هم می‌فشردم،
عزمم را جزم می‌کردم و دست به کار می‌شدم.
در واقع من مربی بودم و این شغل من بود. وقتی
دخترم قوانین را نقض می‌کرد من باید به زور
متوسل می‌شدم. این نکته را هم بگویم که این
ویژگی‌های شجاعت و سرسختی از همان اول در

وجودم نبودند و براساس نیاز ایجاد شدند. من
انسان شجاعی نبودم؛ درواقع گاهی درمانده و
سرگردان به اطراف اتاق نگاه می‌کردم تا شاید
کس دیگری را پیدا کنم که دلش بخواهد این
نقش را بازی کند. وقتی با التماس به لورن
می‌گفتم: «حداقل اجازه بده اولین فنجون قهوه‌م
رو بخورم.» او مستقیم به چشمان من خیره
می‌شد و بعد خیلی سریع می‌رفت تا مأموریت خود
را به انجام برساند. این دختر بچهٔ دوساله خیلی
باهوش بود؛ او داشت جایگاه و قدرت مرا در
لحظاتی که در ناتوانی مطلق بودم به‌چالش
می‌کشید و این موضوع را خوب می‌دانست.
گاهی پیش می‌آمد که در آن کش‌مکش‌ها دلم
می‌خواست تسلیم شوم؛ هربار با خودم فکر
می‌کردم: امروز خیلی خسته‌ام. این کارش
هیچ‌کدامان را نمی‌کُشد، پس بهتر است بگذارم
هر کاری می‌خواهد بکند و به او توجهی نکنم؛ و

بعد به خودم یادآوری می‌کردم که این مسائل تا وقتی که شانزده ساله شود هم ادامه خواهند یافت. او در آینده با افراد جدیدی آشنا خواهد شد، رانندگی خواهد کرد و به کالج خواهد رفت؛ اگر الان پایبند قوانین و اصول نباشم آن زمان چه خواهد کرد؟

تصور اینکه بچه‌ای چنین خودش را بخواند رانندگی کند و قوانین را رعایت نکند تن هر مادری را می‌لرزاند. من این موضوع را می‌دانستم که تا وقتی بزرگ نشده و قدش از من کوتاه‌تر است باید کنترل اوضاع را به دست بگیرم. برای تبدیل شدن به مادری موفق نمی‌توانستم از مشکل - هرچند بزرگ و سخت - فرار کنم و شانه خالی کنم.

ولی مادران عزیز، این را بدانید اگر وقتی دخترتان دوساله بوده نتوانسته‌اید او را وادار به اجرای قوانین کنید، یا در آن سن پیش شما نبوده، هنوز

هم می‌توانید این کار را انجام دهید؛ و البته باید

این کار را انجام دهید. فرقی نمی‌کند دخترتان
شش‌ساله باشد یا شانزده‌ساله، در هر صورت هرگز
دیر نیست. آیا سخت‌تر خواهد بود؟ قطعاً. دختر

شما نسبت به یک دختر دوساله خیلی بیشتر
می‌تواند جواب شما را بدهد، ولی خودسری او به
همان اندازه است. روزهایی هست که باید
دخترتان را سر جایش بنشانید.

چگونه این کار را انجام دهید؟ روش تنبیه با توجه
به خلق‌وخو و سن (البته خلق‌وخو و سن دخترتان،
نه خودتان)، شرایطی که دخترتان در آن بزرگ
شده، و البته نوع و میزان رنجش تغییر می‌کند.

اکثراًوقات بهترین تنبیه همان چیزی است که
بیشتر از هر چیزی برای او اهمیت دارد؛ می‌تواند
اسباب‌بازی مورد علاقه‌اش، زمان استفاده از
کامپیوتر و تلفن، و یا نشستن در یک مکان بدون
اینکه حرف بزند باشد. به هر حال هر نوع تنبیه‌ی

که شما احساس می‌کنید برای نشان دادن او سر جایش مناسب است می‌تواند مؤثر واقع شود.

چرا باید او را از طریق چیزی که دوست دارد تنبیه کنید؟ یکی از دخترهای من متنفر بود از اینکه بی‌حرکت یک جا بنشیند و حرف نزند. از اینکه احساس می‌کرد نمی‌تواند زندگی عادی خود را پیش بگیرد اصلاً خوشش نمی‌آمد. دختر دیگرم یک سرزمین رؤیایی داشت که در ذهنش آن را ساخته بود؛ وقتی بی‌حرکت در گوشه‌ای نشسته بود می‌توانست به آن سرزمین برود و خیلی هم خوشحال باشد؛ پس این نوع تنبیه برای این بچه هرگز روش مناسبی نبود. به همین خاطر است که باید تنبیه مناسبی برای دخترتان انتخاب کنید.

به «افراد ایرادگیر و منتقد» عادت کنید.

آیا تابه‌حال مربی تیمی را دیده‌اید که موردانتقاد قرار نگرفته باشد، به چالش کشیده نشده باشد و یا موردقضاوت قرار نگرفته باشد؟ پاسخ این سؤال

خیلی ساده است: نه، اصلاً، هرگز. حتی اگر خودتان هم طرفدار ورزش خاصی نبوده‌اید غرولندهای تعدادی از اعضای خانواده‌تان را در این مورد شنیده‌اید. این مسئله در مورد نقش مادران هم صدق می‌کند. مادران، مادرشوهرتان، دوستان، جامعه، مدارس و حتی خود دخترتان هم ممکن است تبدیل شوند به افراد ایرادگیر و منتقد. آن‌ها احساس می‌کنند لازم است به شما بگویند که چه کاری را اشتباه انجام داده‌اید؛ و طبق گفته‌های آن‌ها شما همیشه کارتان را درست انجام نداده‌اید، زمانی که لازم بود بازیکن را تنبیه کنید این کار را نکردید و یا زمانی که لازم نبود، او را تنبیه کردید. خوب که چه؟ من همه این کارها را انجام دادم. از منابعی مشاوره بگیرید که به آن‌ها اطمینان دارید و بقیه را به حال خود بگذارید و توجهی به آن‌ها نکنید. شما آن قدر کارهای مهم‌تر دارید که اصلاً لازم نیست به

حرف‌های آن‌ها توجه کنید. می‌توانم با اطمینان کامل این را به شما بگویم که لازم نیست برای یک مربی خوب بودن یک مربی بی‌نقص و کامل باشید.

ممکن است این وظایف از نظر شما سخت به نظر برسند. اجازه دهید این نکته را به شما بگویم: آن‌ها لذت‌بخش‌ترین کارهای دنیا نیستند، ولی شما باید آن‌ها را انجام دهید. وقتی دختر سیزده‌ساله‌تان با عصبانیت از پله‌ها بالا می‌رود و علناً اعلام می‌کند که از دست شما عصبانی‌ست احتمالاً دلگرم نخواهید شد. به احتمال زیاد شما هم از دست او عصبانی هستید و خوشبختانه تمام تلاش خود را می‌کنید که عصبانیتتان را بروز ندهید. سپس یک ساعت بعد برمی‌گردد و برای یافتن چیزی برای خوردن وارد آشپزخانه می‌شود. (این مسئله را بدانید: نوجوانان همیشه گرسنه‌اند.) خودش را روی صندلی کنار شما می‌اندازد و

مشغول درست کردن بیسکویت یا کراکر می شود.
تمام مدت از هر دری با شما حرف می زند و این
برای شما به این معنی است که: او هنوز هم مرا
دوست دارد.

**لازم نیست برای یک مربی خوب بودن یک مربی
بی نقص و کامل باشید.**

روزهایی از راه می رسند که احساس می کنید باید
اشتباهی رخ داده باشد. چه کسی تصمیم گرفته که
شما می توانید مادر یک دختر باشید؟ مخصوصاً
مادر دختری که اخلاق خاصی دارد و با رفتارش
آتش به جانتان زده؛ و یا مادر دختری که شما
حتی تا پیش از آنکه خانواده دیگری را ترک کند و
وارد خانواده شما شود هیچ شناختی از مسائل و
مشکلات او نداشته اید.

اگر این فکرها به جانتان افتاده اند اجازه دهید به
شما این اطمینان را بدهم که: شما برای اینکه
مادری نمونه برای دخترتان باشید خلق شده اید.

اینکه شما دونفر در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اید
اصلاً امری اتفاقی نیست. شما با استعدادها،
توانمندی‌ها و موهبت‌هایی تجهیز شده‌اید که
نه تنها بتوانید این کار را انجام دهید، بلکه بتوانید
آن را به بهترین شکل انجام دهید. دختر شما
هدیه‌ای است که به شما داده شده و شما هم
هدیه‌ای هستید که به او داده شده‌اید. نه شما و نه
دخترتان، هیچ کدام انسانی کامل و بی نقص
نیستید؛ ولی بهترین مکمل برای یکدیگر هستید.
ممکن است برخی روزها هم متوجه شوید
تشویق‌ها و انگیزه دادن‌هایتان به ثمر نشسته و
دخترتان یک بازی خوب انجام داده است!
جدول ضرب را یاد می‌گیرد، از پس دختر قلدر
مدرسه برمی‌آید و یا روحیه‌اش را که از دست داده
بود دوباره باز می‌یابد.

مطمئن باشید، چه در روزهای خوب و چه در
روزهای بد، خودتان واژه‌های درست، رفتار درست

و واکنش درست برای اینکه یک مربی خوب
برای دخترتان باشید را خواهید یافت. قبل از
هرچیز روی انجام این کار تمرکز کنید، آنگاه بقیه
کارها کمی ساده‌تر خواهند شد.

۲. مشاور خلاق

شرح وظایف

فضایی مثبت ایجاد کنید، به گونه‌ای که شخصیت منحصر به فرد، موهبت‌ها و خلاقیت کودک تقویت شود. با او رابطه‌ای ایجاد کنید براساس درک مشاور از خلاقیت و هدف کودک و مشاور. فعالیت‌هایی انجام دهید که تمام استعدادها و موهبت‌هایی که در وجود او قرار دارند بیشتر شکوفا شوند.

آن زمان که در هندوستان زندگی می‌کردیم، هر سال تابستان مادرم به من کمک می‌کرد یک پروژه جدید را انجام دهم. یک سال باهم یک خانه عروسی از جعبه‌های مقوایی درست کردیم. یک بار دیگر دکوراسیون اتاق خوابم را تغییر دادیم و دیوارها و سقف آن را از رنگ صورتی به

کاغذ دیواری‌های شیکی که طرح بته‌جقه داشتند
تغییر دادیم. درسی که من از این تابستان‌ها
گرفتم این بود که داشتنِ خلاقیت و ابتکار
تاچه حد می‌تواند شگفت‌انگیز باشد.

ولی یکی از این تابستان‌ها بیشتر از بقیه در ذهنم
مانده؛ تابستانی که در آن یاد گرفتم خیاطی کنم.
با کمک تجهیزاتی مثل یک چرخ خیاطی سینگر
سال ۱۹۶۰، پارچه، چندتا گیره، نخ، تعدادی سوزن
ته‌گرد و یک قیچی پروژه آن سال خودم را شروع
کردم. مادرم قصد داشت به من خیاطی یاد بدهد،
و چه راهی بهتر از اینکه آن را با دوختن لباس
برای عروسک‌های باربی‌ام یاد بگیرم؟ من
می‌خواستم زیباترین لباس‌هایی را که کسی
به‌عمرش ندیده بدوزم و مادرم قرار بود برای این
کار به من کمک کند.

یک روز، شنبه، باهم به مغازهٔ پارچه‌فروشی محله
رفتیم و پارچه‌هایی پیدا کردیم که الگوی آماده

روی آن‌ها کشیده شده بود - پارچه‌های چیتی که
شکل تاپ و دامن روی آن کشیده شده بود و تنها
کاری که ما باید انجام می‌دادیم این بود که آن را
ببریم و بدوزیم. ما چیزی که می‌خواستیم را از
میان مدل‌های محدودی که داشت انتخاب کردیم
و خریدیم.

به محض اینکه به خانه برگشتم کار خلاقانه خودم
- البته کاری که از نظر مادرم فقط آشنایی با
خیاطی بود - را شروع کردم.

با کمک مادرم و با جدیت تمام آن شکل‌ها را
بریدم و کارم را روی پارچه شروع کردم. دیگر به
لباس‌هایی که شرکت مِتل ^۷ برایم درست می‌کرد
نیازی نداشتم. من داشتم وارد یک مسیر جدید

می‌شدم. عروسک‌هایم قرار بود لباس‌هایی
متفاوت که منحصرأ برای آن‌ها دوخته شده بود
داشته باشند. من بادقت هر تکه را می‌بریدم و با
گیره به هم وصل می‌کردم. وقتی پایم را روی

پدال چرخ خیاطی قرار می‌دادم معمولاً فشار زیادی وارد می‌کردم و سرعت آن بیشتر از حدی می‌شد که باید باشد. (مطمئنم آن لحظه مادرم از ترس اینکه سوزن در انگشتم فرو نرود نفسش را در سینه حبس کرده بود.) هر تکه کوچک را روی یک تکه پارچه چند سانتی دوختم. مطمئنم تعداد آنها بیشتر از دو یا سه تکه لباس نبود، ولی تمام کردن همه آنها تبدیل شده بود به مأموریتی که باید انجامش می‌دادم.

پس از چند روز برش دادن، گیره زدن و دوختن بالاخره کارم تمام شد. خیلی خوشحال بودم. حالا لباس‌های جدیدی داشتم که خودم آنها را برای عروسک‌هایم درست کرده بودم. هیچ‌یک از دختران همسایه لباس‌هایی شبیه به آنها که من داشتم را نداشتند. بابت تمام شدن کارم خیلی خوشحال بودم.

البته فقط همان روزهای اول این گونه بود. این پارچه‌های ازپیش آماده یک مشکل داشتند و آن هم این بود که در دسترس همه بودند. تنها کاری که هر دختر بچه باید انجام می داد این بود که به پارچه فروشی برود، همان اندازه پارچه‌ای که ما خریدیم را بخرد و در نهایت عروسک‌های او هم صاحب لباسی مشابه لباس عروسک‌های من می شدند. مدت زیادی طول نکشید که هیجان من فروکش کرد. همه عروسک‌های باری شبیه عروسک من شده بودند - چیزی که من دلم می خواست آن را تغییر دهم.

مجبور بودم راهی پیدا کنم تا بتوانم دوباره عروسک‌هایم را از بقیه عروسک‌ها متمایز کنم؛ و این گونه بود که مأموریت بعدی من و مادرم شروع شد. در همان پارچه فروشی متوجه موضوعی شدیم: ما می توانستیم الگوهایی که می خواهیم را بخریم و با پارچه‌هایی که خودمان انتخاب

می‌کردیم لباس درست کنیم... حتی می‌توانستیم
آن‌ها را با پارچه‌هایی که در خانه داشتیم هم
درست کنیم. من بادقت الگوی مناسب برای
لباسی که می‌خواستم درست کنم را انتخاب
کردم.

وقتی پاکت به دست به خانه رسیدم برای شروع کار
خیلی مشتاق بودم. الگوها را روی تکه‌های
کوچک پارچه باقیمانده از لباس‌هایی که مادرم
برای من درست کرده بود گذاشتم و بادقت با
گیره به آن وصلشان کردم. این کار را با موفقیت
انجام دادم و فقط یک یا دوبار سوزن در دستم
فرورفت. اولین چیزی که به تنهایی آن را درست
کردم یک دامن عروسکی بود. بریدن یک الگو که
شکل نیم‌دایره بود، دوختن آن و زدن یک گیره
روی آن کار خیلی سختی نبود؛ ولی من احساس
می‌کردم کار خیلی بزرگی انجام داده‌ام. کار بعدی
درست کردن یک تاپ مناسب بود. این یکی کمی

سخت‌تر بود؛ الگوی پیچیده‌تری داشت و برای
بریدن آن باید دقت بیشتری به خرج می‌دادم. با
کمک مادرم آن کار را هم به‌پایان رساندم.
این برش‌دادن‌ها و دوختن‌ها تا پایان تابستان
ادامه داشت. تکه‌پارچه‌های باقی‌مانده از کارهای
مادرم را برمی‌داشتم و با آن‌ها برای عروسک‌هایم
لباس درست می‌کردم. درواقع یک کمد پر از
لباس درست کردم. پیراهن‌ها، شلوارها، لباس‌های
شب، دامن و تاپ‌های جدیدی که با لباس‌های
خودم ست بودند را با استفاده از همان الگوهای
که از پارچه‌فروشی گرفته بودم برای
عروسک‌هایم درست کردم. تازه روی دور افتاده
بودم. من که همچنان احساس رضایت نداشتم به
این فکر کردم که حالا وقت این رسیده طرح‌های
مبتکرانه خودم را درست کنم.
حالا تفریح واقعی من تازه شروع شده بود.

می‌خواستم بدون کمک الگو خیاطی کنم. قیچی را به دست گرفتم و پارچه را به اندازه‌ای که فکر می‌کردم برای درست کردن یک پیراهن مجلسی مناسب است برش زدم. لبه‌های آن را به هم دوختم، روبانی روی یقه آن قرار دادم، کمی خز دور آن گذاشتم و یکی از مبتکرانه‌ترین لباس مجلسی‌هایی که کسی به عمر خود دیده را درست کردم... اگرچه درست نمی‌ایستاد، درزهای دوخت آن کمی خراب شده بود و روبان آن هم کج شده بود. سپس برای بالاتنه، مادرم آن قدر خز باقیمانده از کارهای خودش داشت که توانستم یک کت خز برای روی لباس عروسکم بدوزم؛ یک چیز بزرگ از جنس خز که دو عروسک باهم در آن جا می‌شدند. ولی من خیلی خوشحال بودم. این یک لباس زیبا و فاخر بود! باری حالا آماده بود که از خانه بیرون بروم.

آن لباس رسمی که برای باربی درست کردم
آغازی بود برای طرح‌های مبتکرانه من. از بین
تمام چیزهایی که در آن تابستان درست کردم
آن‌هایی را دوست داشتم که با قوه تخیل خودم
درست کرده بودم - آن‌هایی که برای
درست کردنشان از هیچ الگوی آماده‌ای استفاده
نکردم و فقط براساس چیزی که دلم می‌خواست
باشند درستشان کردم. آن‌ها پیراهن‌ها، لباس‌های
شب، دامن‌ها و چیزهایی بودند که منحصرأ مال
خودم بودند. جای دکمه‌ها، سنگ‌های تزئینی و
پولک‌هایی که روی آن‌ها قرار داشتند عجیب‌ترین
جای ممکن بود که می‌شد روی یک لباس باشد.
از نظر من، عروسکم از این بهتر و زیباتر نمی‌شد.

خلاقیت شگفت‌انگیز

داشتم مطالعه می‌کردم - کاری که هر روز
قبل‌ازاینکه روز خود را آغاز کنم چند دقیقه‌ای را
به آن اختصاص می‌دهم - که ناگهان به آیه‌ایی

در کتاب مقدس برخوردی که توجهم را به خود
جلب کرد. از آنجایی که میزان دقت من به عنوان
یک فرد بزرگسال هنوز هم به اندازه یک بچه
سه ساله است، معمولاً باید به سمت چیزی که نیاز
به شنیدنش دارم کشیده شوم. حرف‌هایی که در
کتاب نوشته شده بودند قبلاً هم شنیده بودم، ولی
الان برایم جدید و کاملاً واضح به نظر می‌رسیدند:
دیگر از الگوهای این جهان پیروی نکنید بلکه با
بخشیدن زندگی دوباره به ذهن خود تغییر کنید؛
آن زمان است که شما می‌توانید مشیت خداوند را
بیازمایید و آن را بپذیرید - مشیتی خوب،
مسرت‌بخش و بی‌نقص.

مثل همیشه که وقتی کتاب مقدس را می‌خوانم
به آیات آن فکر می‌کنم، آن روز هم سریعاً به این
فکر کردم که منظور او چه چیزی در جهان بوده؟
پیروی نکردن از یک الگو، تغییر و تحول، و

درنهایت پی بردن به مشیت الهی - نه فقط مشیت او، بلکه مشیت بی نقص او.

من براساس عقاید، اساس تمام فرضیات را بر این می گذارم که خالق مقدس دارم. خداوندی که بزرگ تر، خلاق تر و بسیار باهوش تر از من است. او حتماً این گونه بوده که چنین جهانی را خلق کرده است. درواقع همه چیز را با دست خود - وبدون هیچ الگویی - خلق کرده و ظاهراً از ما هم چنین انتظاری دارد.

برای فهمیدن مفهوم خلاقیت و نوآوری - همان نقطه مقابل الگوها - بهترین مسیر این است که از مخلوقات خدا شروع کنیم. تابه حال به باغ وحش یا نمایشگاه جانوران و گیاهان آیزی رفته اید؟ در تک تک این موجودات خلاقیت موج می زند! حتی می توانید جایی نزدیک به خانه خودتان، روی چمن های حیاط پستی یا پارکی در نزدیکی خانه، بنشینید. من درمورد نشستن روی یک صندلی

صحبت نمی‌کنم؛ درست روی چمن‌ها بنشینید. به گل‌ها، حشرات، زنبورها، پروانه‌ها، خرگوش‌ها، مارمولک‌ها، چمن‌ها، برگ‌ها، شاخه‌های درخت، پوست درخت، آسمان، ابرها و حرکت باد توجه کنید. به تصاویر، صداها و بوها توجه کنید. تمام حرکات و جزئیات اطراف خود، گستردگی آسمان، پیچیدگی گلبرگ‌ها و انرژی حشرات و حیوانات را مشاهده کنید.

اگر خوب توجه کنید، از اینکه رنگ سبز میلیون‌ها سایه و رنگ‌بندی مختلف دارد شگفت‌زده خواهید شد. خلاقیت در خارج از خانه شما هیچ انتهای ندارد. زیبایی، خلاقیت و هماهنگی در هر گوشه این دنیا موجب شگفتی و حیرت است؛ پس سعی کنید خالق این همه زیبایی را بشناسید. درمورد پیروی نکردن از الگوها صحبت کنید؛ خداوند معیارهایی برای خلاقیت و منحصر به فرد بودن مشخص کرده است. خلاقیت او در طول فرآیند

خلقت، کاملاً در جهان شگفت‌انگیز اطراف ما و
همچنین مخلوقات شگفت‌انگیزی که آفریده
قابل مشاهده است. هیچ مخلوقی در دنیا وجود
ندارد که کاملاً شبیه مخلوقی دیگر باشد.

برای مثال، به بینی افراد توجه کنید. دفعه بعد که
با گروهی از افراد در یک جلسه شرکت کردید
یواشکی به بینی هر فرد نگاه کنید. (شما می‌توانید
بدون هیچ مشکلی این کار را انجام دهید چون
فاصله بینی به چشم نزدیک است و آن‌ها فکر
می‌کنند شما رابطه چشمی خوبی با آن‌ها برقرار
کرده‌اید!) پس از اینکه بادقت بررسی خود را انجام
دادید، از اینکه آن‌ها تاچه حد متفاوت هستند
شگفت‌زده خواهید شد؛ برخی گوشتی هستند و
برخی دیگر باریک، بلند، کوتاه، قوزدار و در نهایت
برخی بدون قوز هستند. این فقط گوشه کوچکی
از خلاقیت خداست.

الگویی که ما آن را دنبال می‌کنیم

در این طبیعت بکر یکی از مهم‌ترین وظایف ما،
به‌عنوان یک مادر، نهفته است: وظیفه‌ای با عنوان
مشاور خلاق. ولی برای داشتن درک بهتر و دادن
مشاوره‌ای بهتر درمورد ابتکار و خلاقیت، باید
ویژگی‌های خلاف آن - یعنی تشابه و الگوها - را
بشناسیم.

هدف یک الگو این است که نسخه دیگری از یک
چیز را تکثیر کند. معنی این کلمه در دیکشنری
وبستر ^۱ این‌گونه شرح داده شده: «یک شکل یا
مدل، به‌منظور بدل‌سازی.» مواردی مثل یک تکه
لباس، یک طراحی تکراری روی کاغذدیواری،
یک مدل برای تولید دوباره قطعات فلزی، مسیر
پرواز یک هواپیما و از این‌دست موارد نمونه‌هایی از
الگو هستند. برای پیروی از یک الگو، ما بارها و
بارها یک مسیر را طی می‌کنیم - مسیری که
قبلاً ساخته و طی شده. وقتی به کتاب مقدس
فکر می‌کنم که گفته بود ما خلق نشده‌ایم که از

یک الگوی مشابه پیروی کنیم ایمان پیدا می‌کنم
که ما، به‌عنوان یک مادر، مسئول هستیم که فقط
آنچه را می‌بینیم دوباره تولید نکنیم، بلکه خلاق و
مبتکر باشیم؛ و افرادی خلاق و مبتکر هم تربیت
کنیم.

لازمه آموزش دخترانمان برای اینکه افرادی بدون
خلاقیت نباشند این است که دوتا از الگوهای که
خودمان از آن‌ها پیروی کرده‌ایم را بشناسیم و
موردبررسی قرار دهیم.

**مسیر مرسوم که فرهنگ ما برای ما تعیین کرده
است.**

اولین الگو توسط دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم
و همچنین مسیرهایی که اطرافیان ما رفته‌اند
ایجاد می‌شود. ما هرگز نباید فقط به‌این‌خاطر که
دیگران رفتار یا زندگی خاصی دارند از آن‌ها
پیروی کنیم؛ این همان مسیر فرهنگی مرسوم
است. من هنوز هم به‌خاطر دارم که مادرم

می گفت: «اگه دوستات از یه پل بپرن پایین تو هم این کار رو می کنی؟» هرچند آن زمان به عنوان یک دختر نوجوان از این جمله متنفر بودم، ولی وقتی دخترانم نوجوان بودند بارها این جمله را به آنها گفته ام. تمایل به تکرار آنچه مادران در گذشته به شما گفته امی ناگزیر است، مگر نه؟

اولین الگو در این دنیا الگویی ست که در عین حال، هم تشویق به تقلید و ممانعت از سلیقه ها و ویژگی های فردی می کند و هم وانمود به استقلال و بی نیازی از دیگران. این الگو، ویژگی منحصر به فرد بودن را از دختر شما می گیرد؛ در نهایت عزت نفسش را از بین می برد و او را از مسیر رسیدن به اهدافش خارج می کند.

اینکه عواملی مثل دنیای موسیقی، فیلم، تلویزیون، اینترنت، رسانه های اجتماعی، رسیدن به سن بلوغ و حتی صنعت لباس را به عنوان

عواملی که روی فرزندانمان تأثیر منفی می‌گذارند
ببینیم کار ساده‌ای است؛ ولی اگر واقعاً صادق
باشیم، ما باید عواملی مثل تیم‌های فوتبال،
کلاس‌های آموزشی متفرقه، آموزش و فقر را هم
در این دسته قرار دهیم. برخی از مؤثرترین عوامل
تأثیرگذار روی دختران ما که مانع خوب بودن
آنها می‌شوند بسیار نامحسوسند. درعین حال که
ما تلاش می‌کنیم تمام انتظارات فرهنگی‌ای را که
وظیفه خودمان می‌دانیم انجام دهیم همه این‌ها
تأثیر خود را می‌گذارند. پس مادر عزیز، الان وقت
آن رسیده که در این شرایط دشوار دست به
اقدامی قاطعانه بزنید. تک‌تک این اثرات را بادقت
بررسی کنید. برای اینکه تصمیم بگیرید نتایج
آنها را چگونه تحت کنترل خود دریاورید آنها را
موشکافانه بازبینی کنید. نگاهی به اطراف بیندازید
و ببینید چه چیزهایی روی دخترتان تأثیر منفی
می‌گذارند و به او صدمه می‌زنند؛ سپس تصمیم

بگیرید از این لحظه به بعد بهترین راه برخورد با این اطلاعات چیست.

مشکل اصلی ما با الگویی که پیش از ما و از طریق فرهنگمان ایجاد شده، پنهان بودن آن است. این الگو یک سیستم ارزشی را به دختران جوان می‌آموزد - سیستمی که تقریباً در همه جا (تلویزیون، فیلم‌های سینمایی، مجلات، کتاب‌ها و...) قابل دسترس است. این سیستم عامل مخربی برای عزت نفس و اعتماد به نفس جنسیت ما محسوب می‌شود.

دختر بزرگ من وقتی گفت می‌خواهد تتو کند فقط سیزده سال داشت.

الان منظور خودم را بیشتر برایتان توضیح می‌دهم. هر مادری یک بار هم که شده جملاتی مشابه این جملات را شنیده است: «ولی مادر جنیفر بهش اجازه داده این کار رو بکنه!» یا «همه بچه‌های مدرسه این کار رو می‌کنن!» و درنهایت

جمله‌ای که من خودم به آن علاقه زیادی داشتم:
«همه دوستام می‌خوان این کار رو بکنن... ولی تو
به من اطمینان نداری.» مادر عزیز، این جمله
تمام خلاقیت و ابتکار را برای عکس‌العمل درست
از شما می‌گیرد؛ ولی شما باید این کار را انجام
دهید. چرا شما باید فقط به این خاطر که «همه این
کار را می‌کنند، همه این طور فکر می‌کنند یا همه
می‌گویند...» در یک مسیر قرار بگیرید؟

دختر بزرگ من وقتی گفت می‌خواهد تتو کند
فقط سیزده سال داشت. او از آن دسته بچه‌هایی
بود که از سوزن می‌ترسید و هربار می‌خواستیم او
را به دکتر ببریم گریه‌وزاری راه می‌انداخت.
هرچقدر هم می‌خواست مرا راضی کند که این کار
برای اهدافی که در زندگی دارد مهم است اهمیتی
نداشت، چون من می‌دانستم او هرگز حاضر نیست
داوطلبانه با سوزن روبه‌رو شود؛ به همین خاطر هم
باخوشحالی آن را پذیرفتم. به او گفتم انجام تتو

یک تصمیم خیلی مهم است چون جای آن همیشه می ماند؛ سپس گفتم واقعاً مشتاقم با او بروم و ببینم چه تصویری را برای این کار انتخاب می کند. ما حتی می توانستیم قبل از آن هم به کتابخانه برویم و ببینیم می توانیم کتاب هایی در مورد طرح های تتو پیدا کنیم؟ درواقع این تتو قرار بود تا آخر عمر با او باشد پس باید یک طرح زیبا انتخاب می کرد.

لورن از اینکه بهانه ای برای دعوا به دستش ندادم ناامید شده بود. در آن مقطع سنی او فقط دلش می خواست مرا عصبانی کند. او برای اینکه به من نشان دهد بزرگ و مستقل شده تصمیم گرفته بود کاری را انجام دهد که فکر می کرد من ممکن است با آن مخالفت کنم؛ ولی وقتی عکس العمل منفی از خودم نشان ندادم به طرز شگفت انگیزی آن مکالمه سریعاً به دست فراموشی سپرده شد و

هرگز حتی یکبار هم دیگر حرفی درمورد تتو زده نشد.

اگر شمایی که دارید این کتاب را می‌خوانید روی بدنتان تتو دارید اجازه دهید خیلی سریع بگویم که

من درمورد تتو هیچ قضاوتی نمی‌کنم؛ حتی

تتوهایی را دیده‌ام که واقعاً زیبا هستند. من دارم

درمورد خلاقیت صحبت می‌کنم - هنرمندانی

بااستعداد برخی از این طرح‌ها را درست کرده‌اند و

قطعاً جزو کارهای هنری محسوب می‌شوند -

ولی سیزده‌سالگی سن مناسبی نبود که کسی

برای چیزی که قرار است همیشه روی بدنش

بماند تصمیم بگیرد. چنین تصمیمی شاید زمانی

درست باشد که حداقل سی سال سن داشته

باشید. آیا همه ما بعد از سی‌سالگی خیلی از

تصمیمات خود را درمورد مسائل تغییر نداده‌ایم؟

برای انجام کاری که به‌سادگی نمی‌توانید آن را

تغییر دهید بهتر است حداقل تا پایان دبیرستان
خود صبر کنید.

ولی آن روز که دخترم تصمیم خود را برای تتو
اعلام کرد من یک انتخاب داشتم: می‌توانستم
رفتاری که مرسوم است را از خود نشان بدهم و
بگویم «اوه نه. تو قرار نیست این کار رو بکنی
دختر کوچولو. معلومه که اجازه نمی‌دم تتو انجام
بدی.» یا می‌توانستم روشی خلاقانه به کار ببرم
که احتمال موفقیت مرا در مقابل این دختر
سیزده‌ساله لجباز بسیار بیشتر می‌کرد.

حدس بزنید چه شد؟ آن روز موفقیت از آن من
شد.

می‌دانید؟ ابتکار و خلاقیت کارساز هستند؛ و توجه
دختر شما را هم جلب می‌کنند.

حالا نوبت دختر کوچک‌ترم چِلِسی بود. رنگ
موهای او در دوران ابتدایی صورتی بود. بله،
می‌دانم کمی غیرعادی است و بسیاری از مادران

اصلاً با این رنگ مو موافق نیستند، ولی برای
چلسی راهی برای خودنمایی و ابراز وجود بود. ما
فقط نوار کوچکی از پایین موهایش را رنگ
کردیم، ولی او عاشق موهای صورتی‌رنگش بود.
وقتی برای بار اول از من برای این کار اجازه
گرفت من گفتم که می‌توانیم انجامش دهیم؛ و
آن را تبدیل کردیم به یک پروژۀ مادر/دختری. با
خودم فکر کردم: چقدر عجیب است! مادر من به
من خیاطی یاد داد و من برای اینکه وقتم را با
دخترم بگذرانم دارم موهای او را رنگ می‌کنم!
**رنگ موهای دختر کوچک‌ترم، چلسی، در دوران
ابتدایی صورتی بود.**

من و چلسی راه افتادیم و به مغازه‌ای در مرکز
شهر رفتیم که رنگ‌موهای فانتزی عجیب را
می‌فروخت؛ یک شیشه که روی آن نوشته بود
«صورتی روشن» را خریدیم. بعداز شام، تمام شب
را صرف چیزی که او می‌خواست کردیم. رنگی

که به موهای او زدیم انتخاب خودش بود. این سبک و طرح خودش بود و برای اجرای آن خیلی دقیق و سخت گیر بود. دستکش های مخصوص رنگ مو را به دست کردم و دخترم را با حوله های قدیمی کاملاً پوشاندم. سپس رنگ موی صورتی را به بخشی از موهای او در دو طرف صورت زیبایش زدم.

روز بعد، دختر هشت ساله ام با موهای صورتی راهی مدرسه شد. او از ظاهر خودش خیلی راضی بود. نمی دانم مادران دیگر چه فکری درمورد من و چلسی می کردند؛ و اصلاً برایم مهم نبود که بدانم. اینکه دیگران چه فکری می کردند اصلاً اهمیتی نداشت. تمرکز من روی موضوع خیلی مهم تری بود: انجام کاری که منجر به ایجاد یک رابطه قوی مادر/دختری بین من و دخترم شود. من همیشه می خواستم به دخترانم اجازه دهم خلاقیت و ابتکار داشته باشند.

برای لورن و چلسی خیلی مسائل در اولویت بودند که از نظر من اشکالی نداشت؛ آن‌ها مسائلی نبودند که زندگی دخترانم را عوض کنند. من در وهلهٔ اول مسئول بودم با تمرکز روی مسائلی که در طولانی‌مدت اهمیت داشتند بهترین عملکرد را در قبال دخترانم داشته باشم، نه مسائلی که تأثیرات کوتاه‌مدت داشتند. آن‌ها اگر دلشان می‌خواست می‌توانستند موهایشان را صورتی کنند. استفادهٔ آن‌ها از لباس‌های خاص و غیرعادی، در صورتی که حجب و حیای خود را حفظ می‌کردند، باعث ترس من نمی‌شد؛ و در صورتی که روی تکالیف مدرسه‌شان تمرکز می‌کردند و برای دستیابی به موفقیت در زندگی کار می‌کردند هیچ اشکالی نداشت چندتا گوشواره به خودشان آویزان کنند.

در هنر مشاورهٔ خلاقانه دادن، یک مادر باید برای اطمینان از کسب موفقیت در زندگی روی مسائل

واجب و ضروری تمرکز کند.

وظیفه شما به عنوان یک مادر تلاش برای حفظ قلب و روح دخترانتان است؛ به همین خاطر است که نوع لباس های آنها - البته در صورتی که یک کمد پر از لباس های جلف نباشد - مسئله مهمی نیست؛ رنگ موی آنها مهم نیست؛ و حتی تتو و گوشواره هایشان هم اهمیتی ندارد. همه این ها مسائلی کوتاه مدت هستند. اغلب اوقات ما خودمان را درگیر دعوا بر سر مسائل جزئی می کنیم و قبل از اینکه به مسائلی که برای آینده شان بسیار اهمیت دارد برسیم آنها را از خودمان می رانیم؛ مسائلی مثل عزت نفس، ارزش ها و باورهایشان. زمان خود را صرف دعوا بر سر مسائل بی اهمیت نکنید. اگر این کار را بکنید در جنگ اصلی شکست خواهید خورد.

در عوض خلاقیت داشته باشید، اجازه دهید منحصر به فرد باشند و دخترتان را تماشا کنید که

چگونه به یک دختر شایسته و توانمند تبدیل
می‌شود.

آرزوهای بزرگ

دومین الگویی که ما گرفتار آن می‌شویم انتظارات
هستند - انتظارات خودآگاه و ناخودآگاهی که ما
خیلی پیش از اینکه دخترمان وارد زندگی‌مان شود
برای خودمان به وجود آورده‌ایم. هر مادری دلش
می‌خواهد دخترش همان مسیری را ادامه دهد که
خودش (مادر) آن را می‌شناسد. ممکن است شما
یک حسابدار باشید و خداوند به شما یک دختر
هنرمند داده که هرگز داخل خطوط رنگ‌آمیزی
نکرده است؛ یا شما باغی داشته باشید که در آن
محصولات ارگانیک تولید کنید، فقط محصولاتی
که به صورت ارگانیک تولید شده‌اند را بخورید و
هر روز به انجمن حفاظت از محیط زیست
پیوندید، ولی دخترتان دلش بخواهد یک وکیل
در دنیای رسانه و سرگرمی باشد. زنی را تصور

کنید که یک سیاستمدار است و همیشه مرکز توجه دیگران بوده، ولی دخترش دلش بخواهد یک مادر خانه‌دار باشد.

این همان جایی است که مشاورهٔ یک مادر در رابطه با خلاقیت فردی باید واقعاً خلاقانه باشد. این مسئله نه تنها باید تضمینی باشد برای اینکه دخترتان در مسیر رشد شخصیتی و ارزش‌های خود قدم بردارد، بلکه باید به او کمک کند جایگاه خود را در میان دیگر انسان‌ها پیدا کند؛ مسیری که فقط برای او طراحی شده است... نه مسیری که شما برای او انتخاب کرده‌اید یا دیگران از او انتظار دارند.

دختری که به شما سپرده شده نه شبیه شماست، نه شبیه خواهرش و نه دخترخاله‌اش؛ او همچنین نباید شبیه تصویری باشد که دیگران - مادر شما، مادرشوهرتان، همسایه و یا دوستان - فکر می‌کنند باید باشد. منظور من از گفتن این حرف‌ها

این نیست که هیچ‌یک از آن افراد نصایح و مشاوره‌های ارزشمندی ندارند، ولی هر پیش‌فرضی - چه مال شما باشد چه آن‌ها - باید با طبیعت و ذات دخترتان هماهنگی داشته باشد. آیا انتظارات شما مبتنی بر چیزهایی است که به صلاح دخترتان است؟ یا شما روی آن‌ها پافشاری می‌کنید چون چیزهایی هستند که شما می‌دانید، شنیده‌اید و برای شما راحت‌تر هستند؟ برای درست انجام دادن وظیفهٔ مادری ما باید به خودمان اطمینان داشته باشیم - حتی زمانی که نمی‌دانیم چگونه یک موقعیت را اداره کنیم. ما باید به ارزش‌های خودمان، باورهایمان و اینکه دلمان می‌خواهد چگونه زندگی کنیم واقف باشیم. اگر این مسائل مهم را بفهمیم خیلی راحت‌تر می‌توانیم به دخترمان هم کمک کنیم این‌گونه باشد. برای انجام هرچه بهتر وظایف یک مشاور خلاق ما باید کارهایی که انجامشان برایمان

راحت‌تر است کنار بگذاریم و تمام تلاشمان را
در جهت کمک به دخترانمان برای رفتن به
مسیری که می‌خواهند، انجام دهیم... و تمام مدت
هم به سلايق و ویژگی‌های فردی آن‌ها توجه
کنیم.

زندگی کردن همچون یک خلاق واقعی

نیلۍ کشمن^۹ یک نمونهٔ بارز است. اگرچه چیز
زیادی در مورد او نوشته نشده، ولی مجموعه
ماجرایوی‌های او از نظر من بسیار جذاب هستند.
نیلۍ در کوییزتاون^{۱۰} ایرلند به دنیا آمد. او و
خواهرش فرانسیس در سال ۱۸۵۱ - زمانی که
نیلۍ شانزده سال سن داشت - به آمریکا مهاجرت
کردند. وقتی به بندرگاه بوستون رسیدند یک سال
آنجا ماندند و بعد سوار یک قطار بین‌قاره‌ای شدند
که آن‌ها را به سانفرانسیسکو در کالیفرنیا می‌برد.
نیلۍ که زنی تنها بود در بیست‌وسه سالگی در یک
گروه معدن کاری به عنوان آشپز استخدام شد و

برای این کار عازم مناطق کاساییر در کوه‌های
جونوی آلاسکا شد. نیلی یک زن تنها، ریزاندام و
جذاب بود ولی از پسِ زندگی‌اش برمی‌آمد؛ حتی
در کمپ معدن‌کاری هم مردان با نیلی با عزت و
احترام رفتار می‌کردند. او پایه‌پای مردان هم
آشپزی می‌کرد و هم معدن‌کاری؛ و همان
سختی‌ها، موفقیت‌ها و ناامیدی‌هایی را که آن‌ها
تجربه می‌کردند تجربه می‌کرد.

پس از یک سال کار در معدن، او آلاسکا را در
فصل پاییز و برای سفر به شهری بزرگ‌تر -
ویکتوریا در بریتیش کلمبیا - ترک کرد.

به محض اینکه به آن شهر رسید خبری دریافت
کرد: مردان معدن‌کاری که او آن‌ها را در آلاسکا
ترک کرده بود گرفتار طوفان زمستانی عظیمی
شده بودند و در معدن به دام افتاده بودند. آن‌ها
بخش زیادی از غذای خود را مصرف کرده بودند،
به خاطر کمبود ویتامین مریض شده بودند و

نمی‌توانستند راهی برای خارج‌شدن از آنجا پیدا کنند.

نیلی مقداری سیب‌زمینی و سبزیجات - غذاهایی غنی از مواد مغذی که برای درمان بیماری لازم بود - خریداری کرد، شش مرد را برای همراهی در این سفر استخدام کرد، سپس از همان راهی که آمده بود برگشت و راهی کوه‌ها شد. نیلی و همراهانش با پشت‌سر گذاشتن طوفان موفق شدند به‌موقع به کمپ برگردند و جان دوستان معدن‌کار نیلی را نجات دهند. نیلی قلب جامعه معدن‌کاران را از آن خود کرد و به‌عنوان «فرشته کاسایر» شناخته شد.

نیلی در جاهای مختلفی کار کرده بود: در رستورانی در تومب‌استون^{۱۱}، معدن‌کاری در ناوادا و یک شغل دیگر در مونتانا.

در تومب‌استون، نیلی به‌خاطر دلسوزی و احساساتش معروف شده بود. او صبح زود در کنار

چند مردی که استخدام کرده بود چوبه داری که
برای اعدام پنج قاتل ساخته بودند را خراب کرد.
آنها این کار را به این خاطر انجام ندادند که آن
پنج نفر بی گناه بودند، بلکه به این خاطر انجام دادند
که اجازه اعدام در شهر صادر شده بود. نیلی بر
این عقیده بود که «هر انسانی باید با احترام
بمیرد.» او پس از خراب کردن چوبه دار به زندان
رفت، با تک تک آن مردان صحبت کرد و به آنها
فرصت داد تا برای بار آخر به گناهان خود اعتراف
کنند. این بار روح آنها بود که به نیلی علاقه پیدا
کرده بود.

خواهر او، فرانسیس، آن زمان بیوه شده بود و با
پنج بچه تنها زندگی می کرد. وقتی فرانسیس در
سال ۱۸۸۰ بر اثر یک سقوط صدمه دید نیلی
سریعاً به سانفرانسیسکو رفت تا کنار او زندگی کند
و از فرزندانش مراقبت کند. سه سال بعد، پس از
فوت خواهرش، نیلی مراقبت و بزرگ کردن بچه ها

را وظیفهٔ خود می‌دانست. او که هرگز ازدواج

نکرده بود بچه‌ها را با خود به خانه‌اش در

تومباستون برد و وارد زندگی خود کرد.

نیلی وقتی به تومباستون برگشت دوباره انسان

دیگری را نجات داد. وقتی قیمت نقره در شرکت

معدن کاری گرند سنترال افت کرد این خبر پخش

شد که کارمندان خشمگین درحال برنامه‌ریزی

برای دزدیدن و قتل مدیر معدن هستند.

نیلی با شنیدن این موضوع برای ملاقات با مدیر

معدن به خانهٔ او رفت. پس از مدتی کوتاه که آنجا

بود با آرامش سوار کالسکه شد و به سمت شهر و

پایین جادهٔ اصلی به‌راه افتاد؛ سپس ناگهان وارد

ایستگاه قطار شد. مدیر معدن که زیر پتویی پشت

کالسکهٔ نیلی پنهان شده بود از آنجا بیرون آمد،

به آرامی روی سکو رفت، داخل قطار پرید، آن

شهر را ترک کرد و زندگی خود را نجات داد.

بعد از اینکه بچه‌ها بزرگ شدند نیلی به آلاسکا -

منطقه‌ای که به آن علاقه داشت - برگشت. این

افسانهٔ آلاسکایی - که به عنوان اولین زن

معدن یاب در آن منطقه خطرناک شناخته شده بود

- در یک کابین زندگی می‌کرد و دوازده مایل با

کفش مخصوص پیاده‌روی در برف راه می‌رفت تا

بتواند نامهٔ خود را دریافت کند. او در هفتادسالگی

همچنان سورتمه‌سواری می‌کرد. نیلی آن سال با

۷۵۰ مایل سورتمه‌سواری در طول هفت روز رکورد

زد و قهرمان سورتمه‌سواری دنیا شد.

من این داستان را برایتان تعریف کردم چون

کاملاً مطمئنم نیلی به گونه‌ای زندگی کرد که مادر

او هرگز فکرش را نمی‌کرد؛ احتمالاً مادر او

در حالی که به چشمان دختر عزیزش نگاه می‌کرده

در خیال خودش نیلی را می‌دیده که پیانو می‌نوازد،

بچه‌هایی خوب و سرشناس بزرگ می‌کند و در

کنار همسرش که شهردار شهر است با خوبی و خوشی زندگی می‌کند.

او هم مثل اکثر دختران هم‌عصر خود می‌توانست یک زندگی آرام‌تر را انتخاب کند که در دسرهای کمتری هم داشته باشد؛ ولی چنین چیزی نه با مسیر زندگی نیلی سازگاری داشت و نه با

شخصیت او. سختی‌ها و ماجراجویی‌ها جزو

لاینفک و جدایی‌ناپذیر زندگی دشواری بودند که او به‌عنوان یک فرد پیشرو انتخاب کرده بود.

و به‌خاطر کارهایی که او انجام داد زندگی افراد

زیادی تغییر کرد: به مردانی که قرار بود اعدام

شوند اجازه داده شد با احترام با مرگ مواجه شوند.

معدنچی‌ها زنده ماندند تا دوباره به معدن‌یابی خود

بپردازند. او با نجات شجاعانه مدیر معدن نه‌تنها

جان آن مرد را نجات داد بلکه باعث شد افرادی

که عصبانی بودند هم مرتکب عملی نشوند که

بقیه عمر خود را در پشیمانی بابت آن سپری

کنند. فرزندان خواهرش با عشق و اطمینان بزرگ شدند. البته نیلی برای خیلی افراد دیگر هم نقش دوست و حامی را داشت.

نیلی الگویی را در پیش گرفت که برای تعداد افراد کمی معقول است، ولی زندگی تعداد بیشماری از اطرافیان او به واسطه انتخاب‌های غیرمنتظره‌اش بهتر شد.

من هیچ‌گونه اطلاعاتی درمورد مادر نیلی ندارم ولی تقریباً مطمئنم که او دختران خود را به‌گونه‌ای تربیت کرده که مسیر خودشان را در پیش بگیرند؛ این همان کاری است که ما هم باید انجام دهیم. اگر ما ناخواسته، و فقط به‌خاطر انتظارات خودمان یا فرهنگمان از دخترانمان، الگویی را به آن‌ها تحمیل کنیم آنگاه خیلی از افراد از نتایج حاصل از کارهایی که فقط دختر شما قادر به انجام آن‌هاست محروم می‌شوند؛ ولی اگر شما او را تشویق کنید تا جایگاه ویژه خودش

را در این دنیا پیدا کند آنگاه تأثیر بسیار زیادی در
زندگی اطرافیانش خواهد گذاشت.

دوست من، در این صورت است که شما یک مشاور
خلاقِ موفق خواهید شد.

۳. مدیریت‌کنندهٔ زمان

شرح وظایف

قواعد و سیستمی ایجاد کنید که هر فرد بتواند جهت گرفتن تصمیمی آگاهانه درمورد کارهایی که نیاز به زمان دارند از آن استفاده کند. برای استفادهٔ مناسب و مؤثر از افراد و امکانات، استراتژی‌هایی بر پایهٔ زمان‌سنجی و حرکت‌سنجی قرار دهید.

آن روز سه‌شنبه بود. دختر بزرگ‌ترم روی صندلی شاگرد جلوی ماشین نشسته بود و تقریباً هر یک دقیقه و سی ثانیه یک‌بار کانال رادیویی را عوض می‌کرد. درواقع او هیچ‌وقت تحمل نداشت یک ترانه را تا آخر گوش کند. ترانهٔ اول، ترانهٔ دوم و... مدام ترانه‌ها را عوض می‌کرد. دختر کوچک‌ترم به‌همراه دوستش روی صندلی عقب نشسته بودند

و بی‌وقفه حرف می‌زدند - اگر بخواهید بدانید
درچه‌موردی، باید بگویم واقعاً نمی‌دانم. داشتم
رانندگی می‌کردم، کلاس ژیمناستیک آن‌ها دیر
شده بود و از طرفی، درحالی‌که یک تقویم روی
پایم گذاشته بودم داشتم با تلفن صحبت می‌کردم
و زمان جلسه‌ای را که قرار نبود برگزار شود تغییر
می‌دادم.

یکی از دخترها را از مدرسه راهنمایی و دوتای
دیگر را از مدرسه ابتدایی آورده بودم. داشتم مسیر
مدرسه راهنمایی را دوباره برمی‌گشتم، چون مسیر
کلاس ژیمناستیک آن‌ها از آن طرف بود. عقل
حکم می‌کرد که اول به مدرسه ابتدایی بروم بعد
راهنمایی؛ ولی زمان تعطیلی مدارس آن‌ها جوری
نبود که بتوانم این کار را انجام دهم.

باینکه می‌دانستم خیلی دیر شده ولی به‌خاطر
اینکه داشتم با تلفن صحبت می‌کردم توجه زیادی
نکردم و متوجه نشدم که دوباره دارم به محلی که

مدرسه در آن واقع شده برمی‌گردم - همان منطقه‌ای که محدودیت سرعت از ۴۰ کیلومتر بر ساعت به ۱۵ کیلومتر کاهش یافته بود. ناگهان صدای گوش‌خراش آژیر را شنیدم. وقتی از آینه به پشت سرم نگاه کردم چراغ‌های چشمک‌زن ماشین پلیس را دیدم که دقیقاً پشت سرم داشت حرکت می‌کرد. قلبم داشت از دهانم بیرون می‌زد؛ کنار زدم و ایستادم. مأمور پلیس به سمت ماشین آمد و از در سمت راننده بادقت به داخل ماشین نگاهی انداخت و پرسید که آیا می‌دانم در منطقه‌ای که سرعت باید ۱۵ باشد با سرعت ۴۰ می‌رانم. چه می‌توانستم بگویم؟ سه تا بچه همراهم بود و داشتم در منطقه‌ای با سرعت می‌راندم که مدرسه در آن قرار داشت. این منطقه فقط برای محافظت از بچه‌ها - از جمله آن‌هایی که در ماشین من نشسته بودند - طراحی شده بود.

باشرمندگی گفتم: «متأسفم. باید بیشتر توجه می‌کردم. من قرار ملاقاتی داشتم که دیرم شده بود و اصلاً حواسم نبود...» آن لحظه احساس خیلی بدی داشتم؛ احساس کسی که می‌داند کار اشتباهی کرده ولی با ناامیدی دلش می‌خواهد زمان به عقب برگردد تا آن را درست انجام دهد. همسرم حتماً ناراحت می‌شد چون درطول یک سال این دومین برگ جریمه‌ای بود که به‌خاطر سرعت بالا دریافت می‌کردم (و باید اعتراف کنم که آن دوبار هم زمان‌هایی بودند که گیر افتادم). آن لحظه احساس خیلی بدی داشتم؛ احساس کسی که می‌داند کار اشتباهی کرده ولی با ناامیدی دلش می‌خواهد زمان به عقب برگردد تا آن را درست انجام دهد.

با خودم فکر کردم که این جریمه در هزینه بیمه ما تأثیر می‌گذارد؛ التماس کردم، خواهش کردم و برای افسر پلیس تمام داستانم را تعریف کردم

ولی تأثیری نداشت و مرا جریمه کرد. او برای من ناراحت شد ولی گفت در محدودهٔ مدرسه رانندگان زیادی هستند که با سرعت رانندگی می کنند و پلیس در طول هفته به شدت با آنها برخورد می کند و هر کسی را متوقف کند جریمه می کند. او مرد خوبی بود؛ داشت کارش را انجام می داد - و بدون شک درست هم انجامش می داد. چه کاری می توانستم انجام دهم جز اینکه مطیعانه برگ جریمه ام را بگیرم و اشتباهم را بپذیرم؟ افسر پلیس بابت اینکه همه مان کمر بند ایمنی بسته بودیم ما را تحسین کرد؛ ولی وقتی این مسئله را برای همسرم تعریف کردم تا شاید کار بدی که کرده بودم را کمی جبران کند تأثیری نداشت. او نمی پذیرفت که فقط بستن کمر بند کافی باشد. شاید اگر درست روبه روی مدرسه با سرعت رانندگی نمی کردم خیلی بهتر بود. با این حال، من همیشه دیر می کردم.

من موقعِ رفتنِ سراغِ بچه‌ها، موقعِ بردنِ آن‌ها به کلاس‌های آموزشی، برای جلسات کاری، برای رفتنِ به کلاس ژیمناستیک و حتی برای شام هم دیر می‌رسیدم. درواقع ما دیر می‌رسیدیم. ما خیلی سرمان شلوغ بود. من و همسرم داشتیم تجارت خودمان را راه‌اندازی می‌کردیم، دخترهایم داشتند بزرگ می‌شدند و من دلم می‌خواست در زندگی آن‌ها حضور داشته باشم. از آن‌ها خواسته بودم از هر فرصتی استفاده کنند، تمام درس‌های ارزشمند زندگی را بیاموزند، در تمام کارهایشان بهترین باشند و در هرچیزی که برایشان مقدور بود شرکت کنند.

ما مادرها دختران خود را در مدرسهٔ فوتبال، بیسبال، بسکتبال، هنر، موسیقی و ژیمناستیک ثبت‌نام می‌کنیم. من همیشه در ذهنم تصویر دختری را تجسم کرده‌ام که یک دامن پوشیده، روی سرش کلاه ایمنی گذاشته، روی تی‌شرتش

عددی نوشته شده، روی نوک انگشتان پایش راه می‌رود، و یک توپ بسکتبال، یک چوب بیسبال، لوازم نقاشی و ابزار موسیقی را در دست گرفته. خوب این بچه کیست؟ آیا ما انتظار داریم هر دختری تمام این استعدادها را داشته باشد و تا هشت‌سالگی در تمام این زمینه‌ها موفق شود؟ تازه باید هم‌زمان به مدرسه هم برود... و البته فقط نمرات الف بگیرد.

طبق تجاربی که کسب کرده‌ام، می‌توانم با اطمینان کامل به شما بگویم که ما مادرها رسماً عقلمان را ازدست داده‌ایم. این ایده که بچه‌های ما باید در تمام فعالیت‌های ممکن شرکت کنند قطعاً اشتباه است. ما یک سیرک خانوادگی درست کرده‌ایم که دختران ما را از نظر احساسی، جسمی و ذهنی خسته می‌کند. سیرکی که اصلاً اهمیتی به روحیات ما نمی‌دهد.

هرچقدر بیشتر مشغول رسیدگی به این

«برنامه»ها باشیم بیشتر زمان ارزشمندی را که

می‌توانستیم در کنار خانواده باشیم و از

کنارهم بودن لذت ببریم ازدست می‌دهیم. موفقیت

در تمام زمینه‌ها به معنای موفقیت نیست، بلکه

عاملی برای سردرگمی شماست.

وقتی شما خودتان را درگیر تمام فعالیت‌ها کنید

آن‌هایی که مهم هستند را ازدست می‌دهید. خدا

می‌داند به جای اینکه دخترانم مرا درحالی ببینند

که قانون را زیر پا گذاشته‌ام، اگر زمان می‌گذاشتم

و کنار آن‌ها می‌نشستم تا باهم ستاره‌ها را تماشا

کنیم چقدر روی آن‌ها تأثیر بهتری داشت. ولی ما

همگی از روزهای پرمشغله و شلوغ خودمان

احساس خستگی و کسالت زیادی می‌کردیم.

خوب حالا راه حل چیست؟

از صحنه سیرک خانوادگی خارج شوید.

هیچ کس دلش نمی‌خواهد عضو یک سیرک
خسته‌کننده خانوادگی باشد؛ ولی برای بیرون آمدن
از آن اول باید بخواهیم که از آن بیرون بیایم. ما
باید به یک مدیریت‌کننده زمان موفق تبدیل
شویم: باید آرامش خود را حفظ کنیم، برنامه را
بادقت بررسی کنیم، سپس تصمیم بگیریم
چه زمانی می‌خواهیم سوار ماشین شویم و حرکت
کنیم. به خودتان فرصت فکر کردن به این موضوع
را بدهید که آیا جایی که امروز عصر قرار است
بروید، صرف‌نظر از خودتان، برای زندگی، موفقیت
و خوب بودن دخترتان در آینده اهمیت دارد؟
استعدادهای ذاتی را پیدا کنید.

برای خوب مدیریت کردن زمان، اول باید دخترتان
را بشناسید و او را درک کنید. همهٔ بچه‌ها
با استعداد هستند ولی همهٔ آن‌ها هر استعدادی را
ندارند. به‌ندرت در زندگی پیش می‌آید ورزشکاری
را پیدا کنید که موسیقی‌دان هم باشد؛ و یا

ریاضی‌دانی که نقاش باشد. بعید است که یک مهندس، سیاستمدار باشد و یا یک رقصنده از کارمندی و پشت‌میزنشینی خوشحال باشد. حس شادی و رضایت را در کارهایی می‌توانیم پیدا کنیم که در آن‌ها استعداد داشته باشیم و تمایلی ذاتی به سمتشان داشته باشیم. اگر قبل از هر اقدامی، و به جای ثبت‌نام کردن فرزندانمان در هر کلاسی که به‌دستمان می‌رسد، استعدادهای ذاتی آن‌ها را پیدا کنیم خدمت بزرگی به آن‌ها می‌کنیم. برای فهمیدن اینکه چه کارهایی برای دخترتان مناسب‌تر است، با قراردادن او در معرض انتخاب‌های تاحدامکان زیاد تحقیقاتتان را شروع کنید. توجه داشته باشید که من نگفتم او را در کلاس‌ها یا جاهای مختلف ثبت‌نام کنید؛ به جای این کار، او را برای تماشای مسابقات فوتبال، مشاهده کنسرت‌ها و موسیقی‌های مختلف و دیدن نقاشی‌های موزه‌های هنری ببرید. به

دخترتان دقت کنید تا ببینید چه زمانی چشمانش
برق می‌زنند، به نظرات و برداشت‌هایی که از آن
اتفاق دارد خوب گوش کنید و از او بپرسید که آیا
بازهم دلش می‌خواهد به آن مکان برود؟ اینکه او
هیجان‌زده هست یا نه به شما پاسخ را نشان
می‌دهد. آیا مجذوب آن جایی که او را برده‌اید
شده و با اشتیاق می‌خواهد تجربه بیشتری از آنجا
داشته باشد؟ و یا بی‌توجه به راه خود ادامه می‌دهد
تا کار دیگری برای انجام‌دادن پیدا کند، برای
رسیدن زمان استراحت مدام بی‌قراری می‌کند، یا
روی هر تکه کاغذی که در کیفتان پیدا می‌کند
نقاشی می‌کشد تا وقتی که زمان رفتن فرا برسد؟
تحت نظر گرفتن و دقت، کلید اصلی انتخاب
فعالیت‌های مناسب برای پرکردن زمان افراد
خانواده است. آیا دخترتان از تکل‌زدن به برادران
خود و یا بچه‌های فامیل لذت می‌برد؟ وقتی برای
بازی بیرون می‌رود آیا با اشتیاق برای بازی بیسبال

می‌رود یا توی پیاده‌رو می‌نشیند و با گچ نقاشی می‌کشد؟ شاید با غذای خود آثار هنری درست می‌کند و در سنین پایین رنگ‌ها را فقط در حد آبی و قرمز نمی‌بیند، بلکه آن‌ها را به شکل آبی سیر، آبی مایل به خاکستری، قرمز شرابی یا نارنجی - قرمز می‌بیند. شاید هم داستان‌های تخیلی و زیبایی تعریف می‌کند.

همهٔ بچه‌ها با استعداد هستند، ولی همهٔ آن‌ها هر استعدادی را ندارند.

دختر خود را محدود به فعالیت‌هایی نکنید که از نظر شما «برای دخترها» مناسب‌تر هستند. اینکه دخترتان از فعالیت‌هایی خوشش بیاید که از نظر شما برای دخترها مناسب نیستند باعث آشفتگی جنسیتی نخواهد شد، بلکه فرزند شما متوجه می‌شود هم در دخترها استعدادها و توانایی‌های زیادی وجود دارد و هم در پسرها. دخترهایی وجود دارند که دلشان می‌خواهد قطعات یک

راه‌آهن اسباب‌بازی و یا قطعات آجرهای بازی را
کنار هم بچینند و راه‌آهن و خانه بسازند؛ اگر
این‌گونه است شاید در آینده یک دختر معمار
داشته باشید. برخی از دخترها عاشق جمع کردن
حشرات و قورباغه‌ها هستند و یا کرم‌ها را از وسط
به دونیم می‌کنند تا ببینند هر قسمتِ آن به کدام
سمت می‌خزد. آیا وقتی صدای موسیقی می‌آید
شانۀ موهای خود را جلوی دهانش می‌گیرد و با
آن آواز می‌خواند، در آشپزخانه با ریتم خاصی روی
پایش می‌زند یا در اتاق نشیمن می‌رقصد؟ شاید او
قرار است روی صحنه اجرا کند و قبل از
پنج‌سالگی به یک بازیگر تئاتر تبدیل شود.
ممکن است این ارزیابی‌ها خیلی علمی نباشند، اما
شاخصه‌های یک مدیریت‌کنندهٔ زمان هستند.
بخشی از کار شما این است که پیش از ثبت‌نام
دخترتان در انواع کلاس‌ها، اول بادقت بررسی و
توجه کنید. قبل از گذشتن از خیابان فرضیِ تعهد و

مسئولیت، به نشانه‌ها توجه کنید - نشانه‌هایی که به شما این گونه اخطار می‌دهند: به خستگی و فرسودگی نزدیک می‌شوید، فشار زیاد برای همه، یا فقط زمانی که کاملاً آماده بودید حرکت کنید. اگر اطلاعات کافی درمورد هریک از بچه‌ها کسب کنید آنگاه می‌توانید تصمیم بگیرید دخترتان را در یک کلاس ثبت‌نام کنید، یا دو کلاس؛ و یا شاید اصلاً در هیچ کلاسی او را ثبت‌نام نکنید.

وقتی احساس گناه مادرانه سر برمی‌آورد.

درواقع من باید به شما هشدار بدهم. مادرانی که مدیریت‌کنندهٔ زمان هستند یک ویژگی منحصر به فرد دارند. اکثر افرادی که مسئولیت تصمیم‌گیری مدیریت مؤثر زمان را به عهده دارند شب‌ها خواب راحتی دارند؛ آن‌ها به کارهایی که انجام نداده‌اند فکر نمی‌کنند. ولی از طرفی، ما مادرها کوله‌باری از «احساس گناه مادرانه» داریم. شما کاملاً می‌دانید منظور من چیست چون هیچ

مادری روی کره زمین وجود ندارد که این حس را تجربه نکرده باشد. این احساس زمانی سر برمی آورد که دختر شما می خواهد روز شنبه دوستش را برای بازی دعوت کند ولی مادر دوستش به شما می گوید برنامه دخترش در آن روز کاملاً پر است.

مکالمه مادرها وقتی دم در مدرسه منتظرند تا دخترانشان را به خانه ببرند چیزی شبیه به این است:

شما: «اولیویا دوست داره روز شنبه با دختر شما بازی کنه. توی مدرسه دوستان خیلی خوبی برای هم شدن.»

مادر دیگر: «اوه متأسفم. اون نمی تونه روز شنبه با دخترتون بازی کنه. شارلوت مسابقه فوتبال داره. اون ها این قدر زود شروع می کنن که عملاً جمعه شب رو هم ازش می گیرن. اولیویا توی چه تیمی بازی می کنه؟»

شما (بابی‌حالی): «اون فوتبال بازی نمی‌کنه.»

مادر دیگر (درحالی‌که ابرویش را بالا انداخته، انگار

بخواهد دوباره جایگاه مادری شما را موردبررسی

قرار دهد): «راستش ما از وقتی شارلوت پنج

سالش بود درگیر تیم‌های فوتبال بودیم و فکر

می‌کنیم یه روز بتونه به‌صورت حرفه‌ای فوتبال

بازی کنه؛ ولی اون بسکتبال رو هم دوست داره.

می‌دونی؟ پارسال تیمشون توی فینال برنده شد.

آه عزیزم من باید برگردم توی ماشینم چون باید

سریع برم. شارلوت تا بیست دقیقه دیگه باید به

کلاسش برسه، و البته امشب هم باید روی پروژه

کلاس هنرش کار کنه. باید حواسم باشه

ویولونش رو هم برای درس فرداش آماده کنم.

الیویا امسال تابستون به کلاس شنا، یا اردو

می‌ره؟ توی مرکز پرورش فکری کودکان چی؟

ثبت‌نام می‌کنه؟ شاید دخترا بتونن اونجاها

همدیگه رو ببینن.»

شما با لکنت زبان جواب می‌دهید: «نه» سپس با

پاسخی خلاقانه ادامه می‌دهید «خانوادهٔ ما امسال

تابستون مشغول کمک به طراحی محل جدید

شاتل فضایی‌ای که قراره پاییز از مرکز هوایی

کِنِدی فرود بیاد هستن و سر همه شلوغه. خبر که

داری از جای قبلی شون رفتن.»

همان‌طور که دارید به سمت ماشینتان می‌روید

فکر می‌کنید یک مادر ناتوان و شکست‌خورده

هستید؛ فقط به‌خاطر حرف‌هایی که شنیده‌اید

احساس می‌کنید «اگر مادر خوبی بودید وقت

الیویا در روز شنبه هم نباید آزاد می‌بود.»

در وجود خود احساس درد می‌کنید. اگر به‌خاطر

نگه‌داشتن الیویا در خانه به‌جای فرستادن او به

کلاس بیسبال در انجام وظیفهٔ خود به‌عنوان یک

مادر شکست بخورید چه؟ اگر دختر شما به‌خاطر

اینکه او را از شرکت در فعالیت‌های زیاده‌ازحد منع

کرده‌اید در زندگی خود موفق نباشد چه؟

احساس گناه مادرانه مثل وزن یک دیوار آجری
روی شما سنگینی می‌کند و شما را هرچه بیشتر
در صندلی ماشینتان فرومی‌برد. شما دلتان
می‌خواهد یک مادر خوب باشید؛ دلتان نمی‌خواهد
هیچ فرصتی را برای دخترتان از دست بدهید. اگر
شما با ثبت‌نام‌کردن او در کلاس‌های مختلف
فرصت موفق‌شدن را از او بگیرید چه؟
به کاری که انجام می‌دهید اهمیت دهید.

این مسئله ممکن است برای بسیاری از مادرها
عجیب باشد، ولی در گذشته و پیش‌ازاینکه ما
برای جوانی خود مناسبات خاصی اختراع کنیم
زنان به موفقیت‌های زیادی دست یافته‌اند. آن‌ها
دکتر، وکیل، تاجر، هنرمند، موسیقی‌دان و دانشمند
شده‌اند و زندگی موفق و رضایت‌بخشی داشته‌اند.
ازطرفی، یکی از ارزشمندترین نیروهای این
فلسفه، خودِ زنان درطول تاریخ بوده‌اند.

مولی پیچر ۱۲.

شاید شما قبلاً اسم این زن افسانه‌ای را شنیده باشید. او در طول جنگ انقلابی آمریکا برای سربازان در میدان جنگ آب می‌برد. او مادری سخت‌گیر و کم‌حرف بود. وقتی سربازها به خاطر تشنگی داشتند در جنگ شکست می‌خوردند، او نه تنها با ظرف برای سربازان آب می‌برد بلکه در جایی هم به جای همسرش مسئولیت پر کردن توپ جنگی را به عهده گرفت. همسرش از شدت خستگی از حال رفته بود؛ ولی مولی نه. من فکر نمی‌کنم مولی پیچر برای اینکه یاد بگیرد در یک تیم بازی کند مجبور بوده به کلاس بیسبال برود.

پَتسی راس ۱۳

این «بانوی پرچم‌دار» تنها کاری که کرد این نبود که در اتاق نشیمن خانه‌اش بنشیند و اولین پرچم ایالات متحده را بدوزد؛ او تجارت خود را راه‌اندازی کرد - تجارتي که برای درست کردن

این نماد آزادی نوظهور از آن استفاده شد. ژنرال واشنگتن با او ملاقات کرد، درحالی که یک نسخهٔ فرضی از تصویر کلی‌ای که در ذهن داشت با دست کشیده بود و همراه خود برده بود. بتسی که کار خودش را خوب بلد بود اندازهٔ ستاره‌ها را تغییر داد و نقاشی واشنگتن را کمی عوض کرد؛ سپس او و ژنرال باهم طرح جدیدی کشیدند که از آن برای دوخت اولین پرچم آمریکایی استفاده شد. آیا فکر می‌کنید مادر بتسی او را برای یک سال در کلاس هنر ثبت‌نام کرده بود تا بتواند به این موفقیت دست یابد؟ خیر. تنها چیزی که بتسی به‌عنوان دختری کوچک ممکن است به آن فکر کرده باشد این بود که چطور باید خیاطی کند؛ او بقیهٔ موفقیت‌هایش را از طریق خلاقیت، ابتکار و مهارت خود به‌دست آورد.

هزینهٔ دستاوردهای بیش‌ازحد

پدیده دستاوردهای بیش از حد و واهی، در طول ۵۰ سال اخیر تداوم داشته است. متأسفانه، در طول همین مدت هم آمار خودکشی، افسردگی، بی‌اشتهایی، پر خوری عصبی و خستگی زیاد به شدت افزایش یافته است. ما با این دیدگاه «موفق شدن به هر قیمتی»، بچه‌های خود را به مرز خودتخریبی کشانده‌ایم. اگر این نگرش درست باشد که هرچه مشغله بیشتری داشته باشید بهتر است پس بچه‌های پر مشغله ما باید نسبت به خودشان حس بهتری داشته باشند... ولی ندارند. آن‌ها فکر می‌کنند به اندازه کافی هوش، استعداد، زیبایی و هر آنچه که باعث می‌شود احساس اعتماد به نفس و عزت نفس داشته باشند را ندارند.

راه حل چیست؟ ما باید به همان روش‌های ساده برگردیم؛ به نگرشی برگردیم که براساس آن: برای دستیابی به عزت نفس، شخصیت شماست

که مهم است نه کارهایی که انجام می‌دهید.
اهمیت مدیریت زمان فقط درمورد زمان و انرژی
نیست، موضوع عزت نفس و شخصیت هم درمیان
است.

وقتی تا این حد وقت دخترانمان را پر کنیم معمولاً
یک چیز را ازدست می‌دهیم: آن‌ها دیگر فرصتی
برای توجه به دنیای اطراف خود را ندارند. شما
زیبایی‌های زیادی را ازدست می‌دهید اگر برای
توجه به آن وقت کافی صرف نکنید. سادگی
ساختار یک گل و زیبایی طراحی آن را فقط وقتی
می‌توانید ببینید که بادقت و از نزدیک آن را
بررسی کنید. اگر دختر شما هرگز آسمان شب را
نبیند و شگفتی عظمت آن را درک نکند چگونه
می‌تواند به عظمت خدا و اینکه خدا همیشه
مراقب اوست پی ببرد؟

**در فصل هشتم کتاب مقدس، آیه ۳-۴ این گونه
گفته است:**

چون به آسمان تو نگاه کنم که صنعت انگشتان
توست، و به ماه و ستارگانی که تو آفریده‌ای، پس
انسان چیست که او را به یاد آوری، و بنی آدم که از
او تفقد نمایی؟

آیا در میانهٔ این دنیای پرمشغله‌ای که برای
خودمان ساخته‌ایم برای تماشای ستاره‌ها زمان
می‌گذاریم؟ یا زیبایی و عظمت آن را ازدست
می‌دهیم؟ عظمت آفرینش بزرگ‌تر از هر اتفاق یا
موقعیتی است.

مادران مدیریت‌کنندهٔ زمانِ امروزی، با چالش‌هایی
در جامعهٔ محصورشده در تکنولوژی روبه‌رو هستند
که مادران دیگر در زمان گذشته با آن‌ها روبه‌رو
نبودند: فرض کنید امروز صبح روز شنبه است و
شما که می‌خواهید به کارهایتان برسید دختر خود
را درحالی که روی کاناپه در اتاق پذیرایی نشسته و
هم‌زمان که فضای مجازی را چک می‌کند به
دوستان خود هم پیام می‌دهد، در خانه تنها

می‌گذارید. خرید خانه، عوض کردن روغن ماشین
و بردن سگتان به دامپزشکی... همه این کارها را
انجام می‌دهید و به خانه برمی‌گردید و متوجه
می‌شوید دخترتان از جایش تکان نخورده است. او
با همان لباس‌ها، روبه‌روی همان تلویزیون نشسته
و همان کارهایی را انجام می‌دهد که پیش از رفتن
شما داشت انجام می‌داد. مطمئناً شما به او لیستی
از کارهایی را که باید تا پیش از برگشتن شما
انجام می‌داد داده بودید؛ ولی از وقتی شما رفتید او
هم ساعت‌ها غرق در دنیای مجازی شده و متوجه
نشده که تمام صبح خود را ازدست داده است.
دختر شما هر لحظه دارد با انگشتان خود پیام‌هایی
می‌نویسد و لحظه به لحظه عمرش را هدر می‌دهد.
این کار به هر اندازه‌ای هم که باشد اصلاً
ایده خوبی نیست؛ ولی به هر حال قسمت مهمی از
زندگی او را تشکیل داده است.

سپس، اوایل شب، درحالی که دارید حرف می‌زنید (البته با خودتان)، به در اتاق او نزدیک می‌شوید و دختر عزیزتان را می‌بینید که به کامپیوتر یا تبلت خود خیره شده و بدون اینکه متوجه حضور شما در دنیای خود شود با بی‌حوصلگی زیر لب جواب‌هایی می‌دهد. در چنین لحظاتی است که متوجه می‌شوید دخترتان در میان تمام ابزارهایی که در اختیار دارد تسلیم یک بیماری نوظهور شده: بیماری «من یک زامبی الکترونیکی هستم که گذر زمان را احساس نمی‌کنم و مسیر زندگی هدفمند را گم کرده‌ام.»

در عصر باشکوه اختراعات جدید - اختراعاتی که حقیقتاً باشکوه هستند - اکتشافاتی که اخبار را در اختیارمان قرار می‌دهند، ما را سرگرم می‌کنند و ارتباطات و یادگیری را تسهیل می‌کنند، ما باید خیلی مراقب باشیم و اجازه ندهیم ما را تحت کنترل خود دریاورند. موبایل، بازی

کامپیوتری، کامپیوتر و هرچیز جدیدی که وارد خانه شما می شود می تواند به جای اینکه بخشی از زندگی دخترتان باشد تبدیل شود به چیزی که زندگی او را هدر داده و از بین ببرد. وقتی تکنولوژی جایگاه خود را به عنوان ابزاری مفید که هدفی بزرگ دارد از دست بدهد و تبدیل شود به مرکز جهان هستی دخترتان، زمان آن شده که زمان سنج را تنظیم کنید. ممکن است مجبور شوید دخترتان را برای استفاده از تلفن همراه محدود کنید، تبلت را خاموش کنید و یا کامپیوتر را برای مدتی جمع کنید. فقط نترسید و برای نگه داشتن تکنولوژی در جایگاه درست خود هر کاری لازم است انجام دهید.

وقتی تکنولوژی جایگاه خود را به عنوان ابزاری مفید که هدفی بزرگ دارد از دست بدهد و تبدیل شود به مرکز جهان هستی دخترتان، زمان آن شده که زمان سنج را تنظیم کنید.

خوب مادر مدیریت کننده زمان، این هدررفتن
زمان را مثل دیگر مواردی که دخترتان درگیر
آن‌هاست مدیریت کنید. شما، هم باید آموزش
دهید، هم نظارت کنید و هم کنترل کنید. قوانین
و محدودیت‌ها را مشخص کنید و این هدررفتن
زمان در دنیای تکنولوژی را مدیریت کنید. نترسید
از اینکه به او اجازه دهید مزایای استفاده از این
ابزارهای مدرن را تجربه کند؛ فقط میزان تأثیر
آن‌ها را کنترل کنید. اگر در این کار موفق شوید
آن‌ها می‌توانند قسمت‌های مفید، جالب و آموزشی
این عصر عظیم تکنولوژی را کم‌کم درک کنند
بدون اینکه در دام آن گرفتار شوند - دامی که
آن‌ها را تحت کنترل خود درمی‌آورد و موجب
هدررفتن زمان آن‌ها می‌شود.

در نتیجه این همه عوامل سرگرمی - مهم نیست
چه باشند و از کجا آمده باشند - ما ممکن است از
افرادی که در زندگی‌مان هستند غافل شویم. در

گذشته بچه‌ها ارتباطات و همکاری را از طریق بودن در یک خانواده یا واحد اجتماعی یاد می‌گرفتند، نه از طریق بودن در انواع دیگری از تیم‌ها که هر ماه یا هر سال عوض می‌شوند؛ و قطعاً نه از طریق گروه‌هایی که در فضای مجازی هستند.

می‌دانم که بسیاری از ما در شهری دور از دیگر اعضای خانواده‌مان زندگی می‌کنیم؛ ولی ای مادر مدیریت‌کنندهٔ زمان، برای بچه‌های خود زمان بگذار تا بتوانند در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنید با افرادی از نسل‌های مختلف ارتباط برقرار کنند. نقشی که یک‌زمان پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها ایفا می‌کردند، در این جامعهٔ

ازهم‌گسسته و گوشی‌های موبایل، فراموش شده است. تجربه و دانش افراد سالخورده به دختران ما انتقال نمی‌یابد چون آن‌ها در زندگی دختران ما نیستند. ولی یادگرفتن از این نسل - و همچنین

یادگرفتنِ اینکه باید از آن‌ها مراقبت کنیم - اثرات
شخصیتی بسیار ارزشمندی روی هر دختری از
نسل آینده می‌گذارد.

پدرشوهرم که دوران نقاهت خود را پس از یک
جراحی سخت لگن می‌گذراند به مدت پنج ماه در
خانه ما بود. او برای مدتی بدون کمک واکر
نمی‌توانست راه برود، و بعد از اینکه کمی بهتر شد
نمی‌توانست مسافت زیادی راه برود؛ به همین خاطر
هم بیشتر در اتاق خودش بود و تا وقتی بهبود پیدا
کرد خیلی به ما وابسته بود. مراقبت از یک نفر،
هفت روز هفته و هر روز ۲۴ ساعت، کار
خسته‌کننده‌ای است؛ و اصلاً فرقی نمی‌کند آن
فرد تاج‌چه‌حد برای شما عزیز باشد. بعضی وقت‌ها
پیش می‌آمد که من و همسرم نیاز به کمی
استراحت داشتیم.

یک روز، ما دخترمان چلسی، که آن زمان هفت
سال داشت، در خانه گذاشتیم تا آن روز عصر از

پدربزرگش مراقبت کند. وقتی به خانه برگشتیم دیدیم چلسی به او غذا (پنیر کبابی) و داروهایش را داده، کارهای شخصی‌اش را انجام داده و حتی اتاقش را هم مرتب کرده است. او خودش به‌تنهایی همهٔ این کارها را انجام داده بود بدون اینکه چیزی را از قلم بیندازد؛ حتی زمانی را هم صرف حرف‌زدن با پدربزرگش کرده بود!

آن لحظه بیشتر از همیشه احساس غرور کردم؛ احساس کردم «من به‌عنوان یک مادر باید وظیفهٔ خودم را به‌خوبی انجام داده باشم» چون دخترم هرآنچه را که اهمیت داشت یاد گرفته بود و وقتی مسئولیت کاری را به او سپرده بودیم در انجام آن کاملاً مسئولیت‌پذیر و قابل‌اعتماد عمل کرده بود.

وقتی به چلسی گفتم که به او افتخار می‌کنم، شانه‌ای بالا انداخت و گفت: «کار مهمی نکردم.» و به‌سمت اتاقش به‌راه افتاد. چند دقیقهٔ بعد، او،

درحالی که صدای موسیقی را تا آخر زیاد کرده بود، داشت با تلفن با دوستش صحبت می کرد.

دختر من در میانه سن نوجوانی - سنی که بچه ها به فکر خودشان هستند - متوجه شده بود ساعاتی که صرف مراقبت از کسی می شود هم می تواند ساعات خوشی باشد. جنبه مادرانه وجودم توانسته بود نفس راحتی بکشد و بگوید «درمورد دخترم همه چی روبه راهه.»

پس ای مادر عزیز، یک مدیریت کننده زمان مؤثر باش. این مسئله را بدان که این تو هستی که زمان را مدیریت می کنی، نه زمان تو را. تمام عواملی که در دنیای وابسته به تکنولوژی امروزی باعث هدر رفتن زمان می شوند کنترل کن.

شخصیت واقعی دخترت و استعدادهایی که دارد کشف کن و او را فقط در جاهایی ثبت نام کن که با موهبت های ذاتی و علایق او متناسب باشد. به آن مادری که در صف با او روبه رو شدی توجهی

نکن؛ او خیلی زود از شدت خستگی از پا درمی‌آید
و آن وقت دخترها می‌توانند دوباره باهم بازی
کنند. زمانی را برای دخترتان صرف کنید تا بتواند
زیبایی جهان اطرافتان را بیشتر ببیند. درنهایت به
دخترتان کمک کنید تا افرادی که در زندگی‌اش
هستند بشناسد و آن‌ها را دوست بدارد - آن
افرادی که از نسل‌های دیگری هستند؛ این کار
بیشتر از هر کار دیگری نشان‌دهندهٔ موفقیت شما
به‌عنوان یک مدیریت‌کنندهٔ زمان موفق خواهد
بود.

۴. مدیر رسانه

شرح وظایف

بر بخش رسانه نظارت داشته باشید و نیازهای برنامه‌ریزی و خرید رسانه را برای مشتری مدیریت کنید. جایگاه رسانه را از طریق تحقیقات و روش‌های تحلیلی با دقت محاسبه و بررسی کنید و مشخص کنید براساس هدف مشتری یا خدمات و محصول چه چیزی برای مشتری بهتر است.

چند سال پیش، در اتاق هتلی در شهر وست هالیوود کالیفرنیا نشسته بودم. آن هفته، هم به منظور کار و هم دیدن دختر بزرگ‌ترم لورن آنجا بودم. او در شهر لس‌آنجلس زندگی می‌کرد و در صنعت رسانه و سرگرمی مشغول به کار بود. اینکه لورن رؤیای چنین کاری را در سر

می‌پروراند اصلاً برای ما جای تعجب نبود؛ او از وقتی مدرسهٔ ابتدایی بود برای داشتن چنین کاری برنامه داشت. لورن برای موفقیت در این حرفه مشتاق، جدی، سخت‌کوش، بلندپرواز و مصمم بود.

همین مسئله به‌تنهایی کافی‌ست تا خواب را از چشمان یک مادر بگیرد. اگر شما تابه‌حال شهر فرشته‌ها را ندیده باشید هیچ‌کس نمی‌تواند برایتان توصیف کند که تاچه‌حد می‌تواند جای عجیبی باشد. من به سراسر ایالات متحدهٔ آمریکا سفر کرده‌ام و تقریباً تمام استان‌های این ایالت و همچنین تعداد بسیار زیادی از شهرهای این استان‌ها را دیده‌ام. من شیکاگو، نیویورک، هیوستون، بوستون، واشنگتن دی‌سی، دالاس، آتلانتا و همچنین بسیاری از کلان‌شهرهای دیگری که در این کشور وجود دارد دیده‌ام. هیچ‌جایی شبیه لس‌آنجلس نیست. این پایتخت

فیلم و تلویزیون راه‌وروش و قوانین مخصوص خودش را دارد. برخی از چیزهایی که در اینجا تولید می‌شوند واقعاً فوق‌العاده، خلاقانه، جذاب و عالی هستند؛ ولی بقیه چیزها چطور؟ درواقع آن‌ها این‌گونه نیستند. برخی از افرادی که در این صنعت کار می‌کنند شگفت‌انگیزند، ولی بقیه آن‌ها نه.

وقتی دخترتان سن زیادی ندارد باخوشحالی به او می‌گویید هیچ‌کاری وجود ندارد که تو نتوانی آن را انجام دهی؛ و می‌گویید: «عزیزم رؤیاهات رو دنبال کن!» شما می‌دانید که او آفریده شده تا کار خاصی را در زندگی انجام دهد، و نباید اجازه دهد هیچ‌چیزی جلوی او را بگیرد و مانعش شود. شما به او می‌گویید: «تو توانایی انجام هر کاری رو داری، پس شهامت داشته باش و برو دنبال رؤیاهات!» آن زمان شما از هر جمله

قابل پیش‌بینی و تکراری‌ای استفاده می‌کنید تا به
او جسارت بیشتری دهید.

بعد دخترتان بزرگ می‌شود، درحالی که جسارت
این را دارد تا آنچه را که شما گفته‌اید عملی کند.
شما خودتان را در یک هواپیما به‌همراه

دختر کوچولویتان - که حالا دیگر کوچک نیست

- می‌بینید؛ به جایی هزاران مایل دورتر از

خانه‌تان پرواز می‌کنید تا او را در جایی که

از آن به‌بعد قرار است خانه او باشد بگذارید و

برگردید. کاری که شما باید انجام دهید این است

که به او کمک کنید در خانه جدیدش ساکن شود،

او را بغل کنید، سپس سوار تاکسی شوید، به

فرودگاه بروید و به سمت خانه حرکت کنید.

درنهایت، زیرلب به خودتان جملاتی نامفهوم

می‌گویید و در تمام طول هشت ساعت پرواز

اشک می‌ریزید.

ولی زمانی اعصاب شما بیشتر به هم می‌ریزد که در هواپیما نشسته‌اید و بقیه مسافران در اطراف شما خروپفشان به هوا رفته است.

می‌گویید: «عزیزم رؤیاهات رو دنبال کن!»

بعد دخترتان بزرگ می‌شود درحالی که جسارت این را دارد تا آنچه را که شما گفته‌اید عملی کند.

خودتان می‌گویید: «چه اشتباهی کردم که به اون گفتم رؤیاهات رو دنبال کن. عظم رو از دست داده بودم؟» عجیب است! یک‌بار هم که دخترتان به حرفتان گوش کرده و به آنچه گفته‌اید اعتماد کرده نتایجی به دنبال داشته که شما فکرش را هم نمی‌کردید. منظورم این است که حالا حتماً باید هزاران مایل دورتر از خانه و به سرزمینی بیگانه به نام لس‌آنجلس می‌رفت؟ نمی‌شد به جایی می‌رفت که هم به خانه نزدیک‌تر باشد و هم جای «امن‌تری» باشد؟

۱. Sara Delano Roosevelt

۲. Dorothy Gardner King

۳. Martha Young Truman

۴. Ethel Anna Berry

۵. Sesame Street

۶. Big Bird

۷. Mattel؛ نام بزرگ‌ترین کمپانی

اسباب‌بازی‌سازی در جهان است. از

اسباب‌بازی‌های معروف این کمپانی می‌توان به

باربی، شیرشاه، بتمن و... اشاره کرد. - م.

۸. Webster's Dictionary

۹. Nellie Cashman

۱۰. Queenstown

۱۱. Tombstone

۱۲. Molly Pitcher

۱۳. Betsy Ross