
مادرانه‌ها

صدویک درس زندگی از زبان یک مادر

نویسنده:

شیلا الیسون

مترجم:

ناهید شالی

دبیر مجموعه و سروراستار:

روح‌الله سلیمانی‌پور



نشر نویسه یازیمه
Kowsar-e-Khat Publishing



عنوان و نام پدیدآور	مادرانه‌ها: صدویک درس زندگی از زبان یک مادر / شیلا الیسون؛ ترجمه: ناهید شالی.
مشخصات نشر	تهران: نشر نویسه پارسی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۳۲۶ ص.: مصور، جدول، نمودار
شابک	۵-۵۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	فیا
عنوان اصلی	Sheila Ellison, How Does She Do It: 101 Life Lessons from One Mother to Another. HarperOne. 2004.
موضوع	روانشناسی، مادرانگی، موفقیت، شادکامی.
موضوع	فرزندپروری
شناسه افزوده	شالی، ناهید، ۱۳۴۴- مترجم
شناسه افزوده	روح‌الله سلیمانی‌پور، ۱۳۶۰- ویراستار مقابله‌ای
شناسه افزوده	روح‌الله سلیمانی‌پور، ۱۳۶۰- دبیر مجموعه و سرویراستار
رده‌بندی کنگره	PN۱۹۰/۷۵
رده‌بندی دیویی	۷۹۱/۴۴۰ ۲۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۹۷۲۲۴۷۴

| مادرانه‌ها |

نویسنده: شیلا الیسون

مترجم: ناهید شالی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

ویراستار مقابله‌ای: روح‌الله سلیمانی‌پور

Sheila Ellison. *How Does She Do It: 101 Life Lessons from One Mother to Another.* HarperOne. 2004.

سرویراستار و دبیر مجموعه: روح‌الله سلیمانی‌پور

مدیریت هنری: Studio Five ■ چاپ و صحافی: روز

چاپ اول، تهران، زمستان ۱۴۰۱ ■ ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۶-۵۸-۵

مرکز پخش:

پخش گسترش، تهران، خیابان دماوند، خیابان شهید باباییان، خیابان خورشید، پلاک ۳۱
تلفن: ۹۱۰۰۶۰۱۰

نمایندگی فروش:

کتابفروشی توس، تهران، خیابان انقلاب، نبش خیابان دانشگاه، پلاک ۱۷۸
تلفن: ۶۶۴۶۱۰۰۷



تلفن دفتر انتشارات: ۷۷۰۵۳۲۴۶ ایمیل: info@neveeseh.com

ارتباط با نشر نویسه پارسی: ۰۹۰۲۱۰۰۵۱۶۱

www.neveeseh.com

© تمامی حقوق این اثر برای نشر نویسه پارسی محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری از این اثر یا تکثیر آن، کلاً و جزئاً، به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه مکتوب ناشر ممنوع است.

هنر زندگی: ۱۸ ■ مسلسل انتشارات: ۱۳۰

یادداشت دبیر مجموعه

هنر یعنی توانایی آفریدن زیبایی؛ و هنرمند کسی است که با استفاده از دانش و مهارت و آموخته‌هایش، و آمیختن آن با ذوق و احساس و اندیشه‌اش، چیزی می‌آفریند که احساس زیبایی و لذت را برمی‌انگیزد. با این وصف، می‌توانیم تعبیر «هنر» را تعمیم دهیم و به هر کار درست و دقیق و سنجیده‌ای که از روی دانایی و دقت و تجربه انجام شده باشد اطلاق کنیم. پس، وقتی از هنر زندگی سخن می‌گوییم، در واقع، به آگاهی‌ها و مهارت‌ها و آموختنی‌هایی اشاره می‌کنیم که با آن می‌توانیم زندگی ارزشمند و زیبا و دلپذیری بسازیم.

اگر می‌خواهیم زندگی‌مان ارزش زیستن داشته باشد و احساس آرامش و رضایت نصیبمان شود، باید به جنبه‌های گوناگون زندگی، هنرمندانه نگاه کنیم؛ یعنی باید دانش و تجربه و ذوق و خرد را در هم بیامیزیم و هر کاری را، نه از روی تقلید و عادت، بلکه آگاهانه، و آنگونه که شایسته است انجام دهیم. با این رویکرد، زندگی آمیزه‌ای از هنرهاست؛ هنر اندیشیدن، هنر برقراری ارتباط درست با دیگران، هنر کنترل عواطف و احساسات، هنر عشق ورزیدن، هنر نگاه کردن، هنر شنیدن، هنر پرسیدن، هنر گفت‌وگو کردن، هنر رنج کشیدن، هنر شاد بودن، و حتی هنر نفس

کشیدن. و لازمهٔ ساختن زندگی زیبا و ارزشمند، یادگیریِ چنین هنرها و مهارت‌هایی است.

مجموعهٔ هنر زندگی شامل کتاب‌هایی است که هر یک به جنبه‌ای از زندگی اختصاص دارد و مجالی برای تأمل و یادگیری در آن زمینه را فراهم می‌آورد. این کتاب‌ها به دست ترجمه‌آموزان دوره‌های پرورش مترجم در مدرسهٔ آنلاین ترجمه و با نظارت من ترجمه شده است و البته ترجمهٔ کتاب‌های دیگری از این مجموعه همچنان در حال انجام است و به تدریج به این مجموعه افزوده می‌شود. این کتاب‌ها در موضوعات گوناگون و برای طیف متنوعی از مخاطبان تهیه شده است و امیدوارم انتشار آنها تأثیری، هرچند اندک، در توسعهٔ فکری و فرهنگی و اجتماعی کشور عزیزمان داشته باشد.

از مترجمان این کتاب‌ها که با حوصله و صبوری و دقت، ترجمهٔ این کتاب‌ها را به پایان رساندند، و از دوستان و همکاران نازنینم که در بازبینی و ویرایش این کتاب‌ها به من کمک کردند از صمیم قلب سپاس گزارم. این مجموعه بیش از همه مرهون کوشش‌ها و پی‌گیری‌های دکتر امیر احمدی، مدیر فرهیختهٔ نشر نویسهٔ پارسی است که اندیشه و منش، و به‌ویژه شخصیت الهام‌بخش او انگیزه و توان ما را در تهیهٔ این مجموعه، بیشتر و بیشتر می‌کند.

روح‌الله سلیمانی‌پور

اسفند ۱۴۰۰

از راه‌های زیر می‌توانید با ما در ارتباط باشید و بازخوردهایتان را دربارهٔ هر یک از کتاب‌های مجموعهٔ هنر زندگی برایمان بفرستید:

تلفن: ۰۹۳۶۴۶۰۴۸۷۰

پست الکترونیک: info.translationschool@gmail.com

فهرست مطالب

یک دعوتنامه.....	۱۵
۱. قدر خودتان را بدانید.....	۱۹
۲. در لحظه بخند، بعداً جمع و جور کن.....	۲۱
۳. قاشق پراز شکر را فراموش کن!.....	۲۳
۴. «تو هیچ وقت به حرف های من، توجه نمی کنی».....	۲۷
۵. داستان هایی که ما برای خود تعریف می کنیم.....	۳۱
۶. همه بچه ها با توانایی های یکسان خلق نشده اند.....	۳۳
۷. دارویی به نام تعریف و تمجید.....	۳۵
۸. چه آزادی هایی به فرزندان تن می دهید؟.....	۳۷
۹. لذت کم توقعی.....	۳۹
۱۰. منظور از باشهامت بودن در زندگی.....	۴۱
۱۱. دفتر قرار ملاقات های مامان.....	۴۵
۱۲. قدرت جادویی همراه.....	۴۷
۱۳. طبیعت بخشندگی.....	۴۹
۱۴. خوشامدگویی گرم.....	۵۱

۱۵. همه ما معلولیت‌هایی داریم..... ۵۳
۱۶. هیچکس مصون از خطا و اشتباه نیست، حتی مادران ۵۷
۱۷. قدرت نه گفتن به دیگران..... ۵۹
۱۸. روزی ده دقیقه..... ۶۳
۱۹. عادت‌های الهام‌بخش..... ۶۷
۲۰. نقش وجود سبک شخصی برای هر فرد در زندگی ۶۹
۲۱. به عمل کار برآید به سخن‌دانی نیست ۷۳
۲۲. تأثیر تنش‌ها و اضطراب‌های مادرانه بر روابط عاطفی با همسر..... ۷۵
۲۳. طناب را رها کن..... ۷۹
۲۴. اندیشمندان حقیقی ۸۳
۲۵. خوب‌ها و بدها..... ۸۷
۲۶. فرصت‌ها را غنیمت بشمارید..... ۹۱
۲۷. زندگی همراه با انجام دستورات عبادی..... ۹۳
۲۸. دنبال آدم خلاق می‌گردی؟ بله، خودت!..... ۹۵
۲۹. مردان زندگی ما..... ۹۹
۳۰. خودت باش..... ۱۰۱
۳۱. غم و غصه‌ها در مورد لباس شنا..... ۱۰۳
۳۲. بگذار اشک‌هایت روان شوند..... ۱۰۷
۳۳. سوختگی مصنوعی..... ۱۰۹
۳۴. قاضی ذهنی‌ات را اخراج کن..... ۱۱۱
۳۵. استقبال از روحیه عصیانگر، جسور، گستاخ، و پرشور خویشتن ۱۱۳
۳۶. به خشم‌هایت توجه کن..... ۱۱۷

۳۷. تا ده بشمارید، بعد یک نفس عمیق بکشید!..... ۱۲۱
۳۸. مرد میدان بودن..... ۱۲۵
۳۹. خطی روی شن‌ها بکشید..... ۱۲۹
۴۰. آموزش رانندگی..... ۱۳۱
۴۱. هر دعوایی دو سر دارد..... ۱۳۵
۴۲. امروز همه به کمک تو نیاز دارند..... ۱۳۷
۴۳. غریبه‌ای دم در..... ۱۴۱
۴۴. پول دوستی..... ۱۴۵
۴۵. ندای راستین..... ۱۴۹
۴۶. فلسفه درد و رنج..... ۱۵۱
۴۷. کمک خواستن..... ۱۵۵
۴۸. خوش‌بینی شاکرانه..... ۱۵۷
۴۹. خاطرات کودکی..... ۱۶۱
۵۰. حضور کارساز..... ۱۶۵
۵۱. حمایت‌گر بودن..... ۱۶۷
۵۲. ایجاد همدلی..... ۱۶۹
۵۳. تصمیمات دردناک..... ۱۷۱
۵۴. دفاع از خود در برابر حملاتی که احساسات را نشانه می‌گیرند..... ۱۷۵
۵۵. تمرین گذشت..... ۱۷۹
۵۶. قدردانی از غصه‌ها..... ۱۸۳
۵۷. مادرها قهرمانند..... ۱۸۷
۵۸. طرز تفکری که جنس مخالف را به سوی خود می‌کشد..... ۱۸۹

۵۹. نظامی کامل و عاری از نقص ۱۹۳
۶۰. روزهای نحس ۱۹۷
۶۱. وسوسه شدن یا وسوسه نشدن ۲۰۱
۶۲. مراقبت از جسم ۲۰۳
۶۳. دغدغه به تأخیر انداختن پیری ۲۰۷
۶۴. زیبایی‌های اطرافتان را دریابید ۲۱۱
۶۵. حرف بچه‌ها ۲۱۳
۶۶. افزایش روابط دوستانه ۲۱۵
۶۷. هیچ‌وقت دوستانتان را از یاد نبرید ۲۱۷
۶۸. هم‌رنگ شدن با جماعت ۲۱۹
۶۹. کودکانی که با زندگی سرِ جنگ دارند ۲۲۳
۷۰. مذاکره تخصص ماست ۲۲۵
۷۱. فضایی برای رشد ۲۲۹
۷۲. نقاط قوت خود را بشناسید ۲۳۱
۷۳. خوراک ذهن ۲۳۵
۷۴. یادگیری برای دیدن جنبهٔ بامزهٔ اتفاقات ۲۳۹
۷۵. کشف احساس لذت جویی در خویشتن ۲۴۳
۷۶. آینه را دریابید! ۲۴۵
۷۷. پاداش سالیانهٔ مادران ۲۴۷
۷۸. خریدی که خستگی بردار نیست ۲۴۹
۷۹. زندگی در صلح و آرامش ۲۵۳
۸۰. اگر مادران جهان را اداره می‌کردند! ۲۵۷

۸۱. شبی دور از خانه برای دختران.....	۲۵۹
۸۲. زمانی برای بخشیدن.....	۲۶۱
۸۳. من می‌توانم.....	۲۶۵
۸۴. زندگی‌های پرشکوه درون هر یک از ما.....	۲۶۹
۸۵. اول خودم.....	۲۷۱
۸۶. تاکسی سرویس.....	۲۷۳
۸۷. متأهل و دارای فرزند.....	۲۷۷
۸۸. به یکدیگر تسلاً دهیم.....	۲۸۱
۸۹. گشت‌وگذاری بیرون از خانه.....	۲۸۵
۹۰. انداختن توپ.....	۲۸۹
۹۱. طراحی زندگی.....	۲۹۳
۹۲. رازهای مگو.....	۲۹۵
۹۳. مادر هم‌سن و سال با فرزند خود.....	۲۹۹
۹۴. حفر چاله‌ای با عمق مناسب.....	۳۰۱
۹۵. تعطیلات حقیقی.....	۳۰۵
۹۶. نمایش کوتاه عاشقانه.....	۳۰۹
۹۷. زنان پراشتیاق.....	۳۱۳
۹۸. رنگ زندگی شما.....	۳۱۷
۹۹. خاطرات خانوادگی.....	۳۲۱
۱۰۰. زمانی برای رقص.....	۳۲۳
۱۰۱. چقدر کافی است؟.....	۳۲۵