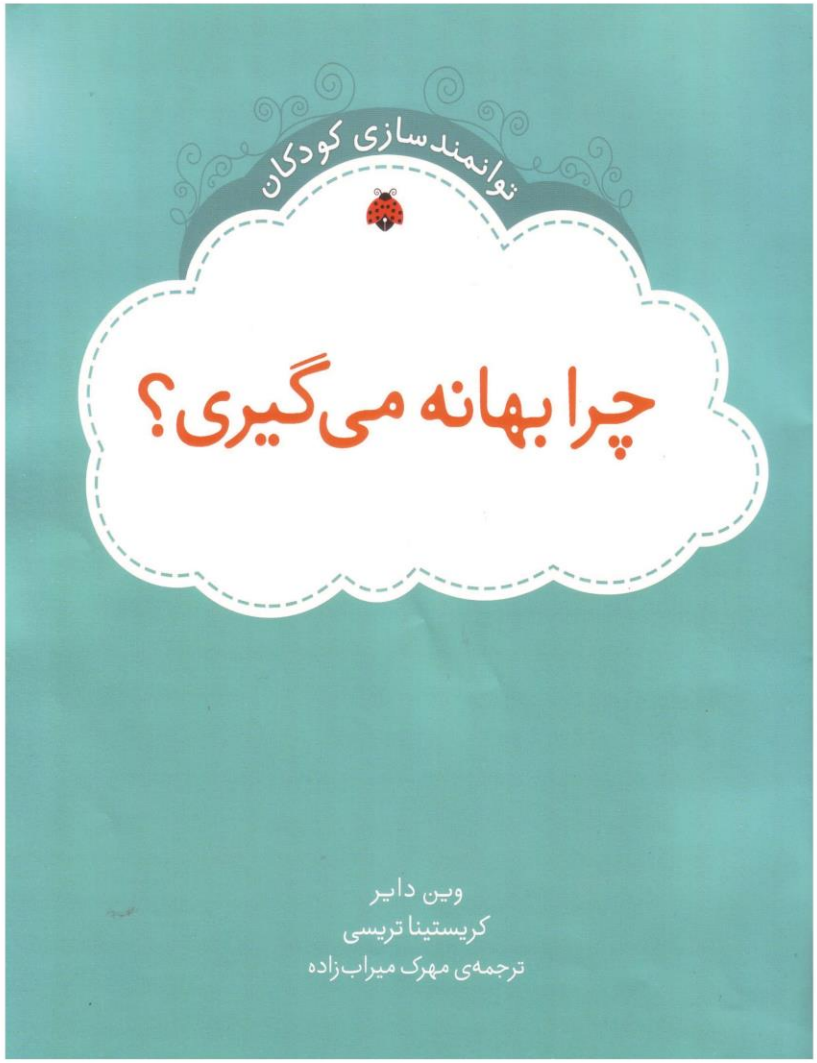
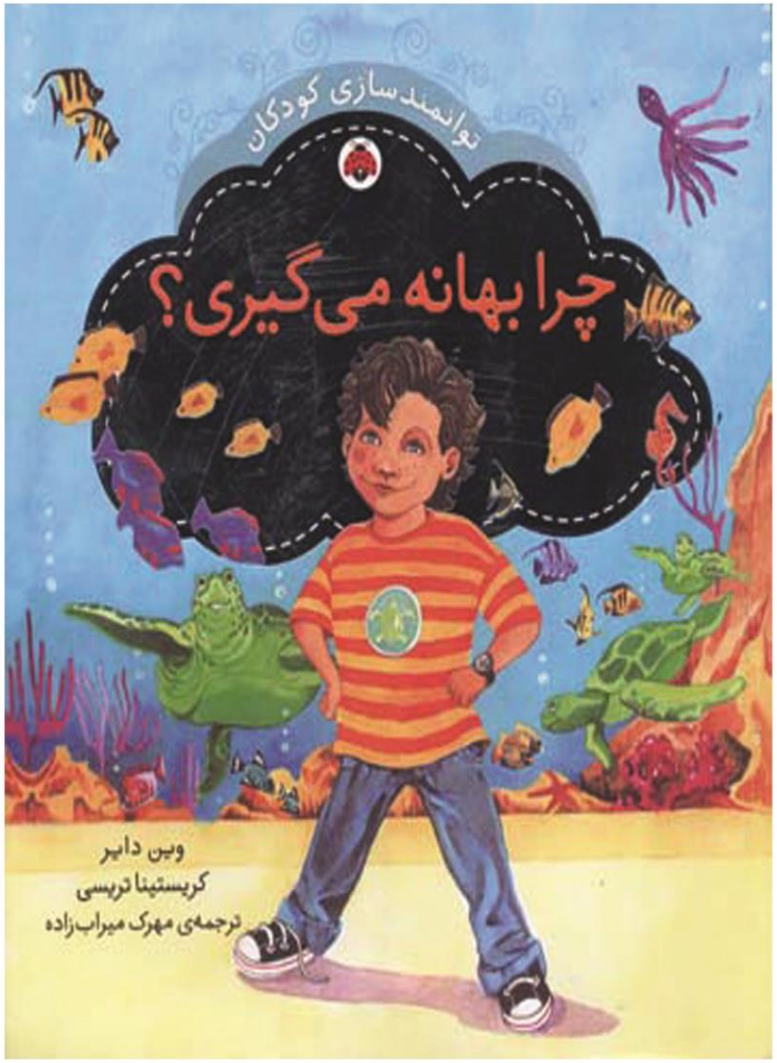
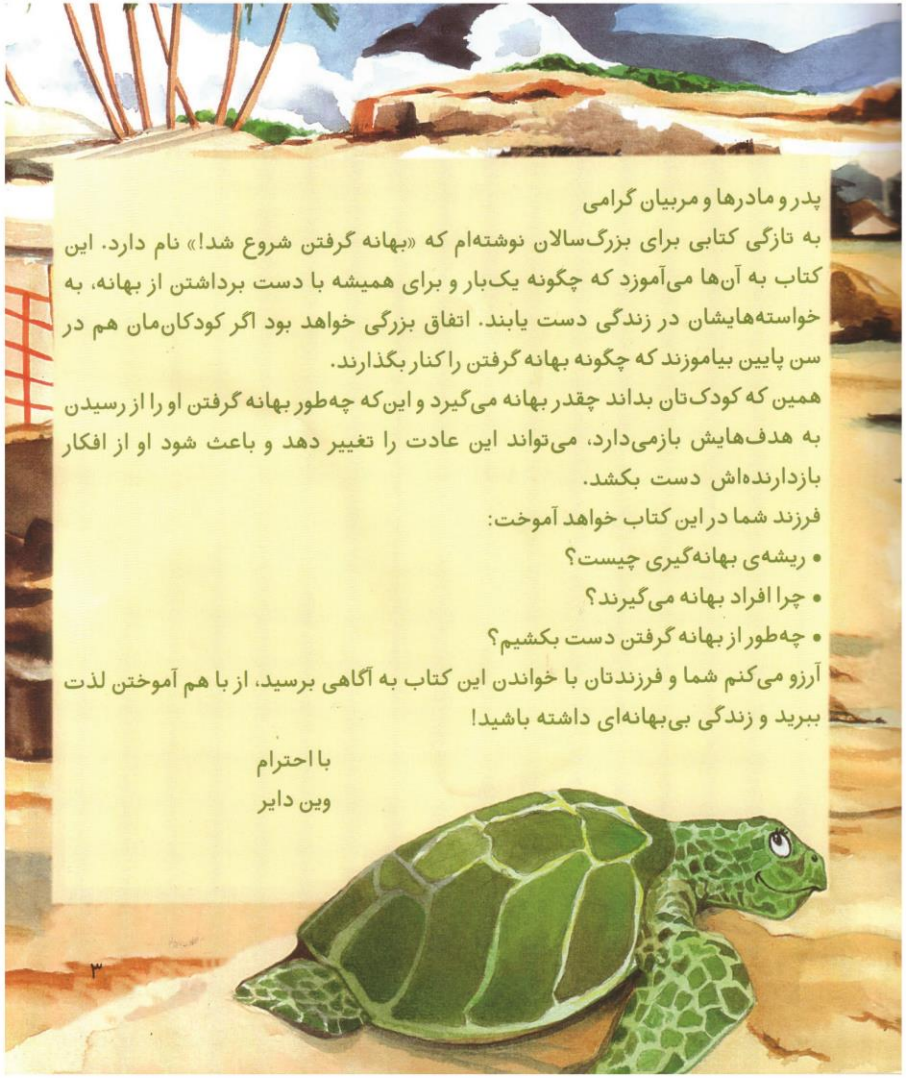

توانمندسازی کودکان
چرا بهانه می‌گیری؟
وین دایر
کریستینا تریسی
ترجمه‌ی مهرک میراب‌زاده


توانمندسازی کودکان
چرا بهانه می‌گیری؟
وین دایر
کریستینا تریسی
ترجمه‌ی مهرک میراب‌زاده



پدر و مادرها و مربیان گرامی

به تازگی کتابی برای بزرگ‌سالان نوشته‌ام که «بهانه گرفتن شروع شد!» نام دارد. این کتاب به آن‌ها می‌آموزد که چگونه یک‌بار و برای همیشه با دست برداشتن از بهانه، به خواسته‌هایشان در زندگی دست یابند. اتفاق بزرگی خواهد بود اگر کودکان‌مان هم در سن پایین بیاموزند که چگونه بهانه گرفتن را کنار بگذارند.

همین که کودک‌تان بداند چقدر بهانه می‌گیرد و این‌که چه‌طور بهانه گرفتن او را از رسیدن به هدف‌هایش بازمی‌دارد، می‌تواند این عادت را تغییر دهد و باعث شود او از افکار بازدارنده‌اش دست بکشد.

فرزند شما در این کتاب خواهد آموخت:

- ریشه‌ی بهانه‌گیری چیست؟
- چرا افراد بهانه می‌گیرند؟
- چه‌طور از بهانه گرفتن دست بکشیم؟

آرزو می‌کنم شما و فرزندتان با خواندن این کتاب به آگاهی برسید، از با هم آموختن لذت ببرید و زندگی بی‌بهانه‌ای داشته باشید!

با احترام

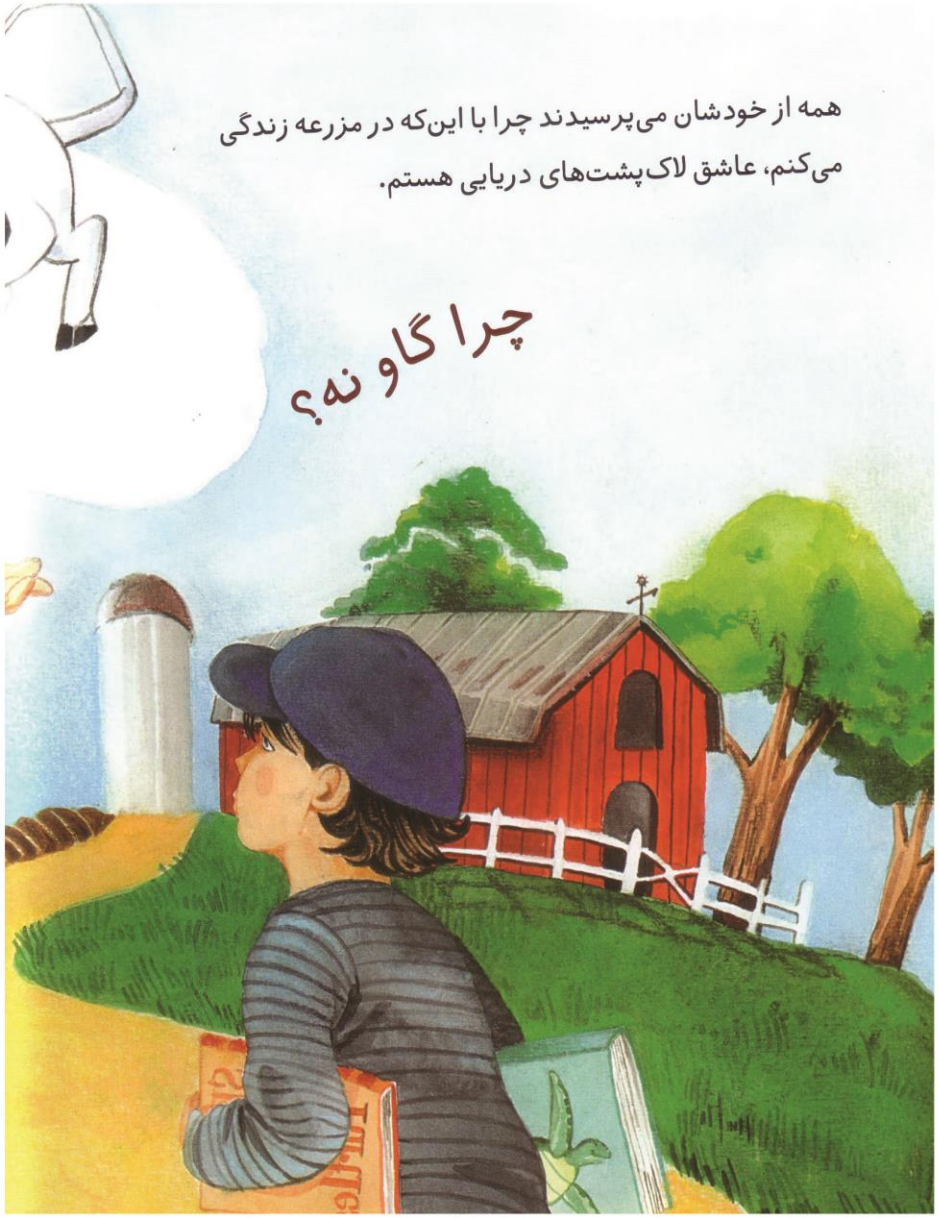
وین دایر

از وقتی به دنیا آمدم، لاک‌پشت دریایی دوست داشتم.

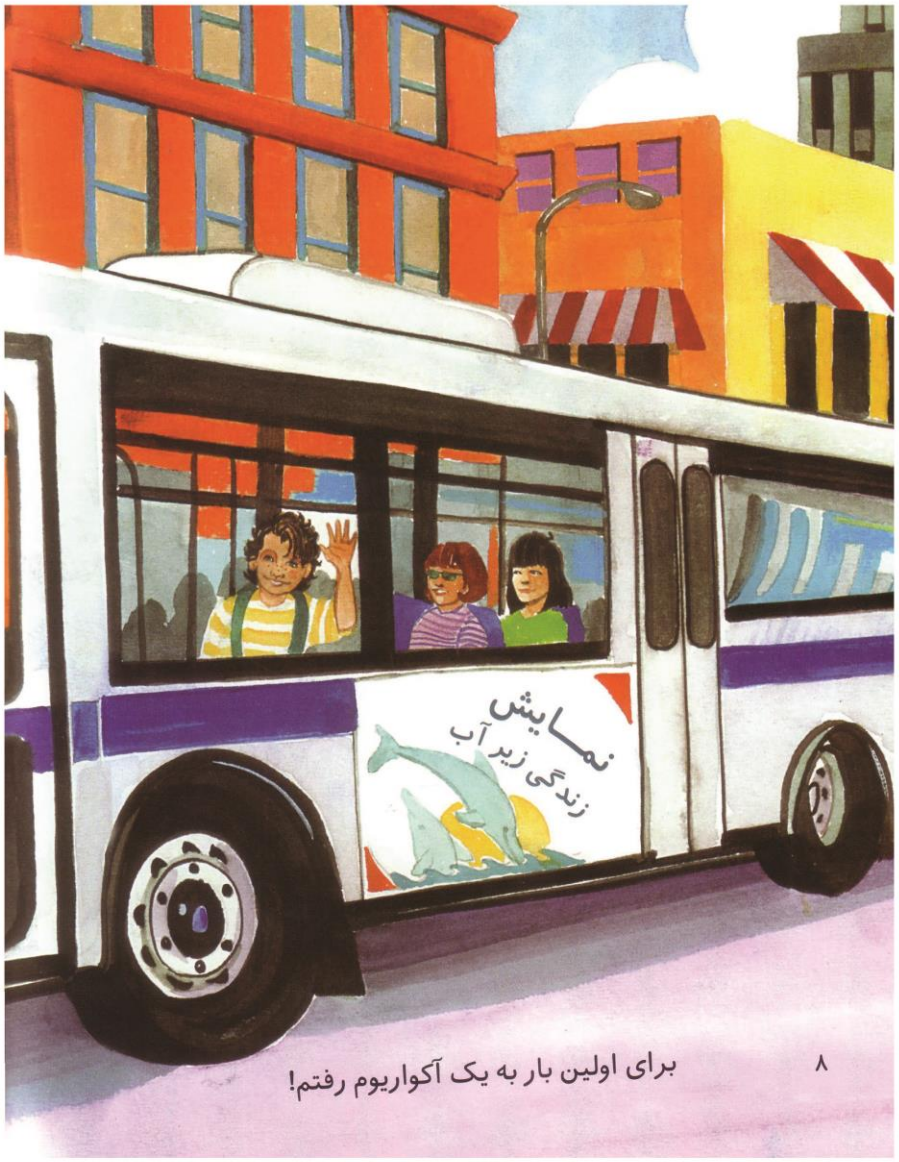
خانواده‌ام را کلافه کرده بودم!

همه از خودشان می‌پرسیدند چرا با این‌که در مزرعه زندگی می‌کنم، عاشق لاک‌پشت‌های دریایی هستم.

چرا گاو نه؟



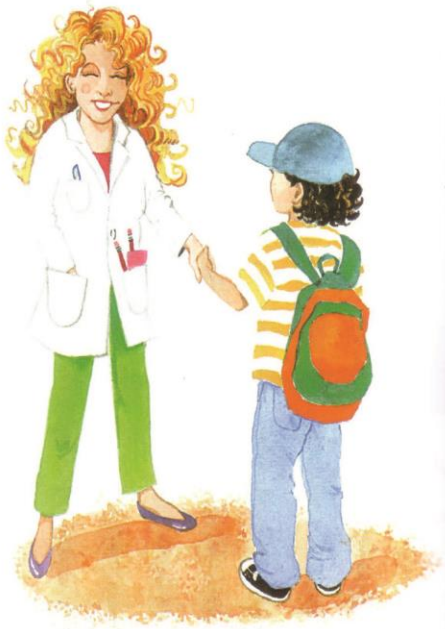
همه‌ی این حیوانات محشرند، اما من عاشق لاک‌پشت‌های دریایی بودم و می‌خواستم یک لاک‌پشت دریایی زنده را ببینم.



برای اولین بار به یک آکواریوم رفتم!

پسر! نه تنها برای اولین بار لاک پ
دریایی زنده‌ای را دیدم، که فهم
گونه‌شان هم در معرض نابو
است!
آن‌ها برای بقایشان به کمک ما
داشتند.

آکـــواریوم شـــ
گونه‌های در حال انقراض



همان‌وقت، همان‌جا، تصمیم گرفتم زندگی‌ام را وقف لاک‌پشت‌های دریایی کنم و دکتر تورتوگا را ملاقات کردم؛ مناسب‌ترین کسی که می‌توانست کمکم کند.
دکتر تورتوگا یک دانشمند بود، یک زیست‌شناس دریایی. او کارشناس لاک‌پشت‌های دریایی است که درباره‌ی آن‌ها مطالعه و از آن‌ها حفاظت می‌کند.

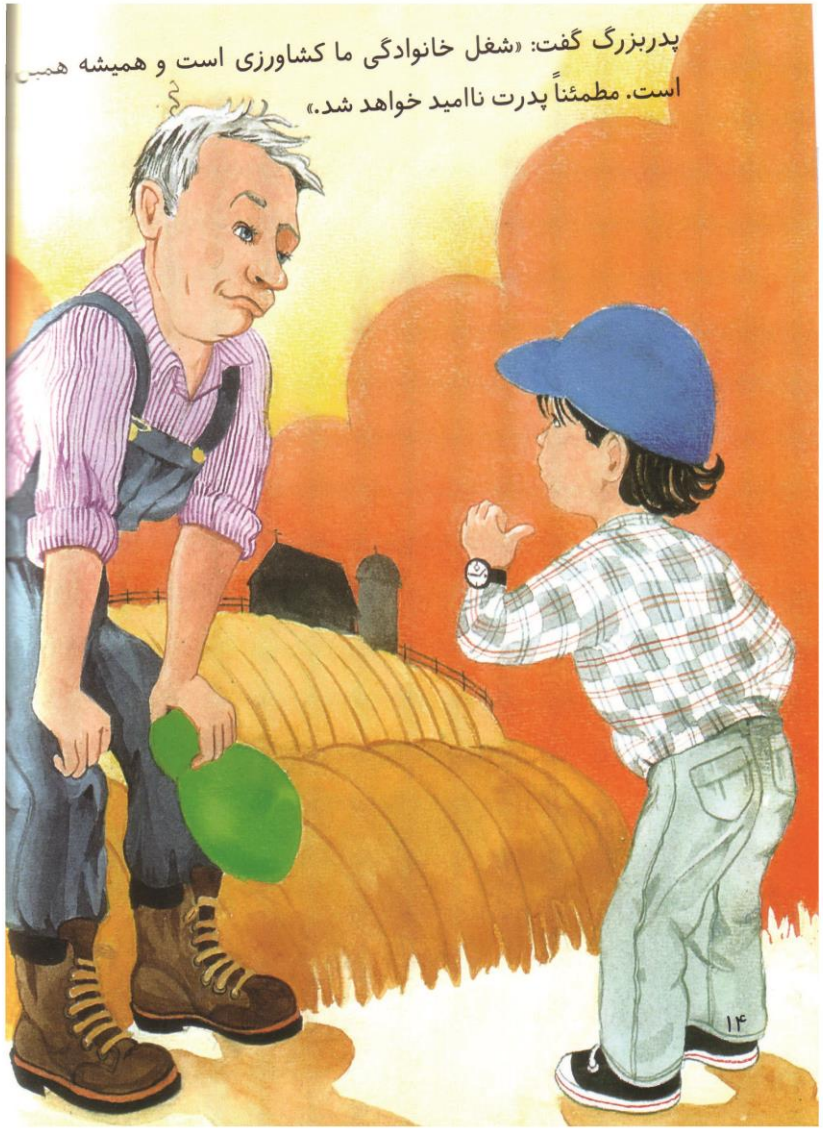
دوست داشتم مثل او شوم. هر وقت می‌توانستم، به دیدنش می‌رفتم. خیلی هیجان‌زده بودم.

به همه می‌گفتم تصمیم دارم یک زیست‌شناسِ دریایی شوم و
لاک‌پشت‌های دریایی را نجات دهم!

آموزگارم می‌گفت: «باید خیلی باهوش باشی که بتوانی
را انجام دهی! به نظر نمی‌رسد که علوم تجربی برای
مناسبی باشد...»

خانمی که در یک کفش‌فروشی کار می‌کرد، گفت: «این کار خیلی
است! مطمئنی که می‌خواهی آن‌قدر مطالعه کنی؟»

مادرم گفت: «شاید ما آن‌قدر پول
نداشته باشیم که بتوانیم تو را به
دانشگاه بفرستیم. اگر می‌خواهی
این کار را انجام
بدهی، مسئولیتش
با خودت است.»



خیلی زود به این فکر افتادم که زیست‌شناس دریایی شدن، ایده‌ی خیلی خوبی نیست.

دلایلی که نباید یک زیست‌شناس دریایی شوم:

به اندازه‌ی کافی باهوش نیستم

این کار خیلی وقت‌گیر است

کار سختی است

خانواده‌ام از من ناامید خواهند شد

کار پرهزینه‌ای است

برای دیدن دکتر تورتوگا به آکواریوم رفتم. به او گفتم که از این به بعد به آن‌جا نخواهم رفت و فهرست دلایلم را به او نشان دادم.

او گفت: «فهرست تو، فهرستی از بهانه‌ها است! بهانه‌ها، جملاتی هستند که تو را از انجام کاری که دوست داری، از آن‌که دوست داری باشی و از داشتن آن‌چه می‌خواهی، بازمی‌دارند.»

مثلاً تو دوست داری یک زیست‌شناس باشی. نظرهای افراد زیادی را شنیده‌ای. حالا حس می‌کنی مشکلات زیادی پیش رو قرار دارند و نمی‌گذارند به هدفت برسی. وقتی با چنین فهرستی مواجه می‌شوی، چند سؤال مهم از خودت بپرس.

چرا بهانه می‌گیرم؟

افراد برای همه چیز بهانه می‌گیرند. بهانه گرفتن، دلیلی است برای این‌که کارهای سخت یا کمی ترسناک را انجام ندهیم. بهانه گرفتن باعث می‌شود خیلی چیزها را در زندگی از دست بدهیم!

ریشه‌ی بهانه چیست؟

ممکن است بخواهید با بهانه‌هایتان، پدر و مادر و آموزگاران و دوستان‌تان را سرزنش کنید. اما همه خواهند گفت که تمام بهانه‌ها از یک جا ریشه می‌گیرند و آن خود تو هستی!

بهانه گرفتن کار درستی است؟

وقتی جمله‌ای مثل «خیلی سخته که بخوام یک زیست‌شناس دریایی بشم» یا «خانواده‌م ناامید می‌شن» را به زبان می‌آوری، می‌دانی که این حرف‌ها درست هستند؟ صددرصد مطمئنی که این کار سختی خواهد بود؟ که دیگران ناامید خواهند شد؟ مطمئناً نیستی! تنها راه برای این‌که بفهمی این است که آن کار را انجام دهی و خودت نتیجه‌اش را ببینی.

راهی برای خلاص شدن از بهانه هست؟

حالا که می‌دانی بهانه‌ها از کجا می‌آیند، چرا بهانه می‌گیری؟ و چ
تشخیص می‌دهی که بهانه‌هایت بجا هستند یا نه؟ این‌طوری می‌تو
همان‌جا یقه‌ی بهانه‌ها را بگیری و از راه‌هایی که یاد گرفته‌ای، استف
کنی تا سر بزنگاه جلوشان را بگیری!

آن شب وقتی به رختخوابم رفتم، به حرف‌های دکتر تورتوگا فکر ک
خوابیدم، خواب دیدم با یک لاک‌پشت دریایی خیلی بزرگ شنا
اندازه‌ی یک مدرسه بچه لاک‌پشت هم پشت سرم شنا می‌کردند و اطرا
از موجودات دریایی زیبا.

بهترین حسی بود که تا آن‌وقت تجربه کرده بودم!

وقتی بیدار شدم، می‌دانستم که زیست‌شناس دریایی شدن تنها
است که می‌خواهم انجام دهم و می‌دانستم هیچ بهانه‌ای جلو
نخواهد گرفت!

بیدار شدم و فهرست جدیدی تهیه کردم

بهانه بی‌بهانه!

من باهوشم!

مهم نیست چه‌قدر طول می‌کشد!

راهی برای پرداخت هزینه‌های

دانشگاهم پیدا می‌کنم

از این‌که کاری را امتحان کنم،

نمی‌ترسم.

فهرستم را نگه داشتم و هر روز آن را می‌خواندم.

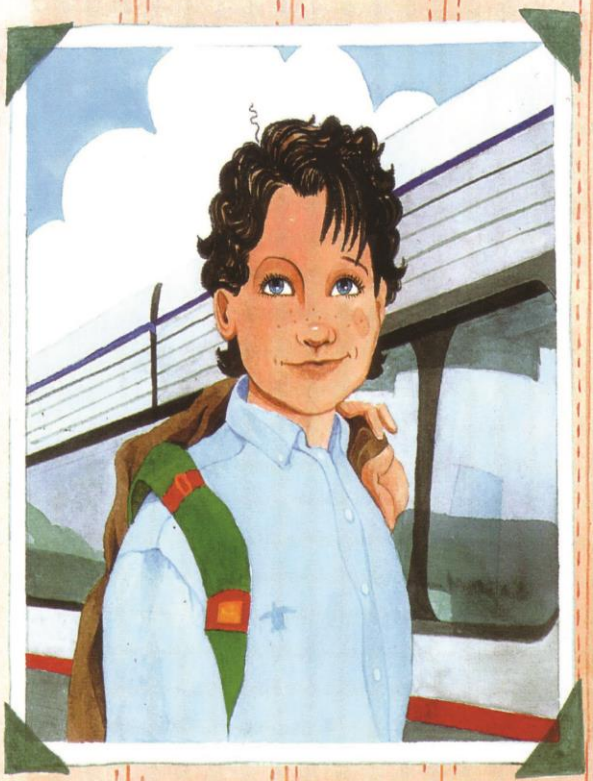
وقتی تکالیفم را انجام می‌دادم

یا موقعی که امتحان داشتم، به خودم می‌گفتم: «من باهوشم!» و این را باور داشتم.

وقتی در بوفه کار می‌کردم، پنجره‌ها را تمیز می‌کردم و از دلفین‌ها مراقبت می‌کرد

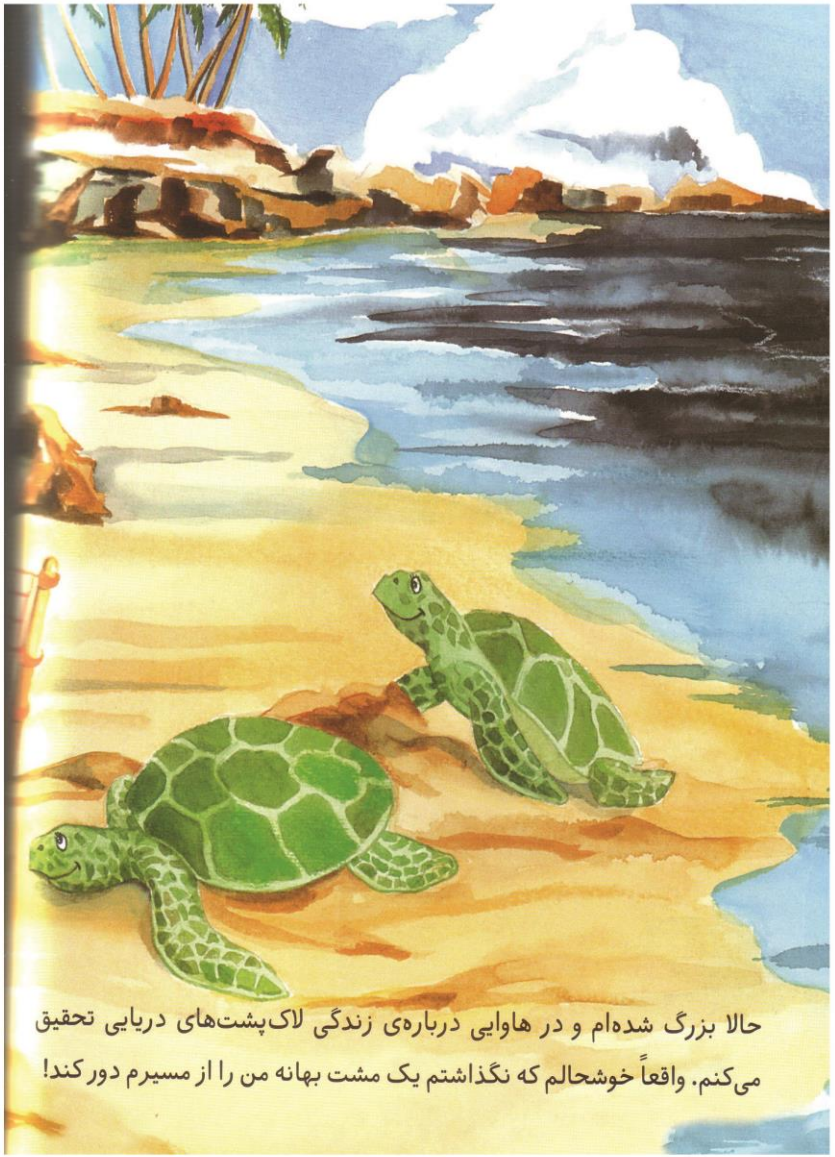
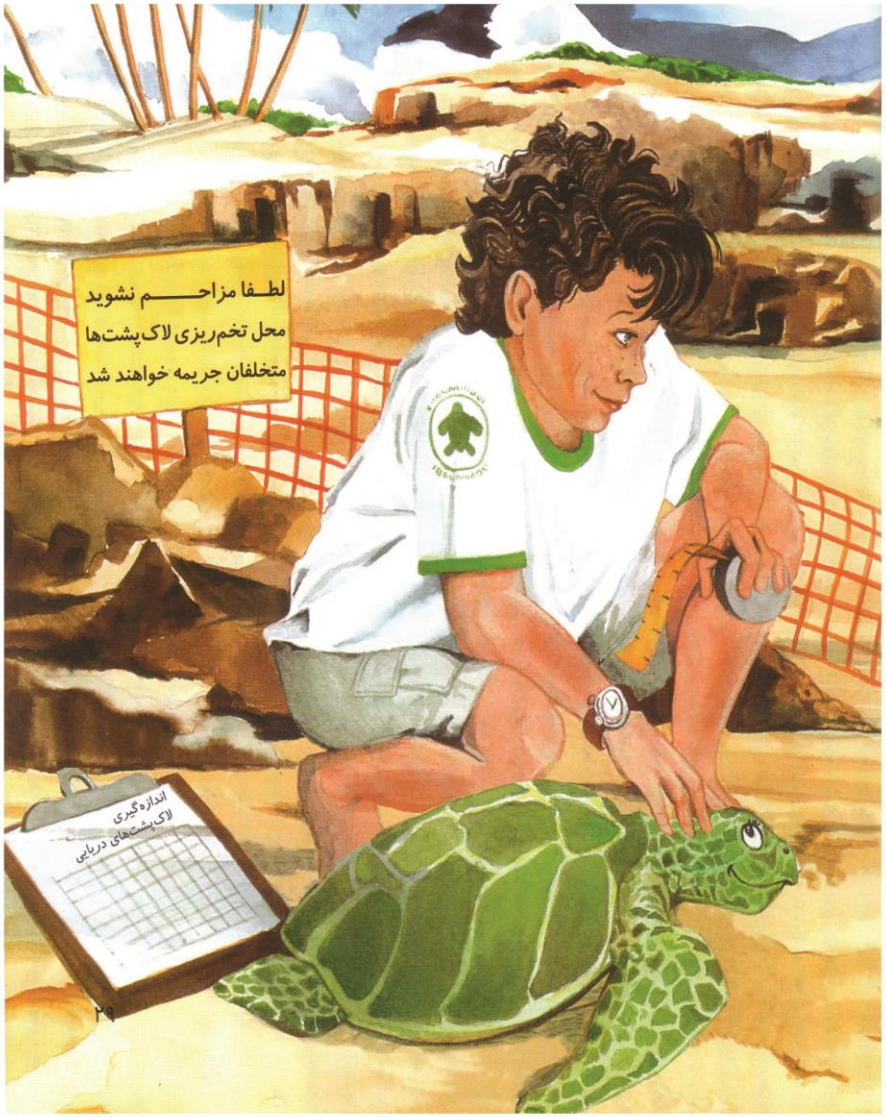
تا برای دانشگاه پول جمع کنم، به خودم یادآوری می‌کردم که من این کارها را انجا

می‌دهم تا رؤیایم به حقیقت بپیوندد.



این عکس روزی است که به دانشگاه می‌رفتم. وقتی می‌خواستم

سوار قطار شوم، به خودم افتخار می‌کردم!



حالا بزرگ شده‌ام و در هاوایی درباره‌ی زندگی لاک‌پشت‌های دریایی تحقیق می‌کنم. واقعاً خوشحالم که نگذاشتم یک مشت بهانه من را از مسیرم دور کند!