

هووالعلیم

# دختران با عزت نفس بالا

(زنان سرنوشت ساز آینده)

www.ketab.ir

مؤلف: ویل گلنون

مترجم: هورا رهبری



سرشناسه: گلنن، ویل، ۱۹۴۹ - م.  
Glennon, Will

عنوان و نام پدیدآور: دختران با عزت نفس بالا/مولف ویل گلنن؛ مترجم حورا رهبری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۵۲ ص.

شابک: ۳-۲۵۱-۲۵۰۲۵۱-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: عنوان اصلی: 200 ways to raise a girl's self-esteem: an indispensable guide for parents, teachers & other concerned caregivers, c1999.

موضوع: دختران - روانشناسی

موضوع: Girls-- Psychology:

موضوع: عزت نفس کودکان

موضوع: Self-esteem in children:

موضوع: عزت نفس نوجوانان

موضوع: Self-esteem in adolescence:

موضوع: والدین و کودک

موضوع: Parent and child:

موضوع: معلمان - روابط با شاگردان

موضوع: Teacher-student relationships:

شناسه افزوده: رهبری، حورا، ۱۳۴۷ - مترجم

کتاببندی کنگره: HQ۷۷۷

کتاببندی دهی: ۶۴۹/۱۳۳

شماره کتابخانه: ۱۵: ۱۱۱۲۰۱۵

|                                                       |
|-------------------------------------------------------|
| عنوان: دختران با عزت نفس بالا (زنان سرنوشت ساز آینده) |
| مولف: ویل گلنن                                        |
| صفحه آرا: ملیحه طوقی جعفری                            |
| مدیر تولید: داریوش سازمند                             |
| ناشر: دانژه                                           |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شریف                          |
| شمارگان: ۲۲۰ نسخه                                     |
| قطع: رقعی                                             |
| نوبت چاپ: سوم ۱۴۰۱ / چهارم ۱۴۰۳                       |
| شابک: ۳-۲۵۱-۲۵۰۲۵۱-۹۷۸-۶۰۰-۹۷۸                        |

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیر اتابک) - کوچه اسلامی - شماره ۴/۲

کد پستی: ۸۸۴۶۳۵۸۳۱ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸-۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن دفتر پخش: ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس:

قیمت: ۱۷۰,۰۰۰ تومان

# فهرست



## فهرست مطالب

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| مقدمه: پیدایش جنبش برابر طلبی زنان.....                               | ۷   |
| فصل یکم: تو می توانی تغییر کنی.....                                   | ۱۱  |
| فصل دوم: ابراز محبت و عشق: مایه گذاری.....                            | ۱۹  |
| فصل سوم: الگوسازی: کی هستید؟.....                                     | ۵۱  |
| فصل چهارم: شمرده حرف بزنیم: از قدرت کمات استفاده کنیم.....            | ۹۱  |
| فصل پنجم: نشان دهید که به فرزندان احترام قایل هستید.....              | ۱۲۱ |
| فصل ششم: خطرپذیری سالم اجازه دهید دخترتان با تجربه اندوزی طعم استقلال |     |
| رایچشد.....                                                           | ۱۵۵ |
| فصل هفتم: در زندگی و در آموزش ارزش ها صادق باشید.....                 | ۲۰۹ |
| فصل هشتم: مراقبت از فرزندان مایه افتخار است.....                      | ۲۴۱ |

مقدمه

# پیدایش جنش برابری زنان

آرتمیس (Artemis) الهه یونانی ماه و شکار  
که گاه او دعای می کردند برای که هرگز  
با تصویر اندازد دختران پیش از آن که به دنیا

باخاطره مامان اعظم که هرگز نپذیرفت

جنس دوم باشد

www.ketab.ir

## مقدمه

# پیدایش جنبش برابرطلبی زنان

در یونان باستان، آرتمیس (Artemis) الهه بکارت حامی دختران جوان بود. دختران یونانی به درگاه او دعا می‌کردند و از او می‌خواستند که نخستین قاعدگی‌شان را به تعویق اندازد. دختران پیش از آن که نخستین قاعدگی‌شان اتفاق بیافتد موجودی اهلی نشده و وحشی تلقی می‌شدند اما، با شروع نخستین قاعدگی که به بلوغ می‌رسیدند با مجبور کردن آن‌ها به ازدواج می‌توانستند رام و مهارشان کنند. دختران از مرحله بلوغ واهمه داشتند چرا که از نظر آن‌ها اجبار به ازدواج در این مرحله چیزی نبود جز بچه‌دار شدن در سن پایین و روبه‌رو شدن با خطر مرگ هنگام زایمان. بسیاری از دختران در سال‌های پیش از بلوغ اضطراب شدید و آشفتگی‌های هیجانی را تجربه می‌کردند. برخی از آن‌ها حتی به قصد خودکشی خود را حلق‌آویز می‌کردند. دختران یونانی با آغاز بلوغ جنسی کم‌کم خود را با سرنوشتی که پیش رو داشتند تطبیق می‌دادند، این اتفاق با مراسم ویژه‌ای همراه می‌شد که طی آن، آن‌ها تن‌پوش‌های دوره کودکی‌شان را به آرتمیس پیشکش می‌کردند، «دوشیزگی‌شان» را به پیشگاه او قربانی می‌کردند، و سپس آماده می‌شدند تا مسئولیت جدیدشان را بی‌هیچ مقاومتی به گردن بگیرند. آن‌ها بار دیگر به درگاه آرتمیس دعا و استغاثه می‌کردند و از او می‌خواستند از ایشان حمایت کند و برای باردار شدن و زایمان‌شان دعای خیر نثارشان کند و آن‌ها را به تدریج در شمار دختران بالغ و جوان قرار دهد.

متأسفانه، امروزه هم دختران در مقابل تغییراتی که در بدن‌شان رخ می‌دهد

مقاومت می‌کنند و با روی خوش به استقبال این تغییرات نمی‌روند. نه تنها پدران و مادران که به رسم گذشته از علایم رشد دختران‌شان روی برمی‌گردانند، بلکه در رسانه‌ها نیز به دختران تأکید می‌شود که مایه شرمساری‌اند و نباید در جمع حضور پیدا کنند مگر این که لباس مناسب بپوشند. وزن طبیعی که دختران در دوره بلوغ تجربه می‌کنند به روشی توهین آمیز با وزن ایده‌ال عروسک باریبی که در هر خانه‌ای یافت می‌شود و با رژیم‌های جدیدی که پیوسته در مجله‌های مخصوص دختران جوان به چاپ می‌رسد مقایسه می‌شود. علاوه بر این، ممکن است آن‌ها با بی‌توجهی مردان هم روبه‌رو شوند. یک دختر نه تنها باید بپذیرد که همانند زنان جوانی که قاعدگی ماهیانه دارند از خود مراقبت کند، بلکه باید بداند که به خاطر تغییرات جسمی پیش آمده لازم است که از خود دفاع کند.

در فرهنگ ما نیز انتظار از دختران برای تبدیل شدن به زنان شایسته تأثیر روانی مشابهی بر آن‌ها نهاده است. درست است که از دختران انتظار نمی‌رود در سن پایین ازدواج کنند، از هویت‌شان دست بکشند و بچه‌دار شوند اما، آن‌ها هر دم از ماهیت طبیعی‌شان فاصله می‌گیرند و برای مقبول واقع شدن در جامعه توانمندی‌هایشان را کتمان می‌کنند. دختران به خود آسیب می‌رسانند تا از احساس آزار دهنده ناکامی خلاص شوند و شور و حال و سرزنده بودن‌شان را به اثبات برسانند. مضاف بر این، اختلال بی‌اشتهایی و پراشتهایی در دختران شدت می‌یابد و به مرز هشدار می‌رسد، و در نهایت این رفتارها به خودکشی منجر می‌شود. بسیاری از دختران ما با ورود به دنیای زنانگی، ناخواسته افسانه آرتیمیس را بار دیگر به نمایش می‌گذارند.

توجه ضربتی و روز افزون به معضل پایین بودن عزت نفس دختران در دوره نوجوانی ما را به تغییر این نگرش‌های قدیمی ریشه‌دار که پیشرفت دختران ما را به شدت کند کرده‌اند امیدوار می‌کند. البته، دختران ما بیش از هر چیز نیاز به فنونی دارند که با اتکا به آن‌ها با موانع موجود مبارزه کنند. نیاز به

توجه والدین‌شان دارند تا به آن‌ها نکاتی را بیاموزند، توصیه‌هایی بدهند و سازوکارهایی خلق کنند تا به یاری آن‌ها بتوانند با بزرگسالان صحبت کنند و مسائل مربوط به گذار از مرحله دختری و تبدیل شدن به یک زن کامل و چند بعدی را با آن‌ها در میان بگذارند، مسائلی که نه تنها بنیان ارزش‌های زنانگی به شمار می‌روند بلکه کارکردهای تفکر سستی برای مرد شدن را نیز شامل می‌شوند.

این کتاب صدای خوشایند مردی را به گوش خوانندگان می‌رساند که در جهت منافع دختران اوج می‌گیرد. ویل گلنن (will Glenon) نویسنده کتاب، پدری است که شاهد رشد و پرورش دخترش بوده است، او دیدگاه‌های تجربی‌اش را به اصول برآمده از پژوهش‌هایی که در ده سال اخیر انجام شده پیوند می‌زند. او در این کتاب راهنما، اصولی را برای افزایش سلامت روان به تصویر می‌کشد و تمرین‌هایی برای والدین و معلم‌ها ارائه می‌کند. «دویست روش برای افزایش عزت‌نفس دختران» کتاب راهنمای کاربردی است که در خانه و هم در مدرسه به کار می‌آید. گلنن بیشتر آن افرادی را به همکاری فرا می‌خواند که فقط به دنبال هویت زنانه برای دختران هستند، نه هویتی مردانه، و سناریویی از این قبیل در دست تهیه دارند.