

# رازهای تربیت دختران

نویسنده

پگ استریپ - ناکسی اسنایدرومن

مترجم

فاطمه دهقانی

میرشنامه: اسنایدرمن، نانسی، ۱۹۵۲ - م  
Snyderman, Nancy L

عنوان و نام پدیدآور: رازهای تربیت دختران/ نویسنده پگ استریپ، نانسی اسنایدرمن؛ مترجم فاطمه دهقانی.  
مشخصات نشر: تهران: سروش گستر، ۱۳۸۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص.

شابک: 978-600-92062-4-7

وضعیت فهرست نویسی: بجا

یادداشت: عنوان اصلی: Girl in the mirror: mothers and daughters in the years of adolescence, c2002.

یادداشت: در کتاب اصلی نانسی اسنایدرمن نویسنده اول است.

یادداشت: کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان "کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها" با ترجمه اکرم کرمی توسط صابرین، کتابهای دانه در سال ۱۳۸۵ منتشر شده است.

عنوان دیگر: کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها.

موضوع: والدین و نوجوانان

موضوع: پسران و دختران

موضوع: زنان نوجوان

موضوع: نوجوانان

موضوع: والدین

شناسه افزوده: استریپ، پگ، ۱۹۴۳ - م.

شناسه افزوده: Strap, Peg

شناسه افزوده: دهقانی، فاطمه، ۱۳۵۵ - م.

رده بندی کنگره: ۱۳۸۹ ۵۵۵ ک ۹۱۳ ۹۱۳

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۲

شماره کتبخانی ملی: ۸۰۳۲۵۲۲



رازهای تربیت دختران

ناشر: سروش گستر

مترجم: فاطمه دهقان

صفحه آرا: مریم خاک نگین

ویراستار: آمینه ملک زاده

نوبت چاپ: هفتم ۱۳۹۲

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: برنا

چاپ: یاران

صحافی: گنجینه

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۰۶۲-۴-۷

مرکز پخش: تهران-افسریه-۱۵ متری دوم اسلام آباد-پلاک ۹۶

۰۹۱۲۲۵۸۸۶۷۸

تلفن تماس: ۳۳۸۴۹۹۵۳

کلیه حقوق برای انتشارات سروش گستر محفوظ است

## فهرست

|    |                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۶  | فصل اول       |
| ۶  | تغییرات ساختاری .....                                                                          |
| ۲۵ | فصل دوم       |
| ۲۵ | من و تو در تربیت .....                                                                         |
| ۳۳ | نوجوانان باید یاد بگیرند که مستقل باشند .....                                                  |
| ۳۴ | عناصر اصلی تربیت سازنده و مؤثر عبارتند از: .....                                               |
| ۳۴ | تأثیر همسالان همیشه منفی است .....                                                             |
| ۳۶ | یکی از علل ناآرامی نوجوانان، فعال شدن هورمون‌ها میباشد .....                                   |
| ۳۷ | نوجوانان دست از رفتارهای خطرناک نامعقول میزنند؛ زیرا گمان میبرند که آسیبناپذیر هستند .....     |
| ۳۹ | دخترم اکنون در حال دریافت تجربیاتی است که با تجربیات دوران نوجوانی من تفاوت چندانی ندارد ..... |
| ۴۱ | پیشرفت تکنولوژی .....                                                                          |
| ۴۲ | تبلیغ مسائل جنسی .....                                                                         |
| ۴۹ | فصل سوم     |
| ۴۹ | ماهیت بلوغ .....                                                                               |
| ۵۶ | چگونه باید باب صحبت درباره مسائل جنسی و ارتباط با جنس مخالف را با دخترانم بگشایم؟ .....        |
| ۶۷ | * تربیت خودکامه .....                                                                          |
| ۶۷ | * تربیت آسانگیر: .....                                                                         |
| ۶۸ | * تربیت آزاد: .....                                                                            |
| ۸۱ | * شناخت و درک فرآیند نوجوانی .....                                                             |

- \* همیشه باید نسبت به آنچه که از طریق رفتار یا «خود عاملان» درباره خودش به او انتقال میدهیم، آگاه باشیم. .... ۸۱
- \* مداخلهها در زندگی دخترمان باید برای هر دویمان معنادار و مهم باشد. .... ۸۲
- \* با درایتی واقع بینانه به موازات آنکه خطرات جامعه را ارزیابی میکنیم. .... ۸۳
-  فصل چهارم ..... ۸۹
- شکوفایی و جستجوی خود ..... ۸۹
- دوستی یکی از نیازهای مهم دختران است ..... ۹۸
- اگر موقتاً صمیمت میان شما کاهش یافته است، سعی کنید خودتان را کنترل کنید ..... ۹۸
- موضوع دوستی را با صراحت و صداقت برای دخترتان باز کنید ..... ۹۹
- اگر دوستی با دیگران باعث تنش و ناراحتی میشود، از او حمایت کنید ..... ۹۹
- اگر تصور میکنید تنها یک سر زدن در زندگی دخترتان وجود دارد، کاملاً در اشتباه هستید. .... ۱۰۰
- ابتکار به خرج دهید و راههایی برای نزدیک شدن به دخترتان و دوستانش پیدا کنید. .... ۱۰۰
- باید بدانید که گفتگوی مستمری در طی جلسات متعدد داشته باشید ..... ۱۰۴
- قبل از گفتگو درباره امور جنسی باید دید روشنی نسبت به این موضوع داشته باشید .. ۱۰۴
- بخشی از برنامه باید به آموزش امور جنسی اختصاص یابد ..... ۱۰۵
- در نظر داشته باشید که امور جنسی جنبههای متعددی را در برمیگیرد ..... ۱۰۵
- نقش زن و مرد و تأثیر آن بر روابط و مسائل جنسی را برای دخترتان روشن کنید ..... ۱۰۶
- به خاطر داشته باشید که الگوهای رفتاری شما و همسران، شکلگیری رفتار و نحوه نگرش دخترتان را تحت تأثیر قرار میدهند ..... ۱۰۶
- هنگام پاسخگویی به پرسشهای دخترتان صبور و شکیبا باشید. .... ۱۰۷
- با دخترتان در مورد روابط جنسی، رابطه مرد و زن و هویت صحبت کنید. .... ۱۰۸
- تفکر خود و همسران را درباره ریسک کردن و قبول خطر مورد بررسی قرار دهید. .... ۱۰۸
- اگر همواره طلاق شما را رنج میدهد بهتر است به یک متخصص مراجعه کنید! ..... ۱۱۵
- تربیت امر خطیر است، پس باید بر آن متمرکز شوید ..... ۱۱۶

- هیچ دلیلی ندارد که دخترتان را در مشاجرات دخالت دهید ..... ۱۱۷
- به دخترتان فرصت دهید و آزادی عمل او را سلب نکنید ..... ۱۱۸
- در زمان گفتگو درباره مشکلات، رعایت حدود الزامی است ..... ۱۱۹
- الگوهای رفتاری دختران متأثر از الگوهای رفتاری شماس، پس مراقب الگوهای رفتاری خود باشید ..... ۱۲۲
- و چنانچه ازدواج مجدد در سر دارید ..... ۱۲۲
-  فصل پنجم ..... ۱۲۵
- امواج متلاطم ..... ۱۲۵
- اگر دخترتان ظاهراً شخصیتی آرام دارد، این به معنای بیاعتنایی او نیست ..... ۱۲۸
- اگر در بحبوحه مشاجرات، دخترم هم به نوعی درگیر شود، چه باید بکنم؟ ..... ۱۲۹
- توجه داشته باشید که حتی در درگیریها باید مراقب روابط خانوادگی باشید ..... ۱۲۹
- باید بتوانید غم و افسردگی را از هم تشخیص دهید ..... ۱۳۳
- باید علائم افسردگی را بشناسید ..... ۱۳۴
- به نفع خود و دخترتان تلاش کنید ..... ۱۳۶
- خصوصیات والدین آگاه و دانا: ..... ۱۴۵
- الزامی نبودن امتحان ..... ۱۴۷
- علائم هشدار دهنده را در نظر بگیرید ..... ۱۴۸
-  فصل ششم ..... ۱۵۲
- از خود بپرسید ..... ۱۵۲
- از خود سؤال کنید: معنای موفقیت چیست؟ ..... ۱۵۵
- از خود بپرسید کدام یک بهتر است: سختکوشی یا موفقیت؟ ..... ۱۵۶
- دیدگاه خود را نسبت به شکست بررسی کنید ..... ۱۵۶
- درباره رویارویی با اختلافات چه نگرشی دارید، آن را بررسی کنید ..... ۱۵۷
- آیا شکست یا موفقیت او را به منزله شکست یا موفقیت خود تلقی میکنید؟ ..... ۱۵۷
- گهگاه از خود بپرسید «باهوش بودن» به چه معناست؟ ..... ۱۶۰

|     |                                                                                            |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۶۱ | از عواطف خودمان آگاه باشید                                                                 |
| ۱۶۲ | کنترل احساسات:                                                                             |
| ۱۶۲ | درک احساسات دیگران:                                                                        |
| ۱۶۲ | خودانگیختگی:                                                                               |
| ۱۶۳ | ارتباط با دیگران:                                                                          |
| ۱۶۳ | غفلت از تعلیم و تربیت، پیامد خوبی نخواهد داشت                                              |
| ۱۶۴ | از «خود» معنوی غافل نمانید                                                                 |
| ۱۶۵ | آیا میدانید شما و دخترتان دو موجود متمایز از یکدیگر هستید؟                                 |
| ۱۶۵ | یادتان باشد قالی آرائی را فراموش نکنید!                                                    |
| ۱۶۷ |  فصل هفتم |
| ۱۶۷ | پیش به سوی آینده                                                                           |
| ۱۶۹ |  فصل هشتم |
| ۱۶۹ | درسهای دیگر زندگی                                                                          |