



# روش‌های تربیتی دختران

(دختران چگونه‌اند و چگونه به آنها کمک کنیم تا

شاد و قوی باشند)

نویسنده: جیسیلا پرورشف - استیو یدالف

مترجم: منیره قیصری

ویراستار: نجمه سمیعان

انتشارات رنگین خط

(الف)

فهرست مطالب

عنوان

مقدمه مترجم

پیشگفتار ۱۳

فصل ۱: چرا دختران متفاوتند؟ ۲۳

ما خاص هستیم ۲۳

تفاوت‌های رشد مغز در دختران و پسران ۲۵

تفاوت‌های تولد و نمره آپگار چیست ۲۶

تفاوت‌های رشد و نتایج ۲۶

رفتار و انتظارات والدین ۲۷

نقش شما حیاتی است ۲۸

(ب)

نظر شما درباره جنسیت زن ۲۹

انواع شخصیت در دخترها ۳۰

چه معیارهایی مسیر دختران را مشخص می کند؟ ۳۰

نظر نویسنده ۱

📄 خلاصه (دختران بسیار حساس اند) ۳۲

پسر؟ دختر؟ انسان! ۳۲

**فصل ۲: با دختر جدیدتان ارتباط برقرار**

**کنید ۳۵**

اولین گام (قابل توجه مادران) ۳۵

شرایط لازم برای رشد و نمو دختری سالم ۳۶

چرا دختران، بازی کردن با پدر را دوست دارند ۳۸

به دخترتان هر چه که می خواهد، ندهید ۳۹

الگوی مناسبی باشید ۴۰

معیارهای شما چیست؟ ۴۰

یک الگوی خوب باشید ۴۲

غذا خوردن با لذت ۴۳

او می تواند در آشپزخانه به شما کمک کند ۴۴

خلاصه ۴۶ 

## فصل ۳: سال های نخستین ۵۱

رشد زبان ۵۱

یک یا دو زبان؟ ۵۲

مهارت های فیزیکی ۵۳

خدا حافظ پوشک، سلام لگن بچه ۵۴

چه زمانی آموزش دستشویی رفتن مؤثر نمی باشد ۵۵

دختران سریع تر یاد می گیرند ۵۵

چه مهد کودکی برای فرزند شما مناسب است ۵۷

پول برای داشتن زندگی بهتر کافی نیست ۵۹

خلاصه ۶۰ 

## فصل ۴: دنیای احساسی دختران ۶۵

اهمیتِ اعتماد به نفس ۶۵

آموزش مراقبت از خود در محیط بیرون از خانه ۶۶

نقش پدران در اعتماد به نفس دختران ۶۷

داستان پدر من ۶۸

تشویق‌های گاه و بیگاه ۶۹

شجاعت را در درون دخترتان تقویت کنید ۷۵

ترسی که خاصِ دختران است ۷۶

## فصل ۵: چگونه جامعه دختران را تحت

### تأثیر قرار می دهد ۸۱

عصبانیت در دختران ۸۳

چگونگی رابطه با دختران (تفاوت دختر و پسرها

در زمینه‌ی ارتباطی) ۸۳

کتاب چه نقشی در روند زندگی دختران دارد ۸۵

## فصل ۶: مدارس و یادگیری ۸۹

همیشه خبرها خوشایند نیستند ۸۹

انتخاب مدرسه مناسب ۹۰

دختران در درس ریاضی و علوم ۹۰

شیوه یادگیری ۹۱

همه خانم‌ها نمی‌خواهند به اوج برسند ۹۲

چگونه دخترتان را تشویق کنید ۹۳

خلاصه ۹۴ 

## فصل ۷: تبدیل شدن به یک خانم جوان ۹۹

چگونه می‌توانید با دختران رابطه‌ی صمیمی داشته

باشید ۱۰۱

نکات بسیار مهم برای والدین ۱۰۱

سن بلوغ چیست؟ ۱۰۳

دادن مسئولیت به دختران ۱۰۵

والدین چگونه رفتاری داشته باشند ۱۰۶

همیشه مشکلات، بحران نیستند بلکه فرصتی برای

بهبتر شدن هستند ۱۰۹

دفاع شخصی و فواید آن ۱۱۱

خلاصه ۱۱۳ 

## فصل ۸: روابط در خانواده ۱۱۹

حضور زنان موفق در یک خانواده ۱۲۲

نقش پدران در زندگی دختران ۱۲۳

حضور ناپدری در خانواده ۱۲۵

وقتی دختری مادرش را از دست می‌دهد ۱۲۶

اگر فرزند اول خانواده دختر باشد، والدین چگونه

باید ۱۲۹

برخورد کنند ۱۲۹



شخصیت‌ها به ترتیب تولد ۱۳۰

(ویژگی‌های فرزندان اول، دوم و آخر) ۱۳۰

خلاصه ۱۳۳ 

سخن آخر ۱۳۴

تقدیم به تمام مادران این سرزمین، تا از  
وجود خود،  
این دهکده‌ی جهانی را درخشان کنند.

## مقدمه مترجم

دختران با ارزش ترین مخلوقات هستند که اگر در مسیر صحیح رشد و تکامل قرار بگیرند قطعاً نیرویی خارق العاده برای تغییر جوامع دارند. در دهه های گذشته، خصوصاً جوامع مردسالار، تولد یک دختر بدشانسی تلقی می شد. در واقع وقتی خانواده ای صاحب فرزند دختری می شد، یا به نحوی آن را پنهان می کرد و یا آن قدر تحت تأثیر و فشار اطرافیان قرار می گرفت که خود را به دلیل داشتن فرزند دختر سرزنش می کرد. حال تصور کنید که رشد و تکامل در چنین شرایط نامناسب و ناعادلانه می توانست چه عواقبی برای آن دختر بچه داشته باشد!

کم کم و با گذشت زمان بستر و ساختار جوامع دگرگون شد و دختران متوجه جایگاه خود در خانواده و جامعه شدند و با تلاش مستمر و بی وقفه توانستند ثابت کنند که از نظر توانمندی، قدرت، جایگاه اجتماعی و استعداد چیزی از مردان کم ندارند و چه بسا در برخی زمینه‌ها هم برتری دارند. حال سوالی که مطرح می‌شود این است که چه عواملی در رشد صحیح یک دختر بچه تأثیر بسزایی دارد؟ در پاسخ به این سؤال می‌توان گفت عوامل بسیاری وجود دارند که قطعاً مهم‌ترین عامل داشتن یک خانواده‌ی آگاه، مهربان و مستحکم است.

متأسفانه، امروزه به دلیل مشکلات خانوادگی و

طلاق‌هایی که در سطح جامعه رخ می‌دهد، خانواده‌ها از استحکام لازم برخوردار نیستند و فرزندان از نظر عاطفی در معرض آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرند. مادری می‌پرسد «چگونه با دختر ۳ ساله‌ام رفتار کنم؟» «چگونه به او کمک کنم که با احساس و عواطف خود به درستی برخورد کند؟» «چگونه دوران بلوغ را برای او تعریف کنم؟» «چرا گاهی دختران منزوی و گوشه‌گیر و گاهی پرخاشگر و عصبانی می‌شوند». دانستن برخی نکات برای والدین ضروری است از جمله این که:

👶 والدین باید بدانند بچه‌ها از آنچه در رویاهایشان تصور می‌کنند، متفاوتند.

👶 کودکی که از اشتباه کردن می ترسد خلایقیت کم تری از خود نشان می دهد.

👶 آزادی و محدودیت های موجود در زندگی و اجتماع را برای او تعریف کنید.

👶 برای محبت کردن به او زمان را به بعد موکول نکنید.


👶 درباره ی تغییرات جسمی و عادات ماهیانه با او صحبت کنید.


👶 محدودیت بیش از اندازه، دختران را به افرادی مضطرب و نگران تبدیل می کند.

👶 با بزرگ شدن دخترتان، شما نیز تغییر کنید.

👶 او را با کسی مقایسه نکنید و بدانید کلمات و جملاتی که بر روی زبان می آورید، می تواند

از او دختری شاداب و موفق بسازد و می‌تواند  
او را سرکوب کند و فکر کند که دختر مورد  
علاقه‌ی خانواده‌ی خود نیست. از این رو به  
دوستان و غریبه‌ها روی می‌آورد، و کم‌کم  
راه‌های پرخطری را انتخاب می‌کند.

ظاهر و قامت دخترتان را تحسین کنید. شما   
در مقام پدر و مادر خانواده، پشتوانه‌ی  
محکمی برای دخترتان هستید.

وظیفه‌ی ما فقط درست کردن غذا و آماده   
کردن کیف مدرسه دخترمان نیست، باید  
هوشیارتر باشیم و گام‌های مؤثری برای رشد  
فرزندمان برداریم. شما در حال حاضر  
ترجمه‌ی کتاب Raising Girls را در

دست دارید و امیدوارم همانند میلیون‌ها پدر و  
مادری که از آن استفاده کرده و توانایی آنها  
را در تربیت و رشد فرزندشان ارتقاء داده  
است، شما نیز از آن بهره ببرید.

**منیره قیصری**



فرصت باشکوه تولد دخترتان را از دست  
ندهید.

دختران انتظار دارند امنیت، سلامت و حمایت  
را در کنار مادرشان تجربه کنند.

مهر و محبت پدر دنیایی متفاوت برای دختر  
می‌سازد.

اگر می‌خواهید دخترتان را یک زن قوی بار  
بیاورید، هر چیزی را آگاهانه انتخاب کنید و  
الگوی خوبی برای او باشید.

جداً از به کار بردن کلماتی همچون تو را  
دوست ندارم، اگر شیطنت کنی تنهایت  
می گذارم و تو بدترین دختری هستی که  
می بینم، پرهیزید.

پدران نقش مهمی در اعتماد به نفس دختران  
دارند.

دختران چگونگی ابراز احساسات والدین را  
به خوبی درک می کنند.

در ماه‌های اول قد و وزن دختران سریع  
افزایش می‌یابد. در هفت‌ماهگی غلت  
می‌زنند، سینه خیز می‌روند، دسته قاشق را  
می‌گیرند.

در پیش دبستانی، مهارت‌های یک دختر  
به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد. کنترل  
بیش تری نسبت به خود دارد.

والدین باید از نوع شخصیت خود، آگاه  
باشند، باید بدانند چه الگوهای تربیتی را برای  
دخترشان انتخاب می‌کنند.

لازم است والدین با خودشان صادق باشند و این سؤال را از خود بپرسند: چه قدر از داشتن یک دختر بچه احساس شادی و خرسندی می‌کنم؟

گاهی والدین با آسیب‌های فرهنگی مواجه می‌شوند که شاید سهواً آن را به دخترشان منتقل کنند.

پدر و برادر در رشد و نمو دختر خانواده، نقش مهمی را ایفا می‌کنند.

به دخترتان آموزش دهید که در مقابل ناملایمتی‌های زندگی مقاوم باشد و به تمام جنبه‌های زندگی احترام بگذارد.

از جمله مهم‌ترین عواملی که شخصیت  
دخترتان را در بزرگسالی تعیین می‌کند  
رابطه‌ی او با مادر یا پرستارش است.

اگر دخترتان خجالتی است با مهربانی اعتماد  
به نفس او را تقویت کنید و از دوران کودکی  
او را به جمع دیگران مخصوصاً هم سن و  
سال‌های خودش ببرید.

عروسک‌های باربی، کفش پاشنه بلند، زنان  
موفق، زنان ورزشکار، رئیس جمهور زن،  
فضانورد زن و مادر بزرگ در نوع شخصیت  
دخترم چه نقشی ایفا می‌کند؟

آیا انتظار دارید دخترتان فرد معروفی شود؟  
آیا انتظار دارید در مسابقات جهانی مقام اول  
را کسب کند؟ آیا انتظار دارید جسور باشد یا  
خجالتی؟ آیا انتظار دارید بهترین رشته را در  
دانشگاه قبول شود؟

شما مادری هستید که از ویژگی‌های خوب  
دخترتان تعریف می‌کنید به این دلیل که او را  
باور دارید و معتقدید که می‌تواند بهترین باشد  
یا می‌خواهید ویژگی‌های باارزش او را به رخ  
دیگران بکشید. لطفا درست انتخاب کنید.



آیا شما والدینی هستید که در خانواده‌ای پریشان و مضطرب بزرگ شده‌اید؟ آیا والدین شما تکیه گاه محکمی برای شما بوده‌اند؟ آیا نسبت به عقاید مذهبی خانواده واکنش نشان داده‌اید؟ چه مثبت و چه منفی، امروز نقش شما برای دختر بچه‌تان بسیار حیاتی است. فراموش کنید درد و رنجی را که تحمل کرده‌اید و با اشتیاق جلو بروید.

## پیشگفتار

آن لحظه‌ی ناخوشایند را به یاد دارم: در حالی که نگران سلامت همسرم بودم، در انتظار دومین فرزندمان پشت در اتاق زایمان بودم، شاید به دلیل این که نمی‌توانستم به همسرم و موجود کوچکی که در زیر آن ملافه‌ی سبز جراحی بود کمک کنم. بعد از انتظار چند دقیقه‌ای پرستار گفت: فرزندتان دختر است. از شوق و خوشحالی اشک‌هایم سرازیر شد. پسرم هفت ساله بود و منتظر دیدن فرزند جدید بودیم. قبل از به دنیا آمدن فرزندم، دوستان و آشنایان درباره‌ی او از من سؤال می‌پرسیدند و من هم مثل همیشه جواب‌های کلیشه‌ای می‌دادم. برای من جنسیت مهم نیست، سلامتی مهم است. پس چرا این قدر خوشحالم؟ چه چیزی را از خودم مخفی

می کردم؟

برای من در مقام یک پدر، دختر هدیه ارزشمندی بود. من بسیار خوشحال بودم و ارزش این هدیه زندگی را می دانستم، هدیه ای که در آینده یک زن می شود. دختر برای پدر و مادر موجود ارزشمندی است و ما آن را در لحظه تولد به ندرت احساس می کنیم. من و همسرم احساس خوشبختی می کنیم اما نگران این موضوع هم هستیم که در تربیت و رشد دخترمان اشتباه نکنیم. از این جهت مطالعه کتاب به ما کمک می کند تا در زمینه رشد و تربیت دختران آگاهی لازم را بدست آوریم.

مطالعه کتاب و شنیدن نظرات متخصصان در این زمینه به ما کمک می کند تا افق دیدمان را وسیع کنیم و تجربیات لازم را کسب نماییم.

بیشتر مشکلاتی را که هنوز با دخترها داریم ریشه عمیقی در تجربه‌ی ما دارد، تجربه‌ای ناخوشایند از رشد و تربیت در یک قرن، این کتاب نکات قابل تأملی در مورد دخترها به ما می‌آموزد.

پدری که نمی‌تواند رابطه‌ای دوستانه در خانواده ایجاد کند چگونه می‌تواند نقش یک پدر مهربان را ایفا کند؟ با توجه به مشکلات خانوادگی و طلاق‌هایی که در سطح جامعه صورت می‌گیرد، ما نسبت به استحکام خانواده، بدگمان شده‌ایم. معنویت در زندگی‌ها کم‌رنگ شده است، در بسیاری از ادیان و مذاهب قدیمی معنویت به طور چشم‌گیری یا کاهش یافته است و یا توسط امیال اغفال‌کننده و نافذ که پول می‌تواند آن را بخرد، جایگزین شده‌اند. ما واقعاً ارزش آرامش را نمی‌دانیم. چه چیزی را

می‌خواهیم به دختران مان هدیه دهیم؟ ما حتی برای آن‌ها هم وقت نمی‌گذاریم. دختر بچه‌ای در بغل ما با پوست نرم، چشمان روشن و هوش زیاد می‌خواهد بزرگ شود، به جرأت از ما می‌خواهد حواسمان به او باشد و به خوبی از او مراقبت کنیم و هر آنچه که برای رشد و تربیت او لازم است، را انجام دهیم.

این کتاب حاصل تلاش و کوشش زنی است که سال‌ها در زمینه‌ی رشد و تربیت دختران، تحقیقاتی را انجام داده است. تحقیقاتی که ما را به فکر فرو می‌برد. عقاید، علائق و خاطرات را به دست فراموشی بسپارید، زیرا باید با آگاهی بیش‌تر در این راه قدم بگذارید. وظیفه‌ی ما فقط آماده کردن غذا و مرتب کردن کیف فرزندمان برای رفتن به مدرسه نیست. باید هوشیارتر باشیم

و در این مسیر گام های استواری برداریم و بر روی نکات مهم تمرکز کنیم. محبت و دوستی عوامل مهمی برای رشد فرزندانمان است. بچه های ما چه خاطراتی را به یاد می آورند و چه چیز به آنها قوت می بخشد، چه چیزی را باید از خود دور کنیم و بر روی چه نکاتی باید تمرکز کنیم، ما نباید به ساز دنیا برقصیم، ما نیاز به چیزی برای رشد محبت و دوستی داریم.

امروزه شرایط برای دختران بهتر شده است لازم است به یاد آوریم که در نیمه اول قرن بیستم فشارهای فرهنگی، دختران را با محدودیت های اجتماعی و کاری مواجه ساخت و پسران را نیز به سربازی شجاع، پدری منزوی، ظالم و برده ای ناامید تبدیل کرد. در سال های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ تحول و انقلابی به وجود آمد و


حالا دخترها هر کاری که بخواهند انجام می دهند ولی این موضوع این قدر هم ساده نیست.


سعی کنید خلاق باشید و در مسیر پیشرفت گام های مؤثری بردارید. این کتاب نکاتی عالی را بیان می کند. ما مسیری طولانی را در پیش داریم.

**در این قسمت نکات قابل توجهی در مورد دختران بیان شده است.**

👶 در مراحل اولیه ی زندگی، مغز سریع رشد می کند و به نظر می رسد هر چیز مهمی در این جا (یعنی مغز) اتفاق می افتد. حس دوست داشتن در قلب فرزندان ایجاد می شود و ایمنی و آرامش را به همراه دارد. این دو عضو قادر به ارتباط با دیگر انسان ها هستند، احساس

دلسوزی و اعتماد می کنند و همگی در طی  
اولین سال تولد اتفاق می افتد.

 جهانی که ما در آن زندگی می کنیم از  
غذاهای آماده در قفسه های سوپرمارکت  
گرفته تا انتقال پیام به وسیله ی رسانه ها  
می تواند برای بچه های کوچک خطرناک  
باشند. در مقام پدر و مادر باید مراقب آنچه  
که به ذهن و روان فرزندمان وارد می شود،  
باشیم.

 گاهی پدر و مادران با آسیب های فرهنگی  
مواجه می شوند که شاید سهواً و ناخواسته آن  
را به دختران انتقال دهند. من نمی خواهم شما  
را بترسانم اما به شما یادآوری می کنیم که چه  
بخواییم و چه نخواستیم بچه ها بی درنگ ابراز



احساسات را یاد می گیرند.

👶 در قرن بیستم تصور می کردند که پدر به عنوان نان آور خانواده با خطرات زیادی مواجه است. اما امروزه پدرها نقشی بی نظیر و حساس در ایجاد اعتماد به نفس دخترها دارند. تحقیق انجام شده در انتخاب شغل از امنیت جنسی گرفته تا موقعیت تحصیلی نشان می دهد که عشق و علاقه ی پدر جهانی متفاوت برای دختر می سازد.

👶 با اشتباهات زیاد باعث آسیب های زیادی شده ایم. پسران و دختران به روش های متفاوتی بزرگ می شوند و نباید انتظار داشت که رفتارهای یکسان داشته باشند. خصوصاً مهم است که در دبیرستان کلاس درس

دخترها و پسرها از هم جدا باشد تا دختر و پسر بتوانند از آسیب‌پذیری و فشار جنس مخالف دور باشند و ذهن آن‌ها در یادگیری آزاد باشد.

دختر شما شاید نوزاد یا نوپا باشد و یا در حال تحصیل باشد. او شاید یک نوجوان آسیب‌پذیر باشد. او شاید یک زن جوان باشد و راه خودش را پیدا کند و نیاز کمتری به شما داشته باشد. او شاید خودش هم مادر باشد و نقش مادر را بهتر درک کند. هر چه روابط نزدیک‌تری با دخترتان داشته باشید می‌توانید نکات بیش‌تر و مهم‌تری را به او آموزش دهید. هر چه بیش‌تر در زندگی نسبت به دخترتان خوب باشید، الگوی مناسبی برای او می‌شوید و نکات بیش‌تری به او یاد می‌دهید. پدر و مادری هیچ‌انتهایی ندارد.

می‌خواهم تأثیرات این کتاب را برای شما توضیح دهم. در واقع دانستن چه نکاتی برای تربیت یک دختر بچه لازم است؟ در تحقیقی که به صورت تصادفی انجام شد، دختران با لباس‌های صورتی و پسران با لباس‌های آبی کم‌رنگ در مقابل پدران خود ظاهر شدند و از آن‌ها خواسته شد تا فرزندان‌شان را توصیف کنند. دختران با لباس صورتی ضعیف، زیبا، شیرین و بانمک و پسران با لباس آبی کم‌رنگ سالم، تنومند، قوی و دقیق توصیف شدند. مردم واکنش‌های مختلفی به پسر بچه‌ها و دختر بچه‌ها دارند، البته این تفاوت‌ها نسبتاً طبیعی است. در حقیقت، این مسائل همیشه در کل فرهنگ‌های جهان در زمان‌های مختلف تاریخ بوده‌اند و

هستند. ما می‌توانیم در برابر آنها مقاومت کنیم  
اما نمی‌توانیم از آنها عقب‌نشینی کنیم.

شما چه آینده‌ای برای دختران می‌خواهید  
ترسیم کنید؟ از چه سنی او یک دختر بالغ  
می‌شود؟ در چند ماهگی یا چند سالگی برای  
اولین بار طلا به خود آویزان می‌کند؟ و چه وقتی  
گوش‌هایش را سوراخ می‌کند؟

بعضی از والدین عقایدشان به گونه‌ای است  
که هیچ کس قادر به تغییر عقاید آنها نیست.  
برخی اصلاً هیچ نظری در این باره ندارند، اما  
احتمالاً تصورات ناآگاهانه‌ای درباره آن دارند. با  
این وجود، والدین باید بدانند که بچه‌ها موم در  
دست آنها نیستند. بچه‌ها وابسته به خودشان  
هستند و هویت خودشان را دارند. به عنوان

والدین، ما خوش شانس هستیم که اجازه داریم برای مدتی با آنها همراهی کنیم. برای این که این همراهی موفقیت آمیز باشد، مهم است که ما نقش مان را به عنوان پدر و مادر به درستی درک کنیم. به نظر من، هر بچه‌ای هدیه‌ای فوق‌العاده و بی‌نظیر است.

علیرغم تفاوت‌های فردی، تفاوت‌های آشکاری دیگری بین جنسیت‌ها وجود دارد. برای مثال زنان شنوایی بهتری نسبت به مردان دارند و تُن بالای صدا را بهتر تشخیص می‌دهند، همچنین اغلب بچه‌ها وقتی گریه می‌کنند از این تُن صدا استفاده می‌کنند. بعد از یک هفته نوزاد دختر می‌تواند صدای مادرش را تشخیص دهد، اما نوزاد پسر نمی‌تواند این کار را انجام دهد.

علاوه بر آن، درک بینایی زنان از جزئیات بهتر است و محیط پیرامون کودکان را با مهارتی خاص مدیریت می‌کنند. بین دختران و پسران، زنان و مردان تفاوت‌هایی وجود دارد.

آیا تفاوت‌های بین آن‌ها بر اساس زیست‌شناسی، یا بر اساس موقعیت اجتماعی است؟ من معتقدم که والدین یک دختر باید توجه ویژه‌ای به عقاید، انتظارات و تعصبات‌شان داشته باشند، مثلاً نباید بگویند او باید قطعاً شبیه مادرم شود، یا نباید به او اجازه دهید مانند خواهرم لوس شود یا او باید یاد بگیرد حقش را خودش بگیرد.

والدین می‌توانند آگاهانه این نکات را رعایت کنند. آن‌ها باید به دخترشان فرصت دهند که انتظارات والدین را رد کند یا بپذیرد. شاید فرزند

شما یک دختر یا یک پسر باشد، جدا از این که می خواهید سالم باشند، به نظر می رسد تفاوتی هم داشته باشند. سؤال مهمی که باید از خودمان پرسیم این است که از جنسیت بچه هایمان چه نتیجه ای می گیریم؟ چگونه باید با آن برخورد کنیم؟ حتی امروزه، در کل جهان مسئله دختر و پسر بودن در برنامه خانواده نقش مهمی را ایفا می کند.

**برای مثال بر طبق تحقیقات انجام شده در اروپا، بیشتر زوجها می خواهند که بچه اول شان دختر شود نه پسر، این امید وجود دارد که دخترها نسبت به پسران بیشتر می توانند مراقب والدین خود در زمان کهنسالی باشند.**

در حالی که در چین والدینی که اجازه دارند صاحب یک فرزند باشند، بر اساس فرهنگ قدیم تمایل به داشتن پسر دارند. بر این اساس، بیشتر جنین‌های دختر کورتاژ می‌شوند و شمار زیادی از بچه‌های دختر توسط خانواده‌های غیرچینی به فرزندی پذیرفته می‌شوند. آیا شما برای دخترتان برنامه‌ای دارید؟ چه کارهایی برای او انجام خواهید داد؟ و اگر نه، چه احساسی دارید اگر ناگهان دختر بچه‌ای وارد زندگی‌تان شوند. این‌ها سؤالات مهمی هستند که بر چگونگی نظرتان درباره وظیفه بزرگ کردن یک دختر تأثیر می‌گذارد.

جواب‌هایتان را با همسرتان، والدین همسرتان و دوست‌های صمیمی‌تان مقایسه کنید. این



نظرات بسیار مهم هستند. ما نباید فقط به نظرات خود اکتفا کنیم. زیرا گاهی نگرش، تعصب و انتظارات مان را به دیگران اغلب به اشتباه یا ناآگاهانه نشان می‌دهیم و گاهی آن‌چنان بر عقاید خود پافشاری می‌کنیم که راه صحیحی را انتخاب نمی‌کنیم. اجرای این تمرین شاید واقعا شما را به فکر وادارد.

## **والدین باید آگاه باشند**

این جا برای شما سؤالاتی درباره فرزندان و والدین در نظر گرفته شده است. به آن‌ها فکر کنید یا جواب‌هایتان را بنویسید. هم شما و هم دخترتان باید این تمرین را کامل کنید. فقط از بیان کردن نوع جنسیت اجتناب کنید. وقتی شما

به تمام سؤالات پاسخ دهید، نسبتاً یک شرح حال واضح از خودتان و فرزندتان بیان کرده‌اید. درباره این موارد با دخترتان صحبت کنید، این مکالمه برای شما سال‌ها خاطره می‌شود.

## ☑ در گذشته

- وقتی شما یک دختر یا پسر بودید، چه شکلی بودید؟
- لباس‌های مورد علاقه‌تان چه بود؟
- چه اسباب‌بازی‌هایی داشتید؟ چه بازی‌هایی می‌کردید؟
- چگونه بچه‌ای بودید؟ خجالتی یا اجتماعی؟
- اجازه انجام ندادن چه کاری را نداشتید؟
- چه وظایف و تکالیفی داشتید؟
- الگوی شما چه کسی بود؟

● بزرگ‌ترین آرزوی شما چه بود؟

● چه چیزهایی را اغلب در ذهن خود تصور می‌کردید؟

● آیا به یاد می‌آورید که توسط فردی یا به دلیل انجام دادن کاری، تشویق شده باشید؟

● در چه مواقعی هیجان زده می‌شدید یا احساس شادی می‌کردید؟

● در چه مواقعی ناراحت می‌شدید یا می‌ترسیدید؟

## ☑ اکنون

● در چه مواقعی مانند سایر زنان یا مردان رفتار طبیعی دارید؟

● چه ویژگی‌های خاصی مانند دختران دارید؟

● چه ویژگی‌های خاصی مانند پسران دارید؟

● چه ویژگی‌هایی را در دخترتان تحسین می‌کنید؟

● چه آرزویی برای دخترتان دارید؟

● از کدام جنبه‌های زندگی او بیشتر خوشحال می‌شوید؟

این کتاب شما را راهنمایی می‌کند که چگونه دخترتان را تربیت کنید. من درباره دخترم، از تجربه‌های دیگر والدین در تحقیق و مشاوره کاری‌ام استفاده کرده‌ام. من این‌طور فکر می‌کنم که من هم روزی دختر کوچکی بودم و چنین شناختی را درباره تمام زن‌ها و دخترها در طول زندگی‌ام بدست آورده‌ام. پدر و برادر در رشد و بزرگ شدن دختر خانواده نقش مهمی ایفا می‌کنند. یک دختر از اعضای مذکر خانواده‌اش

تجربه‌هایی کسب می‌کند. یک زن تمایل ندارد که بدون یک مرد در طول زندگی قدم بردارد (و برعکس آن هم صادق است)، همان‌طور که هیچ سختی بدون نرمی نیست، هیچ روشنی بدون تاریکی نیست، هیچ بلندی بدون کوتاهی نیست و هیچ دختری بدون پدر نیست.

شما یک دختر دارید و او یک هدیه است. واقعاً مهم است که این هدیه چگونه رشد کند و پرورش یابد. من می‌خواهم از نوزادی تا مرحله بزرگسالی دختران را با شما همراهی کنم. امیدوارم که هیچ مشکل و دردسری برای آن‌ها به وجود نیاید. علاوه بر این می‌خواهم مسیری نشاط‌بخش را به والدین و بچه‌ها نشان دهم.

والدین انتظار دارند فرزندشان از نظر اجتماعی  
مسئول، مستقل، جسور و مهربان باشد.

هر بچه ای از نظر شخصیتی در جهان متمایز  
است.

نیمکره مغزی سمت چپ دختران سریع تر از  
پسران رشد می کند، جایی که مرکز گفتاری  
در آن وجود دارد. از این رو پسرها دیرتر از  
دخترها صحبت کردن را یاد می گیرند.

نمره دهی آپگار روشی سریع، در ارزیابی سلامت نوزاد در لحظه‌های ابتدایی تولد است که علائم حیاتی نوزاد را می‌سنجد.

نوزاد دختر در مقایسه با نوزاد پسر زودتر تماس چشمی برقرار می‌کند و به حضور دیگران واکنش نشان می‌دهد. از لحاظ رشد، دخترها از پسرها جلوتر هستند.

مقاومت در برابر مشکلات را در دختران تقویت کنید. به او بگویید همیشه شرایط خوب نیست.

در شش ماهگی دختران آمادگی مستقل شدن را پیدا می کنند و با اسباب بازی سرگرم می شوند. در هفت ماهگی بیشتر آن ها می توانند غلت بزنند، دسته قاشق را بگیرند، طناب را بکشند. البته نباید بچه ها را با هم مقایسه کرد.

دخترتان راه خودش را انتخاب می کند اما نگرش و عقیده شما مسیرهای مهم زندگی اش را شکل می دهد.



گروهی از دختران اعتماد به نفس بالایی دارند، خوش بین هستند، شخصیت قوی دارند و با انگیزه وارد عرصه‌های اجتماعی می‌شوند. اما گروه دیگر اعتماد به نفس پایینی دارند، هر موضوع را از دریچه‌ی بدبینی نگاه می‌کنند و آینده‌ای پوچ را برای خود ترسیم می‌کنند.

مادران در نوع نگاه دختران تاثیر بسزایی دارند. شما در مقام یک مادر می‌توانید انتخاب کنید دختری شاداب و پویا و یا دختری سرخورده و منزوی داشته باشید.

دختران همیشه آرام و دوست‌داشتنی نیستند و پسران هم همیشه پرخاشگر و بازیگوش نیستند. دختران بیش‌تر از پسران تماس چشمی برقرار می‌کنند.