



Raising Great Girls

از دخترت قهرمان بساز

راهنمای مادران برای تربیت دخترانی با اعتماد به نفس و توانمند

دارلین براک

www.ketab.ir

مترجم:

دکتر پروین همت افزا

سرشناسه : براک، دارلین

Brock, Darlene

عنوان و نام پدیدآور: از دخترت قهرمان بساز: راهنمای مادران برای تربیت دخترانی با اعتماد به نفس و توانمند. دارلین براک؛ مترجم پروین همت‌افزا. مشخصات نشر: بجنورد: در قلم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص:، ۱۴×۲۱ سانتیمتر.

شابک: ۰-۶۴-۶۳۷۲-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Raising great girls: help for moms to raise confident, capable daughters (perfection not required), [۲۰۱۸].

عنوان دیگر: راهنمای مادران برای تربیت دخترانی با اعتماد به نفس و توانمند.

عنوان دیگر: از دخترت قهرمان بساز: برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند و با اعتماد به نفس داشته باشند.

موضوع: مادران و دختران

موضوع: Mothers and daughters

موضوع: کودکان -- سرپرستی

موضوع: Child rearing

موضوع: رفتار والدین

موضوع: Parenting

شناسه افزوده: همت‌افزا، پروین، ۱۳۵۲-، مترجم

رده بندی کنگره: HQ۷۵۵/۸۵

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۷۴۳

شماره کتابشناسی ملی: ۷۹۴۷۴۲۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Raising Great Girls

Darlene Brock

Grit & Grace Project, The; 2nd edition (August 21, 2018)

ISBN-10 : 0999368419

ISBN-13 : 978-0999368411

چاپ اول ۱۴۰۰



Qalampub.ir

Info@QalamPub.ir

تلفن تماس: ۰۹۳۵۳۴۶۳۹۱۴-۰۹۱۵۸۸۵۸۲۹۸

از دخترت قهرمان بساز

راهنمای مادران برای تربیت دخترانی با اعتماد به نفس و توانمند

تألیف : دارلین براک

مترجم: دکتر پروین همت افزا

ویراستار: سمانه دلاوری

طراحی و صفحه آرایی: حمید رضازاده (تیم طراحی ایرانیان)

ناشر: انتشارات دُر قلم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۷۲-۶۴-۰

چاپ : شهر چاپ خراسان

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۷۹۰۰۰ تومان

فهرست

پیشگفتار.....	۱
نیازی به تجربه نیست.....	۲
چند نمونه از مادران نمونه.....	۳
کاری انجام شدنی؟.....	۴
فصل اول: مربی و آماده‌ساز.....	۵
شرح وظایف.....	۶
دوست یا مادر.....	۷
تجربه معلم انسان است.....	۸
از توانمندی‌های خویش استفاده کنید.....	۹
خودتان باشید این چیزی است که واقعاً فرزندان به آن نیاز دارد.....	۱۰
مادر بزرگ عزیزم.....	۱۱
داشتن رفتاری شبیه یک مربی.....	۱۲
اقتدار خود را حفظ کنید.....	۱۳
مقابله‌ی درست با انتقادات.....	۱۴
فصل دوم: مشاور خلاق.....	۱۵
شرح وظایف.....	۱۶
کلیشه‌هایی که خود را درونشان زندانی کرده‌ایم.....	۱۷
مسیر باورها و فرهنگ عامه مردم.....	۱۸
توقعات نامعقول.....	۱۹
یک مبدأ و خلاق به تمام معنا باشیم.....	۲۰
فصل سوم: مدیریت زمان.....	۲۱
شرح وظایف.....	۲۲
توانمندی‌های کودک خود را بشناسید.....	۲۳
احساس گناه نکنید.....	۲۴
مولی پیچر.....	۲۵
بتنی راس.....	۲۶
غرامت دستاوردهای بیش از اندازه.....	۲۷
خب راه حل چیست؟.....	۲۸

۴۰	فصل چهارم: سامان گر رسانه
۴۰	شرح وظایف
۴۰	رویاهایت را دنبال کن؛ پیروزی از آن تو خواهد بود
۴۱	همکاران متبحر و منصف
۴۲	تغییرات اثر گذار
۴۳	بازیگران و مجریان
۴۳	فعالان پشت صحنه
۴۴	رؤیایی که سرانجام به حقیقت می پیوندد
۴۷	تطبیق انتظارات با سن فرزند
۴۸	آیا می توان فقط به رده سنی که بر روی پرورشور فیلم ها زده می شود اعتماد کرد؟
۵۰	تأثیری که شما می توانید روی کمپانیهای فیلمسازی بگذارید
۵۰	روشن فکر باشید
۵۲	فصل پنجم: حامی تحصیلی
۵۲	شرح وظایف
۵۵	مورد نخست: تفاوت های دانش آموزان در سیستم آموزشی لحاظ نشده است
۵۸	مشکل دوم: اعمال عقاید شخصی در آموزش های مدارس وعدم پرداختن به واقعیتها
۶۱	مشکل سوم: عدم آموزش مهارت های عملی به دانش آموزان
۶۶	فصل ششم: مدرس مطالعات جنسیتی
۶۶	شرح وظایف
۶۷	زن با ابهت و باشکوه
۶۸	تغییرات زمان
۶۹	تعریف فمینیسم
۶۹	شباهت یا تفاوت
۷۳	مراقبت بدون احساس پشیمانی
۷۴	نگاه انحیل به زنان
۷۶	ذات معرف میزان استعداد آن نیست
۷۸	صل هفتم: مشاور روابط
۷۸	شرح وظایف
۷۹	حسابگری مالی
۷۹	توجه و ارزش قائل شدن برای مادر
۸۰	پرستش پروردگار

پیشگفتار

نیازی به تجربه نیست

یکی از ارزشمندترین و در عین حال پیچیده‌ترین مشاغل دنیا تربیت دخترانی شایسته است. آیا به تجربه نیازی نیست؟! و اما مفهوم تجربه؛ گاهی اوقات ما زمانی به درک کامل از شرایط و موقعیتی می‌رسیم که قبلاً برای ما اتفاق افتاده باشد به این قابلیت، قابلیت درک پس از رویداد می‌گویند. مفهومی که من این روزها بسیار با آن درگیرم؛ به ویژه در تربیت دخترانم، چرا که خودم دو دختر داشته‌ام دختران من خیلی شبیه مادرشان کامل و بدون مشکل نیستند؛ اما با استعداد و شاداب و مشتاق یادگیری هستند پس می‌توانم بگویم دختران موفق و یا به عبارتی زنان جوان موفق هستند مهم نیست که این دختران چگونه وارد زندگی شما شده‌اند. شما آن‌ها را به دنیا آورده‌اید، آن‌ها را به فرزند قبول کرده‌اید و یا عزیز. در هر صورت شما به عنوان مادر علاقه دارید که آن‌ها را موفق ببینید برای موفقیت دخترانمان باید دو ویژگی را در آنان پرورش دهیم مقاوم بودن در برابر دشواری‌ها و احساس درک عمیق. آنان باید بیاموزند که در شرایط سخت روی پای خود بایستند و همچنین دارای حس دلسوزی و مهربانی باشند؛ مطمئناً هیچ‌کمی کامل نیست، زمان‌هایی وجود دارد که آن‌ها در درس ساز و غیر منطقی می‌شوند؛ اما آن‌ها نیز می‌توانند مایه دل خوشی و جوه زندگی شما باشند هدیه‌ای که شاید هیچ‌کس دیگری نتواند به شما عرضه کند. وقت دخترانم کوچک بودند من زمان زیادی را صرف موسیقی و سفر کردم. شب و روز کار می‌کردم و به همراه همسرم اکثر اوقات بیرون خانه بودیم. من همیشه عاشق شغلم بودم و سعی می‌کردم آن‌ها را به بهترین نحو ممکن انجام دهم، وقتی برای نخستین بار باردار شدم استرس زیادی پیدا کردم. احساس می‌کردم برای انجام وظایف مادری آمادگی لازم را ندارم، به علاوه بر خلاف کارم که اصلاح کردن بسیاری از خطاها به راحتی انجام می‌شد در مورد وظایف مادری حس می‌کردم که خطاها و قصوراتم به راحتی قابل جبران نخواهد بود؛ اما من برخلاف تصوراتم کاملاً برای انجام وظایف مادری آماده بودم، سختی‌ها و دشواری‌های کارم مرا برای دریافت چنین مسئولیتی کاملاً آماده کرده بود، در واقع من خیلی مواقع مرتکب اشتباه شدم، بعضی از خطاهایم به راحتی قابل جبران بود و بعضی نیاز به صرف زمان و وقت بیشتری برای اصلاح داشت. من و دخترانم چیزهای زیادی یاد گرفتیم با خودم گفتم همان طور که مشکلات کاریم را از میان برداشتم حالا هم می‌توانم از عهده تربیت فرزندانم برآیم و مشکلات را کنار بزنم، پس فکر کردم برای اینکه بهتر از عهده‌ی انجام وظایف مادریم برآیم بهتر است که از تجربه دیگران استفاده کنم

مادران خوبی که دختران شایسته‌ای تربیت کرده بودند.

چند نمونه از مادران نمونه

برای یافتن «بهترین مادران» مطالعه‌ی زندگی مادران روسای جمهور بهترین انتخاب است. مطالعه شیوه رفتار مادران آنها، بهترین الگو برای ما خواهد بود. من از مطالعه‌ی زندگی آن‌ها حیرت‌زده شدم؛ انرژی و انگیزه زیادی پیدا کردم. در ادامه می‌خواهم به ذکر نام برخی از آنان بپردازم. سارا دلانو روزولت

شاید شما ندانید که سارا دلانو روزولت مادر فرانکلین روزولت یکی از روسای جمهور آمریکا در خانواده‌ی ثروتمند و اشرافی بزرگ شده است. فرانکلین سفرهای بسیاری رفت و در بهترین مدارس خصوصی تحصیل کرد و مدرک حقوق خود را از دانشگاه هاروارد دریافت نمود. خانواده روزولت بسیار مرفه بودند. وقتی در مدرسه گروت فرانکلین مبتلا به مخملک شد، مادرش برای مراقبت از او از اروپا به آمریکا آمد. مخملک بسیار واگیردار بود و تمام مریض‌ها در قرنطینه نگهداری می‌شدند و فقط پرستاران اجازه ورود و خروج به قرنطینه را داشتند. مادر فرانکلین از یک نردبان استفاده کرد که به طبقه دوم که در آنجا پسرش قرار داشت برسد. سارا هر روز از نردبان بالا می‌رفت و خودش را به پنجره اتاق پسرش می‌رساند. او برای فرانکلین قصه می‌خواند و با او به صحبت می‌پرداخت. موقعیت اجتماعی سارا او را از این کار منع نمی‌کرد، زیرا برای سارا پسرش فرانکلین از هر چیز دیگری مهم‌تر بود.

دوروتی گاردنر کینگ

سال ۱۹۱۳ دوروتی، پسر شانزده روزه‌اش را در آغوش گرفت و از خانه‌ی همسر بددهانش فرار کرد. دوروتی در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمده بود؛ اما ازدواج ناموفقی داشت و برای طلاق نیاز داشت مدارکی از همسر آزاری شوهرش ارائه دهد؛ اما متأسفانه چنین مدارکی را نداشت پس مجبور شد که فرار کند. سه سال بعد دوروتی با یک مرد که کارش فروش تابلوهای نقاشی بود ازدواج کرد. این مرد با وجود آنکه سواد زیادی نداشت؛ اما بسیار مهربان و خوش قلب بود نام این مرد جری فورد بود و با پسر دوروتی مثل پسر خودش رفتار می‌کرد و برایش به نام خودش شناسنامه گرفت. فداکاری‌های دوروتی بعد در زندگی جرالند فورد سی و هشتمین رئیس جمهور آمریکا نمود پیدا کرد.

مارتا یانگ ترومن

هری ترومن، سی و سومین رئیس جمهور آمریکا در خانواده‌ای ساده و کشاورز از ایالت کانزاس به دنیا آمد. برای مارتا مادر هری خیلی مهم بود که فرزندانش دارای خلاقیت و فرهنگ و سخت‌کوشی

باشند. اعضای این خانواده در کنار هم به کشاورزی مشغول بودند. آن‌ها ساعت چهار صبح بیدار می‌شدند تا کارها را سروسامان بدهند؛ اما مارتا مطمئن بود که پسرش آینده‌ی درخشانی را پیش رو دارد. مارتا با وجود تنگدستی «کتاب مردان و زنان موفق نوشته چارلز هورن» را برای تهیه‌ی هری دوازده سال در مدارس دولتی تحصیل کرد و دیپلم گرفت. تمام موفقیت‌های تحصیلی هری به خاطر مادرش مارتا بود. مارتا علاقه‌ی هری به کسب آگاهی و دانش را به خوبی درک کرده بود و فداکاری‌های زیادی برای رسیدن پسرش به هدفش انجام داد.

کاری انجام شدنی؟

هر چقدر در مورد این زنان به مطالعه می‌پردازم بیشتر به آن‌ها علاقه مند می‌شوم. تکنیک رفتاری آن‌ها و نحوه‌ی انجام دادن وظایف مادریشان به من انرژی و انگیزه می‌بخشید. این زنان افرادی کاملاً معمولی بودند که توانستند وظایف مادری خود را به نحو احسن به انجام برسانند؛ بنابراین به غیر از تفاوت زمانی که آن‌ها در آن زندگی می‌کردند با زمان ما تفاوت چشمگیر دیگری قابل مشاهده نمی‌باشد. آن‌ها نمی‌دانستند که فرزندانشان در آینده به کجا خواهند رسید ولی نهایت تلاششان را برای انجام وظایفشان کردند. من همانند شما مادری بودم که قرار بود دو فرزند را در عصر اطلاعات که همه چیز به سرعت تغییر می‌کند بزرگ کنم. دخترانم ایده‌هایشان برای یک زن موفق بودن را از من نمی‌گرفتند. آن‌ها به تماشای تلویزیون و گوش دادن موسیقی و عروسک‌های باریبی علاقه مند بودند و از آن‌ها تقلید می‌کردند، بنابراین بقیه‌ی زنان (زنانی که به عنوان مجری برنامه در تلویزیون حضور می‌یافتند و زنان سیاستمدار) و معلمان آن‌ها نیز تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت دخترانم داشتند. بعضی اوقات من دچار ترس می‌شدم، زیرا مطالبی که آنان از دیگران یاد می‌گرفتند دلخواه من نبود همان موقع بود که متوجه شدم مادر بودن تنها یک مشکل نیست مادران فقط عنوان مادر را با خود یدک نمی‌کنند بلکه وظایف بسیاری برای به انجام رساندن دارند. مادران نیاز دارند که دانا و مشاور و توصیه دهنده و یک مربی خوب باشند، بنابراین من مجبور بودم این وظایف چندگانه را به انجام برسانم. به علاوه شغلی که در بیرون از خانه داشتم و آنجا هم وظایف زیادی بر عهده من بود. این کتاب شامل مواردی است که من فکر می‌کنم مادران باید آن‌ها را یاد بگیرند. همچنین شامل توصیه‌هایی از دیگر مادران که به من کمک کردند. به علاوه در این کتاب یک فصل به پدران اختصاص دارد. این بخش را به دلیل درخواست مردان در کتابم گنجانده‌ام کسانی که دائماً از من می‌پرسیدند چگونه می‌توانند برای دخترانشان پدر خوبی باشند. این بخش از کتاب را از رفتار همسرم الهام گرفتم، کسی که همیشه سعی می‌کند وظایف پدری‌اش را به نحو احسن انجام دهد. تجربه نشان داده است که انسان همواره نمی‌تواند موفق باشد و همیشه شکست‌هایی نیز

وجود دارند با این وجود شما می‌توانید به اکثر اهدافتان دست پیدا کنید و دختران خوب و موفقی را پرورش دهید هر چند که قطعاً ایده آل نخواهند بود؛ اما می‌توانند تغییرات بزرگ و مثبتی را در جهان به وجود بیاورند و شما می‌توانید از داشتن آنان احساس غرور کنید و بسیاری از خصایص آنان را تحسین کنید و از حس علاقه و دلسوزی آنان انرژی بگیرید، بنابراین حتی اگر فکر می‌کنید آماده نیستید نگران نباشید شما قادر خواهید بود دختران موفقی را تربیت کنید.