

# کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها

نویسندگان:

نانسی سیندرمن و پگ استریپ

مترجم:

اکرم کرمی

## فهرست مطالب

.....

۵	سخن ناشر
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: دگرگونیهای بنیادی
۳۰	فصل دوم: «من و تو» در تربیت
۵۸	فصل سوم: ماهیت سفر
۱۰۵	فصل چهارم: شکوفایی - کشف خود
۱۴۵	فصل پنجم: دریای متلاطم
۱۷۷	فصل ششم: از خود پرسیم
۱۹۶	فصل هفتم: پیش به سوی آینده
۱۹۹	فصل هشتم: ... و درسهایی دیگر



کتابهای دانه

موسسه انتشارات صابرین ۸۷۴۶۹۵۵

کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها

مترجم	اکرم کرمی
ویراستار	علی خاکبازان
طرح جلد	
تعداد	
چاپ اول	
لیتوگرافی	سیب
چاپ جلد	اکسیر
چاپ متن و صحافی	پژمان

شابک:

ISBN:

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ♦♦ تومان

## سخن ناشر

خواننده محترم، کتابی که پیش روی دارید، یک جلد از کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان است.

کتابهای این مجموعه علی‌رغم ارتباط موضوعی، هرکدام از نظر مطلب مستقل هستند. آمادگی برای زایمان، روشهای مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روشها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتابهای این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتابها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هرکتاب از فصلهای متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آنها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

## مقدمه

رشد هیچ یک از ما کامل و پیوسته نیست. گاه در یک بُعد رشد می‌کنیم و در بُعد دیگر بازمی‌مانیم. رشد امری نسبی است. گاه در یک زمینه بالغ می‌شویم و در زمینه دیگری کودکانه رفتار می‌کنیم. گذشته، حال و آینده با هم درمی‌آمیزند، ما را به پس و پیش سوق می‌دهند و گاه در زمان حال ثابت نگه می‌دارند. در واقع وجود ما ترکیبی از لایه‌های گوناگون است.

— آنیس نین<sup>۱</sup>

ایده نگارش این کتاب حاصل گفتگوهای دو دوست است. گفتگوهایی که در ابتدا به مجموعه‌ای از افکار پراکنده شبیه بود، اما سرانجام به جهتی مهم سوق داده شد. وقتی من و پگ<sup>۲</sup> مشغول نوشتن کتاب سفرهای ضروری: بیابید از زندگی بیاموزیم بودیم، ساعتها با هم گفتگو می‌کردیم. کتاب به پایان رسیده بود اما گفتگوهای ما همچنان ادامه داشت. اینکه گفتگوی ما از کجا شروع شد، چندان اهمیتی ندارد، اما سرانجام به خودمان ختم شد؛ گذشته و حال ما، تغییرات جسمانی ما (تغییراتی که قبل از یائسگی رخ می‌دهند) و البته دخترهایمان. من صاحب دو دختر به نام کیت<sup>۳</sup> و راشل<sup>۴</sup>

1. Anaïs Nin

2. Peg

3. Kate

4. Rachel

هستم و پگ دختری به نام الکساندرا<sup>۱</sup> دارد. ظاهراً هر سه آنها در آن زمان در اوج تغییرات دوره نوجوانی بودند. الکساندرا تازه وارد دبیرستان شده بود و پگ حسابی نگران بود. راشل، دختر کوچک‌تر من هم یکبار از این رو به آن رو شده بود. زندگی من و پگ نقطه مقابل یکدیگر بود، اما تمام داستانهای دلهره‌آور مختلفی که از دوست و آشنا شنیده بودیم و با یکدیگر در میان می‌گذاشتیم حاوی یک مضمون اساسی بود: نوجوانی دوره‌ای است که باید با آن کنار آمد و هرطور شده آن را پشت سر گذاشت. به نظر عموم مردم این دوره چندان جالب به نظر نمی‌رسید.

اما در خلال گفتگوها کم‌کم این سؤال برای ما مطرح شد که در این سالها چه اتفاقی برای مادران می‌افتد؟ واقعیت این است که با ورود دختران به دوره نوجوانی، زندگی مادران نیز دستخوش تغییر می‌شود. سرانجام به این نتیجه رسیدیم که چهل سالگی آن قدر که زمان حرکت به جلو است، زمان بازنشستگی نیست. از خود می‌پرسیدیم: بقیه زندگی ما چگونه پیش خواهد رفت. افت ناگزیر سیستم تولیدمثل ما، ما را فقط درگیر فراموشکاریهایی از قبیل جا گذاشتن دسته کلید و کیف پول یا کنار آمدن با فیبروم نکرده بود، بلکه فرصتی برای بازنگری به خودمان نیز به شمار می‌آمد. همزمانی میانسالی اکثر مادران با بلوغ دخترانشان در نظر هر دوی ما فوق‌العاده مهم تلقی می‌شد. و سرانجام هر دو از خود می‌پرسیدیم که: تغییراتی که در دختر روی می‌دهد، چه تأثیری بر مادر می‌گذارد و برعکس، جایگاهی که مادر خود را در آن می‌یابد (تلقی مادر از خود) چه تأثیری بر بلوغ دخترش می‌گذارد؟

همچنین هر دو به جایی رسیدیم که زنان، بیش از هر زمانی برایمان اهمیت پیدا کردند و در گفتگو با دوستانمان، نقش رابطه مادر و دختر در شکل‌گیری «خود» بارها و بارها مورد بررسی قرار گرفت. وقتی به خود

1. Alexandra

فکر می‌کردیم، می‌دیدیم که حتی برای ما که به پدر خود عشق می‌ورزیدیم و او را الگو قرار می‌دادیم، مادر نقش مؤثری در شکل‌دهی شخصیت‌مان داشته است. البته بین من و پگ تفاوت‌های زیادی وجود داشت. رابطه من و مادرم همواره بر اساس محبت، اعتماد و حمایت استوار بود؛ حال آنکه پگ هرگز به مادر خود نزدیک نبوده، هنگام بلوغ به شدت از این دوری رنج برده و در بزرگسالی نیز کاملاً با مادرش بیگانه باقی مانده است. وقتی مادر شدم، سعی کردم تفاوت شیوه تربیتی خود و مادرم را بپذیرم، گرچه مادرم را در این زمینه نمونه می‌دانستم. زمانی هم که پگ مادر شد، احساس کرد باید همه چیز را از صفر شروع کند. هرچند تجربه ما از مادر شدن با یکدیگر متفاوت بود، با این حال، در یک مورد مشترک بودیم: هر دوی ما برای مادر شدن باید از سایه مادر خود کناره می‌گرفتیم؛ چه این سایه دلنشین بود و چه سرد و بیم‌آور. در گفتگو با اکثر زنان، درباره ارتباط خود و مادرشان به نقاط مشترکی برمی‌خوریم که مؤید اهمیت آن روابط بود.

کتاب کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها از کتابهای دیگر در زمینه تربیت نوجوانان متمایز است، زیرا نه فقط رابطه مادر و دختر را به صورت ویژه‌ای مورد بررسی قرار می‌دهد بلکه از دیدگاهی خوش‌بینانه نیز به آن نظر دارد. به نظر ما مشکلات نوجوانی فرصتی است تا فرزندان، ضمن آزمودن مادر خود، بالهای پروازش را بیازمایند و مادر نیز به آگاهی بیشتری دست یابد. تربیت کار دشواری است و بی‌تردید مادری کردن برای نوجوان نیز آسان نیست. اما تجربه، درسهای زیادی به ما خواهد آموخت. هرچه باشد همزمانی میانسالی مادر و بلوغ دختر کاملاً تصادفی نیست. حتی افرادی که چند سالی تا میانسالی فاصله دارند، در اوایل نوجوانی دختر خود، این همزمانی را با اندکی اختلاف تجربه می‌کنند.

این کتاب برخلاف کتابهای دیگر بر اساس مطالعات موردی نوشته نشده است؛ چرا که من پزشک هستم، نه روان‌شناس. در عوض، از نعمت

تحقیقات خیره‌کننده‌ای که در دهه گذشته درباره نوجوانی انجام شده، بهره‌مند شده‌ایم، گرچه همواره اندکی از این تحقیقات در مطبوعات بازتاب داشته است. همچنین بخت با ما یار بود و توانستیم از طریق گفتگوهای تلفنی و مبادله E-mail از همکاری کارشناسان و محققان برخوردار شویم. سرانجام اینکه از یاری ارزشمند مادران (و معدودی از پدران) دیگری که مایل بودند تجربیات خود را با ما در میان بگذارند، بی‌نصیب نماندیم.

نگارش این کتاب، خود سفری برای ما بود. ما آموختیم که آنچه عامه مردم اغلب درباره دختران بالغ می‌پندارند صحت ندارد و بخشی از عقاید خود ما نیز نیازمند اصلاحات اساسی است. با دقت در رابطه مادران و دختران متوجه روشهای مؤثری شدیم که زنان از طریق آن، توانمندیها و دیدگاههای منحصر به فردی نسبت به جهان کسب می‌کنند که نوعاً از روش مردان متفاوت است.

سرانجام اینکه این کتاب درباره رشد است و رشد در دوره بلوغ، به غیر از دوره طفولیت، چرخه‌ای بی‌نظیر در زندگی انسان است. دختران در این دوره تغییرات فیزیکی، شناختی، عاطفی و اجتماعی را تجربه می‌کنند و همین دوره فرصتی در اختیار مادران قرار می‌دهد تا رشد و تحول را تجربه کنند، هرچند به یقین این تجربه با تجربه فرزندشان متفاوت خواهد بود.

## دگرگونیهای بنیادی

مادران، نزدیک‌ترین حلقه‌های ارتباط ما با تاریخ و نسل زن هستند.

— هوپ ادلمن<sup>۱</sup>

در آشپزخانه مشغول هم‌زدن مایه ماکارونی هستیم تا آب آن جوش بیاید. جسته و گریخته اخبار عصر را هم گوش می‌کنم که دختر کوچکم وارد می‌شود، کیفش را روی میز می‌اندازد، یک برگه چروک شده از آن بیرون می‌آورد و بدون آنکه حرفی بزند آن را به من می‌دهد. این برگه یادداشت یکی از آموزگاران اوست که هفته گذشته آن را نوشته و گزارش می‌دهد که دخترم بیشتر تکالیفش را انجام نداده است. نفس عمیقی می‌کشم. این اولین باری نیست که چنین اتفاقی می‌افتد. بحث و گفتگوی ما در این باره نیز تازگی ندارد.

هر شب از او سؤال می‌کردم که تکالیفش را انجام داده یا خیر؟ او هم جواب می‌داد: «بله.» و از آنجا که آموزگارانش تأکید می‌کردند که دانش آموز باید در انجام تکالیفش روی پای خود بایستد، ناچار کیف او را واریسی نمی‌کردم.

کیت چهارده سال داشت. تصمیم گرفتم خونسردی خودم را حفظ کنم. نگاهی به صورتش انداختم، توپش پُر بود و با کمترین اشاره‌ای با

1. Hope Edelman

پرخاش جواب می‌داد. دو سه دقیقه‌ای که خودم را کنترل کردم، به نفع هر دوی ما بود. نفس عمیقی کشید و روی صندلی نشست. صحنه‌ای که در آشپزخانه ما به وجود آمده بود، نمونه‌ای از بحران قابل پیش‌بینی دوره بلوغ است: انجام ندادن تکالیف، گم کردن وسایل، مطالعه در دقیقه نود، به هم ریختگی اتاق و استفاده بی‌رویه از اینترنت. امشب وقتی به کیت نگاه می‌کردم یاد بچگی‌هایم افتادم؛ یک دختر کوچولوی موشکی مطیع. اما حالا، تنها چیزی که در او به چشم نمی‌خورد، اطاعت بود.

اما من هم تغییر کرده بودم. هرچه باشد، یکی دو سال دیگر باید پنجاه‌سالگی‌ام را جشن می‌گرفتم. زن جوانی که کیت کوچولو را در بغل تکان می‌داد، هنوز در جستجوی خودش بود. زمانه خیلی عوض شده است. زمانی که ما به سن و سال کیت بودیم، تا این حد آزادی نداشتیم. پدر و مادر قانون تعیین می‌کردند و ما اطاعت می‌کردیم. اما کیت با منطق و آروغ خودش آماده جرب و بحث با من بود و استدلال من کمترین تأثیری در او نداشت و با آهی از سر خشم او روبه‌رو می‌شدم.

سرانجام کیت از آشپزخانه بیرون رفت و تنها کار مفیدی که توانستم انجام دهم این بود که مایه ماکارونی را هم بزنم و سعی کنم راهی پیدا کنم تا کیت دفعه بعد به حرفهای من گوش کند.

وقتی صحنه بالا را برای یکی از دوستانم توصیف کردم، گفتم: «او فقط یک نوجوان است.» نوجوانی علاوه بر تعریف ظاهری‌اش (از ۱۲ تا ۱۸ سال) معانی متعددی را نیز با خود یدک می‌کشد. نوجوان صفاتی چون «آسیب‌پذیری»، «ماجراجویی»، «خودمحوری»، «شکوفایی»، «شکندگی»، «سردرگمی»، «طغیان» و «کله‌شقی» را برای من تداعی می‌کند. اما اخیراً معانی هول‌انگیز دیگری را نیز دربر گرفته است، مانند رفتارهای پرخطر جنسی، اختلالات غذایی، کمبود عزت نفس، مواد مخدر و خشونت که البته این جنبه‌ها در فرهنگ غرب مشهودتر است. نوجوانان در این فرهنگ، هدف اغراض سوداگرانی قرار دارند که

همه‌ساله هزینه‌های سنگینی را صرف می‌کنند تا نوجوانان خریدار محصولات آنان باشند.

مطالعات اخیر نشان داده است که «تصویر بدن» در دختران از هشت‌سالگی و شاید هفت‌سالگی شکل می‌گیرد. طبق مطالعه‌ای که «مرکز اختلالات غذایی هاروارد»<sup>۱</sup> روی دختران هشت تا ده ساله انجام داده است، تقریباً نیمی از دختران از اندام خود ناراضی هستند و آرزو می‌کنند لاغرتر باشند. زمانی هم که به سیزده سالگی می‌رسند، در جهت تحقق آرزوی خود رفتار می‌کنند. بنا بر گزارش مرکز بهداشت و سلامت زنان آمریکا، تقریباً نیمی از دختران دبیرستانی یک وعده غذای خود را حذف می‌کنند تا وزن خود را کنترل کنند و ۶۰٪ آنها رژیم می‌گیرند. انتهای این زنجیره را این حقیقت تلخ تشکیل می‌دهد که حدود ۵ تا ۱۰ درصد دختران بالغ از اختلالات غذایی رنج می‌برند. تجسم این مسئله از نظر آماری به فهم آن کمک می‌کند. کلاسی را با بیست شاگرد دختر تصور کنید، بعد در نظر بگیرید که حداقل یک یا دو نفر از آنان به بی‌اشتهایی عصبی، پُراشتهایی عصبی یا پرخوری مبتلا باشند.

حقیقت دیگر اینکه، نسل امروزی، از لحاظ جسمی زودتر از نسلهای گذشته بالغ می‌شود. دختران زودتر از گذشته پررود می‌شوند و علائم دیگر بلوغ (مانند رویش موهای زائد، رشد سینه‌ها و افزایش چربی بدن) نیز زودتر ظاهر می‌شوند که در حال حاضر بعضی از آنها برای افراد ۱۲ تا یازده ساله طبیعی تلقی می‌شود. پررود زودرس برای بعضی از دختران به معنای تغییراتی است که نظر همسالان در مورد آنها اهمیت دارد، اما از لحاظ عاطفی آمادگی برخورد با آن را ندارند. شاید این تغییرات را پایانی ناخواسته و زودرس برای کودکی تلقی کنند و ما به عنوان مادر، باید به این نکته توجه کنیم.

1. Harvard Eating Disorders Center