

به نام خدای مهربان

# رازهای



که دخترتان به شما نمی‌گوید



راهنمای  
والدین  
نسل‌های  
[ژد] و [آلفا]

• سعوزی شلن پرگر | کتی گولر • ترجمه‌ی امیرحسین میرزائیان •



دفتر و فروشگاه مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فلسطین جنوبی، خیابان محتشم، شماره ۲۰، طبقه همکف، واحد ۲  
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۱۰۰۴۱ (خط ۵) | ghasedakbooks.ir | @ghasedakbooks | @ghasedak Teen\_books | ghasedakbooks

## رازهایی که دخترتان به شما نمی‌گوید

نویسنده: سوزی شلن برگر - کتی گولر

مترجم: امیرحسین میرزائیان

مشاور علمی: دکتر محمد مهدی سیدناصری

زیر نظر شورای بررسی

لیتوگرافی: مهر ● کد: ۰۳/۹۰۱

چاپ اول: ۱۴۰۳ ● تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۰-۰۴۸-۲۳۷-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ تومان

سرشناسه: شلن برگر، سوزی، ۱۹۵۶-م. Shellenberger, Susie, ۱۹۵۶-  
عنوان و نام پدیدآور: رازهایی که دخترتان به شما نمی‌گوید: نگاهی تخصصی به دنیای دختران نوجوان / سوزی شلن برگر، کتی گولر؛ ترجمه‌ی امیرحسین میرزائیان؛ زیر نظر شورای بررسی [ذکر، کتاب‌های قاصدک].

مشخصات نشر: تهران : ذکر، کتاب‌های قاصدک.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۰-۰۴۸-۲۳۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: What your daughter isn't telling you

۲۰۱۳, expert insight into the world of teen girls

عنوان دیگر: نگاهی تخصصی به دنیای دختران نوجوان.

موضوع: دختران نوجوان -- روانشناسی Teenage girls - Psychology

موضوع: مادران و دختران Mothers and daughters

شناسه افزوده: گولر، کتی Gowler, Kathy

شناسه افزوده: میرزائیان، امیرحسین، ۱۳۶۴ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: HQY۹۸

رده‌بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۲۳۳۵۳

## فهرست مطالب

مقدمه‌ی ناشر .....	۵
فصل ۱: نیاز دختران به مادران .....	۹
فصل ۲: چرا دخترم با من حرف نمی‌زند؟ .....	۱۴
فصل ۳: سکوت دخترتان چه معنایی دارد؟ .....	۲۳
فصل ۴: تغییرات جسمی در دوران بلوغ سؤالاتی که نوجوانتان نمی‌داند چگونه باید با شما مطرح کند .....	۴۲
فصل ۵: ارتباطات و پیوندهای خانوادگی .....	۵۱
فصل ۶: مسائل و مشکلات خانوادگی .....	۶۱
فصل ۷: نقش پدر .....	۶۹
فصل ۸: لطفاً به من اعتماد کنید .....	۷۹
فصل ۹: رگ‌زنی و اختلال در غذا خوردن .....	۹۰
فصل ۱۰: الکل، مواد مخدر و سایر رفتارهای آسیب‌زا .....	۱۰۲
فصل ۱۱: مادران از چه می‌ترسند؟ .....	۱۱۱
فصل ۱۲: رابطه با دختر نوجوان ناتنی یا فرزندخوانده‌ی شما .....	۱۲۳
فصل ۱۳: هجده سالگی .....	۱۲۸
فصل ۱۴: آن چه شما می‌گویید و آن چه دخترتان می‌شنود .....	۱۳۳



## مقدمه‌ی ناشر

نسل زد؛ جمعیتی را که اکنون ۳۲ درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهد، که متولدین ۱۳۷۰ تا ۱۳۹۰ شمسی (دهه‌ی ۱۹۹۰ تا اواسط دهه‌ی ۲۰۱۰ میلادی هستند) نسل «زد» می‌نامند.

نسل آلفا؛ در یک دسته‌بندی شناخته شده در دنیا به افرادی که بین بازه سال ۱۳۹۰ تا ۱۴۱۰ (۲۰۱۰ تا ۲۰۳۰ میلادی) به دنیا آمده‌اند نسل آلفا گفته می‌شود.

مهم‌ترین و کلیدی‌ترین ویژگی‌های نسل زد و آلفا را می‌توان در موارد زیر بررسی کرد؛

۱. بومیان دیجیتال: فناوری بخشی از (و بلکه همه) زندگی آن‌هاست. زندگی بدون آن برایشان قابل تصور نیست.
۲. کم‌توان در توجه: در قیاس با نسل‌های پیشین، دامنه توجه کوتاه‌تری دارد.
۳. عاشق بازی‌های آنلاین: از اصلی‌ترین مشغولیت‌های آنان، بازی‌های مجازی است؛ آن‌هم به شکل حرفه‌ای.
۴. اهل زیستن در حال: زندگی را در لحظات آن زیست می‌کنند.
۵. پردازشگر سریع: توانایی‌های بالایی در پردازش سریع اطلاعات دارند.
۶. به‌شدت انعطاف‌پذیر: با تغییرات لحظه‌ای دنیای اطراف خودشان

- انعطاف زیادی دارند.
۷. به‌روز بودن: کمتر از وقایع دنیای خودشان عقب می‌مانند.
  ۸. عاشق دیده و شنیده‌شدن: خواسته اصلی آن‌ها از جهان پیرامونشان این است که دیده و شنیده شوند.
  ۹. مطالبه‌گر جدی آزادی: هر مانعی را که بر سر راه آزادی خود ببینند، به سرعت کنار می‌زنند.
  ۱۰. به شدت کنجکاو: نسبت به کلیه‌ی ابعاد زندگی کنجکاو هستند. بنابراین، به‌طور دائم خود را در حال جست‌وجوگری می‌بینند.
  ۱۱. عاشق زندگی به شکل فست فود و کپسولی: زندگی را در تمام ابعاد آن به‌صورت فشرده و غذای فست فودی یعنی سریع می‌خواهند.
  ۱۲. سلطه‌ناپذیر: تقریباً سلطه‌ناپذیرند. بنابراین، مطمئناً روش‌های کهنه ارتباطی برای ارتباط با آن‌ها مؤثر نیست.
  ۱۳. برخط و در دسترس: تلفن همراهشان را نزدیک‌ترین و سهل‌الوصول‌ترین وسیله برای ارتباط با نزدیکان خود می‌بینند.
  ۱۴. ساختارشکن: محدودیتی برای خود نمی‌بینند و ظاهراً رتبه‌بندی‌هایی که در ذهن والدینشان برای امور وجود دارد، برای آن‌ها موضوعیت ندارد.
  ۱۵. به‌شدت واقع‌بین: به واقعیت و واقع‌بینی علاقه خاصی دارند.
  ۱۶. دارای زیست دوگانه: برای آن‌ها تفاوت چندانی میان تجربه‌های دنیای حضوری با دنیای برخط وجود ندارد و تفکیک دنیای مجازی با دنیای واقعی برایشان چندان راحت نیست.
  ۱۷. قاعده‌ناپذیر و الگوستیز: قاعده‌ناپذیری و الگوستیزی شاخصه‌های ویژه این نسل هستند.
  ۱۸. مقاوم بسیار سرسخت در برابر نصیحت: منطلق صفر و یک دارند و فاز خارج از منطق غالب خود را نمی‌پذیرند.

۱۹. بیزار از تحت کنترل بودن: از کنترل کردن آن‌ها اجتناب کنید. برای زومرها، تحت سلطه بودن یا نبودن یک مسئله‌ی از پیش تعیین شده است.

## راهکارها:

ما یکی از اولین نسل‌هایی هستیم که این هنجارهای جدید را در فرزندپروری تجربه می‌کنیم و اکنون که فرزندانمان بزرگتر شده‌اند، نتایج آن را می‌بینیم ما اقداماتی می‌توانیم انجام دهیم تا به فرزندانمان کمک کنیم، آماده باشند. پس از همین حالا شروع کنید! فردا دیر است.

۱. به آن‌ها یاد دهید سازگار باشند؛ یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که فرزندان ما به آن نیاز دارند، توانایی سازگاری با پیشرفت‌های سریع در فناوری است. انعطاف‌پذیر باشند و بتوانند به سرعت با شرایط جدید سازگار شوند. والدین با قرار دادن کودکان در معرض تجربیات جدید به آن‌ها کمک می‌کنند تا این مهارت را توسعه دهند.

۲. فرزندان خود را تشویق کنید خارج از چارچوب فکر کنند؛ تفکر خلاق یکی از با ارزش‌ترین مهارت‌هایی است که یک فرد می‌تواند داشته باشد. یادگیری آن به ما امکان می‌دهد راه‌حل‌های خلاقانه‌ای برای مشکلات پیدا کنیم و جهان را به روش‌های جدید و جالب ببینیم.

۳. به آن‌ها بیاموزید چگونه از خودشان دفاع کنند؛ یکی دیگر از مهارت‌های مهمی که می‌توانیم در کودک ایجاد کنیم، این است که چگونه از خود دفاع کند. چگونه از اعتقادات خود دفاع کند، حد و مرزها را تعیین کند و هنگامی که به کمک نیاز دارد، گفت‌وگو کند. کمک به فرزندمان برای یافتن صدایش در حال حاضر به او قدرت می‌دهد تا در موقعیت‌های دشوار بعدی زندگی کند.

۴. علایق و استعدادهای آن‌ها را تشویق کنید؛ چنانچه کودکان برای هنر، موسیقی و یا ورزش استعداد نشان می‌دهند، آن‌ها را در کلاس‌ها یا فعالیت‌هایی ثبت نام کنید که به آن‌ها امکان می‌دهد این علایق را بیشتر کشف کنند. این نه تنها آن‌ها را در مسیر دستیابی به اهداف و رویاهایشان قرار می‌دهد، بلکه به آن‌ها احساس موفقیت و غرور نیز می‌دهد.

۵. مسئولیت مالی را به آن‌ها آموزش دهید؛ یکی دیگر از مهارت‌های ضروری زندگی که فرزندان به آن نیاز دارند، توانایی مدیریت مسئولانه پول است. با توجه به بالا بودن هزینه‌های زندگی، به فرزندان خود یاد دهید چگونه پس انداز کنند و عاقلانه خرج کنند.

۶. در مورد رویدادهای جاری به روشی مناسب صحبت کنیم؛ مهم است که خطوط ارتباطی با فرزندمان همیشه باز باشد، به ویژه وقتی صحبت از رویدادهای جاری می‌شود. این روزها خبرهای منفی برای جلب توجه ما کم نیست.

در حالی که قصد ندارید، فرزندتان را پر از اضطراب و نگرانی کنید، همچنین نمی‌خواهید در صورت شنیدن اتفاق غم‌انگیزی در دنیا غافلگیر شوید. بنابراین در مورد آنچه در حال وقوع است به گونه‌ای صحبت کنید که فرزندتان بتواند آن را بفهمد. در نتیجه، کودک به جای ترس و درماندگی، احساس آگاهی و قدرت می‌کند. در پایان باید گفت آینده پر از ناشناخته‌هاست، اما می‌توانیم به فرزندانمان کمک کنیم تا برای هر چیزی که سر راهشان قرار می‌گیرد، آماده شوند. پس مسیر رشد کودکان را نه تنها برای بقا، بلکه در راستای شکوفایی واقعی آن‌ها هموار کنیم.



## فصل ۱

### نیاز دختران به مادران

خداوند مرد و زن را متفاوت آفریده و از این کار هدفی داشته است. هردوی آنها باید کنار یکدیگر باشند تا خانواده‌ای سالم شکل بگیرد. مرد را برای تأمین و حمایت خانواده آفرید. ذهن مرد طوری خلق شده که با منطقش تصمیم بگیرد.

اما زن، که خداوند او را برای تولد و تربیت کودکان آفریده است، احساساتی غریب دارد. او «قلب» خانه است. غمخوار و ستون خانواده است.

مادران به کودکانشان زندگی می‌دهند و از زندگی خود نیز به آنها می‌بخشند. این مادران‌اند که نیمه‌شب بیدار می‌شوند تا از حال کودک بیمارشان باخبر شوند. این مادران‌اند که کوچک‌ترین صدای فرزند آنها را از عمیق‌ترین خواب‌ها بیدار می‌کند.

خداوند آنها را به گونه‌ای آفریده که نخستین جرقه‌ی خطر یا رنج را در زندگی فرزندان‌شان ببینند، حتی زودتر از خود آنها. والدین مهم‌ترین نقش را از همان نخستین روزهای زندگی کودک ایفا می‌کنند.

پیوند مادر با فرزندش حتی پیش از دوران تولد گره خورده است، اما اگر فرزند پسر باشد، به مرور زمان جذب پدر می‌شود و با تقلید از او سعی می‌کند خود را همانند او کند.

اما دختران کوچک از مادرشان الگو برمی‌دارند، عروسکشان را بغل می‌کنند و برایش لالایی می‌خوانند، درست مانند مادر.

مادر بهترین الگو برای دخترش است. دختر از مادرش می‌آموزد که چگونه خانواده‌اش را دوست بدارد و نگهدار آن باشد، چگونه به همسرش احترام بگذارد و دلسوز خانه باشد، و چگونه با نقش خود در جامعه تطبیق پیدا کند و در رسیدن به هدف مقدس و خدادادی‌اش بکوشد. بدون حضور پدر و مادر، این دو الگوی متفاوت؛ کودکان به سادگی درباره‌ی مسائل مربوط به جنسیت خود به مشکل برمی‌خورند. خداوند ما را به صورت مرد و زن آفریده تا مکمل حضور حیاتی همدیگر در پرورش کودکانی سالم باشیم. این کتاب درباره‌ی رابطه‌ی دختران و مادران نوشته شده است و تمرکز ما نیز بر نقش مادران در زندگی دختران، به‌ویژه در سنین نوجوانی آن‌ها خواهد بود.

رابطه‌ی مادر و دختر در عین نزدیکی و بار شدید عاطفی، می‌تواند پرتنش نیز باشد. شما با تمام وجود دخترتان را دوست دارید، اما روزهایی هم پیش می‌آید که از همدیگر دلخور شوند و حتی گاهی با هم قهر کنند. این پدیده‌ای عادی است، زیرا هر دوی شما موجوداتی حساس هستید که در بحران‌های هورمونی نوجوانی و میانسالی قرار دارید و این شما را مهبیای جر و بحث‌های متناوب می‌کند.

اغلب مردم مادران را به دلیل داشتن مشکلات فرزندان در زندگی سرزنش می‌کنند. مثلاً تقصیر مادرتان است که نمی‌توانید خود را با جامعه تطبیق دهید. احتمالاً او در سنین کودکی شما را از دیگران جدا نگه‌داشته و روابط اجتماعی را به شما نیاموخته است یا اگر سر کلاس