

از دختری قهرمان بساز

دارلین براک

مترجم:

بیوفرا اسکندری فرد



انتشارات نیک فرجام

براک، دارلین، Brock, Darlene	سرشناسه
از دخترت قهرمان بساز/ دارلین براک؛ [ترجمه نیلوفر اسکندری فرد	عنوان و نام پدیدآور
تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸	مشخصات نشر
ص. ۲۲۳	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۹۵-۳	شابک
قیفا	وضعیت فهرست‌نویسی
Raising great girls: help for moms to raise confident, capable daughters (perfection not required), [2018]	یادداشت
از دخترت قهرمان بساز: برای مادران و پدرانی که می‌خواهند دخترانی توانمند و با اعتماد به نفس داشته باشند.	عنوان دیگر
مادران و دختران	موضوع
کودکان - سرپرستی	موضوع
رفتار والدین	موضوع
اسکندری فرد، نیلوفر، ۱۳۷۰- مترجم	شماره افزوده
HQ۷۵۵/۸۵	تابندی کتبی
۳۰۶/۱۷۴۳	رده دیویی
۶۱۰۸۰۰۰	شماره کتابشناسی



انتشارات نیک فرجام

تهران: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه پستم، پلاک ۶
تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱۵ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۴۹۲۱۱

از دخترت قهرمان بساز

نویسنده: دارلین براک

مترجم: نیلوفر اسکندری فرد

ناشر: انتشارات نیک فرجام

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۹۵-۳

قیمت: ۴۸۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹	درباره نویسند
۱۱	فصل ۱: پرورش دختران موفق بدون ایده آل نگری
۱۳	مقدمه
۱۳	نیازی به تجربه نیست
۱۵	نمونه‌هایی از مادران نمونه
۱۷	وظایف چندگانه
۱۹	مربیگری
۲۰	یک دوست یا یک مادر
۲۱	تجربه معلم انسان است
۲۲	از توانایی خود استفاده کنید
۲۵	مانند یک مربی عمل کنیم
۲۵	اقتدار خود را حفظ کنید
۲۸	مقابله درست با انتقادات
۳۰	فصل ۲: مشاور خلاق
۳۲	معجزه منحصر به فرد بودن
۳۴	کلیشه‌هایی که خود را درونشان زندانی کرده‌ایم

- ۳۴ مسیر باورها و فرهنگ عامه‌ی مردم
- ۳۸ توقعات نامعقول
- ۳۸ یک مبدأ خلاق و تمام معنا باشیم

فصل ۳: مدیریت زمان ۴۲

- ۴۴ خه‌دتان را درگیر چشم و هم‌چشمی قایل نکنید
- ۴۵ اعدادهای ذاتی کودک خود را بشناسید
- ۴۶ احساس گناه نکنید
- ۴۷ برنامه‌ریزی برای این چقدر در توفیق فرزندان نقش دارد
- ۴۸ اشتیاق به خانه را برای سیدن به هدف به هر قیمتی

فصل ۴: کنترل رسانه‌ها ۵۳

- ۵۴ دنبال رؤیاهایت باش تو موفق خواهی شد
- ۵۵ همکاران خبره و عامل
- ۵۹ رؤیایی که بالاخره به حقیقت می‌پیوندد
- ۶۲ هماهنگ کردن توقعات با شرایط سنی کودک
- ۶۶ ذهن خود را بسته نگه‌ندارید

فصل ۵: مشاور آموزشی ۶۹

- ۷۲ پایه‌های دانش کودکان را بنا نهید
- ۷۳ سه مسئله مهم که باعث ناکارآمدی سیستم آموزشی می‌شوند
- ۸۴ همیشه از فعالیت‌ها و وضعیت تحصیلی دخترتان اطلاع داشته باشید

فصل ۶: کاوشگر علوم جنسیتی ۸۶

- ۸۷ زن با ابهت و با شکوه
- ۸۹ تغییرات زمان و ادوار مختلف
- ۹۰ تعریف فمینیسم
- ۹۵ محافظت بدون هیچ احساس ریشمانی

- ۹۷ نظر انجیل در مورد زنان
- ۹۹ طبیعت هر جنس به معنای میزان استعداد آن‌ها نیست

فصل ۷: مشاور روابط اجتماعی ۱۰۲

- ۱۰۲ ویژگی‌های یک دوست خوب
- ۱۰۳ حسابگری مالی
- ۱۰۴ توجه و ارزش قائل شدن برای مادر
- ۱۰۵ تکریم و ستایش خداوند
- ۱۰۶ احساس عزت و احترام نسبت به همسر
- ۱۰۶ قواء مهد کودک
- ۱۰۸ وقتی همسران به خانه می‌آید چکار کنید
- ۱۱۲ تا زمانی که مرگ باعث سلامتی ما بشود

فصل ۸: مشاور آموزش روابط جنسی ۱۱۶

- ۱۱۹ دوران دبیرستان
- ۱۲۳ جایگاه درست روابط جنسی
- ۱۲۷ امیال جنسی خود را تحت کنترل در آورید
- ۱۳۱ هیچ‌گاه بر سر مسائل جزئی با دخترتان درگیر نشوید
- ۱۳۲ در مورد هر مسئله بی‌ارزشی مشاجره نکنید
- ۱۳۳ برای او ارزش قائل شوید و اعتماد به نفس او را تقویت کنید
- ۱۳۴ ممکن است شما نیز مانند دخترتان مرتکب اشتباه شوید

فصل ۹: مشاور مالی ۱۳۶

- ۱۳۷ جذابیت مصرف‌گرایی
- ۱۳۸ زیاده خواهی
- ۱۳۹ پول بلای جان انسان یا مایه خوشبختی

فصل ۱۰: افسر محافظ ۱۵۲

ارزیابی مخاطرات ۱۵۴

روش‌های تأثیرگذار برای مقابله با مخاطرات ۱۵۵

هیچ راهی برای جلوگیری صد درصد از سوانح وجود ندارد ۱۵۷

امادگی برای زندگی ۱۵۹

شما باید به هر قیمتی از فرزندان محافظت کنید ۱۶۵

فصل ۱۱: متخصص روابط اجتماعی ۱۶۷

استفاده از قدرت تکلم ۱۶۹

تحقیق ۱۷۲

شایعه پراکنی ۱۷۴

قدرت کلمات ۱۷۶

کلمات زندگی بخش ۱۷۷

فصل ۱۲: متصدی امور خانه ۱۷۹

طوری برخورد کنید که به نفع همه تمام شود ۱۸۲

فصل ۱۳: مشاور نظامی ۱۸۶

بهترین روش دفاع ۱۸۷

از شکست‌هایتان درس بگیرید ۱۸۹

جمع‌بندی - وظایف مادری را به عهده بگیرید ۱۹۲

سخنی با پدران ۱۹۷

۱: متخصص شناسایی جواهرات ۲۰۰

۲: هماهنگ‌کننده با شهامت ۲۰۸

۳: محافظ ۲۱۵

به عنوان یک پدر مسئولیت‌های خود را بپذیرید ۲۲۱