

دختر و نخواستہ من

(والدین و بلوغ و خیران)

مولفان:

دکتر میر سعید احمد

محسن خاک رند

مریم صالحی

نشر ساوالان

سرنشانه : جمفری، میرسعید، ۱۳۶۰-
 عنوان و نام پدیدآور : دختر دلخواه من (والدین و بلوغ دختران)
 مشخصات نشر : تهران: ساوالان، ۱۳۹۴
 مشخصات ظاهری : ۱۶۳ ص: ۱۵ × ۲۱ / س. م.
 شابک : 978-600-7432-26-6
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیای مختصر
 شناسه افزوده : خاک رند، محسن، ۱۳۷۱
 شناسه افزوده : صالحی، مریم، ۱۳۶۷
 شماره کتاب‌شناسی ملی : ۳۷۶۳۴۴۳

نشر ساوالان

دختر دلخواه من (والدین و بلوغ دختران)

مؤلفان: دکتر میرسعید جعفری، محسن خاک رند، مریم صالحی
 ناشر: نشر ساوالان
 چاپ و صحافی: نگین
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۳۲-۲۶-۶
 تیراژ: ۱۰۰ نسخه
 قطع: رقعی
 نوبت و تاریخ چاپ: اول، ۱۳۹۴
 تعداد صفحات: ۱۶۳
 قیمت: ۷۰۰۰ تومان
 آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان - کد پستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹

www.savalane.com
 info@savalane.com

فکس: ۶۶۹۶۱۲۷۵

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵.....	پیش گفتار.....
	گفتار اول: شناخت دوره بلوغ
۷.....	از نشانه‌های بلوغ چه می‌انید؟.....
۱۷.....	بپذیرید که تغییرات دور بلوغ طبیعی است.....
۲۳.....	از همیشه متفاوت‌ترم.....
۲۸.....	من دخترم، او پسر.....
	گفتار دوم: راهنمای رفتار مناسب
۳۳.....	با من اینگونه رفتار کنید!.....
۳۴.....	به مراقبت شما نیاز دارم، نه دخالت!.....
۳۹.....	نظر مرا هم پیرسید!.....
۴۳.....	تشنه‌ام با محبت سیرابم کنید!.....
۵۱.....	به من اعتماد کنید!.....
۵۷.....	خودتان را جای من بگذارید!.....
	گفتار سوم: راهنمای رفتار نامناسب!
۶۳.....	مرا مقایسه نکنید!.....
۷۵.....	لطفاً بزرگ‌نمایی نکنید!.....

رفتارهای مثبت را تشویق کنید!..... ۷۷

مرا تحقیر نکنید..... ۷۸

درست انتقاد کنید!..... ۸۹

گفتار چهارم: راهنمای مهارت‌های اساسی

چگونه به خودم اعتماد کنم؟..... ۹۹

چگونه مسائل را حل کنم؟..... ۱۱۰

چگونه با نگرانی‌هایم کنار بیایم؟..... ۱۱۷

کجا خودم تصمیم بگیرم و کجا مشورت کنم؟..... ۱۳۱

گفتار پنجم: راهنمای مدیریت ارتباط

حدود رابطه من چیست؟..... ۱۳۷

چگونه از امکانات فضای مجازی درست استفاده کنم؟..... ۱۴۴

بهترین دوست من کیست؟..... ۱۵۳

ملاک‌های ارتباط سالم کدامند؟..... ۱۵۸

منابع..... ۱۶۳