

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۸۸۹۲

من ایک
دُخترم

نوف نایبی درباره زندگی دخترانه

دکتر لیلا سلیقه دار

تصویر گر: سام سلاماسی

طراح گرافیک: محسن خرقانی

طراح جلد: مینا معصومی

● مدیر هنری: رضا دالوند

● مدیر تولید: سید امیر ناصر طباطبائی

● نوبت حجاب: اول - ۱۴۰۰

● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• لیتوگرافی، چاپ صحافی، واژہ پرداز اندیشہ

حق چاپ محفوظ است.

ISBN 978-964-08-2012-4



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

وزارت آموزش و پرورش

نشانی: تهران، خیابان سپهبد قمری، نرسیده به پل کریمخان زند کوچه شهید محمود حقیقت طلب، شماره

تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴ -۹ دور نویس (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹



باتشکر از انتخاب شما، خواهشمندیم نظرات، انتقادات و پیشنهادهای خود را در مورد این کتاب یا دیگر آثار انتشارات مدرسه از طریق پیامک کوتاه به شماره ۰۶۶۰۰۶۶۰۰۶۶۰۰ با ما در میان بگذارید.

www.madresehpublishing.com

جهت ارتباط با شبکه‌های اجتماعی ما، رمز پهنه رو بر و را اسکن نمایید.

فهرست

● مقدمه / ۵

فصل هفتم: دوستي و همدلي / ۲

● نيم نگاه / ۹

● دوست خوب من / ۱۰

● دوستي ها و روابط در اجتماع / ۱۴

● دوست من كجاست؟ / ۱۵

● مرزهاي دوستي واقعي / ۱۹

● درها / ۲۲

فصل هشتم: كنترل هيجان و حل تعارض / ۳۱

● نيم نگاه / ۳۳

● من خشمگينم اما خشونت نمي كنم / ۳۵

● چگونه خشمگين مي شوم / ۳۸

● مهار كردن خشم، كليد اصلي مهارت گفت و گو / ۴۳

● راه حل مسئله من / ۴۷

فصل نهم: سلامت / ۵۱

● نیم‌نگاه / ۵۳

● سلامت بدن / ۵۵

● داستان: ناگفته‌های گفتنی / ۵۵

● چرا نگرانی؟ / ۶۲

● آزمون سلامت عمومی / ۶۶

● استرس / ۷۰

● مقابله با استرس / ۷۲

کتاب‌هایی برای مطالعه بیشتر / ۷۵

www.ketab.ir

مقدمه

هنگامی که موضوع مهارت‌های زندگی برای دختران مطرح می‌شود، این پرسش پیش می‌آید که آیا مهارت‌های زندگی که دختران به آن‌ها نیاز دارند با مهارت‌هایی که پسران به آن‌ها نیازمندند، در همین زمینه، متفاوت است. شاید در پاسخ به این سؤال و سؤالات مشابه است که اختلافاتی در نظریات و نگرش‌های افراد نمایان می‌شود و عده‌ای با تعصب، به دفاع از حقوق زنان یا مردان قائل می‌کنند اما واقعیت این است که از یک سو نمی‌توان کتمان کرد که دختران با پسران متفاوت‌اند و طبیعی است که نتیجه این تفاوت‌ها، نیازها و اقتضائات خاص خود را دارد. از سوی دیگر، مهارت‌های زندگی شامل توانایی‌های وابسته و متکی بر دانایی اطلاعاتی است که فرد در درجه اول باید درباره خود و سپس درباره ارتباط خود با دیگران داشته باشد. بنابراین، بدیهی است چیزهایی وجود دارد که می‌تواند منحصرأ به هر یک از دو جنس دختر یا پسر مربوط باشد.

اما پیش از مطالعه کتاب، شناخت مأموریت آن می‌تواند برای مفید باشد. کتاب پیش‌رومی خواهد این پیام مهم را منتقل کند: "خودت را بشناس، به خودت اعتماد کن و براساس خودباوری که به خودت پیدا کرده‌ای، با عزت نفس راه زندگی‌ات را دنبال کن." با توجه به این نکته، در هر قسمت از کتاب به دنبال این باش که علاوه بر چیزهایی که می‌آموزی و مهارتی که کسب می‌کنی، پله پله

اعتماد به نفس و عزت نفس را در وجودت بسازی تا هنگامی که مطالعه کتاب را تمام کردی، متوجه شوی که چقدر بزرگ تر شده ای .

مهارت های زندگی دختران شامل اطلاعات و دانسته هایی است که می توانند به شکل گیری توانایی های قابل اعتنا برای کسب موفقیت های بیشتر در زندگی به انسان کمک کنند. این موضوع ابعاد بسیار گسترده ای دارد که شاید چند ده جلد دیگر در کنار این مجموعه هم نتواند همه مطالب مربوط به این حوزه را پوشش دهد ، اما در این مجموعه، تلاش شده است که موارد اساسی با زبانی ساده در قالب مثال های کاربردی مطرح گردد. بر این اساس، مسائل و راهکارها گاه به زبان داستان و گاه با اشاره به موارد مراجعانی که به جلسات مشاوره می آمدند، دنبال شده است.

برای ایجاد فرصت هایی که به توانمندتر شدن تو منجر شود، تکنیک ها و فنونی در قالب پرسش و تمرین طراحی شده است که مشارکت تو در پاسخگویی به آن ها حتماً تأثیر قابل توجهی در ایجاد تغییرات نگرشی و مهارتی ات خواهد داشت. در برخی موارد، پیشنهاد شده است که موضوع با بعضی دوستان یا اعضا خانواده به گفت و گو گذاشته شود. در چنین مواردی، تلاش کن زمینه این گفت و گو را فراهم کنی و در جمع و با همراهی دیگران، زمینه را برای تفکر و بحث فراهم آوری.

حال که این کتاب در دستانتو است باید بدانی که آن را برای تو نوشته ام. در عین حال، می دانی که صدها دختر نوجوان دیگر، که ممکن است چند سال از تو بزرگ تر یا کوچک تر باشند، مشغول مطالعه این کتاب هستند؛ به همین دلیل باید به گونه ای مطالب را کنار هم قرار می دادم که هم تو و هم دیگر مخاطبان این کتاب بتوانید با آن ارتباط برقرار کنید و سهم خودتان را از آن بردارید. پس، برخی چیزها را بسیار ساده گفته ام ؛ هرچند هرچند ممکن است مواردی هم برایت سخت باشد.