

سرشناسه: سلیقه‌دار، لیلا، ۱۳۵۰
 عنوان و نام پدیدآور: من یک دخترم / حرف‌هایی درباره زندگی دخترانه / لیلا سلیقه‌دار،
 تصویرگر سام سلماسی.
 مشخصات نشر: تهران: مدرسه، ۱۴۰۰
 شابک: دوره: ۴-۲۰۰۹-۰۸-۹۶۴-۹۷۸، ج ۲: ۷-۲۰۱۱-۰۸-۹۶۴-۹۷۸
 موضوع: دختران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
 موضوع: Girls-- Life skills guides
 شناسه افزوده: سلماسی، سام، ۱۳۶۰ - مترجم
 شناسه افزوده: Salmasi, Sam
 رده‌بندی کنگره: HQ۷۷۷
 رده‌بندی دیویی: ۲۳۰۸۲/۳۰۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۸۸۹۲

من یک دخترم

حرف‌هایی درباره زندگی دخترانه

دکتر لیلا سلیقه‌دار

تصویرگر: سام سلماسی

• طرح کتاب: محسن خرقانی

• طراح جلد: مهنا منصومی

• مدیر هنری: رضا فالوند

• مدیر تولید: سید امیر ناصر طباطبایی

• نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

• شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

• لیتوگرافی: چاپ صحافی: واژه‌پرداز اندیشه

حق چاپ محفوظ است

ISBN 978-964-08-2011-7



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
 وزارت آموزش و پرورش

نشانی: تهران خیابان سپهبدقزنی، نرسیده به پل کریمخان زند کوچه شهید محمود حقیقت طلب، شما
 تلفن: ۹-۳۲۴۰۰۸۸۸۰۰ دورنویس (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹



با تشکر از انتخاب شما، خواهشمندیم نظرات، انتقادات و پیشنهادهای
 خود را در مورد این کتاب یا دیگر آثار انتشارات مدرسه از طریق
 پیام‌گوتاه به شماره ۰۶۰۰۶۶۰۰۶۶۰۰ یا ما در میان بگذارید.

www.madresehpublishing.ir

جهت ارتباط با شبکه‌های اجتماعی ما، رمزینه روپرو را اسکن نمایید.

فهرست

۵ / مقدمه

فصل چهارم: حقوق و مسئولیت‌های من / ۲

۷ / نیم‌نگاه

۱۱ / حقوق اولیه من

۱۴ / ارتباط حق و مسئولیت

۱۶ / چشم‌پوشی از حق من

۲۰ / یک بیراهه خطرناک

۲۳ / راه تفاهم بین حقوق و مسئولیت‌ها

فصل پنجم: تصمیم‌گیری و حل مسئله / ۲۲

۲۹ / نیم‌نگاه

۳۰ / مسئله وجود دارد!

۳۳ / میان‌بر مهم!

۳۴ / ماشین حل مسئله: الگویی ساده اما تأثیرگذار

۳۷ / بادبادک اندیشه در آسمان خیال

- Ⓒ راه، تو را می خواند / ۳۷
- Ⓒ چاقی عواقب مثبت / ۳۸
- Ⓒ فوت آخر / ۳۹
- Ⓒ سرعت عمل در انتخاب های روزانه / ۴۰
- Ⓒ پیش بینی های درست / ۴۳
- Ⓒ داستان: وقتی تنها شدم / ۴۵

فصل ششم: ارتباط با دیگران / ۵۳

- Ⓒ نیم نگاه / ۵۵
- Ⓒ من در ارتباطم: ارتباط و اجزاء تأثیرگذار آن / ۵۶
- Ⓒ می خواهم موانع را بردارم / ۵۹
- Ⓒ داستان: من هشتم / ۶۳
- Ⓒ دو روی سکه / ۶۷
- Ⓒ یک آزمون: من فقط نمی شنوم؛ گوش می دهم / ۷۰
- Ⓒ تصمیمم را گرفته ام / ۷۳
- Ⓒ پیشگیری بهتر از درمان با «نه گفتن» / ۷۴
- Ⓒ اندر احوال کسانی که قاطع نیستند! (گفت و گو با یک مشاور) / ۷۷

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 قدعلم 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 تموین طراحی شده است که مشارکت تو در پاسخگویی به آنها 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 ؛ هر چند هر چند ممکن است مواردی هم برایت سخت باشد.