

به نام خدا



دنیای دلخواه دختران

نویسنده : فهیمه یکتاپرست

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۵

سرشناسه: یکتاپرست، فهیمه، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: دنیای دلخواه دختران / نویسنده فهیمه یکتاپرست.
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۶۴ ص؛ ۱۴/۵×۲۱×۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۰۱-۳-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: چاپ قبلی: اهورا قلم، ۱۳۹۰.
موضوع: دختران -- راه و رسم زندگی
موضوع: Girls -- Conduct of life
موضوع: دختران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع: Girls-- Life skills guides
رده بندی کنگره: HQ۷۹۸/۸۵۹ ۱۳۹۵
رده بندی دیویی: ۳۰۵/۲۳۵۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۴۴۷۴۳۴

نام کتاب: دنیای دلخواه دختران
مؤلف: فهیمه یکتاپرست
ناشر: ارسطو (با همکاری سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم: پروانه مهاجر
طرح جلد: سمیرا بلوایه
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: دوم (اول برای ناشر) - ۱۳۹۵
چاپ: مهتاب
قیمت: ۵۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۲-۱۰۱-۳-۳
تلفن‌های مرکز پخش: ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱
www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



چاپ و نشر ایران

« این کتاب را به بانوی دو عالم و رکن آفرینش
حضرت فاطمه «س» تقدیم می‌دارم و امیدوارم
که توانسته باشم با این کتاب گوشه‌ای کوچک از
ارزش والای وجود دختران رانمایان سازم. »



سخنی با خواننده

دوست عزیز طی سالها که با دختران عزیز از نزدیک در تماس بوده‌ام احساس کردم در شرایط و موقعیت‌های مختلف نیاز دارند روش‌هایی را بیاموزند که بتواند به آن‌ها کمک کند.

فصل دوم زندگی پس از کودکی، دوره‌ی نوجوانی و بلوغ است. آغاز رشد و تجربه‌ای جدید در زندگی.

شاید تو نیاز داشته باشی آگاهی‌هایی از دوره‌ی بلوغ و مسائل مربوط به آن بدانی ولی به خاطر حجب و حیا و یا کمروئی خاص در این دوره نتوانی از کسی حتی از نزدیکان بپرسی. من سعی کرده‌ام این مسائل را به شکلی راحت و خودمانی با تو در میان بگذارم.

فصل اول این کتاب به موضوع «دختر بودن» می‌پردازد که دختر بودن را چاره‌ی ویژگی‌ها و شرایطی را رقم می‌زند که هم در درون خودت و هم در بیرون با دیگران چگونه باید باشی.

فصل دوم شما را با بلوغ و ویژگی‌های آن و برداشتهای درست با این رده سنی آشنا می‌کند که بتوانی به راحتی و با ترس و دلهره‌ی کمتر از نظرات مختلف و به دور از واقعیت که در این سن بین دختران رواج دارد با آن روبرو شوی.

فصل سوم شما را با خانواده و شرایطی که در محیط خانواده داری آشنا می‌کند و اینکه چه کار کنیم از درگیری‌های بی معنا جلوگیری کنیم.

فصل چهارم شما را با شرایطی که در مواقع خاص بتوانید به خودتان از لحاظ مالی تکیه داشته باشید آشنا می‌سازد.

فصل پنجم شما را با ویژگی‌های پر دغدغه این سن که همان ویژگی‌های ظاهری شماست و نمی‌دانید که چگونه با این وضع ظاهر کنار بیایید و روش‌های ساده برای ظاهری آراسته را به شما می‌آموزد.



فصل ششم شما را با ممنوعیت‌ها و شرایط ارتباطی تو با دیگران آشنا می‌کند و اینکه گوهر من باید قدر خود را بداند.

فصل هفتم شما را با مدرسه و درس و روشهای کاربرد آن و اینکه چه شرایطی داشته باشی که بتوانی یادگیری را سریع تر سازی آشنا می‌کند.

فصل هشتم آینده و نگرانی‌های شما را نسبت به آینده بیان می‌کند.

فصل نهم شما را با روش‌های پرورش خود طبق نگرش‌های مذهبی آشنا می‌کند.

البته به شما توصیه می‌شود که هرگز به مطالعه این کتاب تنها اکتفا نکنید و والدین و مشاوران مورد اعتماد را در جریان تمامی پرسش‌ها و مسائل خود قرار دهید و این را بدانید که شما فقط یک بار فرصت تجربه زندگی را دارید پس اول زیر پای خود را با منطق محکم کنید و بعد با پر خیال در این دنیای زیبا پرواز کنید.

فهیمة یکتاپرست

خرداد ماه ۹۰



فهرست

صفحه	عنوان
۱۱	فصل اول (دخترانه)
۱۳	دختر بودن یعنی چه؟
۱۴	چگونه یک دوست مناسب پیدا کنیم
۱۶	مقابله با خجول بودن و کمرویی تو
۱۸	آینده با مشکلات کمتری روبه رو می‌شوید
۱۹	این اشتباهات روابط دوستانه ات را از بین میبرد
۲۱	فصل دوم (بلوغ)
۲۳	شروع بلوغ
۲۳	روزهایی که همه چیز تغییر می‌کند
۲۴	آنچه در کمین شما نشسته
۲۵	پدیده‌های روحی و روانی بلوغ
۲۷	فصل سوم (خانواده دوست داشتنی)
۲۹	والدین و نوع رفتار آنها
۲۹	چرا ناگهان بین ما مشاجره در می‌گیرد؟!
۳۰	راهنمایی برای یک گفتگوی بدون درگیری

- ۳۰ یک راهکار کاهش نگرانی (جعبه شکایات)؟!
- ۳۱ خواهران و برادران
- ۳۳ فصل چهارم (اقتصاد و ارتباط)
- ۳۵ پول تو جیبی، چرا اینقدر کم؟
- ۳۵ اولین برخورد موثرترین برخورد است
- ۳۷ فصل پنجم (سبزیها !!!)
- ۳۹ رویای وحشت انگیز داشتن یک اندام زیبا
- ۳۹ خوردن ویتامینها برای نشاط بدن
- ۴۰ روش پاک کردن کثیفی پوست
- ۴۰ یک آزمایش ساده پوست
- ۴۱ درمانهایی برای پوست و موی سر
- ۴۱ دستها
- ۴۲ پاها
- ۴۲ دندانها
- ۴۳ فصل ششم (ممنوعیتها و هشدارها)
- ۴۵ به من دست نزن!
- ۴۵ این کار از تو بر می آید
- ۴۷ فصل هفتم (مدرسه من درس)
- ۴۹ مدرسه و شغل
- ۴۹ من تازه وارد هستم

۵۰ یادگیری فعالانه
۵۰ جای مناسب برای کار و یادگیری در خانه
۵۰ به محل مشخصی خودت را عادت بده
۵۰ استراحت‌های کوتاه و منظم
۵۰ هرگز با ناراحتی و عصبانیت درس نخوانید
۵۰ بهره‌گیری
۵۱ تعویض درس‌ها تاثیر خوبی در یادگیری دارد
۵۱ حفظ کردن یکباره درس‌ها کار درستی نیست
۵۱ زبان خارجه
۵۱ به هر درسی رسیدگی کن
۵۳ فصل هشتم (آینده)
۵۵ ترس زیاد از عدم موفقیت
۵۶ به ریتم‌های بیولوژیکی بدن خود توجه کن
۵۷ فصل نهم (روشهای پرورش خود توسط نگرشهای مذهبی) ...
۵۹ هفت مرحله‌ی موثر برای اجابت دعا
۶۰ به هدف بزیند!
۶۱ از شکست پیروزی بسازیم
۶۲ بزرگ بیاندیشیم
۶۲ به موفقیت خود ایمان داشته باشید
۶۲ به تفکر و تخیل خلاق دست یابیم
۶۳ اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم



فصل اول

دخترانه



دختر بودن یعنی چه؟

دخترها هم مثل همه‌ی آدم‌ها از لحاظ خصوصیات فردی، توانایی‌ها و موقعیت‌ها، با هم متفاوت هستند. از ترکیب این ویژگی‌ها هر دختری شخصیت بخصوص پیدا می‌کند و این کاملاً بستگی به خودش دارد که چه شخصیتی از خود ارائه دهد. آیا نمی‌توانی در آن واحد، کودک، دختر، خواهر، نوه، دوست، همکلاسی، ورزشکار، محبوب، دست و پا چلفتی یا شجاع باشی؟ همه چیز بستگی به خودت دارد. گاهی اوقات دشوار است که تمام وجوه شخصیتی خود را در ذهن بیایی. این کتاب در این مورد به تو کمک خواهد کرد و راهنمای جالبی برای عبور از پیچ و خم هیجان انگیز و پر جاذبه دختر بودن است؛ به طوری که تو را برای رویارویی با دنیای جدید آماده خواهد کرد.

خالق باریتعالی از دختر آفریدن تو برای یک سری معیارها مشخص نموده که دانستن آن در آغاز این کتاب خالی از لطف نیست. اول از همه اینکه تو همجنس بانوی دو عالم حضرت فاطمه مرضیه «س» هستی. به تو تبریک می‌گوییم. خداوند در سوره نساء به طرز خیلی جالب و زیبا، زیبایی محصور تو و برخورد مناسب با این زیبایی را هم از طرف خودت و هم از طرف جنس مخالف بیان کرده است مثلاً چیزی که از نظر من بسیار زیبا و باشکوه آمد آنجاست که تو در هر خانه‌ای که باشی و یا حتی اگر ممکن است احتمالاً باشی شرط احتیاط را خداوند اینگونه برای جنس مخالف قرار داده است که اول سلام کند تا تو بتوانی خودت را آماده کنی و گل وجودت را محصور نمایی بعد به او اجازه ورود دهی زیبا نیست؟! اگر بتوانی کمی از روزت را به مطالعه این کتاب مقدس اختصاص دهی با کمال تعجب





می‌بینی که انگار خدا دارد با خود تو صحبت می‌کند نه کسی دیگر و این معجزه را بارها خود من امتحان کرده‌ام و هر بار با معنای دیگری از وجود زنانه خود و دخترانه خود آشنا شده‌ام. پس همین باور زیبا که در ما بیدار می‌شود هر ثانیه به این معنا می‌رسیم که چقدر من مهم خلق شده‌ام! چون من روزی باید حامل موجودی باشم که هم از جنس من است و هم نیست و این که من برای این امر مهم انتخاب شده‌ام بسیار زیبا و شگفت‌انگیز است این طور نیست؟ پس قدر این انتخاب خود را بدان و با آن آشنا شو.

زندگی را این گونه بدان که شروع اول آن از سن تکلیف توست که معنا می‌یابد و از همین حالا باید بدانی که خواسته‌های تو چه چیزهایی هستند و چگونه باید از آنها استفاده کنی و محدودیت‌ها چه چیزهایی هستند. چون که دنیا مثل مزرعه است و هر چه می‌کاریم برداشت می‌کنیم. پس باید مواظب باشیم چه کارهایی را از بین انواع کارها که می‌توانیم انجام دهیم انتخاب کنیم که ثمری پر بار برای ما به همراه داشته باشد. پس برای شروع بدان که به عنوان یک دختر باید جنس خود را بشناسی و ویژگی‌های شخصیتی خودت را کشف کنی تا بدانی که در چه شرایطی باید چه عکس‌العملی نشان می‌دهی و آمادگی لازم را داشته باشی. چون خیلی از جاها ما کاری را انجام می‌دهیم و پشیمان می‌شویم و هر چه می‌کنیم که آن را درست کنیم خراب تر می‌شود برای همین باید این را بدانی که مطالعه مفید درباره خودت به جای اینکه فقط بنشیننی و فکر کنی بسیار بیشتر برایت ثمربخش خواهد بود. اولین چیز که برایم مهم آمد که بگویم این است که در این سن اکثراً در انتخاب دوست و اینکه چه کسی را به عنوان دوست انتخاب کنیم برایمان سؤال پیش می‌آید و دوست داریم پاسخش را بدانیم :

چگونه یک دوست مناسب پیدا کنیم؟

اگر این احساس ناخوشایند و نا امید کننده در تو وجود دارد که به قدر کافی محبوب و مورد توجه نیستی چه باید کرد؟

اولین قدم این است که کاملاً بدون هیچ قید و شرطی با خودت صادق باشی و این را بدانی که ارتباط تو با دیگران با چه ویژگی‌هایی شکل می‌گیرد و در هر جمعی اگر تنها بمانی دلیل بر ناتوانی تو نیست یعنی اینکه بعضی جاها ما در جمعی قرار می‌گیریم که بر خلاف اعتقادات ما فکر می‌کنند و همین دلیل باعث فاصله‌ی بین ما و در نتیجه تنهایی



می‌شود اما باید بدانیم که اگر اعتقاد ما درست باشد این تنهایی با معنا خواهد بود و هیچ اشکالی ندارد و نباید به این فکر کنی که به هر قیمتی وارد جمع دیگران شوی. چون این کار هیچ ضرورتی ندارد ما در جمعی قرار بگیریم که افکار و یا اخلاق ما با آنها هماهنگی ندارد و در مواقع مهم زندگی بی معنی خواهند شد.

اما اگر اکثراً تنها هستی و این سؤال‌ها را از خودت بپرس که :

- ۱ - از کجا می‌فهمم که مورد توجه دیگران نیستم؟
- ۲ - پیش آمده است کسی غیبت مرا کرده باشد؟ اگر جواب آری است، در چه موردی؟
- ۳ - چه عاملی در دیگران می‌تواند برایم ایجاد مزاحمت کند؟
- ۴ - از چه زمانی احساس می‌کنم گوشه گیر شده‌ام؟
- ۵ - باید خوب فکر کنی و ببینی اشتباه تو در کجا بوده است؟

و این را باید بدانی که باید مراقب باشی برای رسیدن به هدف خود به دوستانی رو بیاوری که علاقه‌ها و تمایلات مثبت و قابل احترامی داشته باشند نه اینکه زیاد مورد توجه دیگران هستند. گاهی ممکن است با حرکاتی که انجام می‌دهی و با رفتار، با زبان بی زبانی به دیگران بگویی که: دست از سرم بردارید، می‌خواهم تنها باشم! خودم را هم نمی‌توانم تحمل کنم، چه رسد به شماها! قبل از اینکه دوستانی پیدا کنی که در غم و شادی‌ها شریک تو باشند، باید روان خود را بشناسی. هیچکس تو را بهتر از خودت نمی‌شناسد. آن کسی که به شخصیت خودش احترام می‌گذارد و سعی می‌کند با داشتن خصوصیات مثبت مثل آرامش، احترام به دیگران، محبت و... چهره‌ی محبوبی داشته باشد این اثر را در اطرافیان خود نیز می‌گذارد و باعث می‌شود تا دیگران به خود بگویند که او ارزش دوست داشتن و رفاقت را دارد.

و می‌توانی با مورد سنجش قرار دادن خود در شرایطی که طی روز گذرانده‌ای در پایان روز به این مهم جامه عمل بپوشانی. برای این کار یک کاغذ و مداد بردار و آنچه را در روز گذرانده‌ای به روی کاغذ بیاور و بین کجا موفق شده‌ای و کجا ناموفق بوده‌ای و همین باعث می‌شود که خیلی زود و در کمترین زمان با خصوصیات و خلقیات خود آشنا شوی و خلقیات آنها را مرور کن و با صبر و حوصله و آرامش یکی یکی برطرف کن و خصوصیتی که باعث جلب محبت و دوستی در اطرافیان می‌شود را پر رنگ



کن و یکی یکی آنها را تقویت کن و همین باعث می‌شود که دیگر اشتباهات روز قبل را با درک و درایت مورد توجه قرار داده و تلاش نمایی که دوباره آنها را تکرار نمایی و هر روز به لیست خوبی‌هایت یکی اضافه شود و از اخلاقیات ناپسند هر روز کمتر شود.

مقابله با خجول بودن و کمرویی تو

- ★ به سؤالات به جای بله یا خیر پاسخ کامل بده و با سر جواب نده زیرا طرف مقابل تو را خجالتی خواهد یافت. زیرا با سر جواب دادن اولین پیامی است که به طرف مقابل بدون اینکه خود بدانی می‌گویی که من به حرف زدن خودم مطمئن نیستم.
- ★ از هم‌کلاسی‌هایت اگر نمی‌توانی در مورد مسائل خصوصی سؤال کنی، در مورد لوازم یا مسائل کلی، درسها و حتی لوازم موجود در کلاس و اطرافت سؤال کن و اگر از تو سؤالی می‌شود پاسخ بده چون آنها دوست دارند نظر تو را بدانند.
- ★ وقتی با کسی روبرو می‌شوی و نمی‌توانی در جواب او چیزی بگویی، لب‌خند بزن. چون همین باعث می‌شود که طرف مقابلت این را بداند که شما به او با احترام برخورد می‌کنید و همین باعث جلوگیری از برداشتهای اشتباه می‌شود.
- ★ همیشه تسلیم اکثریت نشو، شهادت ابراز مخالفت را داشته باش؛ زیرا خیلی از جاها دلیل اکثریت دلیل درست بودن یک فکر نیست. اگر واقعاً احساس می‌کنی که مخالف نظر جمع هستی وقتی نظر خود را می‌گویی اطرافیان متوجه می‌شوند که شما برای قبول یا رد یک چیز به دنبال منطقی بودن و درست بودن هستید.
- ★ از یکی از کسانی که مورد اعتماد تو هستند پرس که در معاشرت با دیگران چه اشتباهی از تو سر می‌زند، تا بتوانی آن را اصلاح کنی. چون خیلی مواقع اطرافیان بهتر از خودمان رفتاری را که باعث رنجش می‌شود را می‌فهمند و می‌توانند به ما گوشزد کنند. این شخص می‌تواند مادر یا معلم یا دوست یا هر کس که عقاید او برایت ارزشمند است؛ باشد. این تغییرات یکباره اتفاق نمی‌افتد و به زمان نیاز دارد. زود از خودت انتظار موفق شدن را نداشته باش چون باعث می‌شود که خسته شده و کار را نیمه کاره رها کنی.

خیلی از جاها نیاز است که برای شروع صحبت کردن اول حرفت