

الماس درون دختران

میلاد جهانگیری بلطقی

(کارشناس ارشد مشاوره خانواده)



آدمیس
نشر آفیس

سرشناسه	: جهانگیری بلطاقی، میلاد، ۱۳۶۷ -
عنوان و نام پدیدآور	: الماس درون دختران / نویسنده میلاد جهانگیری بلطاقی؛ ویراستار معصومه جمالی مهر. تصویرگر مرضیه امینی.
مشخصات نشر	: اصفهان: آمیس، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص.: مصور، جدول.
شابک	: ۹-۹-۶۰۴۳-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: دختران نوجوان — راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	: Teenage girls-- Life skills guides :
موضوع	: دختران نوجوان — روانشناسی
موضوع	: Teenage girls --Psychology :
موضوع	: دختران — بهداشت
موضوع	: Girls -- Health and hygiene:
موضوع	: بلوغ روانشناسی
موضوع	: Maturation (Psychology
شناسه افزوده	: جمالی مهر، معصومه، ۱۳۵۸ - ، ویراستار
شناسه افزوده	: امینی، مرضیه، ۱۳۶۷ - ، تصویرگر
رده بندی کنگره	: ۶۰۷۹۸
رده بندی دیویی	: ۳۰۵/۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۸۱۹۴۴۳





الماس درون دختران

ولف: میلاد جهانگیری بلطاقی

ویراستار: معصومه جمالی مهر

تصویرگر: مرصیه امینی / گرانیت جلد: آتنا رفاییان

صفحه‌آرا: بهیمه خوارزمی

چاپ اول: ۱۳۹۸ / تیراژ: ۲۲۰ نسخه

لیتوگرافی: آرمان / چاپ: شاب / سحافی: آرمان

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹-۶-۰۶۳-۶۰۶۲۲-۰۱

تماس با انتشارات: ۰۹۱۳۳۰۵۴۵۵۳

نمایندگی فروش: ۰۳۱۳۲۳۰۳۳۵۶

آدرس: اصفهان - هشت بهشت شرقی - خ لاهور - خ بلال شرقی

کوچه امینی - بن‌بست شفیعی - پ ۸۱

وب سایت: WWW.Amispublish.ir

کانال تلگرام: @amispub / اینستاگرام: @amis.farhangemardom

ایمیل انتشارات: Amispublished@yahoo.com

فهرست مطالب

۹

سخنی کوتاه با شما همسفر عزیزم

پیشگفتار: من در هر شرایطی انسانی خارق العاده‌ام

۱۸

• مراد حل سیدز به موقعیت عقابی

۲۲

• فتونی برای رسیدن به زندگی عقابی

۲۲

* ورد جادویی

۲۳

* کارآگاه نقاط ضعف خود باشیم

۲۵

* مسأله را جالب بنویس

۲۷

* من مستقل

۳۲

• عینک‌های دروغین ذهنی

۳۳

* خطای کوچک کردن اتفاقات بزرگ

۳۵

* خطای «من می‌دانم دیگران چه فکری می‌کنند»

۳۶

* خطای «من، ذهن‌ام» هستم

۳۷

• دوستی و رفاقت با هیجانات

۳۹

* غم را چگونه مدیریت کنیم؟

۴۰

* ترس را چگونه مدیریت کنیم؟

۴۴

* خشم را چگونه مدیریت کنیم؟

فصل دوم: من، قدرتمند و درخشان هستم

- ۵۱ • من قدرتمند و سلامت
- ۵۲ • روش‌های رسیدن به نقطه طلایی تعادل
- ۵۲ • * ورزش کردن
- ۵۴ • * نظافت پوست
- ۵۶ • * جوش‌های صورت
- ۵۷ • * نظافت موها
- ۵۸ • خوردنی‌ها و نخوردنی‌ها برای رسیدن به نقطه طلایی تعادل

فصل سوم: من، خوبم! تو خوبی! پس هر دو قابل احترام هستیم

- ۶۳ • قدرت بیان چند
- ۶۴ • نکاتی برای آشنایی و مدیریت دورهٔ پر بود
- ۶۹ • راه‌های رسیدن به نقطه تعادل در رشد جنسی
- ۷۰ • رفاقت‌ها و رفیق بودن
- ۷۷ • چگونه با یک شخص آشنا شویم؟
- ۷۹ • روش‌های طلایی برای دوست‌یابی
- ۸۰ • جاروبرقی نباشیم تا ستاره شویم
- ۸۲ • چگونه روی درِ بایستی نکنیم؟
- ۸۳ • من باید به همه «بله» بگویم
- ۸۵ • رفتار تان در خانه چگونه باشد؟
- ۸۸ • شبکه‌های اجتماعی و موبایل
- ۹۴ • چگونه هدف‌گزینی کنیم؟

سخنی کوتاه با شما همسفر عزیزم

من یک نوجوانم که درونم رشد زیادی کرده‌ام و به سوی یک سبک زندگی تازه و جدید قدم می‌گذارم. شعار پرچم زندگی‌ام، تغییر است که این تغییر، فیزیو نوریک با سمانی (ترشح هورمون‌های جنسی، عرق کردن، رشد توانایی ذهنی جدید مثل تصور کردن) و فکری (من چه کسی هستم؟ راه آینده‌ام چیست؟ بنگرد به وجود آمده‌ام؟ هدفم از زندگی کردن چیست؟) و احساسی (افسردگی، ترس، غم، عشق، استقلال) است. من برای این که بتوانم خود را با خنک‌دم ثابت کنم باید بتوانم از این تغییر به بهترین شکل استقبال کنم و اگر غر از این باشد مثل آن فردی می‌شوم که می‌خواست جلوی نیروی قدرت خدا باد را بگیرد؛ بنابراین در مقابل آن دیوار ساخت ولی باد، دیوار و طرز فکر اشتباه او را خراب کرد و آن فرد هم احساس ناامیدی زیادی کرد. بعد از مدتی گفت: «می‌خواهم از انرژی باد، برای تولید برق استفاده کنم.» و با کمک توربین بادی، توانست این کار را انجام دهد!

پس به جای جنگیدن با نیروهای درونی و افکارمان، بهتر است سعی کنیم آن‌ها را به **نقطه طلایی تعادل** برسانیم! یعنی به جای حذف آن‌ها بتوانیم به بهترین شکل ممکن از آن‌ها استفاده کنیم؛ که شاید در ابتدای این مسیر، احساس سردرگمی کنیم. اشکالی ندارد! هر شروعی با کمی احساس سردرگمی آغاز می‌شود اما وقتی این راه را شروع به رفتن کردیم؛ کم‌کم مسیر را پیدا می‌کنیم شاید امروز نه! اما در آینده نزدیک، حتماً به این هدف دست پیدا می‌کنیم.

پس من می‌خواهم شخصیتی دوست داشتنی برای خودم بسازم که تمام کوجه‌ها و خیابان‌های آن ساخته دست خودم باشد. این کار هر چند به راز رنج و زحمت است اما من خودم می‌شوم نه ساخته دست دیگران. یا تقلیدی از روی دیگران! من در این مسیر می‌خواهم الماس‌های درونی خودم را بیشتر و قدرتمندتر نشان دهم تا اشتباه آن کشاورز آفریقای بی‌سرم ندهم!

می‌گویند: «یک کشاورز آفریقایی، در مزرعه‌اش زندگی خوب و خوشی را با همسر و فرزندانش داشت. یک روز شنید که در بخشی از آفریقا، معادن الماسی کشف شده است و بدمی‌که آنجا رفته‌اند با کشف الماس، به ثروتی افسانه‌ای دست یافته‌اند.

او که از شنیدن این خبر هیجان زده شده بود؛ تصمیم گرفت برای کشف معدن الماس به آنجا برود. بنابراین زن و فرزندانش را به دوستی سپرد و مزرعه‌اش را فروخت و عازم سفر شد. او به مدت ده سال، آفریقا را زیر پا می‌گذارد و عاقبت به دلیل بی پولی، تنهایی و یأس و ناامیدی، خود را در دریا غرق می‌کند.

اما کشاورز جدیدی که مزرعه را خریده بود؛ روزی در کنار رودخانه‌ای که از وسط مزرعه می‌گذشت، چشمش به تکه سنگی افتاد که درخشش عجیبی داشت. او سنگ را برداشت و پیش جواهر سازی برد. مرد جواهر ساز با دیدن سنگ گفت که آن سنگ، الماسی است که نمی‌توان قیمتی بر آن گذاشت. مرد کشاورز به محلی که سنگ را پیدا کرده بود رفت و متوجه شد سرتاسر مزرعه، پر از سنگ‌های الماسی است که برای درخشیدن نیاز به تراش و صیقل داشتند.

مرد کشاورز پیشین، بدون آن که زیر پای خود را نگاه کند؛ برای به دست آوردن الماس، تمام آفریقا را زیر پا گذاشته بود در حالی که در معنای از الماس زندگی می‌کرد!

«هیچ کس من نیست و آن قدرت من است!» (مولف)

