

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. ۱: ۱۳۹۸-۰۸-۹۶۴-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فبیا
 موضوع: دختران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
 موضوع: Girls -- Life skills guides
 شناسه افزوده: Salmasi, Sam
 رده بندی کنگره: ۷۷۷HQ
 رده بندی دیویی: ۲۳۰۸۲/۳۰۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۸۸۹۲

من یک دخترم

حرف‌هایی درباره زندگی دخترانه

دکتر لیلا سلیقه‌دار

تصویرگر: سام سلماسی

طراح جلد: آریا محسن خرقانی

طراح جلد: مینا معصومی

مدیر هنری: رضا فالوند

مدیر تولید: سید امیر ناصر طباطبایی

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

لیتوگرافی: چاپ صحافی: واژه پرداز اندیشه

حق چاپ محفوظ است

ISBN 978-964- 08-1398-0



سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
 وزارت آموزش و پرورش

نشانی: تهران خیابان سپهبد قمری، نرسیده به پل کریمخان زند کوچه شهید محمود حقیقت طلب، شو
 تلفن: ۸۸۸۰۰۳۲۴ - ۹ دورنویس (فاکس): ۸۸۹۰۳۸۰۹



باتشکر از انتخاب شما، خواهشمندیم نظرات، انتقادات و پیشنهادهای
 خود را در مورد این کتاب یا دیگر آثار انتشارات مدرسه از طریق
 پیام‌گوتاه به شماره ۱۰۰۰۶۶۰۰۶۶۰۰ یا ما در میان بگذارید.

www.madresehpublishing.ir

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

فهرست

۷ / مقدمه

۱۱ / پیشگفتار

فصل اول: خودآگاهی / ۱۵

۱۷ / نیم‌نگاه

۱۸ / تصویر من: همه داشته‌های خوب من

۲۰ / داستان: دفتری که جادو می‌کرد!

۲۴ / درباره من چه می‌دانی؟

۲۶ / من چه شکلی هستم؟

۲۹ / ایستگاه تفکر و گفت‌وگو

۳۱ / یک بازی قدیمی آشنا

۳۳ / از عجایب زندگی من: پنجره خودآگاهی

فصل دوم: ارزش‌ها / ۳۷

۳۹ / نیم‌نگاه

- ۴۱ / ارزش‌های من
- ۴۴ / مهم‌ترین‌های من
- ۴۶ / ایستگاه تفکر و گفت و گو
- ۴۶ / یک ارزش، یک چالش
- ۵۱ / دنیای وارونه
- ۵۴ / داستان: دو روی سکه

فصل سوم: اهداف / ۶۱

- ۶۳ / نیم‌نگاه
- ۶۵ / زندگی «علی»
- ۶۸ / در آرزوی قلّه
- ۷۰ / ماز اهداف من
- ۷۱ / داستان تولدت مبارک
- ۷۸ / دیدار با آینده پس از ده سال
- ۸۰ / نقشه گنج
- ۸۱ / اجزاء اصلی برنامه

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 گفت 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 برایت مفید باشد. کتاب پیش‌رومی خواهد این پیام مهم را منتقل بکند: "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 بزرگتر شده‌ای.

مهارت‌های زندگی دختران شامل اطلاعات و دانسته‌هایی است که می‌توانند به شکل‌گیری توانایی‌های قابل اعتنا برای کسب موفقیت‌های بیشتر در زندگی به انسان کمک کنند. این موضوع ابعاد بسیار گسترده‌ای 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 مثال‌های کاربردی مطرح گردد. بر این اساس، مسائل و راهکارها گاه به زبان داستان و گاه با اشاره به موارد مراجعانی که به جلسات مشاوره می‌آمدند، دنبال شده است.

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

حال که این کتاب در دستانت قرار می‌گیرد باید بدانی که آن را برای تو نوشته‌ام. درعین حال، می‌دانی که صدها دختر نوجوان دیگر، که ممکن است چند سال از تو بزرگ‌تر یا کوچک‌تر باشند، مشغول مطالعه این کتاب هستند؛ به همین دلیل باید به گونه‌ای مطالب را کنار هم قرار می‌دادم 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 گفته‌ام؛ هرچند هرچند ممکن است مواردی هم برایت سخت باشد.