

دختران

مختصرنامه

گردآوری و تألیف:

سمیرا آشیان

انسیه زارعی

مرضیه سبزعلیان

www.ketab.ir

سرشناسه	آشيان، سميرا، ۱۳۶۱ -
عنوان و نام پدیدآور	مهرنامه دختران / گردآوری و تالیف سمیرا آشیان، انسیه زارعی، مرضیه سبزهعلیان، تهیه‌کننده انسیه زارعی؛ به سفارش سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران؛ تصویرسازی مجید خسروانچیم.
مشخصات نشر	تهران، سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران، موسسه نشر شهر، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	۲۲۲ ص.، مصور (رنگی)؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۲۳۸-۷۸۱-۶
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	کتابنامه.
موضوع	دختران -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	دختران -- راه و رسم زندگی.
موضوع	زنان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	زنان -- راه و رسم زندگی
شناسه افزوده	زارعی، انسیه، ۱۳۵۷ -
شناسه افزوده	سبزهعلیان، مرضیه، ۱۳۵۶ -
شناسه افزوده	خسروانچیم، مجید، ۱۳۵۷ -، تصویرگر
شناسه افزوده	سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران
شناسه افزوده	موسسه نشر شهر
رده بندی کنگره	۷۷۷HQ/آ۵م۹ ۱۳۹۲
رده بندی دیویی	۳۰۵/۲۳۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	۳۲۸۲۳۲۴

مهرنامه (دختران)		
تهیه کننده: انسیه زارعی		
گردآوری و تالیف: سمیرا آشیان، انسیه زارعی، مرضیه سبزه علیان		
مشاور و کارشناس: دکتر سیمیه سادات لوح موسوی		
ویراستار: مژگان فرجی		
تصویرسازی: مجید خسروانچیم		
طراح گرافیک: هومن اکبریان		
طراح لوگو: محمد رازقی		
چاپ اول: تابستان ۱۳۹۲		
شمارگان: ۵۰۰۰		
قیمت: ۲۰۰۰۰ ریال		
تهران آمبدان ولیعصر (عج) بلوار کشاورز نیش خیابان شهید علیرضادانگی سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران طبقه دهم معاونت فرهنگی	نشانی	 موسسه نشر شهر
۸۸۹۸۱۶۵۹	تلفن سفارشات	 سازمان فرهنگی هنری شهرداری تهران
۱۸۳۷	تلفن گویا	

تمام حقوق این اثر متعلق به سازمان فرهنگی و هنری شهرداری تهران می باشد
و استفاده از مطالب با ذکر منبع بلامانع است.

چند کلام در گوشه

۱۸-۱۹	زنان، عهده دار بقای نسل
۲۰-۲۱	مراقب سلامت روانتان باشید
۲۲-۲۵	زنان در روزهای خاص زندگی
	زنان در دوران قاعدگی
	توصیه های ایمنی
	قاعدگی کم درد داشته باشد
۲۶-۳۱	وقتی زنان ورزشکار شوند
	ورزش صحیح چیست؟
	کارکرد ورزش های اصلاحی
	ورزش و دوره های خاص زنانه
۳۲-۳۹	تغذیه سالم
	چگونه تغذیه سالم داشته باشیم؟
	تغذیه در دوران قاعدگی
	رژیم غذایی سالم داشته باشید
	چند راهکار ساده برای تناسب اندام
۴۰-۵۲	زنان و طب سنتی
	طبع خود را بشناسید
	آدم هایی با مزاج (طبع) سرد و تر (بلغمی مزاج)
	آدم هایی با مزاج (طبع) سرد و خشک (سوداوی مزاج)
	آدم هایی با مزاج (طبع) گرم و خشک (صفراوی مزاج)
	آدم هایی با مزاج (طبع) گرم و تر (دموی مزاج)
	مزاج در سنین مختلف
	مزاج در فصول مختلف
	مزاج در مکان های مختلف
	تغذیه سالم در طب سنتی
	حجامت و زالودرمانی در طب سنتی
	چند راهکار ساده برای رفع یبوست

۵۴-۵۹

بیماری‌های شایع زنان

فیبروم‌ها

سرطان سینه

سرطان تخمدان

پوکی استخوان

زنگ خطر‌ها را جدی بگیرید

چطور بدنی سالم داشته باشیم؟

۶۰-۷۱

با پوست و موی خود مهربان‌تر باشیم

زیبایی چیست؟

لوازم آرایش را ببوسید و بگذارید لب‌تاقچه

شایع‌ترین حساسیت‌های پوستی

مراقب پوست خود باشید

مراقب موی خود باشید

۷۲-۷۹

زنان و تب جراحی‌های زیبایی

وقتی و به‌وسیله‌ی جابجاشدن رهايمان نمی‌کند

جراحی بینی

لیزر درمانی

چربی‌کشی یا لیپوساکشن

چطور یک متخصص جراح زیبایی مناسب انتخاب کنیم؟

فصل دوم: از کواج: رویداد مهم زندگی

۸۲-۹۱

یک شروع خوب

از دواج هندوانه سر بسته نیست

با چه کسانی نباید از دواج کرد

توصیه‌هایی به دختران مجرد

حقوقی که ضمن عقد می‌توانید مطالبه کنید

۹۲-۹۷

زن و مرد، مساوی یا معادل هم؟

اختلافاتی که لزوم زنانگی و مردانگی است

زبان مریخی‌ها را بفهمید!

۹۸-۱۰۵

آداب شوهرداری را بیاموزید

اسلام درباره‌ی شوهرداری چه می‌گوید؟

کلیدهای طلایی برای خوشبختی

۱۰۶-۱۱۱

هویت موفق عشق

چطور هویت موفق عشق داشته باشیم؟

عشق‌ورزی عقلانی

فصل سوم: زنان مدیرند؟!

۱۱۴-۱۲۵

چه کسی در خانه مدیر است؟

مدیریت امور منزل

زنان و مدیریت زمان

پنج گام مؤثر برای تمرین مدیریت زمان

کلیدهای طلایی مدیریت زمان

اسلام و مدیریت زمان

زنان و مدیریت اقتصادی

کلیدهای طلایی مدیریت اقتصادی

فناخت چیست؟

۱۲۶-۱۳۹

زنان و بازار کار

اشتغال زنان از دیروز تا امروز

الزامات اشتغال زنان

محاسن اشتغال زنان

معایب اشتغال زنان

نگاه دین به مسائل اقتصادی زنان

آسیب‌های محیط کار را بشناسید

ورزش در محیط کار

وقتی مردان آماده‌رزم می‌شوند

۱۴۰-۱۴۹

حجاب و مدوزیبایی زنانه

عفاف و حجاب

آثار مثبت حجاب

لطفاً منزلت خود را کف خیابان هائریزید

دین‌داری و آراستگی

چه رنگی، برای چه پوستی

چه مدلی، برای چه اندامی

چه رنگ مویی، برای چه رنگ لباسی

کلیدهای طلایی انتخاب لباس مناسب

۱۵۰-۱۵۷

خانه داشته باشید؛ نه خوابگاه

دکوراتور خانه خود باشید

راز و رمز کدبانوگری

۱۵۸-۱۶۵

نکته‌های کلیدی در آشپزی و شیرینی‌پزی

آشنایی با اصطلاحات رایج در آشپزی ایرانی

چگونه برنج بخریم؟ چگونه برنج بپزیم؟

فوت کوزه گری سرآشپزها

فوت و فن های شیرینی پزی

فصل چهارم: مردان رئیس هستند

۱۶۸-۱۷۱

ریاست مردان را بر خانواده بپذیرید

مردان رئیس اند چون...

۱۷۲-۱۷۹

مردان و یک عالمه تکلیف

مردان و پرداخت مهریه

مردان و نگاه آنان به پرداخت مهریه

گام به گام برای درخواست مهریه

مردان و پرداخت نفقه

مردان و پرداخت اجرت المثل

به رئیس ها مجال جولان بدهید

۱۸۰-۱۹۱

مردان و یک عالمه حق

مردان و حق امتیاز انواع مهریه

مردان و حق تمکین

مردان و حق طلاق

مردان و حق حضانت فرزندان

مردان و حق قیومیت فرزندان

مردان وارث بیشتر

مردان و دیه بیشتر

مردان و ارزش شهادت دادن بیشتر

مردان و ازدواج موقت

مردان و تعدد زوجات

فقط با جنبه ها اجازه دارند رئیس باشند

فصل پنجم: آداب معاشرت

۱۹۲-۲۱۷

اخلاق با آداب تفاوت دارد

اهمیت مهارت های ارتباطی

رگ خواب ها در آداب معاشرت

خط قرمزها در آداب معاشرت

با چه کسانی معاشرت نکنیم

خدمت به دیگران

محاسن معاشرت با دیگران

اسلام و آداب معاشرت

آداب معاشرت در خواستگاری

آداب معاشرت با خانواده همسر

کلیدهای طلایی برای ارتباط با خانواده همسر

آداب معاشرت با همسایه

اسلام و معاشرت با همسایه

آداب میهمانی رفتن و میهمانی دادن

آداب چیدن میز غذا

منابع

چند کلام درگوشی

چگونه باید باشیم تا هم خود آسیب نبینیم و هم به آن‌ها آسیب نرسانیم.

ما زن‌ها، موجودات پیچیده‌ای هستیم و این موضوعی مسلم است. نه فقط مردهایی که به عنوان برادر و پدر و همسر در کنار ما زندگی می‌کنند، بلکه دانشمندان علوم مختلف هم به پیچیدگی زن‌ها اعتراف کرده‌اند. متخصصان مغز و قلب، روان‌شناسان، دانشمندان ژنتیک و حتی فیزیک‌دانان و کیهان‌شناسانی مثل استیون هاوکینگ هم، اعتراف کرده‌اند که زن‌ها خلقتی پُر رمز و راز و پیچیده دارند.

اما، بی‌خبری زن‌ها از آنچه هستند، اغلب مایه در دسرشان می‌شود. بسیاری از زن‌ها به اندازه کافی درباره جسمشان نمی‌دانند. از خلق و خو و ویژگی‌های زنانه خبر ندارند و نادانسته، دست به مقایسه خودشان با مردها می‌زنند. مردهایی هم که در کنار زن‌ها زندگی می‌کنند، به اندازه کافی درباره زن‌ها نمی‌دانند و آن‌ها را شبیه خودشان فرض

برای موفق بودن در زندگی، به خصوص زندگی امروز، باید درس‌های جدیدی فرا بگیریم؛ درس‌هایی که بسیاری از آن‌ها را در مدرسه و دانشگاه و محیط کار و از این کتاب و آن استاد نیاموخته‌ایم یا آموخته‌ایم و از خاطر برده‌ایم. خیلی از این درس‌ها را حتی گاهی، بارها وقتی بزرگ‌ترها از تجربیاتشان برایمان گفته‌اند، شنیده‌ایم و باز، به سادگی فراموش کرده‌ایم. گاهی هم با هزینه‌های گزاف روحی و جسمی، آن‌ها را به سختی تجربه کرده‌ایم و از آن پس، آویزه گوشمان که هیچ، آویزه وجودمان شده‌اند.

این کتابچه می‌خواهد به ما کمک کند، آنچه تا به حال ندانسته‌ایم، بدانیم و آنچه دانسته‌ایم و فراموش کرده‌ایم، دوباره مرور کنیم. مرور کنیم که زن بودن چیست و چگونه است؛ مرور کنیم که در روابط پایدارمان با همسر و فرزند، پدر و مادر، برادر و خواهر، محیط کار و تحصیل، جامعه و همه دیگرانی که به نحوی با ما در ارتباط‌اند،

این کتابچه می خواهد به ما کمک کند، آنچه تا به حال ندانسته ایم، بدانیم و آنچه دانسته ایم و فراموش کرده ایم، دوباره مرور کنیم. مرور کنیم که زن بودن چیست و چگونه است؛ مرور کنیم که در روابط پایدارمان با همسر و فرزندان، پدر و مادر، برادر و خواهر، محیط کار و تحصیل، جامعه و همه دیگرانی که به نحوی با ما در تپاطاند، چگونه باید باشیم تا هم خود آسیب نبینیم و هم به آن ها آسیب نرسانیم

حاصل مصاحبه با متخصصان و کارشناسان معتمد و جمع آوری دیدگاه های صاحب نظران از لایه لای منابع مکتوب و مجازی است، به شما پیشنهاد می کنیم؛ هر چند مطالعه این کتاب، شما را از مشورت و مراجعه به کارشناسان هر رشته، بی نیاز نمی کند.

نکته آخر اینکه خواندن این کتاب رابه مردان هم توصیه می کنیم. مرد ها هم، به اندازه زن ها، نیاز دارند بسیاری از این نکات را بدانند. مرد هایی که در نقش برادر، پدر، همسر، همکار و... در کنار زن ها زندگی می کنند و بی خبری از جزئیات ویژگی های جسمی و روحی زن ها و پیچیدگی های آن، آسیب هایی را به روابطشان تحمیل می کنند که بیشتر اوقات، ناخواسته و نادانسته است. البته، جزئیات و پیچیدگی های فراوانی هم درباره مرد ها وجود دارد که زن ها باید بدانند. امیدواریم چند نفر از مرد ها هم روزی آستین بالا بزنند و کتابچه ای درباره مرد ها بنویسند تا هم خودشان بخوانند و استفاده کنند و هم خواهران و مادران و همسرانشان.

می کنند و همین امر، نقطه آغاز سوء تفاهم ها و دلخوری ها و گاهی آسیب هایی است که افراد، ناخواسته و نادانسته، به خودشان یا دیگران وارد می کنند.

این کتابچه می تواند شروعی باشد برای همه زن هایی که می خواهند به زوایای مختلف وجودشان سرک بکشند، خود را بهتر بشناسند و اطلاعات و راهکارهای ضروری و مفیدی برای ایجاد و حفظ یک زندگی خوب کسب کنند. به خصوص برای شما که مجرد هستید، مطالعه این کتاب، بسیار مفید خواهد بود؛ زیرا شما تقریباً در آغاز راه و در آستانه شروع هستید. توجه کنید وقتی می گوئیم «زن»، مقصودمان مخلوقی انسانی است با جنسیت «مؤنث» و نه لزوماً «زن» در مقابل «دختر». از این منظر، دانستن نکاتی که در این کتابچه آمده است، هم برای زنان متأهل سودمند است و هم برای زنان مجرد.

با این تفاسیر، ما، یعنی گروه گردآورندگان و مؤلفان کتاب، مطالعه آن را به عنوان مجموعه ای از اطلاعات جامع و مفید که