

دنیاى دلخواه دختران

نویسنده: فاطمه یکتا پرست

سرشناسه: یکتاپرست ، فهیمه، ۱۳۵۵
 عنوان و نام پدید آور : دنیای دلخواه دختران / فهیمه یکتاپرست .
 مشخصات نشر : دزفول : اهورا قلم ، ۱۳۹۰ .
 مشخصات ظاهری : ۶۵ ص.
 شابک : 978 - 964 - 8942-30-9
 فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا .
 موضوع : دختران - راه و رسم زندگی .
 موضوع : دختران - راهنمای مهارت‌های زندگی .
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ د ۸ ی / HQ ۷۹۸
 رده بندی دیویی : ۲۳۵۲/۳۰۵
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۳۳۰۸۳۵



دنیای دلخواه دختران

نویسنده : فهیمه یکتاپرست
 ویراستار : سیده مهشید پیام
 انتشارات : اهورا قلم
 قطع : رقعی
 نوبت چاپ : اول - پاییز ۱۳۹۰
 چاپ : الهادی
 تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت : ۳۰۰۰ تومان
 شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۴۲-۳۰-۹

ISBN:978-964-8942-30-9

ahoorahalam@yahoo.com

www.ahoorahalam.ir

پست الکترونیک ناشر :

نشانی اینترنتی:

آدرس : دزفول ، خیابان اکباتان ، بین خ میرداماد و خ قاضی ، کوچه بنفشه ، پلاک ۱۹۴

شماره تماس : ۰۹۱۶۶۴۱۵۸۹۴ - ۰۶۴۱۲۲۴۹۱۲۴

فهرست

فصل اول (دخترانه)

- ۱۰ دختر بودن یعنی چه ؟
۱۲ چگونه یک دوست مناسب پیدا کنیم
۱۴ مقابله با خجول بودن و کمرویی تو
۱۶ آینده با مشکلات کمتری روبه رو می شوید
۱۷ این اشتباهات روابط دوستانه ات را از بین میبرد
فصل دوم (بلوغ)

- ۲۰ شروع بلوغ
۲۱ روزهایی که همه چیز تغییر می کند
۲۲ آنچه در کمین شما نشسته
۲۳ پدیده های روحی و روانی بلوغ
فصل سوم (خانواده دوست داشتنی)

- ۲۶ والدین و نوع رفتار آنها
۲۶ چرا ناگهان بین ما مشاجره در می گیرد ؟
۲۷ راهنمایی برای یک گفتگوی بدون درگیری
۲۸ یک راهکار کاهش نگرانی (جعبه شکایات) ؟
۲۸ خواهران و برادران

فصل چهارم (اقتصاد و ارتباط)

- ۳۲ پول تو جیبی ، چرا اینقدر کم ؟
۳۳ اولین برخورد موثرترین برخورد است
فصل پنجم (سبزی زیبا !!!)
۳۶ رویای وحشت انگیز داشتن یک اندام زیبا

۳۷	خوردن ویتامینها برای نشاط بدن
۳۷	روش پاک کردن کثیفی پوست
۳۷	یک آزمایش ساده پوست
۳۸	درمانهایی برای پوست و موی سر
۳۹	دستها
۴۰	پاها
۴۱	دندانها
	فصل ششم (ممنوعیت ها و هشدارها)
۴۴	به من دست نزن !
۴۵	این کار از تو بر می آید .
	فصل هفتم (مدرسه من درس)
	مدرسه و شغل
۴۸	من تازه وارد هستم
۴۹	یادگیری فعالانه
۴۹	جای مناسب برای کار و یادگیری در خانه
۴۹	به محل مشخصی خودت را عادت بده
۵۰	استراحت های کوتاه و منظم
۵۰	هرگز با ناراحتی و عصبانیت درس نخوانید
۵۰	بهره گیری
۵۰	تعویض درسها تاثیر خوبی در یادگیری دارد
۵۱	حفظ کردن یکباره درسها کار درستی نیست
۵۱	زبان خارجه
۵۱	به هر درسی رسیدگی کن

فصل هشتم (آینده)

- ۵۴ ترس زیاد از عدم موفقیت
- ۵۵ به ریتم های بیولوژیکی بدن خود توجه کن
- فصل نهم (روشهای پرورش خود توسط نگرشهای مذهبی)
- ۵۸ هفت مرحله ی موثر برای اجابت دعا
- ۶۰ به هدف بنزید !
- ۶۱ از شکست پیروزی بسازیم
- ۶۱ 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 .