

بنام خدا

دغدغه های دوران نوجوانی و جوانی دختران

مؤلف:

الهام مکارمائی





سرشناسه: مکارماتی - الهام -

عنوان و نام پدیدآور: دغدغه های دوران نوجوانی و جوانی دختران/ الهام مکارماتی

مشخصات نشر: قم: آستان مهر، ۱۳۹۵

مشخصات ظاهری: ۱۲۸ ص. - مصور

باز: ۱۴۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-395433-2-8

جمعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: دختران - دوران نوجوانی

و موضوع: بلوغ دختران - خودشناسی

رده بندی کتب: ۱۳۳۰.۴۲۰۰۷۷/۱۳۳/۴۶/۱۳۳ BP

رده بندی یوبی: ۷۰۰۳۴

شماره کتابخانه ملی: ۳۸۲۶۲۱۵

انتشارات

آستان مهر

دغدغه های دوران نوجوانی و جوانی دختران

مؤلف: الهام مکارماتی

تیراژ/ چاپخانه: ۵۰۰ نسخه / اول

قطع / تعداد صفحات/ صحافی: رقعی / ۱۲۸ صفحه / برای

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۴۳۳-۲-۸

کلیه حقوق محفوظ می باشد.

مرکز بخش:

قم/ ۰۹۱۲۱۵۱۳۸۱۸

اهمیت سبک زندگی

ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است، این به سبک زندگی اهمیت دهیم: اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقاد هم داشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باید پرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین، این مسئله، مسئله اساسی و مهمی است.

«رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت الله خامنه‌ای»

فهرست مطالب:

مقدمه: ۸

فصل اول

بلوغ

- ۱۰ بلوغ در من چگونه است؟
- ۱۱ از نظر شما بلوغ به چه معناست؟
- ۱۲ تغییرات در توانایی‌های ذهنی.
- ۱۲ تغییرات اجتماعی و عاطفی.
- ۱۳ تغییرات روحی و روانی.
- ۱۴ بهداشت دوران قاعدگی.
- ۱۶ آداب پوشش و آراستگی.
- ۱۹ پوشش و حجاب ملیتهای مختلف.
- ۲۰ آیا میتوانید به یکی دیگر از فواید حجاب اشاره کنید؟
- ۲۱ آداب حجاب.
- ۲۱ عفاف چیست و آداب آن کدام است؟
- ۲۲ انواع عفت کدام است؟
- ۲۳ ریشه‌های ناسازگاری در نوجوانان.
- ۲۹ نکته که والدین در برخورد با نوجوان شان باید بدانند.

- پیشگیری از رفتارهای پرخطر و آسیب‌های اجتماعی در نوجوانان ۳۴
- عوارض و عواقب رفتارهای پرخطر ۳۵
- راههای کنترل و پیشگیری از رفتارهای پرخطر ۳۶
- ۵ راهکار برای پس‌انداز کردن ۴۵
- زندگی هوشمند سواد رسانه: ماهواره و نکات ظریف آن ۴۷

فصل دوم

رابطه خود شناسی

- تهدید سلامت روانی به دلیل نبود شناخت پیش از ازدواج ۵۶
- همدیگر را چگونه بشناسیم ۵۷
- روابط پیش از ازدواج کدامند؟ ۵۹
- فرهنگسازی هدف‌دار ۶۱
- چگونه یکدیگر را بشناسیم؟ ۶۳
- راه‌های گوناگونی برای شناخت همسر خوب وجود دارد ۷۲
- چگونه در دوره نامزدی یکدیگر را بشناسیم؟ تا بتوانیم زندگی بهتری را بسازیم ۷۳
- چگونه قبل از ازدواج طرف مقابلمان را بشناسیم؟ در چه مواردی باید او را ۷۸
- شناخت وبه چه مسائلی باید اهمیت داد؟ ۷۸
- مردان را چگونه بهتر بشناسیم ۸۷

فصل سوم

بهداشت پوست: چیدمان وسایل

- پوستتان را اینگونه بشناسید: ۹۲
- پوست طبیعی ۹۲

۹۳	پوست چرب
۹۳	پوست ترکیبی
۹۳	پوست خشک
۹۴	پوست حساس
۹۴	بخورهای مفید برای پاکسازی پوست
۹۶	چگونه ر منزل پوست مان را لایه برداری کنیم؟
۹۹	۵ توصیه برای یک چهره مان تابستانی زیبا
۱۰۱	چطور یک اتاق خواب رویی دخترانه درست کنیم؟
۱۰۲	دکوراسیون تابستانی برای یک اتاق خواب
۱۰۵	ایده هایی برای چیدمان اتاق خوابها، کوچک
۱۰۶	منابع
۱۰۸	ارجاعات

مقدمه:

زندگی زیر چتر علم، عمل و اخلاق

در تحسین علم، فراگرفتن دانش و اخلاق و کردار نیکو کوشا باشید که افراد متعهد و سوادمندی بر مبنای اسلام بزرگ و میهن عزیزتان باشید. با اراده و عزم راسخ خود، به طرف علم و عمل و کسب دانش و بینش حرکت نمایید که زندگی، زیر چتر علم و آگاهی، انقدر شیرین و انس با کتاب و قلم و اندوخته‌ها آنقدر خاطره آفرین و پایدار است که همه تلخی‌ها و ناکامی‌های دیگر را از یاد می‌برد.

از صحیفه نور، جلد ۱۵