

راهنمای دختران دبیرستانی

پاسخ به برخی سؤال‌های دختران نوجوان
گاستن از مشکلات سال‌های نوجوانی

نویسنده

ساندرا دیوپانت

کارشناس ارشد و خانواده درمانگر

ترجمه‌ی

لادن شریعت‌زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۰

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از ناشر و پدیدآورنده، کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، نتیجه‌ی این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

راهنمای دختران دبیرستانی

پاسخ به برخی سؤال‌های دختران نوجوان

کاشتن از مشکلات سال‌های نوجوانی

نویسنده: بهاندرآ دیوپانت

کارشناس ارشد و خانواده‌درمانگر

ترجمه‌ی: لادن شریعت‌زاده

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای زاندارمری، شماره ۴۱.

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: تهران، میدان انقلاب، رویروی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید، شماره ۷۲.

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۹	 رؤیای نوجوان
۱۱	 مقدمه
۱۳	 بلوغ - دارم دیوانه می شوم!
۱۶	 چرا بهترین دوستم به من محل نمی گذارد؟
۱۹	 محبوب بودن می تواند یک مشکل باشد!
۲۲	 در مدرسه ی جدیدم، چطور دوست پیدا کنم؟
۲۵	 چرا دوستان خواهر بزرگ ترم تحقیرم می کنند؟
۲۸	 از این که خواهر کوچکتر باشم، خسته شدم!
۳۱	 چرا، مادرم به من اعتماد نمی کند؟
۳۴	 چطور از پس اردوی تابستانی برآیم؟
۳۷	 دوستانم چه زمانی بزرگ می شوند؟

- چرا ناگهان از دست دوستانم عصبی می شوم؟ ۴۰
- همه دوست پسر دارند، به غیر از من! ۴۳
- آیا باید به پسر مورد علاقه‌ام بگویم که دوستش دارم؟ ۴۶
- چرا دوست پسر من این قدر انحصار طلب است؟ ۴۹
- چطور می توانم با دوست پسر من به طور مؤثری گفتگو کنم؟ ۵۲
- چطور می توانم لباس فرم مدرسه‌ام را جذاب تر کنم؟ ۵۵
- وقتی پدر و مادرم با من مثل بچه رفتار می کنند، چطور می توانم خونسردی‌ام را حفظ کنم؟ ۵۸
- چه می شود اگر بهترین دوست بهترین دوستم را دوست نداشته باشم؟ ۶۱
- چرا دخترهای دیگر به من حسادت می کنند؟ ۶۴
- چرا مردم شایعه پراکنی می کنند؟ ۶۷
- برای محبوب بودن، آیا حتماً باید بدجنسی کنم؟ ۷۰
- اما، فکر می کردم با هم دوست هستیم! ۷۳
- چرا دوستم حرف های آزار دهنده ای به من می زند؟ ۷۶
- چطور نگذارم دیگران در مورد من قلدری کنند؟ ۷۹
- چرا پدر و مادرم از رؤیاها و آرزوهایم حمایت نمی کنند؟ ۸۲
- چرا فکر می کنم نیاز دارم که دیگران را تحت تأثیر قرار بدهم؟ ۸۵
- آیا برای شاد بودن، باید کامل باشم؟ ۸۸
- به راستی دارم با خود پنداره‌ام دست و پنجه نرم می کنم ۹۱
- چرا خلق و خویم متغیر است؟ ۹۴
- چطور می توانم با مرگ یکی از اعضای خانواده‌ام کنار بیایم؟ ۹۷
- چطور می توانم کمک کنم که این دنیا به مکان بهتری تبدیل شود؟ ۱۰۰
- گام های بعدی ۱۰۳