

# دختران نسل آینده

(مهارت‌های طلایی برای سلامت روان، ابراز وجود، پذیرش بدن و ساختن آینده دختران)

نویسنده:

هانیه رنجبرخانحسینی



روان آگاه

## محتوا

۹.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم .....
۱۰.....	برخی نقش‌های سازنده دختران و زنان.....
۱۳.....	در تربیت دختران اینگونه عمل کنید.....
۱۳.....	تفاوت‌هایی که باید در تربیت دختران و پسران لحاظ شود.....
۱۴.....	ضرورت توجه به تغذیه دختران در مرحله اول زندگی.....
۱۵.....	دوره بلوغ و اهمیت‌ها و حساسیت‌های آن.....
۱۵.....	آیا روش‌های تربیتی دختران با پسران تفاوت دارد؟.....
۱۵.....	فرزندان را آن‌طور که هستند، بپذیرید، نه آن‌گونه که می‌توانند باشند.....
۲۲.....	جایگاه مادران در تربیت دختران.....
۲۳.....	رابطه مادر و دختر: آیا مادر باید چرایی مسائل را به دختر توضیح دهد؟.....
۲۳.....	درک نیازهای نوجوان.....
۲۴.....	توصیه‌هایی برای مادران در تعامل با دختر نوجوان.....
۲۷.....	نقش پدر در زندگی دختر.....
۲۷.....	پدر به دختر دنیا را می‌شناساند.....
۲۸.....	والدین الگو هستند.....
۲۸.....	سندرم مسئله با پدر و اثرات آن بر روابط عاطفی دختران.....
۲۹.....	سندروم مسئله با پدر چیست؟.....
۲۹.....	چه زمانی یک دختر دچار سندروم مسئله با پدر می‌شود؟.....

- ۲۹ ..... علائم سندروم مسئله با پدر.....
- ۳۰ ..... انواع سندرم مسئله با پدر.....
- ۳۱ ..... پیشگیری.....

### فصل دوم: دختر امروز، رهبر فردا ..... ۳۳

- ۳۳ ..... تغییرات هویت دختران در دنیای جدید.....
- ۳۴ ..... امتداد بحران هویت نوجوانی در دختران.....
- ۳۷ ..... هویت زنان در عصر دیجیتال.....
- ۳۸ ..... فضای مجازی، سازنده یا تخریب کننده هویت؟.....
- ۳۹ ..... آینه مجازی، انعکاس هویت جدید.....
- ۴۰ ..... اهمیت رهبری فردی و اجتماعی دختران و زنان.....
- ۴۴ ..... چرا زنان مدیران بهتری هستند؟.....
- ۴۵ ..... درس‌های رهبری که مردان می‌توانند از زنان یاد بگیرند.....
- ۴۶ ..... درس‌های رهبری برای مردان.....
- ۴۹ ..... چرا زنان می‌توانند رهبران بهتری باشند؟.....
- ۵۱ ..... مهمترین مهارت‌های رهبری برای زنان چیست؟.....

### فصل سوم: رؤیاهایت را جدی بگیر ..... ۵۷

- ۵۷ ..... قدرت رؤیاپردازی، هدف‌گذاری و خلاقیت.....
- ۶۰ ..... انرژی‌های زنانه چه تاثیر بر زندگی دارد؟.....
- ۶۰ ..... ایجاد تعادل بین انرژی‌های زنانه و مردانه.....
- ۶۴ ..... هدفمندی زنان موفق.....
- ۶۵ ..... هدفمندی.....
- ۶۶ ..... تکنیک‌های کشف استعداد و علائق.....

- ۶۷ ..... چگونه استعدادهای خود را کشف کنیم؟
- ۷۰ ..... تکنیک‌های کشف استعداد درونی

### ۷۱ ..... فصل چهارم: مهارت‌های طلایی برای آینده

- ۷۱ ..... خودآگاهی و عزت‌نفس
- ۷۲ ..... چالش‌های خودشناسی برای دختران
- ۷۲ ..... راهکارهایی برای تقویت خودشناسی دختران
- ۷۳ ..... نقش خانواده و جامعه در خودشناسی دختران
- ۷۳ ..... نقش خانواده
- ۷۴ ..... نقش جامعه
- ۷۴ ..... ابزارهای مدرن برای تقویت خودشناسی دختران
- ۷۵ ..... افزایش اعتماد به نفس دختران
- ۸۱ ..... عوامل مؤثر بر اعتماد به نفس و عزت‌نفس در زنان
- ۸۲ ..... راهکارهایی برای تقویت اعتماد به نفس و عزت‌نفس در زنان
- ۸۳ ..... تفکر انتقادی در دختران
- ۸۴ ..... اهمیت داشتن مهارت‌های تفکر انتقادی
- ۸۵ ..... مراحل شروع تفکر انتقادی مؤثر

### ۸۷ ..... فصل پنجم: صدای من، قدرت من

- ۸۷ ..... مهارت‌های ارتباطی و ابراز وجود
- ۹۰ ..... مولفه‌های ابراز وجود
- ۹۰ ..... مهارت نه گفتن
- ۹۱ ..... رفتارهای پر خطر:
- ۹۳ ..... اهمیت نه گفتن

- انواع نه گفتن..... ۹۴
- در چه مواردی نه می‌گوییم؟..... ۹۵
- تقویت مهارت‌های نه گفتن..... ۹۶
- مهارت برای «نه» گفتن..... ۹۶
- از چه راه‌هایی می‌توان «نه گفتن» را ساده‌تر کرد؟..... ۹۷
- راه‌های متفاوت یک نه گفتن منطقی و معنی‌دار:..... ۹۹
- راهکاری تقویت قدرت نه گفتن..... ۱۰۱
۱. قبول کنید که نمی‌توانید هر کاری را انجام دهید..... ۱۰۲
۲. از فکر خودخواه شدن نترسید..... ۱۰۲
۳. بپذیرید که نمی‌توانید همه را در زندگی راضی و خوشحال نگه دارید..... ۱۰۲
۴. به جنبه‌های مثبت «نه گفتن» توجه کنید..... ۱۰۳
۵. دلیل ناراحتی‌تان از نه گفتن را کشف کنید..... ۱۰۳
۶. روش‌های مختلف بله گرفتن را بشناسید..... ۱۰۳
۷. با آرامش صحبت کنید..... ۱۰۴
۸. برای افزایش قدرت نه گفتن زبان بدن را جدی بگیرید..... ۱۰۵
۹. بیش از اندازه عذرخواهی نکنید..... ۱۰۵
۱۰. یک دلیل کوتاه بیاورید..... ۱۰۵
۱۱. به طرف مقابل گزینه‌های جایگزین پیشنهاد دهید..... ۱۰۶

### فصل ششم: دختران، فناوری و مسئولیت اجتماعی ..... ۱۰۷

- سواد دیجیتال و استفاده سالم از شبکه‌های مجازی..... ۱۰۸
- اهمیت سواد دیجیتال..... ۱۰۹
- شکاف جنسیتی در سواد دیجیتالی..... ۱۱۲
- فرصت‌ها و تهدیدهای دنیای دیجیتال برای دختران..... ۱۱۴

۱۱۵	.....سوءاستفاده از دختران به بهانه مدلینگ در اینستاگرام
۱۱۵	.....پدیده «عشق‌های مجازی»
۱۱۵	.....هرزه‌نگاری در شبکه‌های اجتماعی
۱۱۶	.....هشدارهایی برای دختران
۱۱۹	.....مسئولیت اجتماعی؛ دختران جهان را تغییر می‌دهند
۱۲۲	.....نقش دختران در محیط‌زیست و تغییرات اجتماعی
۱۲۴	.....زنان دغدغه‌های محیط‌زیستی بیشتری از خود نشان می‌دهند
۱۲۴	.....زنان می‌توانند نقش مهمی در حفاظت از محیط‌زیست و مصرف بهینه منابع داشته باشند
<b>۱۲۹</b>	<b>..... فصل هفتم: بدن من، خانه من</b>
۱۲۹	.....پذیرش بدن و مقابله با استانداردهای زیبایی
۱۳۰	.....شرم از بدن در زنان
۱۳۰	.....علائم و علل بادی شیمینگ
۱۳۳	.....راهکارهای عملی پذیرش بدن در دختران
۱۳۵	.....تندرستی و مراقبت جسمی و روانی
۱۳۵	.....چه کارهایی به حفظ سلامت روان زنان کمک می‌کنند؟
۱۳۸	.....خانواده متعادل و سالم؛ تضمین سلامت روان بانوان
۱۳۹	.....عوامل اقتصادی و اجتماعی مؤثر بر سلامت زنان
۱۳۹	.....سایر موضوعات مرتبط با سلامت روان
۱۴۰	.....نقش‌های اساسی زن در سلامت روان خانواده
۱۴۲	.....شیوه‌هایی برای تأمین سلامت روان زنان
۱۴۲	.....توصیه‌های کلی به زنان برای تأمین سلامت روانی
۱۴۳	.....تاب‌آوری و سلامت روان زنان

- فصل هشتم: خودت باش، جهان را تغییر بده** ..... ۱۴۷
- انتخاب مسیر زندگی و شغل آینده..... ۱۴۷
- عادت‌های لازم برای دختران مستقل و موفق..... ۱۴۷
- مهارت‌های جادویی برای ورود به دنیای زنان موفق..... ۱۴۹
- شناخت ارزش‌ها، رسالت شخصی و استقلال..... ۱۵۱
- چگونه رسالت شخصی خود را پیدا کنیم؟..... ۱۵۱
- ویژگی‌های یک رسالت شخصی اثربخش..... ۱۵۷
- ارتباط ضمیر ناخودآگاه و شکل‌گیری رسالت شخصی..... ۱۵۹
- آینده را باید ساخت..... ۱۶۲
- ویژگی زنان موفق..... ۱۶۴
- احساس کنترل و عامل بودن..... ۱۶۵
- ویژگی برای تضمین موفقیت زنان..... ۱۶۷
- دختران با برنامه در زندگی..... ۱۶۸
- عوامل تاثیر گذار بر موفقیت زنان در زندگی..... ۱۷۱
- علت موفقیت یک زن موفق..... ۱۷۳
- منابع** ..... ۱۷۷

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

براساس تفاوت‌های جسمی و روحی زن و مرد، شرایط بلوغ و زمان انجام دادن وظایف دینی و مذهبی آنان نیز متفاوت است. دختر زودتر از پسر به تکلیف می‌رسد و پدر و مادر باید به این مسئله توجه داشته باشند. چه بسا ممکن است برخی از خانواده‌ها از اهمیت این امر بی‌خبر باشند و سن تکلیف فرزندان خود را از یاد ببرند و زمانی باخبر شوند که بسیاری از تکلیف‌های الهی از آنان فوت شده و فرزندان به موقع آنها را انجام نداده‌اند. دختر بر اساس ویژگی‌های بیولوژیکی و روانی خود، زودتر آماده پذیرش وظایف و آموزه‌های دینی می‌شود. اسلام با توجه به این ویژگی می‌خواهد، دختران پیش از پسران در زیر خیمه انسان ساز دین و مذهب وارد شوند و معارف اسلامی را بیاموزند؛ زیرا انجام دادن عبادت و پایبندی به وظایف دینی و اسلامی، در اصلاح و تربیت انسان نقش اساسی دارد. خداوند خطاب به مریم مادر حضرت عیسی علیه‌السلام می‌فرماید: «ای مریم! در برابر پروردگارت خضوع کن و پیشانی بر زمین بگذار و با رکوع کنندگان رکوع کن» (آل عمران: ۴۳). از بعضی تفسیرها بر می‌آید که این خطاب در نه سالگی مریم بوده و او پس از آن، همواره در حال عبادت بود تا آنجا که بر اثر عبادت، در رسیدن به کمالات معنوی از بزرگان و دانشمندان عصر خود پیشی گرفت. شاید به این دلیل بود که حضرت مریم با جان و دل پذیرای دستوره‌های خدا شد و عاشقانه به عبادت او پرداخت. به هر حال، پایبندی به انجام دادن وظایف دینی و مذهبی، این امکان را به

دختران می‌دهد که زودتر آمادگی لازم را برای ایفای نقش‌هایی چون مادری و خانه-داری پیدا کنند. از آنجا که دختر زودتر از پسر به تکلیف می‌رسد، آموزش‌های ویژه‌ای را می‌طلبد. بدین معنا که احکام عملی ویژه زنان و دختران، باید پیش از بلوغ، به آنان آموزش داده شود تا هنگام روبه‌رو شدن با آنچه به زودی برایشان پیش می‌آید، دچار مشکل روحی نشوند. چه بسا دخترانی که بر اثر بی‌خبری از آنچه هنگام بلوغ برای دختران اتفاق می‌افتد، دچار نگرانی و پریشانی روانی و گاه گرفتار پیامدهای ناگواری چون بیماری می‌شوند. این مسئله را با تربیت و آموزش به موقع وظایف دینی و آگاه‌سازی او می‌توان کنترل کرد (رمضانخانی و غنچه، ۱۴۰۰).

### برخی نقش‌های سازنده دختران و زنان

- **نقش همسر‌داری:** مهم‌ترین نقش مورد انتظار از یک زن، شوهر‌داری است که پس از پیوند زناشویی مطرح می‌شود. این نقش زنان، در زندگی اجتماعی و خانوادگی تأثیر بسزا دارد. اگر زن در این زمینه به وظیفه خود به خوبی عمل کند، می‌تواند افراد شایسته‌ای را تربیت کند و تحویل جامعه دهد. پیدایش عواطف دوستانه و محبت‌آمیز میان زن و مرد پس از ازدواج، مهم‌ترین عامل استحکام و پایداری نهاد خانواده به شمار می‌رود. وجود مهر و عواطف عاشقانه زن و شوهر، از عنایت‌های ویژه الهی است که بر اساس نیاز فطری و طبیعی انسان در سرشت آنها نهاده شده و این امر، در جهت رشد و تکامل مادی و معنوی جامعه تأثیرگذار است. روایت‌های اسلامی نیز بر نقش شوهر‌داری زن تأکید فراوان دارند و مهم‌ترین وظیفه او را خوش‌رفتاری با شوهر می‌داند. از جمله عنوان‌هایی که برای تبیین این مطلب زیاد در احادیث به کار رفته، «حُسْنُ التَّبَعْلِ» است. خانواده یک اجتماع کوچک از جامعه‌ای بزرگ است و به نظم و انضباط و برقراری امنیت و آرامش نیاز شدید دارد و این رفتار شایسته زن با شوهر، از عوامل مهم برقراری آرامش در کانون خانواده به شمار می‌رود. زندگی سراسر نور حضرت فاطمه زهرا علیه‌السلام، در این زمینه سرمشق خوبی برای زنان مسلمان است و زنان باید روش زندگی را از او بیاموزند.

همسر بزرگوار فاطمه علیه‌السلام، حضرت علی علیه‌السلام درباره شوهرداری او می‌فرماید: «در طول زندگی با فاطمه علیه‌السلام، هرگز مخالفتی از او ندیدم و هیچ‌گاه کاری برخلاف میل من انجام نداد.» از حضرت فاطمه علیه‌السلام نیز نقل شده که در آخرین لحظه‌های زندگی ضمن درخواست حلالیت از شوهرش علی علیه‌السلام فرمود: هر چند می‌دانم در طول زندگی کاری برخلاف رضایت تو انجام نادم، ولی از پدرم رسول الله صلی الله علیه و آله شنیدم که زنی در قیامت وارد بهشت نمی‌شود، مگر اینکه شوهر از او راضی باشد.

- **نقش مادری:** مادر، واژه‌ای است زیبا و پر جاذبه که در هر مکتب و آیینی به عنوان سمبل ایثار و فداکاری شناخته می‌شود. آغوش پر مهر مادر، مظهر صفا و صمیمیت، عشق و محبت، تعهد و وفاداری است که هر مادر با احساسی حاضر است، در راه تأمین نیازهای مادی و معنوی فرزند و فراهم ساختن وسایل رفاه و آسایش او به هرگونه ایثار و از خودگذشتگی تن دهد. مادر به لحاظ روحی و روانی، آمادگی آن را دارد که در مسیر تأمین نیازهای فرزندان خود همه‌گونه رنج و زحمت را با جان و دل بپذیرد تا فرزندش به اوج سعادت مادی و معنوی دست یابد. عنوان مادری، افتخاری است برای زنان که هر بانویی پس از ازدواج در انتظار آن به سر می‌برد و امید مادر شدن را دارد. بر این اساس، در هر خانواده‌ای که نوزادی، به ویژه نخستین فرزند به دنیا بیاید، سرور و خوشحالی، همه اعضای آن را فرامی‌گیرد. فرزند افزون بر اینکه میوه شیرین پیوند زناشویی است، در تحکیم پایه‌های نظام خانواده نیز تأثیر بسزا دارد. وجود فرزند در خانواده تا حدودی از پیش آمدن اختلاف‌ها و درگیری‌های خانوادگی جلوگیری می‌کند. بسیاری از خانواده‌هایی که در پی تولد فرزند همه اختلاف‌هایشان یکباره برچیده شده و به جای آن، بذر مهر و محبت، از نو در دل زن و شوهر کاشته می‌شود و سرانجام، به زندگی سعادت‌مندی دست می‌یابند. زندگی فاطمه زهرا علیها‌السلام در عین کوتاه بودن آن، تابلوی درخشانی است در مسیر خانواده‌های مسلمان که همه جنبه‌های آشکار و نهان آن، الگوی مناسبی برای مادران امروز جامعه است. ابراز عواطف حضرت زهرا علیه‌السلام به