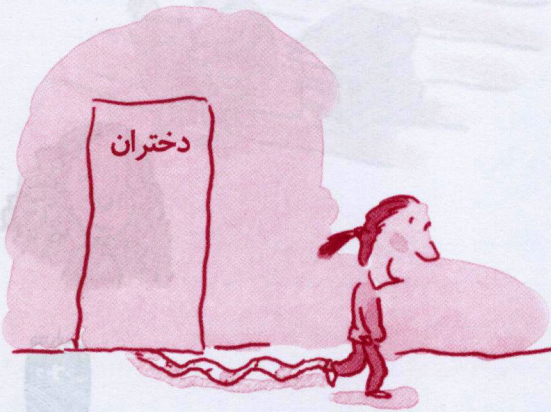


# راهنمای دختران ۱

## نجات از موقعیت‌های سخت



راه‌های روبه‌رو شدن با آدم‌های بدقلق و  
اتفاق‌های غافلگیرکننده

گروه ویراستاران «امریکن گرل»

فرخ بافنده





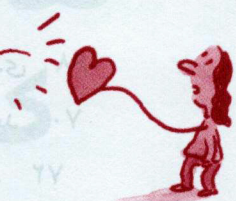
اگر معلمت از تو متنفر است ۳۴

اگر صمیمی‌ترین دوستت به شهر دوری نقل

مکان کرد ۳۶

اگر در مهم‌ترین روز زندگیت یک جوش گنده

روی دماغت سبز شد ۳۸



## استفاده از منطق ۳۹

چه طور نوزادی را که دارد گریه می‌کند

آرام کنی ۴۰

چه طور جوجه‌ات را که گم شده پیدا کنی ۴۲

اگر سرویست نیامده و پدر و مادرت هم خانه

نیستند تا دنبالت بیایند ۴۴

اگر سوار اتوبوس اشتباهی شده‌ای ۴۶

## حفظ خونسردی ۴۷

چه طور در توفان در امان بمانی ۴۸

اگر موقع شنا کردن در دریا اسیر جریان تند آب

شدی ۵۲

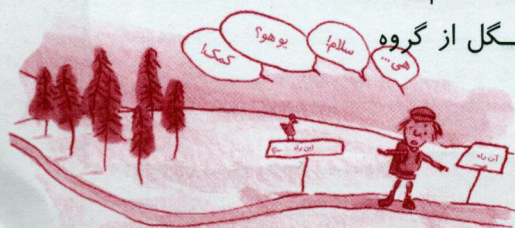
اگر یخ زیر پایت شکست ۵۴

اگر زلزله شد ۵۶

اگر در مرکز شهر مامان و بابایت را گم کردی ۵۸

اگر موقع پیاده‌روی در جنگل از گروه

جدا افتادی ۶۰



# فهرست



## حفظ آبرو کردن ۹

اگر خواهرت دفترچه‌ی خاطراتت را خواند ۱۰

اگر توی مدرسه استفراغ کردی ۱۱

اگر جلوی چشم چهار میلیون آدم (حالا یک کم بیشتر یا

کم‌تر) از پله‌ها افتادی ۱۲

اگر عادت ماهانه هستی و لباست لک شد ۱۴

اگر خواهرت تو را موقع عوض کردن لباس دید ۱۶



## تصمیم‌گیری فوری ۱۷

اگر دوستت تمام مدرسه را خبر کرد که در فلان درس

نمره‌ات بد شده ۱۸

اگر موقع اجرای نمایش جمله‌ات یادت رفت ۲۰

اگر زیب شلوارت شکافت ۲۲

اگر غذای داخل مایکروویو دارد می‌سوزد ۲۴

اگر نمی‌توانی خودت را موقع بازی اسکیت

کنترل کنی ۲۶

اگر لوازم شخصیتت از توی کوله‌پشتیت افتاد ۲۸



## حل کردن غیرممکن‌ها ۲۹

اگر بد لباس پوشیده‌ای ۳۰

اگر از مدل تازه‌ی موهایت متنفری ۳۲



## اگر توی مدرسه استفراغ کردی



۱. نگران استفراغی که روی زمین ریخته، نباش. مراقب خودت باش. توی روشویی صورتت را آب بزن. دهانت را بشور. خودت را تمیز کن و بعد برو دفتر. اصلاً به این فکر نکن که چه قدر زشت شد جلوی بقیه بالا آوردی. فردا می‌توانی راجع به این قضیه فکر کنی.

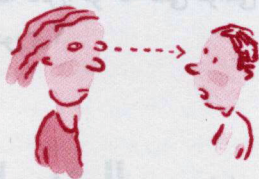
۲. وقتی فردا آمد ... ای بابا ... ماجرای استفراغت که مال دیروز بود! دیگر فراموشش کن.

۳. تازه مگر دست خودت بود؟ مطمئن باش همه‌ی بچه‌های توی کلاس حداقل یک بار توی عمرشان استفراغ کرده‌اند. زشت است، می‌دانم. ولی کاملاً طبیعی است. بنابراین اگر هالویی آمد سراغت و گفت:

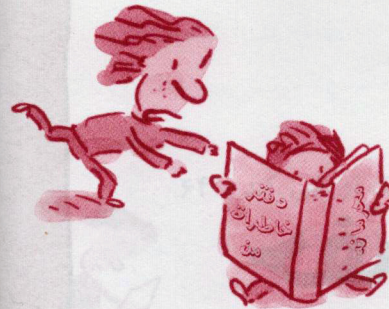
« آره، ولی مزه‌اش از اینم بدتر بود! »

صاف توی چشم‌هایش زل بزن و بگو:

« وای، عجب بوی گندی می‌داد! »



## اگر خواهرت دفترچه‌ی خاطراتت را خواند



۱. نه داد بزن، نه جیغ بکش و نه گریه کن. این کارها باعث می‌شود خواهرت فکر کند برگ برنده‌ای از تو به دست آورده است.

۲. به او بگو نظرت درباره‌ی کاری که کرده چیست. خونسردی خود را حفظ کن، ولی به او بفهمان که از این کارش عصبانی شده‌ای.

۳. در مورد کاری که کرده صحبت کن، نه در مورد مطالبی که خوانده. بر احترام گذاشتن به حریم خصوصیت تأکید کن. بگو: « ببین، چیزایی مثل دفترچه خاطرات خصوصیه. من دوست ندارم راجع بهش با کسی حرف بزنم، یا کسی بدون اجازه، اون رو بخونه. »

۴. تسلیم باج‌خواهی یا نیش و کنایه‌ی او نشو. اگر خواهرت گفت چنانچه فلان کار و بهمان کار را نکنی رازت را فاش می‌کند، به او بگو هر کاری دلش می‌خواهد بکند، چون معامله‌ای در کار نیست. در این مورد (و هر مورد دیگری) هرگز به دیگران اجازه نده که اختیار تو را در دست بگیرند.

## رفع مصیبت!

دفترچه خاطراتت را روی میز نگذار و یا آن را روی تختخوابت باز ول نکن و برو. این کار برایت دردسر درست می‌کند. کاری که باید بکنی این است که جای مخصوصی برای آن پیدا کنی. مثلاً:

توی جیب شلوار گرمکن  
توی جیب لباسی که هیچ وقت نمی‌پوشی.  
قدیمیت که ته کمد گذاشته‌ای.  
پشت کتاب‌های دیگر  
توی کتابخانه‌ات.

همیشه اول آن را سر جایش بگذار و بعد از اتاق برو بیرون. اگر دفترچه خاطراتت توی دستت نیست، پس باید سر جای خودش باشد، نه جایی که هر کسی بتواند آن را بردارد و بخواند.