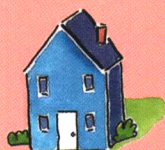




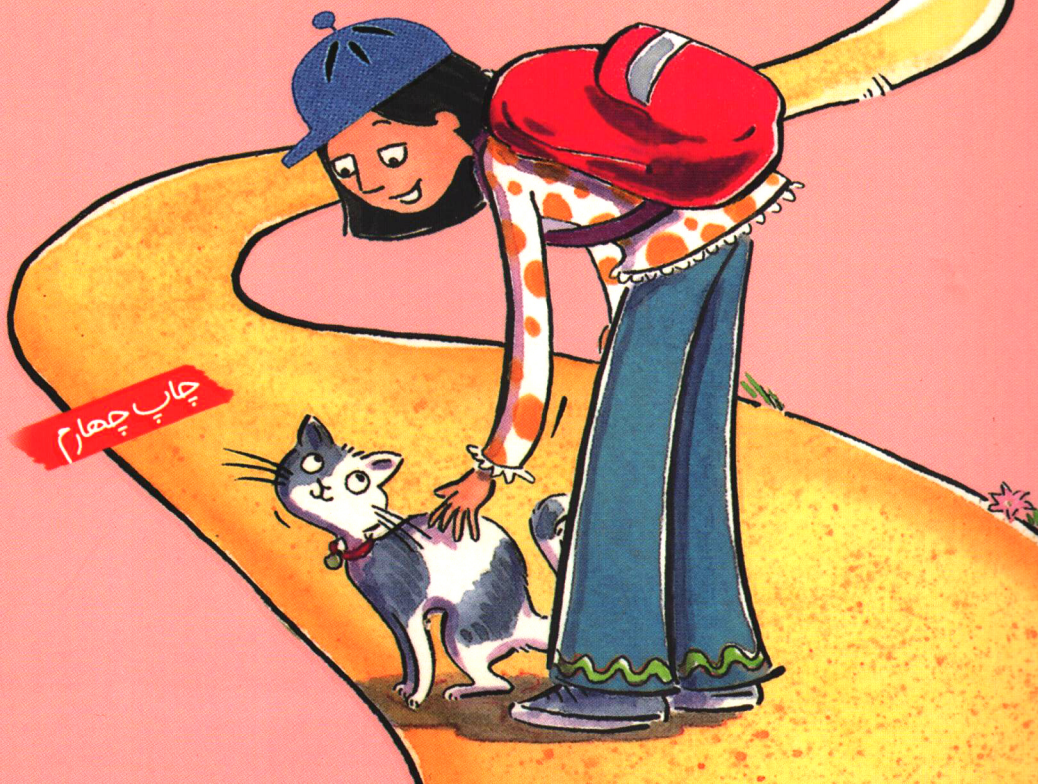
باهوش

آنچه دختران باید بدانند

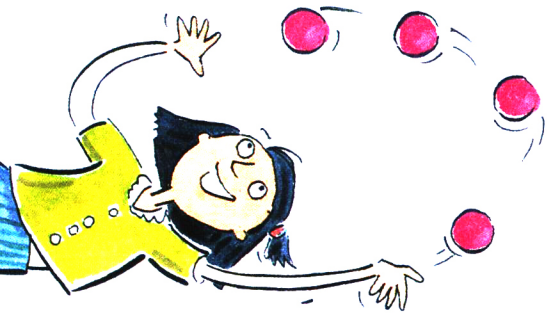
دختران و تنها ماندن در خانه



نویسنده: دوتی ریمر ♦ مترجم: مریم اسکویی



چاپ چهارم



کسالت بی پایان / ۴۲

- نکته‌ی کلیدی خوش بگذران ۴۳
- آزمون برنامه‌ریزی زمانی ۴۴
- تنهایی خوش گذراندن ۴۸
- در تماس باش ۵۰

کنترل داشتن / ۵۲

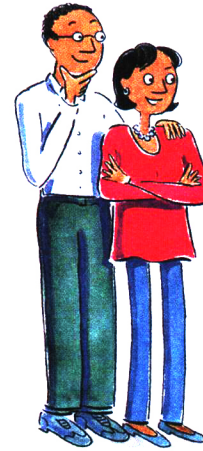
- نکته‌ی کلیدی به غریزه‌ات اعتماد کن ۵۳
- موقعیت‌های مرموز ۵۴
- احساسات عجیب ۵۶
- چه کار می‌کنی؟ ۵۸
- آخ! ۶۰



موانع در برابر
آن است که: موانع و موانع می‌تواند به
همین روش‌ها باشد. وقت آن است که به واقعیت نگاه
کنی و سعی کنی موانع را از بین ببری. راهی نداری
نست. موانع‌ها همیشه موانع نیستند و آن‌ها
گاهی وقت‌ها می‌توانند به تو کمک کنند و تو را
به جلو بکشند. به یاد داشته باش که موانع
همیشه موانع نیستند.

خوش به حالت! / ۶۲

- نکته‌ی کلیدی راحتی باش، تو بر
- همه چیز مسلطی ۶۳
- اطلاعات مورد نیاز ۶۴
- خوب است یا راهی نداری
- تمرین قوانین خانه ۶۵



فهرست

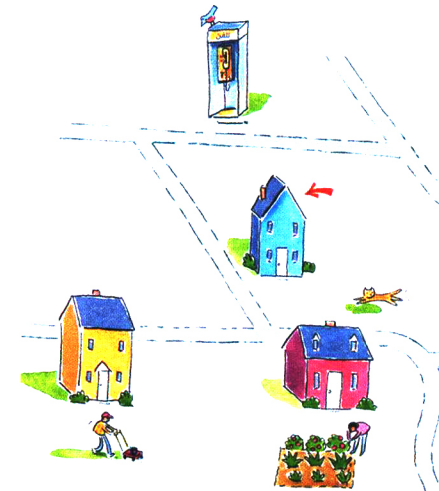
آماده‌ای؟ / ۶

- نکته‌ی کلیدی حرفت را بزن ۷
- آزمون آماده‌ای یا نه؟ ۸
- مقررات خانه ۱۲
- قانون‌های طلایی ۱۴



آماده باش / ۱۶

- نکته‌ی کلیدی از جای وسایل، خبر
- داشته باش ۱۷
- کوله‌پشتی مجهز ۱۸
- همسایه‌ها را بشناس ۲۰
- مراقبت از کلید ۲۲
- وسایل ضروری ۲۴
- خانه‌ی دوست‌داشتنی ۲۶



برگشتن به خانه / ۲۸

- نکته‌ی کلیدی از فکرت استفاده کن ۲۹
- این انتخاب توست ۳۰
- نترسیده‌ام... ترسیده‌ام؟ ۳۲
- کشمکش‌های خواهر و برادرها ۳۴
- خیلی گرسنه‌ام ۳۸
- شیرینی ۴۰





حرفت را بزن

کنار پدر و مادرت بنشین و هر سؤال داری از آنها بپرس تا بدانی چه انتظاری از تو دارند. هرچه بیشتر اطلاعات بگیری، بیشتر آماده خواهی بود.

آیا آماده‌ای؟



آماده‌ای یا نه؟

آیا شما در شرایط بحرانی آرام هستید؟ یا شاید در شرایط دشوار کنترل خود را از دست می‌دهید؟ چگونه با شرایط غیرمنتظره رو به رو می‌شوید؟ با پاسخ به این سؤالات میزان آمادگی شما در برخورد با شرایط مختلف مشخص می‌شود.



۱. تو و مادرت برای خرید لباس برای مدرسه بیرون رفته‌اید. برمی‌گردی تا به مادرت یک پیراهن را نشان بدهی، و او آنجا نیست! تو...

الف) به خرید ادامه می‌دهی. دیر یا زود مادرت تو را پیدا می‌کند.

ب) همانجا که هستی می‌مانی. آخرین بار مادرت تو را آنجا دیده است، بنابراین اولین جایی که دنبال تو می‌گردد همانجاست.

ج) در فروشگاه به این سو و آن سو می‌دوی و داد می‌زنی: «مامان! مامان! کجایی؟»

۲. نیمه شب بیدار می‌شوی و فکر می‌کنی در گوشه‌ی اتاق سایه‌ی یک غریبه را می‌بینی...

الف) به خودت می‌گویی که فقط یک خیال است و می‌خوابی.

ب) چراغ‌ها را روشن می‌کنی تا مطمئن بشوی که فقط سایه‌ی حوله حمامت روی صندلی افتاده است.

ج) پدر و مادرت را صدا می‌زنی.



۳. همه راجع به سرسره‌ی بزرگ آبی حرف می‌زدند،

اما هیچ‌کس به تو نگفته بود که چقدر بزرگ است...

الف) فریاد می‌زنی: «برویم بازی!» و تا بالای آن می‌دوی.

ب) به دوستت می‌گویی: «اگر تو آن را امتحان کنی، من هم امتحان می‌کنم.»

ج) به دوستانت می‌گویی: «من اینجا منتظر می‌مانم. شما بروید.»

۴. جزوه‌ی تحقیق درس علوم را امروز باید تحویل می‌دادی، اما روی میزت در خانه جا مانده است...

الف) می‌گویی: «عیبی ندارد، چندان هم خوب نبود.»

ب) به معلم خود می‌گویی که چه اتفاقی افتاده است و از او برای پیدا کردن راه حل کمک می‌خواهی.

ج) به پدرت زنگ می‌زنی و از او می‌خواهی که به خانه برود و جزوه را برایت بیاورد.

۵. وقتی در دستشویی مدرسه مشغول شستن دست‌هایت هستی، زنگ خطر

مدرسه به صدا در می‌آید...

الف) شستن دست‌هایت را تمام می‌کنی؛ احتمالاً اشتباه شده است.

ب) درحالی که آب از دست‌هایت می‌چکد به کلاس خودت

(یا نزدیک‌ترین کلاس) برمی‌گردی.

ج) وحشت‌زده از ساختمان مدرسه

خارج می‌شوی.

