

به مناسبت روز دختر، معرفی گام هایی برای داشتن یک دنیای بانشاط دخترانه

من یک دخترم با دنیایی رنگارنگ

مانده کاشیان- هر چند که این روز ها گاهی تصور می کنیم دختر بودن کمی سخت، دلخوشی های دخترانه کم و حسرت ها و محدودیت ها پر رنگ می شود، اما در چنین شرایطی فکر می کنید بهترین راه کدام است؟ لذت ها و زیبایی هایی را که حتما در دنیای دخترانه وجود دارد نادیده بگیریم؟ کمبودها و محدودیت های احتمالی را مثل پتک مدام توی سر خودمان بکوبیم و فرصت های موجود را از دست بدهیم؟ یا کمی هم سعی کنیم زیبایی ها و دلخوشی های هرچند کوچک دنیای دخترانه مان را ببینیم و خودمان برای خودمان کاری انجام دهیم. کافی است راه لذت بردن از این دنیای رنگارنگ دخترانه را که تنها مختص شماسمت پیدا کنید. امروز که ولادت حضرت معصومه (س) و روز دختر، یعنی روز دوست، قرار است در پرونده «زندگی سلام»، درباره گوشه ای از زیبایی های دختر بودن و کارهای ساده ای که می توانید برای لذت بردن از دنیای دخترانه و شاد بودن در این دنیا انجام دهید حرف بزنیم، ایده های ما را مرور کنید.

به جهان عشاق قصه ها سفر کنید



روزهای نوجوانی بسیاری از دخترها با یک تجربه مشترک، یعنی علاقه به خواندن رمان های عاشقانه گره خورده است، تجربه مشترکی که حتی وقتی دوران نوجوانی را پشت سر می گذاریم باز هم برایمان لذت بخش است، تجربه مشترکی که با خواندن داستان های عاشقانه خوب تکرار می شود. خوشبختانه بین کتاب های رمانتیک ایرانی و خارجی، کتاب های قدیمی و جدیدتر، تعداد رمان های عاشقانه خوب، کم نیست، بنابراین حواستان باشد لذت خواندن داستان و رمان های خوب را از دست ندهید. به عنوان مثال یکی از صدها انتخابی که می توانید داشته باشید، کتاب «پستی» نوشته چیستا پیری است که قصه عشق روزهای نوجوانی و جوانی او به یک پستیچی را روایت می کند، قصه ای که وقتی هر شب یک قسمت از آن را در شبکه های اجتماعی می نوشت حسابی طرفدار پیدا کرده بود و چه هم نسل های خودش و چه دهه هفتادی ها را با داستان همراه کرده بود.

گوشتان را به موسیقی زیبا بسپارید



موسیقی هایی که ترانه شان آنقدر غمگین و بی محتواست که حتی اگر تا به حال شکست عشقی هم نخورده باشید، ناخودآگاه احساس می کنید قبلا یک زمانی حتما شکست عشقی خورده و خودتان خبر نداشته اید و شما را یاد غم و غصه های تان می اندازد کنار بگذارید و گوشتان را به شنیدن موسیقی خوب، شاد و امید بخش عادت دهید. موسیقی بی کلام را هم فراموش نکنید و از شنیدن آن لذت ببرید، آثار نوازنده های خوب ایرانی یا خارجی و نوای ساز مورد علاقه تان را گوش کنید. گاهی اوقات هم اگر در خانه باید کاری مثل سروسامان دادن به وسایل یا اتاق بهم ریخته تان انجام دهید اما حال و حوصله اش را ندارید، یک موزیک شاد بخش و شروع به انجام کارهایتان کنید، می بینید که زمان از دست تان در می رود و کارها زودتر از چیزی که فکرش را می کردید تمام می شود.

هیجان را با اخبار ورزشی تجربه کنید



والیبال، بسکتبال یا فوتبال؟ ورزش مورد علاقه تان را انتخاب کنید، تا حد امکان نتایج بازی هایشان را دنبال کنید و یکی از هواداران اروپا قرص تیم مورد علاقه تان باشید. حس خوب هواداری و خداتان خبر نداشته اید و شما را یاد غم و غصه های تان می اندازد کنار بگذارید و گوشتان را به شنیدن موسیقی خوب، شاد و امید بخش عادت دهید. موسیقی بی کلام را هم فراموش نکنید و از شنیدن آن لذت ببرید، آثار نوازنده های خوب ایرانی یا خارجی و نوای ساز مورد علاقه تان را گوش کنید. گاهی اوقات هم اگر در خانه باید کاری مثل سروسامان دادن به وسایل یا اتاق بهم ریخته تان انجام دهید اما حال و حوصله اش را ندارید، یک موزیک شاد بخش و شروع به انجام کارهایتان کنید، می بینید که زمان از دست تان در می رود و کارها زودتر از چیزی که فکرش را می کردید تمام می شود.

مواظب خودتان باشید



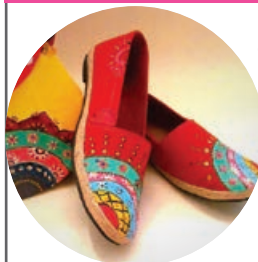
لازم نیست مدام جلوی آینه بایستید و ایرادهایی را که فقط خودتان در اندام یا ظاهر خود می بینید بشمارید و یا به طور وسواس گونه انواع و اقسام ماسک های صورت را امتحان کنید و به خاطر این موضوع خودتان را اذیت کنید، اما به سلامتی پوست و موی خود و آراستگی تان هم بی اهمیت نباشید و از خودتان مراقبت کنید. مراقبت های ساده و کلی که به مراجعه به متخصص پوست و مو نیاز ندارد و می دانید که متناسب با فصل گرما یا سرما باید آن ها را انجام دهید. مثلا پوست صورتتان را از قرار گرفتن در معرض گرمای سوزان خورشید در فصل تابستان حفظ کنید و حتما از کرم ضدآفتاب استفاده کنید، در فصل سرما مواظب خشک شدن پوستتان باشید، مطمئن شوید که کمبود آهن یا کم خونی ندارید. مواظبت و توجه کافی به سلامتی، خودیکی از چیزهایی است که روحیه تان را عوض می کند.

هنرمند باشید و پول دربیارید



مثلا اگر خطتان خوب است دنبال هنر خوشنویسی بروید. اگر به خیاطی و در کل هنرهایی که با دوخت و دوز سروکار دارد علاقه مند هستید و حوصله دقت و ظرافتی که برای این مهارت ها لازم است دارید، انواع مدل های بافتنی و چرم دوزی را یاد بگیرید، ساخت جعبه کادو هم هنر پرکاربرد و ساده ای است که می توانید سراغ آن بروید، از میان هنرهای تزئینی جدیدتر هم اگر نقاشی تان خوب است، «وینترای» یا نقاشی روی شیشه را یاد بگیرید، بهتر است دفعات اول که روی شیشه نقاشی می کنید از طرح های ساده شروع کنید و وقتی مهارتتان زیاد شد، طرح های زیباتر و پرکار را انتخاب کنید. رنگ مخصوص وینترای، لاینر برای دور گیری طرح، ژل کریستالی، پنبه و الککل چیزهایی است که برای کشیدن یک طرح ساده روی شیشه لازم دارید، تا جایی که امکان دارد از رنگ ها و مواد ایرانی که کیفیت خوبی هم دارند استفاده کنید تا هزینه تان کمتر شود. اگر می دانید می توانید از مهارتی که یاد می گیرید پول در بیاورید که چه چیزی از این بهتر.

مصرفی نباشید



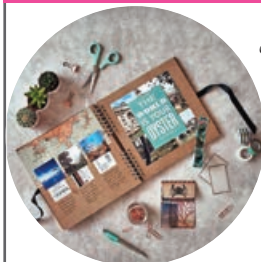
اگر کفشی دارید که هنوز نو و قابل استفاده است اما دیگر برایتان تکراری شده و دلتان را زده است، تغییرات کوچک و ساده ای در آن ایجاد کنید و یک کش جدید داشته باشید. مثلا اگر کش پارچه ای ساده ای دارید تزئینی مثل مروارید یا هر چیز دیگری را که فکر می کنید با آن متناسب است با استفاده از چسب های مخصوص کش یا نخ و سوزن روی آن نصب کنید. نه تنها کش بلکه، بلوز و شومیزهای ساده، شال، روسری و شلوار جین هم قابلیت ایجاد تغییر و تنوع را دارند. مثلا اگر مانتوی سفید و ساده ای دارید می توانید با استفاده از پارچه جین برای آن کمر بند پهنی درست کنید. برای یادگیری نقاشی روی پارچه، تیشرت، استفاده از نمود... سری به سایت های «چاره چی» یا asoneh.ir بزنید و آموزش های تصویری و مرحله به مرحله را آنجا ببینید. از دوخت و دوز که بگذریم، تجربه نجاری و کار با چوب هم می تواند دوست داشتنی باشد. می توانید با استفاده از الوار و چوب شلف، قفسه کتاب یا جالباسی درست کنید و آن را رنگ کنید.

از دنیای رنگارنگ شیرینی پزی لذت ببرید



هر زمان که احساس کسالت یا بی حوصلگی کردید کافی است دستور پخت یک کیک ساده را پیدا کنید و با خامه های رنگی، اسمارتیز، میوه یا شکلات آن را تزئین کنید. لازم نیست نگران این موضوع باشید که مهارت زیادی در پختن کیک و شیرینی ندارید و ممکن است کیک را خراب کنید و نتیجه کار چیزی نشود جز یک آشپزخانه بهم ریخته و تعدادی ظرف و ظروف که نزدیک است از سینک ظرفشویی بیرون بریزد! اصلا تمام لذت پختن کیک و شیرینی، همین آزمون و خطا و ریخت و پاش هاست. اما اگر حال و حوصله پختن کیک و شیرینی ندارید و دنبال کارهای کم دردمر می گردید، روزهای گرم و طولانی تابستان چه چیزی بهتر است از منوی کافی شاپ و نوشیدنی های سرد و یخی؟ برای آماده کردنش هم به دستور و طرز تهیه نیاز ندارید، فقط لازم است شیر و بستنی پای ثابت نوشیدنی هایتان باشد، تا اگر بستنی کمی رقیق باشد و موز هم اضافه کنید، بشود «آیس پک» و اگر بستنی کاملا آب شده، شیر و یک نوع میوه را داخل مخلوط کن بریزید بشود «میلک شیک» طعم دار!

هر چه می خواهید دل تنگت بگو



احتمالا قاطی وسایل بسیاری از ما چیزهایی پیدا می شود که جای مشخصی برای نگهداری از آن ها نداریم و به صورت پراکنده بعضی از آن ها را لایه لای یک کتاب و بعضی دیگر را در یک پاکت جا داده ایم، چیزهایی مانند تکه کاغذهای خاطره انگیزی که سر کلاس درس، روی آن ها نامه ای چند خطی برای دوستانمان می نوشتم یا چند تا عکس از اردوهای که به همراه مدرسه می رفتیم. پیشنهاد می کنیم برای نگهداری از خاطراتان دست به کار شوید و با سلیقه و خلاقیت خودتان یک آلبوم خاطرات تصویری یا همان «اسکرپ بوک» زیبا درست کنید. کلاصور، قیچی، چسب رنگی، کاغذ طرح دار اسکرپ بوک را بردارید و لذت داشتن اسکرپ بوکی را که مخصوص خودتان است تجربه کنید. در ضمن نوشتن خاطره را فراموش نکنید و اجازه ندهید صفحه شخصی تان در شبکه های اجتماعی، جای ورق های دفتر خاطراتان را بگیرد، هر از گاهی مثل روزهایی که اینستاگرام و تلگرامی نبود، خاطرات، احساسات یا حتی رازهای مگوی خود را در دفتر خاطراتان بنویسید و ثبت کنید.

پای ثابت دورهمی های دخترانه باشید



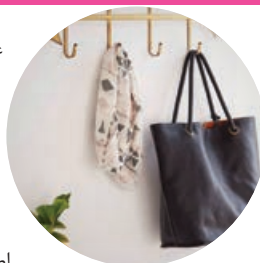
هم صحبتی با دوستانتان را به فضای مجازی محدود نکنید و به جای فرستادن شکلک لبخند و استیکر قلب و گل در شبکه های اجتماعی، هر از گاهی یک قرار دوستانه بگذارید و دور هم جمع شوید. برای این دورهمی های دخترانه هم لازم نیست هزینه زیادی بکنید یا میهمانی دهید، این دورهمی می تواند خیلی ساده، اما صمیمی باشد، مثلا یک روز بدون هیچ برنامه ریزی قبلی به چنتا از دوستانتان زنگ بزنید و آن ها را به خانه خود دعوت کنید و دور هم بازی های دسته جمعی جذابی مانند پانتومیم، مافیا، و... را انجام دهید.

ورزشکار باشید تا کامروا شوید



اگر مدرسه نمی روید، شاغل نیستید و خلاصه صبح ها وقت آزاد دارید، حیف است که صبح زود را در رختخواب بگذرانید، فرصت را از دست ندهید و به یکی از باشگاه های ورزشی که به خانه شما نزدیک است بروید و هر کدام از ورزش هایی را که فکر می کنید برایتان مناسب است انتخاب و روزتان را بدون کسالت و خواب آلودگی شروع کنید. اگر بین دوستان یا اعضای خانواده تان کسی نیست که دوست داشته باشد همراه شما به باشگاه بیاید و اهل تنها باشگاه رفتن هم نیستید، هیچ اشکالی ندارد همه ورزش ها که در ایروبیک، پیلاتس، تی.آر.آیکس و ورزش هایی شبیه به این ها خلاصه نمی شود، به جای آن ها می توانید از پارک های بانوان استفاده کنید، پیاده روی کنید، بدوید و با وسایل ورزشی پارک ورزش کنید.

بدون اسراف، از تفریح خرید کردن لذت ببرید



علاقی ما دخترها هر قدر هم که با یکدیگر متفاوت باشد، اما درباره کاری مثل خرید رفتن با هم اتفاق نظر داریم و اصلا خرید رفتن جزو یکی از تفریحاتمان به حساب می آید. برای این که از این تفریح لذت ببرید هم لازم نیست اجناس گران قیمت یا حتی اصلا چیزی بخرید، همین که گاهی به همراه یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود در پاساژها و بازاری که به آن علاقه دارید گشتی بزنید و یا چیزهای کوچکی مثل شال، لاک، تیشرت یا زبورآلات بدلی، انگشتر یا گردنبند مورد علاقه تان را بخرید یا حتی سر و کله کودک درونتان پیدا شود و سری به مغازه های اسباب بازی فروشی بزنید و عروسک کوچک شخصیت کارتون دوست داشتنی تان را بخرید و بعد هم در کافی شاپی یک بستنی یا در یک آبنمیه فروشی یخ در بهشت طالبی یا پرتقال بخورید، برای این که حالتان خوب شود کافی است.

فیلم های رمانتیک خوب ببینید



احتمالا رمان عاشقانه «غرور و تعصب» جین آستین را خوانده اید و آن قدر آن را دوست داشته اید که فیلم غرور و تعصب «جو رایت» را که بر اساس همان کتاب ساخته شده است هم چندین و چند بار دیده اید، اما این فیلم آن قدر دوست داشتنی و خوب است که بد نیست هر وقت دلتان برای دیدن یک فیلم رمانتیک خوب تنگ شد باز هم آن را برای دیدن انتخاب کنید تا با شخصیت های فیلم همراه شوید و به عالم رویا سفر کنید. بین فیلم های ایرانی رمانتیک هم «شب های روشن» فرزاد موتمن که بر اساس کتاب شب های روشن «داستایوفسکی» ساخته شده است هم ارزش چند بار دیدن را دارد، اگر هم تا به حال این فیلم را ندیده اید معطل نکنید و حتما به تماشای آن بنشینید و از شنیدن دیالوگ های زیبایش که احتمالا آن ها را در شبکه های اجتماعی بارها خوانده اید لذت ببرید.