

چله پیراڻه

د خټوانه ها



سرشناسه	: خانی‌پور، عفت، ۱۳۵۵-
عنوان و نام پدیدآور	: چله چراغ دخترانه‌ها / نویسنده عفت خانی‌پور .
مشخصات نشر	: تهران: نشر دانشگاهی فرهنگ، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۰۲ ص؛ مصور.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۴۹۸۰-۴۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: دختران -- راهنمایی مهارت‌های زندگی Girls -- Life skills guides دختران -- روانشناسی Girls -- Psychology مادران -- دختران Mothers and Girls پدران -- دختران Fathers and Girls مادران و دختران -- روانشناسی Mothers and Girls -- Psychology
رده بندی کنگره	: HQ۷۷۷
رده بندی دیویی	: ۳۰۵/۲۳۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۰۲۵۹۵۲۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

نام اثر چله چراغ / دخترانه‌ها
نویسنده عفت خانی‌پور

صفحه آرای و طراح جلد ... فاطمه حبیبی
ویراستار نغمه فروغی
ناشر نشر دانشگاهی فرهنگ
قطع رقعی
نوبت چاپ چاپ اول - ۱۴۰۴
شابک ۹۷۸-۶۲۲-۴۹۸۰-۴۷-۲

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، روبروی در اصلی
دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، طبقه اول، واحد ۴۱۹
تلفن: ۶۶۹۶۸۶۱۴ - ۶۶۴۱۰۶۸۸

www.farbook.ir



نشر دانشگاهی فرهنگ

حق چاپ و نشر برای نویسنده محفوظ می‌باشد.

telegram: @farhamandpress
Instagram: @nashr.farahmand

پیش‌گفتار کتاب «چله چراغ»
از طرف یک مادر و پدر، برای تو، دختر جان‌مان.
| عفت خانی‌پور

ما پدر و مادریم؛
نه روان‌شناسیم، نه فیلسوف، نه پیامبر.
فقط دو تا آدم عاشق که از لحظه‌ای که صدای قلب تو رو توی سونوگرافی
شنیدیم، دنیامون یه جور دیگه شد.
از همون روز، تصمیم گرفتیم نذاریم هیچ وقت توی تاریکی بمونی.
اما خب... این روزها تاریکی‌ها فرق کردن.
دنیا، دیگه اون دنیای ساده‌ی نوجوونی خودمون نیست.
تو دنیای ما، شب‌هامون با صدای جیرجیرک بود، نه نوتیفیکیشن.
غصه‌هامونو توی دفتر قفل دار می‌نوشتیم، نه استوری‌های بیست و چهار ساعته.
و وقتی درد داشتیم، یه آغوش کافی بود.

اما امروز...

شماها حرفاتون رو توی گروه‌های مجازی می‌زنید؛ احساساتتون رو با فیلتر
پنهون می‌کنید؛ و وقتی ناراحتید، یا سرتون رو می‌کنید توی گوشی، یا می‌گید:
«بی خیال بابا، ولم کن!»

و ما؟

ما پشت در بسته‌ی اتاقت، با خودمون فکر می‌کنیم:

چی شد که دیگه نمی‌تونیم باهات حرف بزنیم؟

ما هنوز همون عاشق‌های قدیمی‌ایم.

اونی که شب تا صبح پای تب‌هات و بیماری‌هات بیدار موند، همونی که کیف

مدرسه‌تو با ذوق می‌چید، همونی که اولین گریه‌تو دید و اشک ریخت...

ولی حالا... صدای ما، بین صدای دنیا گم شده.

نه اینکه دیگه دوست نداریم؛ نه! دقیقاً برعکس.

این قدر دوست داریم که فهمیدیم:

باید راه گفت‌وگو رو عوض کنیم؛

باید به جای داد زدن، شعر بگیریم؛

باید به جای نصیحت، قصه تعریف کنیم؛

باید به جای «باید» و «نباید» گفتن، برات «چراغ» روشن کنیم.

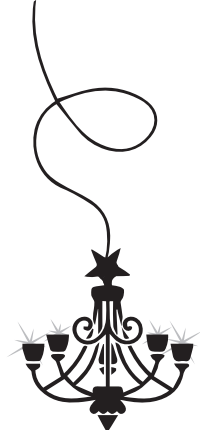
و این شد «چله چراغ»؛

چهل تا نور کوچیک؛ چهل تا نشونه؛

برای تو که گاهی توی تاریکی‌های دلت، دنبال راهی.

نه برای اینکه درستت کنیم،
بلکه برای اینکه در کنار خودت، با خودت، رو به نور حرکت کنیم.
هر فصل این کتاب، یه چراغه؛
گاهی از زبان مامان، با خنده و شوخی؛
گاهی از زبان بابا، با سکوت و سنگینی.
ولی همه شون با یک عشق:
عشق به دختری که از ماست، اما مال خودش هم هست.
اگر یه روز، حرفامونو نشنیدی...
امیدواریم چراغها شنیده بشن.
اگه یه شب، دلت تاریک شد،
امیدواریم یکی از این چراغها رو روشن کنی...
و یادت بیاد که حتی توی مبهم ترین شبهای دنیا،
ما همیشه کنار تیم،
با عشق بی قید و شرط،
مامان و بابا





«چله چراغ» مامانانه دخترانه

بخش اول کتاب

بیست چراغ روشن و چند تا چراغک، چراغچه و جرقه





فهرست مطالب بخش اول:

الف- رشد شخصی و خودشناسی:

- ۱- خنده‌ها، قشنگن، ولی... کجا داری می‌ری دخترم؟! 
- ۲- وقتی می‌خواهی رویا ببافی، ولی انگار نخ پاره‌ست! 
- ۳- خلاقیت یعنی قاطی کردن الان با فردا. 
- ۴- مهارت‌های تصمیم‌گیری و انتخاب‌های زندگی. 
- ۵- وقتی شک می‌کنم، چطوری خودم قوی کنم؟ 
- ۶- چاق شدن و تنبلی: وقتی بدن و مغزت یه کم لنگ می‌زنن. 

ب- مدیریت احساسات و حال خوب:

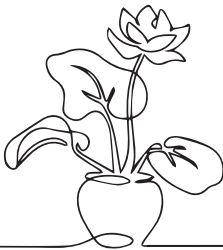
- ۷- مدیریت احساسات: وقتی دلم می‌خواد داد بزنم یا قایم شم. 
- ۸- حسادت و مقایسه: چرا اون یکی همیشه بهتره؟ 
- ۹- وقتی احساسات مثل قطار سریع‌السیر می‌رن و می‌آن. 
- ۱۰- چطور با دل‌دردهای زندگی دوست باشیم؟ 

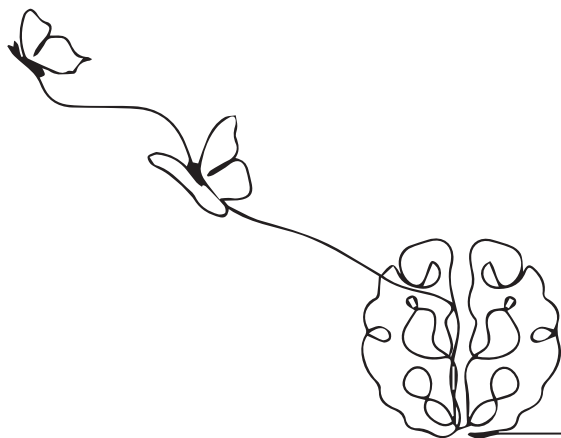
پ- دوستی‌ها، خانواده، روابط اجتماعی:

- ۱۱- مامان، بابا و من؛ یه تیم یا یه مسابقه؟
- ۱۲- قانون‌گذاری کن؛ حتی برای دوستان
- ۱۳- مراقبت دیجیتال: وقتی گوشی، یه دنیای بی‌درو پیکر می‌شه!
- ۱۴- رازهای دوست‌یابی: وقتی می‌خواهی بهترین تیم زندگی رو بسازی.
- ۱۵- سیاست زنانه: قدرت آرام، نرمی عاقلانه!
- ۱۶- بدن من، عجیب ولی دوست‌داشتنی!
- ۱۷- آینه، آینه‌ی جادویی! چرا امروز باهام لجی؟
- ۱۸- دختر که باشی، باید بلد باشی هم موها تو بیافی، هم اعصاب تو!

ت- مدرسه، زندگی واقعی و مسیر رشد:

- ۱۹- مدرسه: جایی بین فیلم اکشن و مستند خسته‌کننده.
- ۲۰- چالش‌های مدرسه و زندگی با کلی طنز و دلگرمی با تأکید بیشتر.





چله پیران
مامانان

رشد شخصی و خودشناسی

🔦 چراغ اول: خنده‌ها قشنگن، ولی... کجا داری می‌ری دخترم؟!

(وقتی می‌خندی، همه خوشحال می‌شن؛ ولی آیا تو واقعاً خوشحالی؟ و اصلاً هدف داری، یا فقط روی موج زندگی می‌رقصی؟)

مقدمه‌ی مامانانه: (با یه لبخند آگاهانه!)

سلام، دختر خندون و باهوش من!

هیچ چیز توی دنیا قشنگ‌تر از صدای خنده‌ی تو نیست. وقتی می‌خندی، انگار دنیا روشن‌تر می‌شه، خستگی‌ها آب می‌شن، و مامان می‌گه: «الهی قربون خنده‌ت برم!»

اما یه سؤال کوچولو دارم:

وقتی همه رو می‌خندونی، خودت چی؟ واقعاً

خوشحالی؟ یا فقط داری نقش دلقک خوشحال

جمع رو بازی می‌کنی، تا کسی نفهمه توی دلت

چی می‌گذره؟

و اصلاً... وسط این همه خنده، هنوز یادت

هست می‌خوای کجا بری؟



قصه‌ی مامان - دختری: «خانم خندانِ سرسری»

یه روز ستیا اومد خونه، با یه چهره‌ی خیلی خندون و گفت:
- «مامان! امروز معلم ریاضی یه چیزی گفت، منم یه تیکه‌ی بامزه انداختم،
کلاس رفت رو هوا! همه ترکیدن از خنده!»
مامانش با خنده گفت: «خب دختر، بذار ببینم... بعدش چی شد؟»
- «هیچی دیگه، نمره‌ی نهاییم شد ۱۶! معلم گفت: «تو خیلی باهوشی،
ولی حیف که جدی نمی‌گیری.»
اون شب، ستیا تا نصفه‌شب گوشی دستش بود و کلیپ‌های خنده‌دار می‌دید.
بعد غرزد که چرا فرصت نداره درس بخونه!
مامانش گفت: «دختر قشنگم، تو که فقط داری فرار می‌کنی... از فکر، از
خستگی، از اینکه جدی با خودت روبه‌رو شی...»

درس‌های کوچیک از خنده‌های بزرگ ستیا:

❖ وقتی ستیا با معلمش شوخی کرد، گفت:

«من خیلی باحال و جسورم!»

مامان گفت:

«شوخی قشنگه، اما باید بفهمی کی، کجا و
چی بگی. همه جا جای تیکه انداختن نیست،
بعضی وقتا باید جدی باشی.»



«وسط درس کلیپ خنده دار می دید و می گفت:

«یه کم فرار از درس لازمه!»

مامان گفت:

«درست می گی عزیزم. اما اگه فقط بخندی و فرار کنی، یه روز می بینی جا

موندی. تفریح باید جای خودش باشه، نه جای پیشرفت.»

«وقتی وقتش رو پای گوشی می گذروند و می گفت:

«فقط یه دونه کلیپ دیگه!»

مامان گفت:

«فقط؟! عزیز دلم، وقت باارزش تر از اونیه که صرف فقط بشه.

وقت طلاست، مدیریت می خواد!»

«وقتی اشتباه کرد و گفت:

«آه! باز اشتباه کردم.»

مامان گفت:

«اشتباه خوبه، اما وقتی که از ش یاد بگیری. نخند و رد نشو، بمون، نگاه کن،

بفهم چی شد.»

«وقتی از خودش پرسید:

«چطوری هم خوشحال باشم، هم هدفمند؟»

مامان لبخند زد و گفت:

«با خنده، اما با قطب نما! شادی، بهترین سوخت سفریه که مقصد داره.»

نکته‌های مامانانه برای شادی هدفمند:

۱. خنده خوبه، اما اگه فقط برای پنهون کردن ناراحتی نباشه.
۲. هرکسی می‌تونه مجلس رو بخندونه، اما کسی که خودش رو می‌شناسه، مجلس رو هدایت می‌کنه.
۳. شوخی خوبه، ولی نباید جای حرفای مهم رو بگیره.
۴. بامزه بودن یعنی جسارت؛ ولی جسارت واقعی یعنی اینکه بلد باشی سکوت کنی، تمرکز کنی و جلو بری.
۵. کسی که زیاد می‌خنده، گاهی دلش پُره. پس خودت رو جدی بگیر، حتی وقتی بقیه همه‌چی رو به شوخی می‌گیرن.

تمرین کوچیکِ بزرگ:

اسمش چیه؟ «خنده‌ی واقعی»

“یه بار که از ته دل خندیدی رو به یاد بیار و یادداشتش کن. چی باعث اون خنده شد؟

“و یه بار که خندیدی ولی ته دلت گرفته بود؛ اونو هم بنویس. چرا اون جووری شد؟

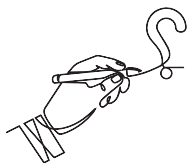
“حالا یه جمله بنویس که به خودت

یادآوری کنه:

«من حق دارم بخندم، اما یادم نمی‌ره که کجا

دارم می‌رم.»





? چیستان مامانانه:

من بیشتر اوقات لبخند دارم، ولی گاهی دل نگرانم.

من هم زمان شادم و ترسیده‌م.

من کی‌ام؟

لهجه: بهمه: بخانه

یادداشت مامانانه برای دختر قشنگم:

دخترم!

تو قشنگی، با خنده‌ها، با فکرها، با رویاهایی که توی سرت و با سوالاتی که

توی دلت موج می‌زنن. بخند، بخند تا دنیا روشن بمونه، ولی بین قهقهه‌ها،

یادت نره نگاه کنی به درون خودت. یادت نره کجاداری می‌ری.

مامان همیشه اینجاست،

بایه گوش شنوا

ویه قلب پر از عشق.



🔦 چراغ دوم: وقتی می خوای رویا ببافی، ولی انگار نخ پاره‌ست!

(وقتی فرق بین تخیل و هدف رو بدونی، کمتر گرسنه می مونی!)

مقدمه‌ی مامانانه: (با یه بغل گرم و یه لیوان شیر داغ و عسل!)

سلام دختر خیال‌پردازم!

یه وقتایی می شینی و رویا می بافی، درست مثل بافتن یه شال رنگی قشنگ؛ ولی

انگار هی نخ پاره می شه، دلت و امی ره، می گی: «شاید اصلاً اینا فقط خیالن!»

می دونم عزیز دلم. آدم گاهی قاطی می کنه!

تخیل، آرزو، هدف، رویا... همه شون رنگی ان، همه شون قشنگن، ولی همه شون

یکی نیستن!

بیا با هم بازشون کنیم، که وقتی

خواستی رویا ببافی، بدونی

داری با کدوم نخ می بافی... و

کجا داری می ری!



قصه‌ی مادر و دختری:

«ستیا و قاشق و چنگال خیال انگیز»

ستیا نشسته بود کنار پنجره، داشت به آسمون نگاه می کرد و گفت:

– «من یه روز فضاانورد می شم... یا شاید دکتر مغز و اعصاب یا شاید

کارگردان! یا شاید هم... صاحب یه کافه‌ی روی آب!»

بعد رفت سر یخچال، یه قاشق برداشت، گفت:

– «فعلاً که با این قاشق می خورم، ولی یه روز با همین قاشق آینده‌م رو

می سازم!»

مامانش خندید و گفت: «ستیا جونم، اگه بخوای فقط تخیل کنی، ولی برنامه

نداشته باشی، داری با چنگال سوپ می خوری! نه سیر می شی، نه جلو می ری...

رویا رو با قاشق بخور، آرزو رو با دل، و تخیلاتت رو توی قاب نقاشی بذار...

نه وسط زندگی واقعی!»

اون شب ستیا یه لیست نوشت از چیزایی که واقعاً می خواد، و راه‌هایی که

براشون داره و نوشت: «از این به بعد، فقط رویاهایی که بشه پاش وایساد!»

فرق خیال، رویا، آرزو و هدف چیه؟

