

فوق سری!

فقط پسرها بخوانند!

کتاب پسرها

هر چه لازم است درباره بدن، احساسات و بلوغ پسرها بدانید!





سرشناسه : دنهام، کلی Dunham, Kelli

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۹-۱۵۵-۷

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۷۴۹۸۴

عنوان و نام پدیدآور : کتاب پسرها ها هر چه لازم است درباره بدن، احساسات و بلوغ پسرها بدانید.

مشخصات نشر : تهران: آسمان خیال، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری : ۱۴۸ ص. مصور.

یادداشت : این مدرک در آدرس <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است.

یادداشت : عنوان اصلی: the boys body book

شناسه افزوده : اقبال زاده، شبنم، ۱۳۶۱ - مترجم

وضعیت فهرست نویسی : فبیای مختصر

سرشناسه

شابک

شماره کتابشناسی ملی

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

یادداشت

عنوان اصلی

شناسه افزوده

وضعیت فهرست نویسی



نشر آسمان خیال

کتاب پسرما

هر چه لازم است درباره من، احساسات و بلوغ پسرما بدانید!

نویسنده: سی دانها
برگرداننده: شمس اتل زاده
ویراسته‌ی: جیلر رضا صفایی

طراح جلد: مهدیه بهرامی

صفحه آرا: آتلیه آسمان

شابک ۷-۱۵۵-۲۲۹-۹۶۴-۹۷۸

۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول ۱۳۹۵

۱۴۸ صفحه



۱۲۰۰۰ تومان

هر گونه چاپ و نشر این اثر، به صورت مکتوب یا الکترونیک در فضای مجازی،
منوط به اجازه کتبی از ناشر است و متخلفین بر اساس قانون حمایت حقوق مولفان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

خیابان ستارخان، خیابان کوکب، کوچه مهتاب، شماره ۳۴، واحد ۱

تلفن: ۰۹۱۲۴۹۵۵۸۱۷ ۶۶۹۰۳۳۳۲

مقدمه: چه چیزی تغییر می کند؟

فصل اول: بدن در حال تغییر شما

همه چیز درباره ی بلوغ ۱۸

آن پایین پایین ها چه اتفاقی در حال وقوع است؟! ۲۲

سیستم تناسلی مردانه ۲۲

غافلگیر شدن صبحگاهی ۲۳

موهای بدن ۲۴

و این صدای دو رگه دیگه چیه؟ ۲۵

تغییرات پوست شما ۲۶

تغییرات احساسی ۲۷

چیزی طبیعی است؟ ۲۹

فصل دوم: مراقبت از بدن در حال تغییر شما

لوسیون ها! هان، چی، ارسم؟ ۳۹

مام ها، اسپری های خوش بو کنندگی بدن، دئودورانت ها ۴۰

با بهترین چهره پیش برو ۴۱

درون و بیرون، بالا و پایین آکنه ۴۲

شیو (اصلاح) کردن ۴۶

اولین اصلاح شما ۴۶

واقعاً مجبورم به مطب دندان پزشکی بروم؟

فصل سوم: سلامتی و بدن تان

تغذیه ی سالم برای پسرهای در حال رشد ۵۶

ورزش، راهی مناسب برای پرورش عضلات ۶۰

برای جذاب شدن ظاهر تان ریسک خطرناک نکنید! ۶۸

خیس کردن رخت خواب ۷۰

چند توصیه برای خواب راحت شبانه ۷۱

فصل چهارم: بدن در حال تغییر شما در دنیای بیرون

مهارت‌های درس خواندن و انجام تکالیف ۷۸

فعالیت‌های فوق برنامه ۸۴

فعالیت‌های غیر ورزشی ۸۵

پیدا کردن کار پس از مدرسه ۸۷

رفتن به دانشگاه ۹۰

فکر کردن به آینده ۹۱

فصل پنجم: تغییراتی که در خانه به وجود می‌آید

چگونه با آن‌ها حرف بزنیم که به حرف‌هایمان گوش کنند؟ ۹۸

ساعت خاموشی و قوانین دیگر ۱۰۰

هنر دوست شدن با خواهران و برادران ۱۰۲

فصل ششم: تغییراتی که در شما به وجود می‌آید

مهارت‌های دوستی ۱۰۸

مسائل رومانتیک ۱۱۱

فصل هفتم: امن اند، در دنیای واقعی و مجازی

فشار وارده بر روی گروه‌های هم‌سن و سال ۱۱۷

چگونه از حواسمان محافظت کنیم؟ ۱۲۰

برای خودتان یک لشریک نفره بسازید ۱۲۲

امنیت شخصی ۱۲۳

فصل هشتم: موقعیت‌های استرس‌زای زندگی

نقل مکان ۱۲۹

طلاق والدین ۱۳۲

سیگار، مواد مخدر و دیگر مواد مضر ۱۳۵

خانواده‌های پر استرس ۱۳۷

مدیریت شرایط استرس‌زا ۱۳۸

سر و کله زدن با احساسات خارج از کنترل ۱۴۱

مقدمه

چه چیزی تغییر می‌کند؟

به نظر می‌رسد در عرض چند روز همه چیز در زندگی‌تان تغییر می‌کند! بدن‌تان، احساسات‌تان، حتی روابط‌تان با دوستان و اعضای خانواده تغییر می‌کند.

به نظر‌تان اصلاً منصفانه نیست! درست است؟ وقتش بزرگ‌تر می‌شوید احساس می‌کنید صحبت کردن با بزرگ‌ترها راجع به چیزهایی که قبلاً راحت صحبت می‌کردید مشکل شده است. در این‌جا چند دلیل خیلی خوب برای این حرف آورده‌ایم؛ ممکن است از پرسیدن سؤال‌هایی که فکر می‌کنید خودتان باید جواب آن‌ها را بدانید، واهمه داشته باشید. شاید احساس می‌کنید بهترین یا مؤدبانه‌ترین کلمه‌ای که با آن می‌توانید اتفاقاتی که در بدن‌تان می‌افتد را

توصیف کنید، نمی‌دانید. شاید نگران باشید احساسی که دارید طبیعی نیست و اگر مردم بفهمند که در سر یا بدن‌تان چه می‌گذرد، به شما بخندند. فکرهای خیلی خوشایندی نیست ولی صد درصد طبیعی است. البته فقط نوجوان‌ها نیستند که گاهی در ارتباط با دیگران دچار مشکل می‌شوند. شاید متوجه شده باشید گاهی بزرگ‌ترهای اطراف‌تان هم هنگام صحبت با شما راجع به تغییراتی که با آن مواجه خواهید شد، دچار مشکل می‌شوند. به نظری می‌رسد آن‌ها باید بتوانند از پس این مشکل برآیند چرا که خودشان قبلاً مراحل سخت تبدیل شدن از «کودک به بالغ» یا همان «دوران بلوغ» را تجربه کرده‌اند. پس آن‌ها نگران چه هستند؟! بیش‌تر نگران همان چیزهایی هستند که شما را نگران کرده! شاید نگران‌اند همه‌ی اطلاعات درست را نداشته باشند.

شاید به خاطر بیاورند که چه دوران سختی داشته‌اند و احساس کنند هیچ توصیه‌ای برای شما ندارند که به کمک آن بتوانید از پس این دوران برآیید.

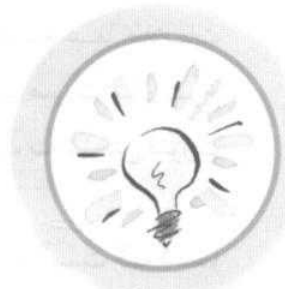
حالا شاید نگران این موضوع باشند که نظر‌تان این جمله آشفتگی می‌آید؟ که عبارات درست یا مؤدبانه راجع به اجزاء بدن و اتفاق‌هایی که در بدن شما رخ می‌دهد را ندانند. مخصوصاً ممکن است نگران باشند



بیش تر از حدی که می خواهید یا آماده ی شنیدن آن هستید به شما اطلاعات بدهند. بنابراین با وجود پسرها و بزرگ ترهایی که از خجالت صورت شان سرخ شده و به مِن مِن و لکنت زبان افتاده اند، جریان انتقال اطلاعات به سختی صورت می گیرد. به همین دلیل این کتاب نوشته شده است.

این کتاب حاوی اطلاعات بسیار زیادی در مورد تغییراتی است که شما پیش رو دارید. امیدواریم این کتاب به بسیاری از سؤالات شما پاسخ دهد و باعث شود بیش تر احساس آمادگی و مطلع بودن و کم تر احساس ترس و گججی کنید.





از آنجایی که این بخش مقدمه‌ی کتاب است چند دقیقه وقت شما را برای معرفی بخش‌هایی که در این کتاب آمده، می‌گیریم.

فصل اول در مورد بلوغ است و در مورد همه چیز از جمله جوانه‌های رشد تا موی بدن صحبت می‌کند.

در **فصل دوم** در مورد این که چگونه از بدن در حال رشدتان مراقبت کنید صحبت می‌کنیم. (تذکر، مواد بوزدا دوست خوب شما هستند!)

فصل سوم وارد جزئیات بیش‌تری در مورد مراقبت از خودتان می‌شود که شامل تغذیه‌ی صحیح، طرز کار عضلات و داشتن خواب کافی است.

در **فصل چهارم** وارد زندگی اجتماعی شما می‌شویم. در مورد نم، مهارت‌های مطالعه و مشاغل بعد از مدرسه صحبت می‌کنیم.

فصل پنجم در مورد بلوغ جنسی است که ممکن است در خانه شاهد آن باشید. تغییرات مثل تغییر ساعت خاموشی یا تغییر روابط خانوادگی.

اگر می‌خواهید در مورد مهارت‌های دوستی و نحوه‌ی ارتباط با دخترها اطلاعات بیش‌تری کسب کنید، به **فصل شش** مراجعه کنید. در این فصل آشکار می‌کنیم چگونه احساسات و دوستان‌تان ممکن است متحول شوند.

فصل هفتم خیلی مهم است. چراکه در این فصل در مورد این صحبت می‌کنیم که چگونه خود را در

یک تپش

اگر دوست ندارید این کتاب را بخوانید یا جزو افراد هستید که می‌خواهند کسی یک بازی ویدئویی در مورد تغییرات بدن پسرها بسازد، می‌توانید از یک بزرگ‌تر مورد اعتماد بخواهید این کتاب را همراه با شما بخواند. شاید بتوانید از این کتاب به عنوان نقطه‌ی شروع گفت‌وگو در مورد هر سؤالی استفاده کنید.



فضای مجازی و دنیای واقعی حفظ کنید.

و در نهایت **فصل هشتم** در مورد موقعیت‌های استرس‌زای رایج مثل طلاق، نقل مکان و احساسات خارج از کنترل است.

اگر ما به همه‌ی سؤالات شما پاسخ ندادیم یا احساس می‌کنید به اطلاعات بیش‌تری احتیاج دارید، به منابع دیگر مراجعه کنید.

هیچ راه درست یا غلطی برای استفاده از این کتاب وجود ندارد. شما خودتان بهتر می‌دانید برای این که این کتاب بیش‌ترین کمک را به شما بکند، چه کار کنید! شاید بخواهید بنشینید و یک‌دفعه این کتاب را از ابتدا تا انتها بخوانید. (مثلاً زیر پتو با یک چراغ‌قوه، به‌ویژه اگر خجالت می‌کشید!)

شاید فقط به‌نظری که در حال حاضر مورد علاقه و نیاز شما هستند نگاهی بیندازید و بعد کتاب را در قفسه بگذارید تا وقتی که در مورد چیزهای دیگری که در کتاب آمده، سؤال داشته باشید. هر وقت به چیزهایی که در این کتاب آمده علاقه‌مند بودید و راستی چیزی بدانید، به آن مراجعه کنید.



این کتاب فقط یک کتاب راهنمای کلی است و شاید جواب همه‌ی سؤال‌هایی که در مورد این دوران هیجان‌انگیز اما گاه گیج‌کننده‌ی زندگی دارید، را نداشته باشد.

همیشه یک شخص بزرگ‌تر قابل اعتماد در دسترس هست. اگر به مطلبی در این کتاب برخوردید که برایتان معنا نداشت یا با تجربه‌ی شما متفاوت بود، با یکی از والدین، معلم، بهداشت‌یار یا هر بزرگسال مسئول قابل اعتماد دیگر، صحبت کنید. گرچه دوران بلوغ، دوران آسانی نیست ولی شما از قس، منابع بسیاری در اختیار دارید که به وسیله‌ی آن‌ها می‌توانید تغییرات بدن‌تان را درک کنید.

شما تجربه‌هایی دارید که از آن‌ها درس‌ها آموخته‌اید. دوستانی دارید که با همان تغییراتی که شما مواجه‌اید دست‌وپاچه نرم می‌کنند و بزرگسالانی در اطراف خود دارید که به شما اهمیت می‌دهند. تمام این چیزها کمک می‌کنند دوران بلوغ راحت‌تر شروع شده و به پایان برسد. ما هر روز در این تغییر شما از یک پسر بچه به مردی جوان برایتان آرزوی موفقیت می‌کنیم.



کارشناسان می‌گویند

برای من هم صحبت کردن با دیگران در مورد تغییرات بدنم خجالت‌آور بود، بنابراین خوشحال بودم که کتاب‌هایی مثل «کتاب پسرها» وجود دارند. من کتابم را در کشوی لباس‌هایم، جایی که کسی دنبال آن نمی‌گشت، مخفی می‌کردم.

دنی، ۱۵ ساله