

فوق سری
مفصوص دخترانها

کتاب دخترها

هر چه لازم است درباره‌ی بدن، احساسات و بلوغ دخترها بدانید!



آخرین ویرایش
۲۰۰۱/۴

www.ketab.ir



دانشگاه ملی Dunham, Kelli
تألیف دکتره. جو. دنهام در باره بدن، احساسات و بلوغ دخترها در دهه
۱۳۶۴
۱۳۶۴ میلادی
۶۷۸-۶۶۴-۶۴۶-۶۴۶
۱۳۶۴
این مدرک را از این <http://opac.nliu.ir> قابل دسترس است.
the girls body book
۱۳۶۴-۶۶۴-۶۴۶-۶۴۶
۱۳۶۴-۶۶۴-۶۴۶-۶۴۶

دانشگاه
عنوان و نام نگار
تألیف دکتر
موضوعات کتاب
شابک
وضعیت فهرست نویسی
زبان کتاب
بازداشت
تألیف افزوده
شماره کتابخانه ملی





د. کلیل، کِللی Dunham, Kelli	د. کلیل، کِللی
• کتاب: دخترها، چه نیاه دارند؟ است. دربارهٔ زنان، احساسات و بلوغ دخترها. ۱۳۸۴	• عنوان و نام انتشارات: دخترها، چه نیاه دارند؟ انتشارات نیلوفر
• تهران: آرمغان خیال، ۱۳۸۴	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴
• ۱۳۸۴، تهران: آرمغان خیال، ۱۳۸۴	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴
• ۱۳۸۴، تهران: آرمغان خیال، ۱۳۸۴	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴
• تهران: انتشارات	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴
• این کتاب در آدرس http://opac.nli.ir قابل دسترس است	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴
• عنوان اصلی: the girls body book	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴
• تهران: آرمغان خیال، ۱۳۸۴	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴
• ۱۳۸۴، تهران: آرمغان خیال، ۱۳۸۴	• مشخصات نشر: ۱۳۸۴





کتاب دفترها

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



نویسنده: کلی دانهام
مترجم: شبنم قبال زاده
ویراستار: حمیدرضا ایی



ناظر فنی چاپ: زهرا سلامی
صفحه آرا: آتلیه آسمان خیال
طراح جلد: مهدیه بهرامی



شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۲۹-۱۵۴-۰

۱۴۸ صفحه وزیری
تیراژ: ۱۴۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
چاپ و صحافی: صدف



تمام حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.
هر گونه استفاده از بخش یا بخش هایی از کتاب منوط به اجازه کتبی از ناشر است.
تلفن های مرکز پخش: ۰۹۱۲۴۹۵۵۸۱۷

فهرست

مقدمه	
تغییرات بزرگی در راه است!	۹
فصل یک	
گذری سریع به دوران بلوغ	۱۵
فصل دوم	
تغییرات بدن و اندام جزئیات	۲۱
فصل سوم	
چگونگی مراقبت و پروانه دندان	۲۹
فصل چهارم	
سلامتی و بدنتان	۵۵
فصل پنجم	
تغییر شما باعث تغییر شرایط خانه شده است	۷۵
فصل ششم	
دنیای بیرون از خانه	۸۷
فصل هفتم	
امن بودن در دنیای حقیقی و مجازی	۱۱۱
فصل هشتم	
استرس منجر به پس رفت می شود	۱۲۲

تغییرات بزرگی در راه است!

چه تغییراتی؟ خوب، خیلی چیزها. اولین چیزی که متوجه‌اش می‌شوید بدن در حال تغییرتان است. جاهایی که قبلاً صاف بود حالا برجسته شده و جاهایی که قبلاً بی‌مو بود حالا مودار شده است. شاید بعداً متوجه شوید که احساسات‌تان هم در حال تغییر است. شاید دیگر چیزهایی که قبلاً دوست داشتید را دوست دارید یا شاید گاهی بدون هیچ دلیلی احساس خوشحالی، غم، خستگی یا بدخلقی می‌کنید. سرانجام شاهد تغییراتی در روابط‌تان هم خواهید بود. پسرها در حضور شما عجیب و غریب رفتار می‌کنند و به نظر می‌رسد که دوستان‌تان هم درگیر تغییرات بدن خودشان‌اند. چرا همه چیز عوض شده است؟!



خُب، شما بزرگ شده‌اید و در حال ورود به مرحله‌ی جدیدی از زندگی هستید. کسانی که قبلاً درگیر این مسائل بوده‌اند به خوبی همه چیز را درک می‌کنند.

گاهی این تغییرات باعث می‌شود احساس کنید وسط یک گردباد به تنهایی گیر افتاده‌اید. درست وقتی به نظر می‌رسد با کودک بودن‌تان راحت و خوش‌اید، متوجه تغییراتی در بدن‌تان می‌شوید، کمی به درد متوجه می‌شوید که احساسات‌تان نسبت به خودتان، خانواده‌تان و دوستان‌تان نیز تغییر کرده است.

در همین حال ممکن است بزرگ‌ترهای اطراف‌تان در مورد این که چگونه در حال تبدیل شدن به یک خانم بالغ هستید، با شما صحبت کنند ولی هیچ‌کس حتی از شما نمی‌پرسد آیا کارتان با دختر بچه بودن‌تان تمام شده یا نه!

به شما تبریک می‌گوییم، درد‌تان فقط یکی از دردها است ولی یاد‌تان باشد همان‌گونه که این دو درد می‌تواند سخت و ملالت‌آور باشد در عین حال خیلی هم هیجان‌انگیز است.

امیدوارم این کتاب در دوران چالش‌انگیزی که پیش رو دارید، راهنمای‌تان باشد. اگر این کتاب آلاَن مال شماست یا آن را از کتابخانه امانت گرفته‌اید یعنی هر وقت که بخواهید می‌توانید آن را بخوانید، شاید سؤالاتی داشته باشید که این کتاب بتواند به آن‌ها پاسخ دهد، مخصوصاً در مورد اتفاقاتی که در حال حاضر در بدن‌تان می‌افتد و اتفاقات پیش‌رو می‌توانید تنها بخش یا بخش‌هایی که برایتان سؤال بوده بخوانید یا این که کتاب را از ابتدا تا انتها مطالعه کنید. حتی می‌توانید اگر بخواهید وقتی کله‌پا روی دستان‌تان ایستاده‌اید



و سرتان به سمت زمین است هم این کتاب را بخوانید (البته اگر در بالانس زدن و ایستادن روی دو دست به قدر کافی ماهر باشید!) وقتی در حال خواندن این کتاب هستید اگر کلمه‌ای دیدید که معنی‌اش را نمی‌دانستید یا به هر مطلبی که باعث می‌شود احساسات عجیب و غریبی به شما دست بدهد برخوردید یا از بعضی مطالب احساس ترس کردید و سؤالاتی در ذهن‌تان ایجاد شد از مادر، پدر یا معلم بزرگ‌تری که می‌توانید در مورد این مسائل با او حرف بزنید، بپرسید.

باید یک چیز را در مورد بزرگ‌ترها بدانید. درست است که آن‌ها قبلاً دوران بلوغ را طی کرده‌اند ولی این به این معنا نیست که با این موضوع کاملاً راحت‌اند. بزرگ‌ترها هم درست مثل شما ممکن است در مورد حرف زدن در مورد این مسائل کمی بترسند. می‌توانید برای شروع حرف زدن با آن‌ها از این کتاب کمک بگیرید. گاهی فقط به صرف این که





طبق گفته‌ی کارشناسان

گرفتن اطلاعات صحیح

در مورد تغییراتی که

در دوران بلوغ رخ

می‌دهد، بسیار مهم است

بنابراین صحبت کردن

با یک بزرگ‌تر یکی

از این راه‌هاست. شاید

دوستانان هم اطلاعات

زیادتی داشته باشند ولی

تأیید و اوقات اطلاعات

غلطی در دسترس دارند.

چیزی در دست‌تان است، صحبت کردن بسیار راحت‌تر می‌شود.

در ضمن باید بگویم که این کتاب فقط یک کتاب کوچک است بنابراین احتمالا ما نتوانیم به تمام سوالات‌تان پاسخ بدهیم. به همین دلیل می‌توانید از منابع دیگری که در بخش منابع در این کتاب آمده استفاده کنید. شاید باعث شود که شما با چالش‌هایی روبرو شوید چرا که شما منابعی زیادی در اختیار دارید که برای مواجه شدن با تغییرات‌تان با آن‌ها سر و کله می‌زنید.

شما کسانی را دارید که دوست‌تان دارند و می‌خواهند به درک بعضی از مسائل کمک کنند. دوستانی دارید که در حال تجربه کردن چیزهایی مشابه هستند و می‌توانند درک کنند که درگیر چه مسائلی هستید.

تجرباتی دارید که از آن‌ها درس‌ها آموخته‌اید و نظرها، امیدها و آرزوهای مختص خود را دارید. تمام این چیزها ساله‌ای پیش‌رو را برایتان آسان‌تر می‌کند. برای‌تان در این سفر متحول شدن از یک دختر خانم به یک خانم بالغ، آرزوی موفقیت می‌کنم. شما از پیشش برمی‌آیید!

