

به نام آنکه جان را فکرت آموخت
چراغ دل به نور جان برافروخت

بلوغ

(فقط پسرها بخوانند)

نویسنده: کلی دانهام

مترجم: شاهین برادران

با نظر کارشناسی دکتر آرش رضانی، فوق دکترای تشخیص و
درمان اختلالات جنسی

سرشناسه	دانهام، کلی Dunham, Kelli
عنوان و نام پدیدآور	بلوغ (فقط پسرها بخوانند) نویسنده کلی دانهام؛ مترجم شاهین برادران.
مشخصات نشر	تهران: ابوعطا، ۱۳۹۲. مشخصات ظاهری: ۶۷ص. مصور.
شابک	978-964-170-181-1 وضعیت فهرست نویسی: فیا
یادداشت	عنوان اصلی: The Boy's body book : everything you need to know for growing up you, 2007.
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان " فقط پسرها بخوانند : هرچه باید در مورد بلوغ بدانید " ترجمه ندا شادانظر توسط انتشارات ایران یان در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
عنوان دیگر	فقط پسرها بخوانند : هرچه باید در مورد بلوغ بدانید.
موضوع	پسران - روانشناسی موضوع: بلوغ (روانشناسی)
شابک افزوده	برادران، شاهین، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۷۵/۵۷۱۳۹۲HQ۵۵ : رده بندی دیویی: ۱۵۵/۴۳۲
شماره کتابشناسی ملی	۲۷۵-۰۰۴۹ :

انتشارات ابوعطا

سید رفیع احمد جواهری

آموزشی

■ ناشر:

■ مدیر مسئول:

■ پروژه ی کتاب های:

بلوغ (فقط پسرها بخوانند)

■ عنوان کتاب:

کلی دانهام

■ نویسنده:

شاهین برادران

■ مترجم:

دکتر آرش رضانی، فوق دکترای تشخیص و

■ کارشناس علمی:

درمان اختلالات جنسی

عوض لطیفی

■ ویراستار:

امیر زارع

■ طراح جلد:

آئلیه طراحی انتشارات ابوعطا

■ حروف نگاری و صفحه آرایی:

باختر

■ لیتوگرافی:

نقش نيزار

■ چاپخانه و صحافی:

۲۵۰۰ نسخه

■ شمارگان:

ISBN : 978-964-170-181-1

■ شابک: ۹۷۸-۹۶۲-۱۷۰-۱۸۱-۱

تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ناشران - طبقه ۲

■ نشانی:

دفتر مرکزی: ۶۶۲۸۵۹۳۰ (خط ۵) مرکز پخش: ۶۶۹۷۷۰۷ (خط ۳)

■ تلفن:

۱۳۱۳۵-۹۸۱

■ صندوق پستی:

www.Abooata.com

info@Abooata.com

■ پایگاه اینترنتی / ایمیل:

اول

■ نوبت چاپ:

زمستان ۱۳۹۲

■ سال انتشار:

۳۰۰۰ تومان

■ قیمت:



انتشارات ابوعطا

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

۵	سخنی با والدین
۱۱	مقدمه
	فصل اول
۱۳	مراقبت از بدن جدید و تغذیه‌ی درست
	فصل دوم
۲۷	اینجا چه خبره؟ (تغییرات بدن شما)
	فصل سوم
۳۷	تغییرات بدن شما در ورود به اجتماع
	فصل چهارم
۴۹	تغییرات در خانه
	فصل پنجم
۵۵	تغییر در احساسات و دوستان
۶۳	سخن آخر



سخنی با والدین

والدین گرامی، لطفاً این بخش را پس از مطالعه از قسمت نقطه چین جدا کرده و نزد خود نگه دارید.

هنگامی که در مورد جنبه‌های جنسی زندگی‌مان صحبت می‌کنیم معمولاً دچار خجالت و شرمزدگی می‌شویم. هنوز مسائل فرهنگی و اجتماعی کشورمان این اجازه را نمی‌دهد که در مورد مسائل جنسی و بلوغ برای فرزندانمان صحبت کنیم. اگر هم به این سطح آگاهی اجتماعی - فرهنگی رسیده باشیم، منابع قابل اطمینانی برای کسب اطلاعات در این حیطه‌ی مهم زندگی را نداریم و اکثراً نمی‌دانیم چه باید به فرزند خود بگوییم. بیشتر اطلاعات ما از چیزهایی است که تجربه کرده‌ایم یا سینه به سینه از بزرگترها یا همسن و سالانمان دریافت کرده‌ایم. درست یا نادرست. در هر حال باید بدانیم که رشد جنسی و بلوغ مرحله‌ای از زندگی هر فرد است. بزرگترها از آن عبور کرده‌اند و هر کودک و نوجوانی نیز باید آن را طی کند، پس چه بهتر که با آگاهی این مسیر را هموار سازد. مسائل جنسی برای کودکان یعنی سنین ۲ تا ۱۲ سالگی چندان برجسته و مهم نیست. کودکان کنجکاوی زیادی در این زمینه ندارند؛ چرا که کنجکاوی ایشان روی محیط بیرونی و شناخت محیط اطراف متمرکز است. عمده مسائل جنسی در سنین نوجوانی با شروع بلوغ و تغییر وضعیت جنسی نوجوان شروع می‌شود. امروزه ارتباط ثابت شده و عمیقی بین عزت نفس و تصویر بدنی که یک نوجوان از خود دارد، مشاهده می‌شود. این توجه به بدن، نوجوان را به سمت جنبه‌های جنسی زندگی‌اش نیز سوق می‌دهد. نقش آموزش مسائل جنسی در این برهه از زمان بسیار حیاتی است. این آموزش باید در سطح خانواده، مدرسه و جامعه صورت گیرد. بیشتر نوجوانان در این سنین تأثیرپذیری زیادی از همدیگر دارند به همین دلیل، بیشترین آموزش ایشان در این زمینه نیز آموزش از همسالان است. اما نکته‌ی مهم این است که یک نوجوان باید نسبت به سلامت جنسی خود مسئول باشد.

در مورد رشد روانی-جنسی هر فرد از دیدگاه‌های مختلف دسته‌بندی‌هایی وجود دارد؛ مانند دیدگاه فروید؛ تئوری رشد روانی-اجتماعی اریکسون؛ تئوری رشد پیاژه؛ تئوری



یادگیری اجتماعی بندورا و حتی تئوری‌های رشد روانی با رویکردهای دینی و خصوصاً دین مبین اسلام، صحبت در مورد این تئوری‌ها در این بحث نمی‌گنجد اما باید دانست برای تبیین بسیاری از رفتارها، دانشمندان علم رفتارشناسی از چنین تئوری‌هایی استفاده می‌کنند.

تمایزات جنسی، یک پدیده‌ی طبیعی

اکثر افراد به رشد جسمی و روانی کودک خود توجه می‌کنند؛ آنها بسیار خوشحال می‌شوند که کودک‌شان شروع به حرف زدن می‌کند؛ افتخار می‌کنند که راه می‌رود و می‌تواند کلمات بیشتری بگوید و بسیار خوشحال هستند که بعضی کارها را خودش انجام می‌دهد. اما باید به این باور برسند که هر کودک از زمان تولد، رشد و بلوغ جنسی نیز دارد و مراحلی را در رشد جنسی خود سپری می‌کند. جالب است بدانیم که یک نوزاد از روزهای دوم و سوم تولد، علائم جنسی را در خود نشان می‌دهد. یعنی یک نوزاد پسر ۲ روزه دچار نعوض الت می‌شود یا یک نوزاد دختر دچار لیزی واژن یا مجرای تناسلی می‌شود. شاید والدین دقت کرده باشند در کودکان بزرگتر وقتی که پوشک آنها تعویض می‌شود، ناخودآگاه خوشحال می‌شوند و ناخجی تناسلی خود را لمس می‌کنند و از این کار لذت هم می‌برند! گرچه این خود تحریکی، منظم یعنی به منظور تحریک هدفمند نیست و بسیار غیرهدفمند با مالش و حتی چنگ‌زدن ناهماهنگ همراه است؛ اما می‌توان آن را جزئی از رفتارهای جنسی یک کودک دانست. به مرور زمان که کودک بزرگتر می‌شود، کنجکاوی‌هایش در زمینه‌ی مسائل جنسی نیز رشد می‌کند. «مامان، من چطور به دنیا آمدم؟»، «مامان، خاله مریم چه چوری حامله شده؟» و از این قبیل سوالات که ذهن کودک یا نوجوان را درگیر می‌کند و به دنبال پاسخ آنهاست. نگرانی تمامی والدین و مربیان این است که چگونه باید به این پرسش‌ها پاسخ داده شود؟ و خود نوجوان نیز این کنجکاوی را دارد که چطور می‌تواند به این قبیل اطلاعات دست پیدا کند؟

چگونه باید با کودک و نوجوان پیرامون زندگی جنسی‌اش صحبت کرد؟

برای صحبت با کودک یا نوجوان ابتدا باید یک سری اصول علمی را دانسته و بعد تمرین کرده و نهایتاً تأثیرات مداخلات رفتار خود را ارزیابی کنیم. طبق نظریه‌ی



یادگیری اجتماعی، نوجوانان رفتارهای جنسی خود را از الگوها و مدل‌هایی که دور و برشان هست، یاد می‌گیرند. الگوهای لایق و شایسته، توانمند و دانا و مقتدر، در اثرگذاری بر رفتار کودک و نوجوان نقش بیشتری خواهند داشت.

نوجوان در این مرحله تطبیق هویتی یا هویت‌یابی و همانندسازی خود را به صورت نیمه خودآگاه با کسانی انجام می‌دهد که دوست‌شان دارد و به آنها احترام می‌گذارد. این تطبیق هویتی پایه و اساس مهمی در رشد جنسی روانی نوجوان محسوب می‌شود. این همان پیش‌نویس زندگی وی در حیطه‌ی جنسی است. نوجوان رفتارها و دیدگاه‌های خود را براساس این فرد یا افراد مورد نظر تنظیم کرده و کلیشه‌هایی را در خود به وجود می‌آورد که پایه و اساس رفتارهای بعدی وی را تشکیل می‌دهد.

از طرف دیگر، با روند اجتماعی شدن، کودک و نوجوان به تفاوت خود با جنس مخالف نیز پی می‌برد. نوجوان تلاش می‌کند که به صورت هدفمند، علاوه بر درک نقش‌های جنسیتی خود نقش‌های جنسیتی و رفتارهای جنسی مخالف را نیز بفهمد. به این پدیده متمم‌گرایی می‌گویند. مهربانی و محبت به جنس مخالف در کودکان از رفتارهای مهم متمم‌گرایی است. الگوهای رفتارهای محبت‌آمیز و مهربانانه در خانواده مثل صحبت کردن مهربانانه‌ی پدر و مادر، تماس‌های جنسی، در آغوش کشیدن، نگر داشتن دست همدیگر، بوسه و در مدل‌سازی و توسعه‌ی مهر و محبت در فرزند در این مرحله بسیار مهم است. چگونگی رفتار پدر و مادر در پدیده‌ی متمم‌گرایی کودک تأثیر به‌سزایی دارد. خانواده، اولین مکانی است که کودک رفتارهای جنسی و رشد جنسی خود را در آن بروز می‌دهد. علنی شدن بعضی رفتارهای اولیه حاصل از رشد و بلوغ جنسی برای اولین بار در خانواده صورت می‌گیرد. اعتقادات و آگاهی والدین در برخورد با این رفتارها نقش مهمی را در رشد کودک و نوجوان ایفا می‌کند. لذا آموزش مؤثر مسائل جنسی در خانواده تأثیر به‌سزایی در رشد کودکان و نوجوانان با اثرات ماندگار دارد. برای والدین صحبت در مورد مسائل جنسی با فرزندان خیلی سخت است و بسیاری از والدین نمی‌دانند که چه مسائلی را باید به کودک یا نوجوان خود بگویند. این گفت‌وگوی خاص اصولی دارد که با آگاهی و رعایت آنها هم والدین و هم فرزندان می‌توانند به سطح آگاهی بهتری برسند.



تقریباً تمامی پدران و مادران منتظر این موضوع هستند که فرزندان‌شان در مورد مسائل جنسی از آنها سؤالاتی داشته باشند. بسیاری از والدین نگران این موضوع هستند و یا حتی استرس دارند که چگونه باید پاسخگوی فرزند خود باشند. چگونگی برخورد با این سؤالات همانطور که قبلاً توضیح داده شد اصول و پایه‌های رشد جنسی آنها را تشکیل می‌دهد. اصول صحبت کردن با فرزند در این زمینه به اختصار در جدول ذیل آمده است.

موضوع	توضیحات
۱- سن قدم بودن	والدین نباید منتظر باشند که فرزندشان در مورد مسائل جنسی سؤال کند. مربیان و مشاوران مسائل جنسی بر این عقیده‌اند که از لحظات مناسب می‌توان استفاده کرد و مسائل آموزشی را به فرزندان یاد داد. حتی برای کودکانی که هنوز به سن مدرسه نرسیده‌اند. اتفاقات زیادی پیرامون ما رخ می‌دهد که فرصت‌هایی را برای آموزش فرزندان‌مان در مورد مسائل جنسی فراهم می‌کند.
۲- عدم نگرانی درمورد دستپاچگی در هنگام سؤال فرزند	دستپاچگی و نشان دادن اینکه والدین یا مربیان هول شده‌اند، یک پیام بدنی مهم را برای کودک یا نوجوان ایجاد می‌کند که «مطلبی که باید بیان شود یک حقیقت مهم است».
۳- کودک یا نوجوان تمام آنچه را که می‌گوید انجام نمی‌دهد.	این ذهنیت بسیاری از والدین که اگر ما به فرزندمان چیزی بگوییم می‌خواهد آن را تجربه کند، یک باور لشتباه است. این اصل و باور یکی از مهم‌ترین باورها در آموزش مسائل جنسی کودکان و نوجوانان است.
۴- توجه به هنر اخلاقی بدون شهوت برانگیزی	هنر اخلاقی بدون شهوت (Non-Obscene Art) شامل تصاویر آموزشی در حد بدن انسان است و هیچ‌گونه عملیات جنسی را در بر ندارد. این نوع هنر تأثیر مثبتی در آموزش کودکان و نوجوانان دارد.
۵- پاسخ به سؤالات کودک و نوجوان	در این مورد باید به چند نکته توجه داشت. اول اینکه نباید سؤال را بی‌پاسخ گذاشت. دوم اینکه باید از کلمات و واژه‌های مناسب استفاده کرد. سوم اینکه بهتر است مستقیم به همان سؤال پاسخ داده شود.



۶- حیطه‌ی جنسی یک وجه مهم از صمیمت بین فردی زندگی آدمی است	یک کودک زیر ۶ سال به تفاوت‌های جنسی بین زن و مرد توجه دارد. اما با رسیدن به ۷ سالگی احساسات نیز در وی رشد می‌کند. باید دانست که رشد احساسات و عواطف در کنار رشد جنسی به موازات همدیگر تکامل می‌یابند و این یک پدیده‌ی طبیعی است. بروز احساسات در این زمینه و سوالاتی از این دست نباید برای والدین عجیب باشد بلکه جزئی از روند تکاملی انسان به حساب می‌آید.
۷- عدم اجبار و شخصی بودن بعد جنسی زندگی آدمی	برای کودکان و نوجوانان باید این نکته کاملاً توضیح داده شود که قانوناً رفتارهای مرتبط با جنبه‌های جنسی زندگی، رفتارهایی کاملاً شخصی هستند و نباید بدون رضایت فرد در مورد آنها صحبت شود. اغلب این عبارت «قسمت خصوصی زندگی» برای بچه‌ها مطرح می‌شود. این نیاز مبرمی است که بچه‌ها بدانند تنها اعضای درجه اول فامیل مثل پدر و مادر یا افراد خاصی که از آنها مراقبت فردی می‌کنند، می‌توانند بدن برهنه‌ی آنها را ببینند و هیچ‌کس حق ندارد به زور و اجبار آنها را به رفتارهایی در زمینه‌ی جنبه‌های جنسی مثل برهنه کردن یا رفتارهای دیگر وادار کند و هرگونه رفتار در این زمینه با زور، غیرمنطقی و غیراخلاقی بوده و آنها باید به بزرگتر و ولی خود خبر دهند.

کتاب حاضر اطلاعات مفید، مؤثر و جدیدی را درمورد بلوغ و رشد جنسی فرزندان در اختیار ما قرار می‌دهد. مطالعه‌ی این کتاب به تمامی والدین، مربیان، معلمان و خود نوجوان توصیه می‌شود. این کتاب و نمونه‌های آن فتح بابی است به آگاهی از حیطه‌ی بسیار مهمی از زندگی انسان و امید است که کم‌کم در جامعه در کنار مسائل پر از غنا و دین اسلام این حیطه از زندگی نیز مورد توجه ویژه قرار گیرد.

دکتر آرش رضائی

متخصص مشاوره و فوق دکترای تشخیص و درمان اختلالات جنسی

هیأت علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه تهران



مقدمه

این کتاب اطلاعات شایانی درباره‌ی بلوغ در اختیار شما قرار می‌دهد. دورانی که در آن به سر می‌برید یا در آستانه‌ی ورود به آن هستید. به دلیل تغییرات سریع و نسبتاً زیادی که این دوره از زندگی به همراه دارد، سؤالات بی‌شماری را در ذهن‌تان ایجاد کرده و خواهد کرد. این دوره از رشد، حد فاصل کودکی و جوانی محسوب شده و ویژگی اصلی آن نمایان شدن تغییرات جسمی و جنسی در نوجوان است. این دوران را همه‌ی بزرگسالان از جمله پدر و مادر شما هم تجربه کرده‌اند. علایق متضاد، رفتارهای ناهماهنگ با محیط و تغییرات سریع در نگرش‌ها، احساسات و رفتارها، از ویژگی‌های منحصر به فرد این دوران است. می‌توانید از پدر و مادران بخواهید خاطراتی از دوران نوجوانی‌شان برای شما تعریف کنند.

چه چیزی در حال تغییر کردن است؟

- در این لحظه از زندگی‌تان احساس می‌کنید همه چیز در حال عوض شدن است!
- بدن‌تان در حال تغییر است.
- احساسات‌تان در حال تغییر است.
- روابط‌تان با دوستان و اعضای خانواده در حال تغییر است.



این انصاف نیست. مگه نه؟

؟



وقتی پسری رشد می‌کند و بزرگتر

می‌شود برایش دشوار است از مسائلی

که قبلاً درباره‌اش حرف می‌زد، سخن

بگوید. علتش می‌تواند چه باشد:

۱- می‌ترسد سوالی بکند که باید

جوابش را نا حالا پیدا می‌کرد. ۲- شاید برای توصیف اتفاقاتی که در بدنش

درحال وقوع است، کلمات و عبارات مناسب پیدا نمی‌کند. ۳- شاید فکر

می‌کند این اتفاقات طبیعی نیست و اگر درباره‌شان حرف بزنند دیگران به او

می‌خندند. امیدواریم بتوانیم سوال‌های شما را پاسخ دهیم به‌طوری که

ترسید یا گیج نشوید. اگر علاقه‌ای به این مطالب ندارید مشکلی نیست.

کتاب را روی قفسه‌ی کتابخانه‌ی خود بگذارید تا زمانی که بخواهید بیشتر

بدانید. این فقط یک کتاب کوچک است و نمی‌تواند به تمام سوال‌هایی که

مربوط به این دوران از زندگی شماست، پاسخ بدهد. اگر در این کتاب چیزی

نوشته شده که نمی‌توانید از آن سر در بیاورید، با پدر و مادر معلم، یک دکتر

و یا هر شخص قابل اعتماد دیگری مشورت کنید. یادتان باشد

خواندن کتاب‌ها غذایی است برای ذهن شما، چیزی به عنوان

سوال احمقانه وجود ندارد