



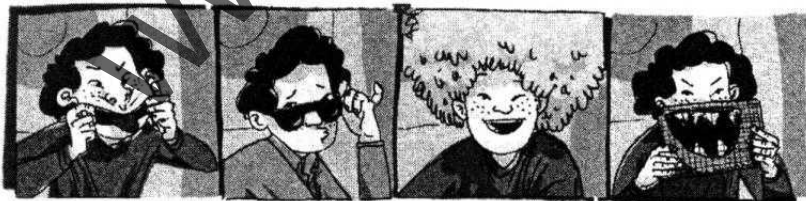
آموزش‌های قبل از بلوغ برای پسران

«ما پسرها»

راهنمای دوران بلوغ پسرها

نوشته: رافائل مارتین

مترجم: الهام قدس



انتشارات طلایه

سروشنامه	مارتن، رافائل
عنوان و نام پدیدآور	آموزش‌های قبل از بلوغ برای پسران: ما پسرها: راهنمای دوران بلوغ پسرها/ نوشته رافائل مارتین؛ مترجم الهام قدس؛ تصویرگری ادیت شامبون.
مشخصات نشر	تهران: طلايه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهري	۲۳۹ ص. مصور.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۲-۳۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
عنوان دیگر	ما پسرها. راهنمای دوران بلوغ پسرها.
موضوع	بلوغ، پسران
موضوع	بلوغ (روان‌شناسی)
موضوع	امور جنسی -- آموزش به نوجوانان
شناسه افزوده	شامبون، ادیت، تصویرگر
شناسه افزوده	قدس، الهام، ۱۳۵۳ -، مترجم
رده‌بندی کنگره	QP۸۴/۴/م۲۸ ۱۳۹۴
رده‌بندی دیویی	۶۱۲/۶۶۱
شماره کتابشناسی ملی	۳۹۶۰۴۹



نام کتاب : آموزش‌های قبل از بلوغ برای پسران «ما پسرها»

نویسنده : رافائل مارتین

تصویرگری : ادیت شامبون

مترجم : الهام قدس

ویراستار : آزاد تیموری

نوبت چاپ : اول

سال چاپ : ۱۳۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

چاپخانه : چاپ طلايه ۸۰

قیمت : ۱۳۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۰۲-۳۵-۵

ISBN : 978-600-7602-35-5

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

تهران، میدان انقلاب، خ منیری جاوید(اردیبهشت)، کوی مبین، پلاک ۸، طبقه همکف.

تلفن: ۶۶۴۶۲۹۶۱، ۶۶۴۶۳۲۴۱

سامانه پیامک : ۹۸۹۳۰۰۹۱۹۹۶+

فهرست مطالب

۱۳.....	پیش درآمد
۱۵.....	فصل اول - تحول عجیب بدن
۱۷.....	تو خودت را می شناسی؟
۱۸.....	بلوغ، شروع با موها!
۲۰.....	بلوغ، یک کشتی بادبان دار؟
۲۲.....	بلوغ تو را تبدیل به مرد می کند!
۲۳.....	بلوغ، شکوفایی پوست است.
۲۴.....	عمل ریش زدن
۲۵.....	انجام یک اصلاح بی خطر
۲۷.....	من، تو، همه عرق می کنیم
۲۸.....	چه کار کنیم تا بوی عرق ندهی
۲۹.....	کفش ها، خطر شیمیایی!
۳۱.....	مبارزه با جوش ها و ایده های پیشنهادی
۳۲.....	موی سر
۳۳.....	عینک و لنز
۳۴.....	لبخند زدن یا ضایع شدن انتخاب با توست!
۳۷.....	آرتدنسی، شکنجه آور یا دشوار؟
۳۸.....	تیک های خاص و چیزهای عجیب و غریب

- ٤٠ ترس نداشته باش!
- ٤١ واقعیت در مورد: مواد مخدر
- ٤٤ رفتار خوبند، ولی سیگار نه
- ٤٥ خواب یک فعال ناشناخته
- ٤٨ پیدا کردن خواب بدون جستجو در شب
- ٤٩ پرشهایی در مورد وزن
- ٥١ تو می‌توانی از روی میز مواردی را انتخاب کنی که مناسب و متعادل باشند؟
- ٥٣ راه حل‌های خوب برای لذت زندگی
- ٥٤ تکمیل کردن زائچه با مواد جدید
- ٥٥ آلت تناسلی
- ٥٧ ترفندهای کاربردی و تکنیک‌های کوچک
- ٥٩ فصل دوم - کلیدهای شخصیتی
- ٦٢ تو یک قهرمان اعتماد هستی؟
- ٦٤ من به شدت احساس بی‌ارزشی می‌کنم، این قابل درمان است؟
- ٦٥ نور پروژکتور بر روی کم رویی
- ٦٧ درها دنیای جدیدی را رو به شما باز می‌کنند
- ٦٩ بزرگ کوچولوها و کوچک بزرگ‌ها
- ٧٢ تو تصویر خوبی از خودت داری؟
- ٧٣ افزایش توانایی اعتماد به خود
- ٧٥ دوباره پرنرزی شدن
- ٧٨ داشتن دوست‌های بزرگتر از خودت
- ٧٩ در مقابل دوست‌هایت، واکنشت چیست؟
- ٨١ فرقه‌ها: اجازه نده تو را به بازی بگیرند
- ٨٣ آماده، حرکت به سمت نشانه‌ها!
- ٨٦ قدرت لباس!
- ٨٨ خلق سبک مناسب شخصیت

۹۰	به یک طایفه تعلق داری؟
۹۲	ازدها یا تاتو: خلق و خویت چیست؟
۹۳	من عصبی هستم !!!
۹۶	هیجانان به چه درد می‌خورند؟
۹۹	فصل سوم - گنجینه‌های دوستی
۱۰۱	گنجینه‌های دوستی
۱۰۱	دوست، این هم قافیه است با ...
۱۰۳	فرمول مجرمانه دوستی
۱۰۵	دوستی = احترام
۱۰۶	به شکار دوست
۱۰۸	بهترین دوستم هست ... یک دختر!
۱۰۹	۱ دختر، ۲ پسر، ۵ طوفان
۱۱۰	حسادت، یک کمبود زشت
۱۱۳	تو هنر رازداری را بلد هستی
۱۱۵	همه چیز را در مورد رازها می‌دانی
۱۱۶	توجه، خطراً!
۱۱۸	والدینم به بهترین دوستم اهمیتی نمی‌دهند
۱۱۹	دوستی بین ستارگان
۱۲۱	آشتی کردن، دنبال راه جلش باش!
۱۲۲	تو بلدی بازی را آرام کنی؟
۱۲۳	باند رفقا: چطور بهترین باقی بمانی؟
۱۲۵	انبوهی از ایده‌ها
۱۲۷	فصل چهارم - اسرار عشق
۱۲۹	اسرار عشق
۱۲۹	کمی، زیاد، اصلاً
۱۳۱	عشق با کلمات

- ۱۳۳..... یک دختر، چطور رفتار می کند؟
- ۱۳۴..... آماده به شنیدن حقیقت هستی؟
- ۱۳۵..... من و دخترها، سه تایی.....
- ۱۳۷..... آنچه که دخترها و پسرها اهمیت می دهند.....
- ۱۳۷..... عشق یا صمیمیت؟
- ۱۳۹..... او عاشق تو هست؟
- ۱۴۱..... روش قطعی برای مورد خوشایند بودن دخترها.....
- ۱۴۲..... دوست دارم.....
- ۱۴۴..... وقتی همه چیز خراب می شود.....
- ۱۴۶..... من فقط خودمو دوست دارم نه دیگری.....
- ۱۴۷..... یوهو، من یک عشق دارم!.....
- ۱۴۹..... فصل پنجم - یک دنیای جدید: دبیرستان.....
- ۱۵۱..... چقدر آماده ی دبیرستان هستی؟
- ۱۵۳..... آماده برای فرود.....
- ۱۵۵..... روز بزرگ.....
- ۱۵۶..... مدیر زمان باش.....
- ۱۵۷..... مأموریت مدیریت.....
- ۱۵۹..... برای هر مشکل، راه حلی وجود دارد.....
- ۱۶۰..... کار شخصی: قواعد مقدس و ضروری برای اطمینان.....
- ۱۶۱..... قوانین دبیرستان.....
- ۱۶۳..... استرس.....
- ۱۶۶..... خونسرد بودن یا استرس داشتن؟
- ۱۶۷..... من استرس را کنترل می کنم.....
- ۱۶۹..... توهین ها و شوخی های تمسخر آمیز: استراتژی ها.....
- ۱۷۰..... تو شاهد اذیت کردن دیگران هستی؟
- ۱۷۲..... من شاگرد اول کلاس هستم.....

۱۷۳.....	من شاگرد اول شاگرد آخرها هستم!
۱۷۵.....	من دوباره همان کلاس را می گذرانم
۱۷۶.....	بالا بردن سطح کیفیت
۱۷۷.....	پلان های خوب برای موفقیت
۱۷۹.....	دوست نداری مدرسه بروی؟
۱۸۲.....	علاقه نداشتن به زبان انگلیسی
۱۸۳.....	نه، نه است!
۱۸۴.....	شکستن قانون سکوت
۱۸۷.....	فصل ششم - سیاره ی خانواده
۱۸۹.....	۹ نوع خانواده
۱۹۲.....	با چه نوع والدینی زندگی می کنی؟
۱۹۵.....	کمی مرا از این محدودیت ها رها کنید!
۱۹۶.....	والدینت هیچی را درک نمی کنند؟
۱۹۷.....	من نمی خواهم بیانیه بشوم!
۱۹۹.....	چطور خواهر، برادری تو هستی؟
۲۰۱.....	خواهر و برادرها، خوب یا بد!
۲۰۳.....	پول توجیبی و روش استفاده از آن
۲۰۵.....	بد رفتاری کردن، ممنوع
۲۰۷.....	والدینم می خواهم از هم جدا بشوند
۲۰۸.....	اجازه بده طوفان بگذرد!
۲۱۰.....	گذشتن از دماغه جدایی
۲۱۴.....	زندگی در یک خانواده جدید
۲۱۷.....	هرکسی در جایگاه خودش
۲۲۱.....	فصل هفتم - اوقات فراغت
۲۲۳.....	اوقات فراغت
۲۲۳.....	تو و علاقه ات

- ۲۲۵..... فشار عصبی را کم کن، هنرمندا!
- ۲۲۷..... خیلی چیزها جرقه در ذهنت ایجاد می کند.
- ۲۲۸..... ورزشکار بودن
- ۲۳۰..... سر و صدا بدون انفجار!
- ۲۳۲..... فعالیت های گروهی
- ۲۳۲..... اینترنت: شناخت حقوق و وظایف اینترنتی
- ۲۳۵..... صحت اطلاعات دریافتی
- ۲۳۷..... انتخاب یک شغل؟



پیش در آمد:

تو در ابتدای بلوغ هستی؟

- موهای ریش و بدنت درآمده‌اند؟

- انتظارات این است که به تو به عنوان یک آدم

بزرگ توجه کنند و ببینند که تو دیگر بچه نیستی!

- هیچ‌کس نمی‌خواهد درک کند که تو یک درک نشده هستی!

- ریش تراش پدرت هم به شکلی جدی شروع به

دسیسه برای تو کرده است.

- بعضی وقت‌ها، تو خودت را خیلی عصبی

احساس می‌کنی.

- یک‌سری جوش‌های چرکی بی‌دعوت روی پیشانی‌ات ظاهر می‌شوند.

- سؤال‌های زیادی را در مورد دخترها از خود می‌پرسی.

- دوره بازی‌های کامپیوتری تمام شده است!

- تو می‌خواهی مثل هنرپیشه‌های درشت هیکل، عضلانی باشی.

- تو عجله داری زودتر وارد دانشگاه شوی حتی اگر سختی‌هایی هم

داشته باشی.

- تو عرق می‌کنی به ویژه وقتی هوا گرم نیست، این خیلی کِیِل کننده

است.

- تو دوست داری با یک جنس مخالف ارتباط برقرار کنی تا بیشتر

کشفشون کنی.



- دوست داری بیشتر وقتت را کنار آدم‌هایی بگذرانی که خیلی کار به کارت نداشته باشند.

اگر به هیچ‌کدام از جمله‌های بیان شده ارتباطی نداری، تو هنوز در دوره بلوغ نیستی!

اگر با بعضی از جمله‌های بیان شده ارتباط داری، تو در ابتدای بلوغ هستی و به اندازه‌ی کافی وقت داری، این کتاب را بدون عجله بخوانی، گرچه هنوز همه‌ی مفاهیم را درک نمی‌کنی، اما تا حدودی با رازهای این دوران آشنا خواهی شد.

اگر تقریباً با همه‌ی جمله‌های بیان شده ارتباط داری، تو کاملاً در دوران بلوغ هستی، شاید هم چند سالی است که در این حالت سخت هستی، تو هنوز خیلی چیزها را باید یاد بگیری.

تو در این کتاب خواهی دید:

توضیحاتی در مورد رازهای ابتدای بلوغ؛

نشانه‌هایی در مورد ابتدای بلوغ خودت.

تست‌هایی برای سرگرم شدن، ضمن این‌که شناخت بهتری از خودت به تو می‌دهد.

راهکارهایی کاربردی در مورد مشکلات؛

توصیه‌های کارشناسانه جدی ولی نه خیلی جدی!

بازی با کلمات کمابیش مضحک نویسنده.