



خوش آمدگویی به احساسات

راهنمای آموزش بلوغ ویژه دختران نوجوان



نویسنده :

لورن ریورز

مترجمان:

نادر ابادری

فاطمه سیفی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

سرشناسه	:	ریورز، لورن Rivers, Lauren
عنوان و نام پدیدآور	:	خوش آمدگویی به احساسات: راهنمای آموزش بلوغ ویژه دختران نوجوان/ نویسنده لورن ریورز؛ مترجمان نادر اباذری، فاطمه سیفی.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۴ص.: مصور (رنگی).؛ ۳۱/۵×۱۴/۵سم.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۶۰-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی : Celebrate Your Feelings : the positive mindset
عنوان دیگر	:	puberty book for girls ; a guide to being your best self, ۲۰۲۰.
موضوع	:	راهنمای آموزش بلوغ ویژه دختران نوجوان.
موضوع	:	بلوغ-- ادبیات کودکان و نوجوانان-- Juvenile literature -- Puberty
موضوع	:	دختران نوجوان -- فیزیولوژی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	:	Physiology -- Juvenile literature-- Teenage girls --
شناسه افزوده	:	اباذری، نادر، ۱۳۷۰-، مترجم
شناسه افزوده	:	سیفی،، فاطمه، ۱۳۷۳-، مترجم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

خوش آمدگویی به احساسات

راهنمای آموزش بلوغ ویژه دختران نوجوان

نویسنده: لورن ریورز

مترجمان: نادر ابادری - فاطمه سیفی

انتشارات: آوای نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۶۰-۵

قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

- پیشگفتار نویسنده..... ۵
- پیشگفتار مترجمان..... ۷
- بخش اول: احساسات در حال تغییر من..... ۹**
- چه احساسی دارم؟..... ۱۳
- چطور احساس بهتری داشته باشم؟..... ۲۷
- بخش دوم: ذهن در حال تغییر من..... ۴۳**
- یک ذهنیت مثبت..... ۴۵
- از خودآگاهی تا اعتماد به نفس..... ۵۱
- از خجالت تا احساس راحتی..... ۵۴
- از شرم تا شجاعت..... ۵۵
- از اضطراب تا آرامش..... ۵۶
- از خشم تا احساس صلح..... ۵۸
- از غم تا امیدواری..... ۶۰
- از حسادت تا شکرگزاری..... ۶۲
- بخش سوم: رابطه های در حال تغییر من..... ۷۱**
- دوستان..... ۷۵
- خانواده..... ۸۷
- الگوها
- و
مربیان..... ۹۳
- بخش چهارم: بهترین من..... ۹۹**
- احساس توانمندی..... ۱۰۱
- احساس شگفت انگیز بودن..... ۱۰۳

پیشگفتار نویسنده

خواننده عزیز؛

شاید خودتان متوجه این موضوع نباشید، اما شما هر روز در حال رشد و بزرگ شدن هستید. مثلاً وقتی که کوچک تر بودید، اگر کسی فریاد می زد شما می ترسیدید اما حالا عصبانی می شوید. یا شاید وقتی کوچک تر بودید دوست داشتید که مدام در جمع باشید اما شاید الان بیشتر خجالت بکشید و سعی می کنید از جمع اجتناب کنید تا در مرکز توجه نباشید. ممکن است این احساسات تازه شما را کمی گیج کنند. من خودم یادم می آید که در این دوران چقدر گیج شده بودم.

وقتی من هم سن و سال شما بودم، همه انواع احساسات را تجربه کردم. گاهی حس می کردم احساساتم مثل یک ترن هوایی، بالا و پایین می شود و شاید در طول یک روز ناراحتی، شادی و عصبانیت را تجربه می کردم. در دوران بلوغ، والدین و معلمانم در مورد تغییراتی که در بدنم رخ می داد با من حرف می زدند اما هیچکس نبود تا در مورد تغییراتی توضیح دهد که در درون من رخ می دادند. من واقعا نمی دانستم که وضعیتی عادی دارم یا نه. نگران بودم اما احساس کنجکاوی هم داشتم.

این کنجکاوی من تا دوران بزرگسالی ادامه پیدا کرد و موجب شد تا در رشته مشاوره بالینی سلامت روان تحصیل کنم و در مدارس راهنمایی، ادارات و بیمارستان ها مشغول به کار شوم و حالا کار اصلی من این است که به نوجوانان شبیه به شما کمک کنم تا از پس این تغییرات روانی و اجتماعی بر بیایند. من عاشق کارم هستم و دختران فوق العاده زیادی را دیده ام. هر وقت که به آن ها کمک می کنم، چیزهای زیادی هم از آن

ها یاد می گیرم. خیلی جذاب است. بسیار مشتاقم تا در مورد چیزهایی که یاد گرفته ام با شما گفت و کنم. این کتاب به شما کمک می کند تا از تغییراتی که درون شما رخ می دهد شگفت زده شوید و یاد بگیرید چطور احساسات، روابط، افکار و هیجاناتتان را مدیریت کنید. من هم در این سفر با شما همراه خواهم بود.

با احترام

لورن ریورز

پیشگفتار مترجمان

نوجوان عزیز؛

دوران بلوغ دوران تحول، کشف، تجربه و خودآگاهی است. همانطور که در این دوران بدنتان از نظر فیزیکی به سرعت رشد می کند، ابعاد شخصیتی شما هم از جمله احساسات و عواطفتان دستخوش تغییر هستند. نوسان در احساسات یا بالا و پایین شدن آن ها در این دوران کاملاً طبیعی به حساب می آیند. گاهی حتی ممکن است خودتان از تغییر احساسات در کسری از ثانیه متعجب شوید. مثلاً در لحظه احساس عصبانیت می کنید و دقایقی بعد غم به سراغتان می آید، احساس کرختی می کنید و سپس دلتان می خواهد بخوابید. ممکن است نسبت به کارهایی که در گذشته علاقمند بودید دیگر اشتیاقی نشان ندهید و به کارهای جدیدتری علاقه مند شوید. گاهی ممکن است بخوابید بیشتر در جمع دوستان یا اعضای خانواده خود باشید در حالی که روز بعد دلتان نخواهد کسی را ببینید و مایل باشید با خودتان خلوت کنید. نکته مهم درباره احساسات این است که آن ها را در دو دسته مثبت و منفی قرار ندهید و نخواهید از بعضی از احساسات ناخوشایند خود فرار یا آن ها را سرکوب کنید. همه احساسات به خودی خود می توانند کارکرد مفیدی برای ما و ارتباطاتمان داشته باشند و قضاوت کردن درباره آن ها می تواند باعث پیچیده شدن تجارب هیجانی ما شوند. همانطور که از سن دبستان سواد نوشتن و خواندن را کسب می کنید و از آن بهره می برید، به نظر می رسد سواد هیجانی هم جزء مهارت هایی باشد که برای رشد روان شناختی شما خصوصاً در دوران حساس بلوغ به اندازه سواد علمی ضروری به حساب بیاید. سواد هیجانی یعنی توانایی شناسایی احساسات، نام گذاری و مدیریت آن ها را داشته

باشید و در ارتباطات اجتماعی خود احساساتتان را به شیوه صحیح و سازگارانه (طوری که نه به خودتان آسیب بزنید و نه به دیگران) منتقل کنید. در همین راستا مطالعه کتاب حاضر به شما کمک می‌کند تا بتوانید سواد هیجانی کسب کرده و از احساسات خود بدون قضاوت آگاه شوید و در روابط اجتماعی خود هشیارانه عمل کنید. امید است با ترجمه این کتاب گامی در آگاه‌سازی دختران نوجوان سرزمینمان برداشته باشیم.

دکتر نادر ابادری (دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی)
فاطمه سیفی (روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان)

ارتباط با ما:

naderabaazari@gmail.com
fatemehseifi20@gmail.com

