

خوش آمدگویی به تغییرات بدن

راهنمای آموزش بلوغ ویژه دختران نوجوان

نویسنده:

سونیا رنی تیلور

مترجمان:

نادر اباذری

فاطمه سیفی



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۴۰۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سرشناسه	: نیلور، سونیا رنی Taylor, Sonya Renee
عنوان و نام پیداوار	: خوش آمدگویی به تغییرات بدن راهنمای آموزش بلوغ ویژه دختران نوجوان / نویسنده سونیا رنی نیلور؛ مترجمان نادر اباذری، فاطمه سیفی.
مشخصات نشر	: تهران : آوای نور، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۶۱-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Celebrate your body : (and its changes, too).
موضوع	: بلوغ-- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Puberty -- Juvenile literature
موضوع	: دختران -- فیزیولوژی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Girls -- Physiology-- Juvenile literature
موضوع	: دختران -- رشد -- ادبیات کودکان و نوجوانان
موضوع	: Girls -- Growth-- Juvenile literature
شناسه افزوده	: اباذری، نادر، ۱۳۷۰-، مترجم
شناسه افزوده	: سیفی، فاطمه، ۱۳۷۳-
رده بندی کنگره	: ۱۴۴RJ
	.

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



خوش آمدگویی به تغییرات بدن

راهنمای آموزش بلوغ ویژه دختران نوجوان

نویسنده: سونیا رنی نیلور

مترجمان: نادر اباذری - فاطمه سیفی

انتشارات: آوای نور

صفحه آرا: فاطمه حامدی

چاپ: اول ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۷۶۱-۲

قیمت ۳۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
پیشگفتار مترجمان.....	۷
مقدمه.....	۹
بخش اول: یک من شگفت انگیز.....	۱۳
بخش دوم: بدن در حال تغییر.....	۲۹
بخش سوم: سینه و لباس زیر زنانه.....	۵۵
بخش چهارم: ناحیه پایین شکم.....	۶۹
بخش پنجم: قاعدگی.....	۷۷
بخش ششم: تغذیه و تامین نیازهای بدن.....	۹۵
بخش هفتم: احساسات و دوستان.....	۱۱۵
بخش هشتم: خانواده و دیگر فضاهای امن.....	۱۲۵
نتیجه گیری.....	۱۳۶

پیشگفتار

در این زندگی چند چیز کاملا قطعی وجود دارد، تغییر، یکی از این قطعیت هاست! در همین لحظه کنونی تغییر در حال رخ دادن است، هم در دنیا و هم در درون بدن خودمان.

سونیا رنی تیلور، کتابی نوشته است مخصوص دختران جوانی که تغییراتی را در دوران بلوغ در بدنشان تجربه می کنند. اغلب این مباحث، ظاهری تکراری و بالینی دارند اما در این کتاب این گونه نخواهد بود.

در کتاب خوش آمد گویی به تغییرات بدن، همه اطلاعات پزشکی ضروری و عملی را در مورد بلوغ به دست می آورید و نگرش شگفت انگیزی در مورد تغییرات بدنتان به دست خواهید آورد. نویسنده در این کتاب به سوالاتی پاسخ می دهد که شاید خودتان هم نمی دانید که با آن ها درگیر هستید یا سوالاتی که با آن ها کلنچار می روید اما نمی دانید که چطور به پاسخ آن ها برسید. در مورد این موضوع خواهید خواند که وقتی سریع تر از بقیه رشد می کنید چه رفتارهایی باید داشته باشید، با ترس های ناشی از این تغییرات چطور مقابله کنید و این که در نهایت چطور برای دوره های بعدی زندگی خود آماده شوید. نویسنده در این کتاب با زبانی ساده که قابل درک برای همگان باشد و البته بدون قضاوت و پیش داوری صحبت می کند.

نویسنده در این کتاب حرکتی را آغاز کرده است که قطعا برای هر کسی می تواند مفید باشد. او رویای بزرگی در سر دارد و با کارهایش می خواهد اطمینان حاصل کند که ما در مورد بدنمان اشتباه نکنیم. نویسنده تلاش کرده تا شما تغییرات بدنی خود را درک کنید و روش هایی را برای کنار آمدن با این تغییرات و همچنین دوست داشتن آن ها ارائه کرده است. والدین، مراقبان و دختران متوجه خواهند شد که نویسنده ما را مطلع

می‌کند این موضوعات می‌توانند گیج‌کننده باشند، اما با این حال تحت کنترل شما هستند تا بتوانید از آن‌ها لذت ببرید.

بیانسا ال. لورآنو

برنده جایزه مریبان در حیطه بازپروری سلامت

پیشگفتار مترجمان

نوجوان عزیز؛

بلوغ فرایند پیچیده و پویایی است که در آن انفجار رشد در حیطه های مختلف فیزیکی، عاطفی، روان شناختی و اجتماعی رخ می دهد. این دوران بسیار حساس نیازمند آگاهی شما از تغییراتی است که شاید خودتان را هم متعجب یا شگفت زده کند. تغییراتی که در بدنتان رخ می دهد یکی از بارزترین تغییراتی است که با مشاهده آن احتمالا سوالات زیادی به ذهنتان خطور کند. گاهی اوقات بدون این که از قبل اطلاعاتی داشته باشید ممکن است با بعضی از این تغییرات مواجه شوید. بهترین کار این است که قبل از بروز تغییرات اساسی بلوغ یا پس از این که برایتان سوال ایجاد شد حتما از یک بزرگتر مورد اعتماد کمک بگیرید تا اطلاعات صحیحی را در اختیار شما قرار دهد. گاهی ممکن است گروه همسالان را منبعی برای افزایش آگاهی خود بدانید. متأسفانه ممکن است هم سن و سال های شما اطلاعات نادرست یا ناکافی در این زمینه داشته باشند چرا که خودشان هم در حال تجربه این دوران هستند. از طرفی با توجه به پیش رفت تکنولوژی احتمالا مایل باشید از اطلاعات وب سایت ها یا پیج های مجازی بهره ببرید. با توجه به این که این تغییرات در یک نقطه از زمان رخ نمی دهند و به مرور با آن ها مواجه می شوید، بهتر است پاسخ سوالاتتان را به موقع و از بزرگتر مورد اعتماد درخواست کنید. چرا که ممکن است مواجهه زودهنگام با اطلاعات شما را گیج و سردرگم و آشفته سازد. در راستای آگاه شدن از این تغییرات، کتاب حاضر راهنمایی است تا بتوانید نسبت به بدن خود مهربان تر باشید و از راهکارهای آن برای آرامش بدنی و روان شناختی خود بهره ببرید. امید

است با ترجمه این کتاب گامی در آگاه سازی دختران نوجوان
سرزمینمان برداشته باشیم.

دکتر نادر ابادری (دکتری تخصصی روان شناسی بالینی)

فاطمه سیفی (روان شناس بالینی کودک و نوجوان)

ارتباط با ما:

naderabaazari@gmail.com

fatemehseifi25@gmail.com

مقدمه

حدس بزنید چه خبر است؟! می خواهیم اطلاعات محرمانه ای را با شما در میان بگذارم. خب... شما یک بدن دارید و این بدن شبیه به مال هیچ کس دیگری نیست، یک بدن شگفت انگیز. از کجا می دانم؟ خب چون که همه بدن ها شگفت انگیز هستند و نباید هیچ گونه راز و رمزی در مورد آن باقی بماند. همه دختران باید این توانایی را داشته باشند و فریاد بزنند که بدن من شگفت انگیز است.

شما به عنوان صاحب این بدن، متوجه می شوید که بدن شما هم مدام در حال تغییر کردن است. به طور کلی تغییر کردن بسیار جالب است اما گاهی می تواند گیج کننده هم باشد. ما هر چقدر که بزرگ تر می شویم، نه تنها بدن ما تغییر می کند، بلکه احساسات و روابط ما هم تحت تاثیر این تغییرات قرار می گیرند. این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا به پاسخ همه تردیدهایتان در زمینه این تغییرات شگفت انگیز برسید.

قطعا متوجه شده اید که چقدر شور و شوق دارم که با شما در مورد بدنتان گفت و گو کنم. ممکن است برایتان عجیب باشد، اما من عاشق این هستم که به دیگران کمک کنم تا عاشق بدنشان باشند. این موضوع از زمانی شروع شد که من پانزده ساله بودم و به عنوان یک کمک مربی مسئول شدم تا به همکلاسی های هم سن و سال خودم در مورد بدنشان چیزهایی را آموزش دهم. سال های سال در شغل هایی فعالیت کردم که متمرکز بر کمک کردن به مردم بود تا زندگی سالم تری را تجربه کنند. سال ها قبل، انجمنی را راه اندازی کردم تحت عنوان "بدن مایه شرمساری نیست" و هدفش این بود که آموزش دهد تا چطور بدن خود

را دوست داشته باشیم و زندگی بهتری را تجربه کنیم. من هر روز کار می‌کنم تا به همه مردم دنیا یادآوری کنم که بدن همه ما فوق‌العاده شگفت‌انگیز است.

از سال‌های ابتدایی فعالیت انجمن، کارگاه‌هایی را برای عشق ورزیدن به خویشتن برای گروه‌های سنی ۸ تا ۸۸ سال برگزار کردم؛ برای آدم‌هایی با قد بلند، قد کوتاه، بدن چاق، بدن لاغر، آدم‌هایی دچار ناتوانی در بدن و آدم‌هایی از نژادهای مختلف که بدن همه آن‌ها شگفت‌انگیز بود. هیچ‌یک از آن‌ها شبیه به یکدیگر نبودند اما همه آن‌ها به روش منحصر به فرد خودشان زیبا و قدرتمند بودند. امروزه بسیاری از مردم با وب‌سایت انجمن آشنا شده‌اند و راغب هستند تا یاد بگیرند که خودشان را دوست داشته باشند. امیدوارم بعد از مطالعه این کتاب شما هم به همین نقطه دست پیدا کنید.

آیا می‌دانید که مردم چرا از تاریکی می‌ترسند؟ چون نمی‌دانند که دقیقا چه چیزی در حال رخ دادن است. شما نباید در مورد بلوغ و تغییراتی که در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های آینده برای شما پیش خواهد آمد، برخوردی شبیه به برخورد با تاریکی داشته باشید. دانش همیشه ابزار قدرت است و شما اگر در مورد بلوغ، اطلاعات داشته باشید می‌توانید کارشناس تغییرات رخ داده در بدن خودتان باشید. قطعاً می‌دانم که شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید تا در مورد بلوغ خودتان اطلاعاتی را به دست آورید. از این رو پیشنهاد می‌کنم اگر در این کتاب با موضوعی رو به رو شدید که نتوانستید آن را درک کنید، حتماً حتماً با یک فرد بزرگسال مورد اعتماد در میان بگذارید. شما دختر زیبا، توانمند و باهوشی هستید و باید اطمینان داشته باشید که قطعاً بلوغ نمی‌تواند

تأثیری در آن داشته باشد. بلوغ می تواند این فرصت را برای شما فراهم کند تا احساس اطمینان و توانمندی بیشتری در مورد بدن خودتان داشته باشید، می پرسید چرا؟ برای این که قرار است شما کارشناس این شگفتی ها شوید.

در این کتاب از کلمه "دختر" تنها برای اشاره به جنسیت کلی انسان استفاده شده است. اگر در مورد جنسیت خودتان سوالاتی دارید می توانید به منابع اطلاعاتی که در انتهای کتاب آورده شده است، مراجعه کنید و یا با یک فرد بزرگتر و مورد اعتماد این سوالات را در میان گذارید. در سراسر این کتاب تلاش ما بر این خواهد بود تا در مورد سوالات کلیدی با موضوع بلوغ و تغییرات بدنی گفت و گو کنیم. ابتدا با این موضوع آغاز می کنیم که بلوغ دقیقا چیست و نشانه های شایع انتقال به بزرگسالی چه چیزهایی هستند. سپس در مورد برخی از تغییرات بدنی صحبت می کنیم که ممکن است در این دوران آن ها را تجربه کنید. ابتدا با تغییرات کوچک شروع می کنیم، مثل روییدن مو در سطح بدن و پس از آن به تغییرات بزرگ تری مثل تحول در سینه ها و قاعدگی می پردازیم. حتی در مورد چگونگی پرداختن به مسائلی مثل سلامتی، کیفیت زندگی، هیجانات و حریم خصوصی بحث خواهیم کرد. در هر بخش تغییراتی را مورد توجه قرار می دهیم که ممکن است با آن ها مواجه شوید و توصیه هایی ارائه می کنیم که چطور باید با این تغییرات سازگار شوید.

بلوغ فرصت هیجان انگیزی است که درک بهتری از بدن خودتان داشته باشید. وقتی که این اطلاعات را به دست بیاوریم، همه چیزهای مورد نیاز برای انتقال به دوران بزرگسالی در اختیار ماست، همان طور که بدن نیز برای این انتقال مجهز شده است!