

راهنمای گذراندن بلوغ بی دردسر برای پسران

نویسنده

اسکات تادنم

تصویرگر: آنجان سرکار

مترجم

علی ملایجردی

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران - ۱۴۰۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

تادنم، اسکات، Todnem, Scott

راهنمای گذراندن بلوغ بی‌دردسر برای پسران/ نویسنده اسکات تادنم؛ تصویرگر آنجان سرکار؛ مترجم علی ملایجردی؛ ویراستاری گروه علمی رشد.
مشخصات نشر: تهران: جوانه رشد، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۵۲ ص.، بهشور؛

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Growing up great! : the ultimate puberty book for boys, 2019

یادداشت: کتابنامه: ص. [۱۴۹] - ۱۵۲

عنوان دیگر: کتاب مهم بلوغ برای پسران؛ بزرگ شدن، عالی است!

موضوع: پسران نوجوان -- فیزیولوژی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
(Teenage boys -- Physiology -- Juvenile literature)

موضوع: پسران نوجوان -- بهداشت -- ادبیات کودکان و نوجوانان
(Teenage boys -- Health and hygiene -- Juvenile literature)

موضوع: پسران نوجوان -- راهنمای مهارت‌های زندگی -- ادبیات کودکان و نوجوانان
(Teenage boys -- Life skills guides -- Juvenile literature)

موضوع: آراستگی پسران -- ادبیات کودکان و نوجوانان
(Grooming for boys -- Juvenile literature)

موضوع: پسران نوجوان -- رشد -- ادبیات کودکان و نوجوانان
(Teenage boys -- Growth -- Juvenile literature)

شناسه افزوده: سرکار، آنجان، تصویرگر (Sarkar, Anjan)

شناسه افزوده: ملایجردی، علی، ۱۳۴۶ - مترجم (Malayjerdy, Ali)

رده‌بندی کنگره: RJ ۱۴۳

شناسه افزوده: انتشارات جوانه رشد

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۶۹۴۰۰

رده‌بندی دیویی: ۶۱۳/۰۴۲۳۳ [ج]

حق چاپ محفوظ است

راهنمای گذراندن بلوغ بی دردسر برای پسران

نویسنده: اسکات تادنم

تصویرگر: آنجان سرکار

مترجم: علی ملایجردی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۱ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیه حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات رشد محفوظ است.

هرگونه استفاده تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، رویه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۱

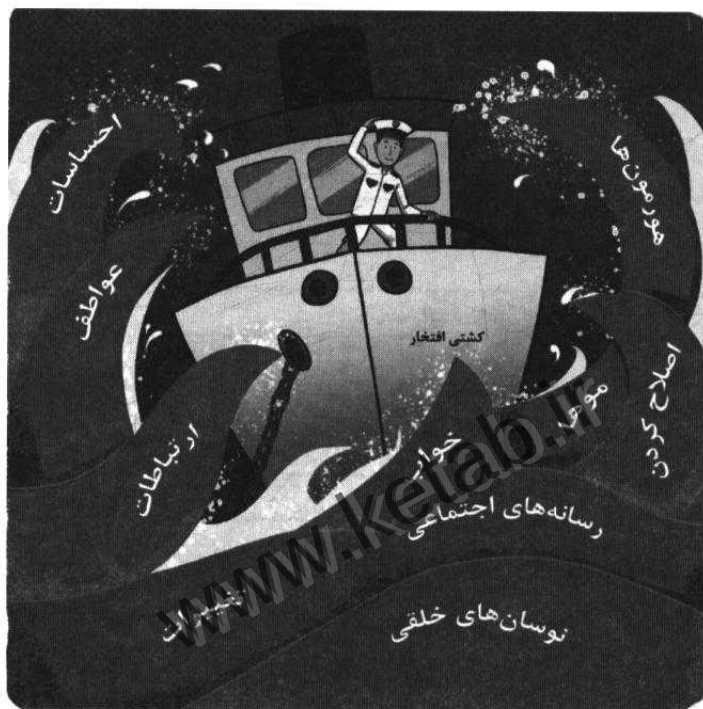
فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل اول: زمان تغییر.....	۱۵
بلوغ و نوجوانی.....	۱۷
رشد و تغییر.....	۲۴
فصل دوم: بدن در حال تغییر شما.....	۳۱
قد و وزن.....	۳۳
تمیزی و نظافت.....	۳۹
مراقبت از موها.....	۴۰
فصل سوم: ظاهر و صدای بزرگ‌تر.....	۵۵
اصلاح کنیم یا نکنیم؟.....	۵۶

۶۲	موی سینه و دیگر تغییرات مربوط به سینه
۶۷	تغییرات مربوط به صدا
۷۱	فصل چهارم: زیر کمر
۷۲	موهای قسمت‌های پایین
۷۴	تغییرات مربوط به اندام‌های تناسلی
۸۷	فصل پنجم: تغذیه و سوخت رسانی به بدن
۸۸	تغذیه
۹۶	ورزش
۱۰۰	خواب
۱۰۷	فصل ششم: احساسات و دوستان
۱۰۸	نوسان خلق و خیزهای دیگر
۱۱۵	دوستی در حال تغییر
۱۱۶	ارتباط مهم و کلیدی است
۱۱۸	بیشتر از یک دوستی
۱۲۳	فصل هفتم: خانواده و دیگر فضاهای امن
۱۲۴	گوش شنوای صمیمی پیدا کنید
۱۲۶	حق حریم خصوصی شما
۱۲۹	فشار همسالان
۱۳۲	در امان ماندن و (عقلانه عمل کردن) در رسانه‌های اجتماعی
۱۳۶	نتیجه‌گیری
۱۳۸	واژه نامه
۱۴۶	منابع بیشتر
۱۴۹	منابع

هدایت کردن زندگی ممکن است دشوار باشد. دوستان، خانواده، مدرسه، سلامتی شما - موج‌های پشت سر هم مسئولیت‌های زندگی که با آن روبه‌رو می‌شوید وقتی که می‌خواهید کشتی‌تان شناور بماند. شما ناخدای کشتی هستید و از خود می‌پرسید آیا قادرم راه خود را از میان آب‌های ناشناخته باز کنم یا نه. اولویت‌های زندگی ممکن است شما را همچون جریان‌های اقیانوس به هر سویی بکشاند - بعضی از این جهت‌ها لذت‌بخش، اما بعضی دیگر سخت و چالش‌برانگیز هستند. هدایت کشتی با شماست و دارید آن را از میان مشق‌های مدرسه به سوی سرگرمی‌ها،

از میان کارهای روزمره به سوی زندگی اجتماعی، در میان توفان (نفس گیر!) بلوغ جسمی و عاطفی، به جلو می‌رانید.



خب! خیلی تحت تأثیر قرار نگیرید. زندگی مو به مو شبیه به پیش‌نمایش فیلم نیست. صدای کلفت و خشن پسرها در دوره بلوغ چنین جملاتی روایت نمی‌کند: «در دنیای در حال تغییر، یک پسر باید از میان اقیانوس نوجوانی روی امواج بلوغ سفر کند و به سوی ... مرد شدن پارو بزند.» اینطور سخن گفتن کمی عجیب است، مگر نه؟ در واقع ممکن است که کمی جالب باشد. به هر حال، در اینجا به زندگی واقعی برمی‌گردیم.

اولین چیزی که باید درباره بلوغ بدانید این است که لازم نیست از تمام چیزها راجع به آن سر دریاورید. همینطور که دارید بزرگ می‌شوید درباره آن چیزهایی بدانید کافی است. حتی وقتی که بزرگ‌تر می‌شوید و مسئولیت بیشتری روی شانه‌های شما قرار می‌گیرد هرگز نگران این نباشید که همه چیز کاملاً در اختیار و کنترل شما باشد. با این مسئولیت‌ها شجاعانه روبه‌رو شوید. هیچ ناخدایی راجع به جزئیات سفر از پیش چیزی نمی‌داند. حقیقت این است که زندگی چالش جالبی است که دائم در حال تغییر است. اگر هر کدام از این مسئولیت‌ها به شما فشار آورد مطمئن باشید که موقتی و گذراست. به چیزهای عالی و خوبی که دور و بر شما رخ می‌دهد فکر کنید. بلوغ مشکلات و چالش‌ها را تغییر نخواهد داد بلکه شما را تغییر خواهد داد، اما این حقیقت را تغییر نمی‌دهد که شما می‌توانید در طول دوره نوجوانی‌تان سالم و شاد بمانید.

من این چیزها را می‌دانم چون مربی بهداشت هستم. هر سال با صدها دانش‌آموزی که از کودکی به بزرگسالی می‌رسند سرو کله می‌زنم. من به این پسرانی که در دوره اول متوسطه هستند کمک می‌کنم تا با موفقیت با اطلاعاتی صحیح، منابع معتبر و با شوخ‌طبعی فراوان از عهده کارهایشان برآیند. (متوجه هستید که کمی با طنز و کنایه حرف می‌زنم، شاید من شما را هی یارو، یارو صدا کنم) علاوه بر اینها من استعداد و هنری خاص در گوش کردن و درک آنچه بر سر کودکان می‌آید دارم. سر کلاس من خیلی به بچه‌ها خوش می‌گذرد چون تمام مطالب بهداشت و سلامتی مربوط به خود آنهاست. می‌توانم حدس بزنم که چرا این کتاب را انتخاب کرده‌اید — چون راجع به خود شماست! تصمیم درستی گرفتی! دوست من.