

سرشناسه	: ناترسن، کارا، ۱۹۷۰-م. Natterson, Cara
عنوان و نام پدیدآور	: از دخترها گفتن از مادرها شنیدن / کارا ناترسن؛ معصومه رحمانی؛ تصویرگر ژوزه ماسه.
مشخصات نشر	: تهران: ایران بان، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۶۴ ص: مصور (رنگی).
فروست	: گفت و گوهای مادرانه و دخترانه.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۸۸-۲۳۸-۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The care & keeping of US: how-to-say it book for girls.
موضوع	: دختران -- روانشناسی
موضوع	: Girls-- Psychology
موضوع	: هیجان‌ها -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	: Emotions -- Psychological aspects
شناسه افزوده	: ماسه، ژوزه، ۱۹۶۴-م. تصویرگر
شناسه افزوده	: Masse, Josee
شناسه افزوده	: رحمانی، معصومه، ۱۳۵۷- مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ الف ۲ن/ HQ۷۷۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱۳۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۳۱۹۴۲۳



نویسنده: کارا ناترسن ■ تصویرگر: ژوزه ماسه

■ مترجم: معصومه رحمانی

■ صفحه آرای: آتلیه ایران بان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ■ نوبت چاپ: پنجم ۱۴۰۲

لیتوگرافی: اطلس ■ چاپ و صحافی: ثمین

نشانی: تهران - میدان فردوسی - خیابان ایرانشهر جنوبی - پلاک ۵

تلفن: ۵۰-۸۸۳۱۵۸۴۹

وب سایت: www.ibpublication.com

ایمیل: info@ibpublication.com

اینستاگرام: [ibpublication](https://www.instagram.com/ibpublication)



یک نامه به تو

دختر عزیزم

تو در میان دو دنیا قرار گرفته‌ای - بچه بودن و نوجوان بودن - و تقریباً همه چیز در حال تغییر است. روابط دوستانه‌ات هم همین‌طور. تو مسئولیت‌های جدید، تکالیف بیشتر و احتمالاً ورزش یا فعالیت‌های دیگری بعد از مدرسه داری و به نظر می‌رسد که احساسات مدام در حال تغییر باشند.

مادرت به یاد می‌آورد که همه‌ی اینها چگونه بوده‌اند - فشارهای اجتماعی، ماجرای دوستان و احساس ناراحتی در بدن در حال تغییرش. او تغییر خلق و خو، نگرانی‌ها و نیاز به استقلال بیشتر را به خاطر می‌آورد. مهم‌تر از همه اینکه، او همه‌ی اینها را پشت سر گذاشته است و این باعث شده که او منبع خوبی برای تو باشد.

کتاب «از دخترها گفتن، از مادرها نشیدن» به تو این امکان را می‌دهد تا با مادرت درباره‌ی مسائلی که اغلب در ذهنت وجود دارند صحبت کنی، این کتاب نحوه‌ی آغاز گفتگو درباره همه چیز از شلخت و شو گرفته تا اطلاعات اساسی درباره‌ی بدن و مشکلات بلوغ، مسائل اجتماعی و موضوعات خانوادگی را به تو نشان می‌دهد حتی زمانی که نگران هستی و خجالت می‌کشی. در هر صفحه، حباب‌های «چطور بگویم» را پیدا کن و آنها را همان‌طور که هستند به کار ببر یا جزئیاتش را طبق شرایط خودت تغییر بده. مادرت پاسخ همه‌ی سوالات تو را نمی‌داند، اما می‌تواند در یافتن آنها به تو کمک کند. او راه‌حل همه‌ی مشکلات را نمی‌داند، اما می‌تواند به حرف‌هایت گوش کرده و در تصمیم‌گیری برای یافتن راه‌حلی که مناسب تو باشد کمکت کند. او نمی‌تواند ذهن تو را بخواند. بنابراین همیشه نمی‌داند که به چه چیزی نیاز داری یا چه چیزی تو را آزار می‌دهد، اما اگر به او بگویی آگاه می‌شود.