

پایه دوازدهم
۱۴۴۱۶۲۳



مجموعه کتاب‌های مهارت‌های روان‌شناختی نوجوانان (۳)

تصویر بدنی

(چگونه تصویر مثبتی از بدن خود داشته باشیم)

نویسنده: جولیا تیلور

مترجمین: مریم زینالی، وحیده دهاقین

سرشناسه: تیلور، جولیا وی.

Taylor, Julia V.

عنوان و نام پدیدآور: تصویر بدنی: (چگونه تصویر مثبتی از بدن خود داشته باشیم) / نویسنده جولیا تیلور؛

مترجمین مریم زینالی، وحیده دهاقین.

مشخصات نشر: تهران: وحیده دهاقین، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: مجریه کتاب‌های کار مهارت‌های روان‌شناختی نوجوانان؛ ۳.

شابک: ۰۰۰ ریال: 978-600-04-5625-2

وضعیت فهرست نویسی: بیه

یادداشت: عنوان اصلی: The body image workbook for teens: activities to help girls develop a healthy body image in an image-obsessed world, 2014

عنوان دیگر: چگونه تصویر مثبتی از بدن خود داشته باشیم.

موضوع: تصویر ذهنی از بدن در دختران

موضوع: Body image in girls

موضوع: تصویر ذهنی از بدن در نوجوانان

موضوع: Body image in adolescence

شناسه افزوده: زینالی، مریم، ۱۳۵۳ - مترجم

شناسه افزوده: دهاقین، وحیده، ۱۳۵۹ -

رده بندی کنگره: BF۶۹۷/۵ ت ۶ ۱۳۹۵ ت ۹

رده بندی دیویی: ۳۰۶/۴۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۵۵۹۰۶

شناسه کتاب

عنوان: مجموعه کتابهای مهارت‌های روانشناختی نوجوانان (۳)
تصویر بدنی (چگونه تصویر مثبتی از بدن خود داشته باشیم)

نویسنده: جولیا تیلور

مترجمین: مریم زینالی، وحیده دهاقین

ویراستار: مسعود حق مدد میلانی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵

شمارگان: ۱۰۰

چاپ و صحافی: سمرق

تعداد صفحه: ۱۵۶

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

نشانی: ۱: تهران، خ ستارخان، خ دسم دریا، پلاک ۳۱، واحد ۳، شماره
تماس: ۰۹۱۲۳۱۸۱۴۲۰

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۵۶۲۵-۲

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۸
شناسایی احساسات	۱۲
افکار، احساسات و رفتارها	۱۷
همه چیز درباره تصویر بدن	۲۳
بازتاب تصویر شما	۲۹
شما چقدر فراتر از یک جسم هستید.	۳۵
با بدن خود دوست باشید	۳۹
بیوگرافی بدن شما	۴۲
به موارد مثبت اشاره کنید.	۴۶
تغییر دادن بدن	۵۰
حوزه کنترل شما	۵۵
ایجاد هماهنگی	۵۸
وقتی مقایسه‌ها ضربه می‌خورد	۶۴
بر حس تردید به خود غلبه کنید	۶۷
به آرام رسیدن	۷۲
شما تنها نیستید	۷۵
نگاهی به عقب	۷۸
زیبایی حقیقی	۸۰
شما بیش از یک عدد هستید	۸۳
تبلیغات غیر واقعی	۸۶
جایگزینی مکالمات درباره اضافه وزن با موضوعات دیگر	۸۹
مقابله کردن با مکالمات اضافه وزن	۹۳

صفحه	عنوان
۹۸	دوری و اجتناب از ترازوی خود
۱۰۱	عذرخواهی در مورد ظاهر خود را متوقف سازید.
۱۰۴	شکستن استانداردهای غلط جامعه درباره‌ی تصویر ذهنی بدنی
۱۰۶	دریافتن صدای خود
۱۰۹	دادگیری پذیرش تعریف و تحسین
۱۱۳	در نظر گرفتن مرزهای سلامت
۱۱۷	اطمینان و صمیمیت در مقابل غرور
۱۲۰	شناسایی محرک‌های احساسی
۱۲۴	من خشم
۱۲۷	زبان بدن
۱۳۰	صدای خود را به کار بگیرید
۱۳۲	زندگی با تصویر ذهنی سالم بدن
۱۳۴	مهربانی و احترام به بدن
۱۳۷	مراقبت از قضیه / موضوع
۱۴۰	برقراری ارتباط با دیگران
۱۴۳	قدردانی و سپاسگزاری
۱۴۶	تحریک بدنی
۱۵۱	برنامه ریزی برای توجه به خود
۱۵۳	پیشروی کردن

خواننده عزیز:

در دنیای امروزی دختر بودن آسان نیست. نحوه‌ی احساس شما درباره‌ی خود و بدن‌تان می‌تواند فوق‌العاده پیچیده باشد. عوامل بسیاری وجود دارند که می‌توانند در داشتن تصویر بدنی ناسالم از خودتان دخیل باشند. جامعه ما از تصورات غیرواقع‌گرای آن‌ها درباره زیبایی و وزن پر شده است. در یک مجله‌ی مد، می‌توانید درباره‌ی افزایش اعتماد به نفس خود، مقاله‌ای بخوانید، اما صفحات بعدی مجله پر از تبلیغات درباره‌ی رژیم غذایی است. این امر ریاکارانه و به شدت گیج‌کننده است. علاوه بر این، از سوی نهادهای مختلف، فشار بسیار زیادی روی نوجوانان وجود دارد. از مدرسه و گروه‌های دوستی گرفته تا روابط مربوط به مشکلات خانوادگی، این فشار همیشه به عنوان عاملی برای ایجاد تعادل قلمداد می‌شود. گاهی در میان راه، هویت خودتان را گم می‌کنید. خوبی کار این است که توانایی و قدرت تفکر و احساس خود را درباره‌ی بدن‌تان دارید. اخیراً جمله کوتاهی دیدم که آن بسیار دوست دارم. مضمون این جمله‌ی کوتاه چنین است: «دختری پیدا خواهید کرد که از من زیباتر، باهوش‌تر و جالب‌تر است، اما هرگز دختری را نخواهید یافت که درست مشابه من باشد». این پیام مهمی است که می‌توانید آن را به دختران و زنان سالخورده و جوان بفرستید. پیام کاملاً درست است و یادآور نکته مهمی است: این تفاوت‌هایی ما هستند که زیبایی را زیبا می‌سازند.

این کتاب برای کمک به درک و غلبه بر ناراحتی‌های مربوط به تصویر بدنی شما طراحی شده است.

با خواندن این کتاب، مشکلات بسیار و مختلفی را که اغلب اوقات به داشتن تصویر بدنی ناسالم کمک می‌کنند، از پیش رو بردارید. عزت نفس لازم را برای حرکت رو به جلو بدست می‌آورید. ممکن است انجام فعالیت‌های این کتاب آسان نباشد، اما ارزش انجام دادن را دارد و شما هم ارزش آن را دارید، زیرا در پایان هر روز، هفته، ماه و سال شما یک چیز را دارید: بدن‌تان. شما مالک آن هستید. خیلی مراقبتش باشید. با وجود این همه انسان در جهان، فقط یک نفر مانند شما وجود دارد که آن هم خودتان هستید.

با آروغ برین‌ها برای شما

• ~ ~ •

پیشگفتار

ما انسان‌ها دارای توانایی تفکر پیچیده، نیروی استدلال و مهارت در استفاده از ابزارها هستیم. با این حال، گاهی در زندگی، ابزاری به ما داده می‌شود که اهمیت آن را درک نمی‌کنیم. تا زمانی که درک روشنی نداشته باشیم نمی‌توانیم ارزش هدیه‌ای را که به ما داده شده است، دریابیم.

کتاب سارته مویر بدنی برای نوجوانان هدیه‌ای مهم به شماست.

می‌خواهیم در یک ماه یا حتی کمتر این مطلب را درک کنید. همین حالا - نه یک یا پنج یا سیزده یا بیست و یک سال بعد - می‌خواهیم ارزش این ابزار را حس کنید. می‌خواهیم قدرت صفحات بدنی کاملاً درک کنید. من اعتقاد دارم که اجزای بدن‌های ما جاهای بدنی نیستند. آنها، تنها بدن‌هایی هستند که داریم و شگفت‌انگیزند. یا حداقل، می‌توانند جالب باشند به شرطی که این اجازه را به آن‌ها بدهیم. اگر به جای تمرکز روی ظاهر بدن، به کاری که بدن‌هایمان می‌توانند انجام دهند، توجه کنیم، لذت بسیار بیشتری از زندگی خواهیم بردیم. ما آمارهای زیادی داریم که یک سوم از دختران کلاس چهارم رژیم می‌گیرند. سه چهارم از افراد هفده ساله بدن‌شان را دوست ندارند. زمانی که دختری در سن نوجوانی است، ده‌ها هزار مورد تبلیغ را می‌بیند که به وی نشان می‌دهند که نحوه‌ی دوست‌پسینی به «زیبایی» را به وی نشان می‌دهند.

بنابراین، در نزدیکی این دیوار بزرگ تردید و نفرت از خود قرار داریم که جامعه ایجاد کرده و بازاریان آن را تقویت کرده‌اند. این دیوار می‌تواند نفرت دختران از بدن‌شان را در تمام زندگی تسهیل کند تا زمانی که پیر شوند و بهترین

سال‌های زندگی‌شان در حسرت زیبایی جاهای مختلف بدن‌شان تلف شود. به عنوان یک جامعه، به صورت غیرمستقیم و غیرصادقانه درباره قطعاتی از این دیوار بحث می‌کنیم، اما به نحوی درباره آن صحبت نمی‌کنیم که آن را از میان برداریم؛ به نحوی که این دیوار را آجر به آجر از هم بشکنیم.

دختران به ابزاری نیاز دارند که به آن‌ها امکان خواهد داد تا این دیوار را آجر به آجر پایین بیاورند، تا زمانی که هر گونه دستکاری، عدم امنیت و افسانه زیبا بودن مانند خرده آجرهایی زیر پایشان پهن شود که دیگر هیچ معنا و ساختاری ندارند (این بواره نرت از خود و تردید از هم بیاشد). همه بخش‌های آن آشکار شود، چارچوب آن میسر یابد و رد شود.

چیزی که دارید یک انزاس است و من از شما می‌خواهم که همین حالا آن را بشناسید. می‌خواهید صفحه‌ای برآورد، بزنید و ایده‌های مختلفی را در اختیار خواهیم داشت که به خاطر شما بدست آمده است. در کتاب کار تصویر بدن برای نوجوانان، جولیا وی. تیلور، احساسات ما را درباره بدن‌هایمان و تفاوت بین تفکر، احساس و رفتار را به خوبی توضیح می‌دهد و این کار را به طرز عالی انجام می‌دهد، به نحوی که از روش‌هایی رمزگشایی می‌کند که در این روش‌ها به دختران آموزش داده می‌شود تا درباره خودشان فکر کنند و حلقه‌های فکری جدیدی را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد که پُر از خود-پرسی و خود-پذیرشی است.

در رابطه با تجربه روزمره دختران و با درک این امر، این کتاب به نوجوانان امکان می‌دهد تا بدانند که تنها نیستند. این کتاب مشکلاتی را که دختران با

آن‌ها درگیر هستند ناچیز نمی‌شمارد و کشمکش‌های آنان را عادی‌سازی می‌کند. هر یک از فعالیت‌ها توان بالقوه و نیروی بسیار زیادی می‌طلبد؛ هر یک از نوشته‌ها به خواننده امکان می‌دهد تا یک گام به داشتن تصوّر مشابه با تصویر مثبت از بدن نزدیک‌تر شود و مهم‌تر از همه این که بداند تصویر مثبت از بدن شبیه به نه چیزی احساس می‌شود.

کتاب کا تصویر بدنی برای نوجوانان حاوی مجموعه‌ای کامل از ابزارها برای در هم شکستن ریشه جزء دیوار ساخته شده از پیام‌های منفی است طوری که دختران می‌آموزند که چیز فراتر از مجموع اجزای بدن‌شان هستند. این کتاب کار اکنون در دستان شماست و هم اکنون زمان درست شناختن اهمیت ابزاری است که به شما داده شده است.

شما چیزی فراتر از مجموع اجزای بدن‌تان هستید

با آرزوی عشق و دلگرمی

نویسنده: ملیسا واردی