

۲۳۸۰۸

روایه‌ها

www.ketab.ir

رینا تلگمایر
ترجمه‌ی بشرا مهر محمدی

ادامه

واحد کودک و
نوجوان، اصفهان



تلگمایر، رینا، ۱۹۷۷-م. Teigemeier, Raina
 دلهره‌ها/رینا تلگمایر؛ ترجمه‌ی بشرامهرمحمدی؛ ویرایش امین شیرپور.
 تهران: نشر اطراف، ۱۳۹۹.
 ۲۲۴ ص: مصور(رنگی)
 ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۴۳۹-۶
 فیا
 عنوان اصلی: Guts, 2019.
 فشار روانی در کودکان
 BF۷۲۳
 ۱۵۵/۴۱۸۹۰۴۲
 ۷۲۷۵۴۷۲

سرشناسه
 عنوان و نام پدیدآورنده
 مشخصات نشر
 مشخصات ظاهری
 شابک
 وضعیت فهرست‌نویسی
 یادداشت
 موضوع
 رده‌بندی کنگره
 رده‌بندی دیویی
 شماره کتابشناسی ملی



راهنمای خرید و
 به‌دوای اطراف

ادامه

روایت مصور

دلهره‌ها

رینا تلگمایر

ترجمه‌ی بشرامهرمحمدی

ویرایش و صفحه‌آرایی: امین شیرپور
 طراحی جلد: محمد رضا دوست محمدی
 چاپ: کاج
 صحافی: نمونه
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۹۴-۳۹-۶
 چاپ سوم: ۱۴۰۰، ۱۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۸۲۰۰۰ تومان

همه‌ی حقوق چاپ و نشر این اثر برای «نشر اطراف» محفوظ است.
 هرگونه تکثیر، انتشار و بازنویسی این اثر (چاپی، کپی، صوتی، تصویری، الکترونیکی)
 بدون اجازه‌ی کتبی ناشر ممنوع است.
 نقل برش‌هایی از متن کتاب با ذکر منبع آزاد است.
 تهران، خیابان شریعتی، خیابان قبا، کوچه‌ی کوروش، پلاک ۱۴ واحد ۲
 تلفن: ۲۲۸۹۰۵۵۷

Atraf.ir

یادداشت نویسنده

الهام بخش کتاب دلهره‌ها آدم‌های واقعی، جلسات مشاوره‌ی واقعی و خاطرات واقعی کلاس چهارم و پنجم دبستان من بوده‌اند. من بیشتر عمرم با دل‌درد و اضطراب دست و پنجه نرم کرده‌ام. سال‌هاست که هر دوی این‌ها کمتر شده‌اند چون کم‌کم یاد گرفتم چطور مهارشان کنم. نه ساله که بودم معلوم نیست از کجا سروکله‌ی هول و هراس‌هایم پیدا شد. کلی غیبت از مدرسه داشتم. به هر احساس غیرعادی کوچکی در شکم و سواس پیدا کرده بودم. تمام مدت می‌ترسیدم که نکند غذای «اشتباهی» بخورم (اصطلاح علمی برای ترس از حالت تهوع، استفراغ‌هراسی یا فوبیای استفراغ است که خیلی از آدم‌ها واقعاً گرفتارش هستند). در پنج سال گذشته به جلسه‌های صحبت‌درمانی، درمان‌شناختی رفتاری، آموزش ذهن‌آگاهی و ای.دی.ام.آر.رفته‌ام و داروهای آرام‌بخش خورده‌ام. همه‌ی این‌ها هم کم‌کم کردند اما فهمیده‌ام که ترس‌ها و نگرانی‌هایم بخشی از هویت من هستند و برای کنترل آن‌ها تا جایی که می‌توانم می‌کوشم.

برای تشخیص بیماری‌های زیادی هم آزمایش داده‌ام؛ از بیماری سیلیاک (جذب ناقص مواد غذایی در روده‌ها) گرفته تا التهاب مزمن روده‌ها و زخم معده و بعد از کلی جواب آزمایش منفی، پذیرفتم که از لحاظ پزشکی معده‌ی من «مشکلی» ندارد. فقط دستگاه گوارشم حساس است و باید مراقب چیزهایی که می‌خورم، باشم. شاید شما هم بعضی از مشکلات من را داشته باشید یا مشکلاتتان کاملاً متفاوت باشد. اگر هر نوع فشار عصبی روی خودتان حس می‌کنید حتماً موضوع را با یک بزرگ‌تر قابل اعتماد در میان بگذارید. من خیلی خوش شانس بودم چون کسانی را داشتم که برای بهتر شدن حالم به من کمک کردند.

در آخر می‌خواهم تشویق‌تان کنم که درباره‌ی احساس‌تان حرف بزنید. می‌توانید حس‌تان را بنویسید، درباره‌اش نقاشی یا کاریکاتور بکشید، آهنگ بسازید یا بنوازید یا خیلی راحت با دوستان‌تان درباره‌اش حرف بزنید. آدم باید دل‌وجرئت داشته باشد و به بقیه بگوید چه چیزی توی بدنش حس می‌کند چون احتمال دارد دیگران هم بتوانند آنچه را می‌گوییم، درک کنند. تا وقتی امتحان نکنیم معلوم نمی‌شود.

از این‌که کتابم را می‌خوانید بسیار ممنونم.

رینا

