

به نام خدا

په پاپیو پاپیو  
وقت غمگین  
وتنه کلا  
هستم

نویسنده: دکتر جیمز جی . کریست

مترجم: حسین مسنن فارسی



سرشناسه: کریست، جیمز ج. Crist, James J.  
 عنوان و نام پدیدآور: وقتی غمگین و تنها هستم، چه باید بکنم؟ / [جیمز کریست]؛  
 مترجم حسین مسنن فارسی.  
 مشخصات نشر: تهران: پیدایش، ۱۳۹۱.  
 مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص: مصور.  
 فرمست: چه باید بکنم.  
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۲۱-۹۷۲-۱  
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
 یادداشت: عنوان اصلی:  
 What to do when you're Sad & lonely: a guide for kids, c2005  
 موضوع: افسردگی در کودکان - به زبان ساده  
 موضوع: افسردگی در جوانان - درمان  
 موضوع: خودراهبری برای نوجوانان  
 شناسه افزوده: مسنن فارسی، حسین، ۱۳۶۱ - مترجم  
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۱ ۴۴۱۷/۴۰۶ RJ  
 رده‌بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲۸۵۲۷  
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۱۹۹۴۰



خ انقلاب، خ فخر رازی، خ ژاندارمری غربی، پلاک ۸۶ - تلفن: ۶۶۹۷۰۲۷۰ نشر پیدایش

وقتی غمگین و تنها هستم چه باید بکنم؟  زیر نشر شورای علمی، ادبی

- ناشر: پیدایش
- نویسنده: جیمز جی. کریست
- مترجم: حسین مسنن فارسی
- ویراستار: یکتا سپاهی
- یونیفرم جلد: شاپور حاتمی
- چاپ اول: ۱۳۹۱
- تعداد: ۱۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: سیب
- چاپ: کاج
- شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۳۴۹-۹۷۲-۳
- سایت ناشر: [www.peydayesh.com](http://www.peydayesh.com)
- پیام نگار: [info@peydayesh.com](mailto:info@peydayesh.com)
- کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- قیمت: ۶۰۰۰ تومان

## فهرست

- مقدمه ..... ۵
- بخش اول
- شناخت احساس غم و تنهایی ..... ۱۰
- فصل اول احساس غم و تنهایی مثل چیست؟ ..... ۱۱
- فصل دوم غم‌گش‌ها ..... ۱۹
- فصل سوم رفتن به مراحل پیشرفته: تمرین‌های مداد و کاغذی ..... ۳۵
- فصل چهارم ارتباط برقرار کردن با دیگران: بهترین غم‌گش ..... ۴۶
- بخش دوم
- دریافت کمک برای مشکلاتی که حل کردن آنها مشکل است ..... ۶۰
- فصل پنجم وقتی کسی می‌میرد یا شمارا ترک می‌کند (سوگ) ..... ۶۱
- فصل ششم وقتی که احساس غم و اندوه از بین نمی‌رود (افسردگی) ..... ۷۲
- فصل هفتم خلق‌هایی که مانند ترن‌هوایی هستند (اختلال دوقطبی) ..... ۸۶
- فصل هشتم دیگر مشکلات مربوط به افسردگی ..... ۱۰۲
- فصل نهم وقتی که دیگر تسلیم تلخی‌های زندگی می‌شوید (خودکشی) ..... ۱۱۳
- فصل دهم متخصصان چگونه می‌توانند کمک کنند ..... ۱۱۸
- یادداشتی برای بزرگ‌ترها ..... ۱۲۵

## مقدمه

این کتاب در مجموع دربارهٔ احساس غم و تنهایی است که هر بچه‌ای ممکن است، بعضی اوقات تجربه کند. آیا کسی هست که از رفتن دوستش، و یا دعوا کردن در مدرسه ناراحت نشود؟ این اتفاقات ممکن است هر کسی را ناراحت کند اما این به معنای آن نیست که کنترل این احساسات کار ساده‌ای است؛ به‌خصوص اگر تنها باشید. و می‌توان گفت این نکته تا حدی یکی از علت‌هایی است که باعث شد من این کتاب را بنویسم.

من روان‌شناس هستم و با بچه‌های بسیاری که غمگین و تنها بوده‌اند صحبت کرده‌ام. آنها برایم گفته‌اند که این احساس چطور استهایشان را کور می‌کند، باعث کم‌خوابی آنها می‌شود و سبب می‌شود آنها در خانه و مدرسه تنها باشند. من به این بچه‌ها کمک کردم تا درک بهتری از اوضاع دور و بر خود داشته باشند و بتوانند راه‌های سالم‌تری برای کنار آمدن با احساسشان پیدا کنند. در این کتاب شما دربارهٔ بعضی از پیشنهادهایی که برای ایشان مفید بوده، خواهید آموخت.

اما احساس غم و تنهایی در برخی بچه‌ها بسیار عمیق می‌شود. ممکن است به خاطر مرگ یکی از عزیزان، داغ‌دار شوند یا سعی کنند بفهمند چرا والدینشان از هم جدا شده‌اند. (داغ‌دار شدن یعنی اینکه فرد به خاطر یک اتفاق ناگوار خیلی ناراحت شود.) احساس غم و تنهایی که مدام ادامه داشته باشد، می‌تواند نشانی از داغ‌دیدگی باشد؛ البته ممکن است علامت افسردگی هم باشد. در فصل ۶ و ۷ مطالبی را دربارهٔ بیماری افسردگی خواهید آموخت. امروزه افسردگی یکی از مشکلات جدی بچه‌های در حال رشد است و یکی دیگر از دلایلی است که من این کتاب را نوشته‌ام. با در نظر گرفتن اینکه شما بعضی اوقات، بیشتر اوقات یا همیشه احساس غم و تنهایی داشته باشید، این کتاب می‌تواند برایتان مفید باشد.

در این کتاب شما در مورد علامت‌های غمگین بودن و چیزهایی که

احساس غمگینی ممکن است به شما بگوید مطالبی خواهید آموخت. مهم‌تر آنکه، متوجه خواهید شد که قادر هستید به خودتان کمک کنید. همچنین راه‌های کمتر تنها بودن و بیشتر ارتباط برقرار کردن با دیگران را در زندگی کشف می‌کنید.



مجبور نیستید احساس غم و تنهایی خود را یک‌تنه

به دوش بکشید و آن را مهار کنید. (در واقع بهتر آن است که در مورد آنها صحبت کنید.)

من شما را تشویق می‌کنم تا این کتاب را با یکی از اعضای خانواده که به شما اهمیت می‌دهد، مطالعه کنید؛ برای مثال با یکی از بزرگ‌ترهای خانواده مانند والدین، پدر بزرگ یا مادر بزرگ، پدرخوانده یا مادرخوانده،

دایی و خاله، عمو یا عمه. در بخش «یادداشتی برای بزرگ‌ترها» در انتهای کتاب، نکاتی آورده شده است برای بزرگ‌ترهایی که از شما مراقبت می‌کنند. حتماً این قسمت را به کسی که می‌خواهد به شما کمک کند نشان دهید. ممکن است لازم باشد از راهنمایی‌های یک فرد متخصص که مشکل غم و تنهایی بچه‌ها را درمان می‌کند نیز بهره‌مند شوید. برای مثال از یک مشاور یا روان‌شناس یا روان‌پزشک کودک و نوجوان یا مددکار اجتماعی یا پزشک کمک بخواهید. شاید فکر کردن به آن کمی ترسناک به نظر برسد اما چنین افراد متخصصی می‌توانند واقعاً به شما کمک کنند. اگر می‌خواهید بدانید در جلسه مشاوره چه می‌گذرد، به فصل ۱۰ نگاه کنید. افراد دیگری هم هستند که می‌توانند به شما کمک کنند؛ شما می‌توانید با معلم یا یکی از همسایه‌های مورد اعتمادتان و یا با پیش‌نماز مسجد صحبت کنید. یا اگر می‌خواهید، می‌توانید با افراد هم‌سن و سال خودتان صحبت کنید.

### نگاه اجمالی (آنچه در این کتاب وجود دارد)

- بخش اول کتاب بر احساس غم و تنهایی تمرکز دارد که بیشتر بچه‌ها هر از گاهی آن را تجربه می‌کنند.
- فصل اول در مورد مسائل کوچک و بزرگی است که موجب غم‌گینی و تنهایی بچه‌ها می‌شود. همچنین در این فصل به واکنش‌های افراد مختلف در روبه‌رو شدن با این احساسات دردناک نیز اشاره می‌شود.
  - فصل دوم شامل ده «غم‌کش» یا مهارت‌هایی است که شما می‌توانید در مدرسه یا خانه یا هر جایی که بتوانید با غم مقابله کنید، آنها را امتحان کنید.
  - فصل سوم تمرین‌های نوشتاری به شما ارائه می‌دهد که با استفاده از

آنها می‌توانید فراتر از غم‌کش‌ها قدم بگذارید و بتوانید احساساتان را کنترل کنید.

- فصل چهارم به‌طور کامل در مورد پیدا کردن دوست و نگاه‌داشتن آن است. این فصل شامل پیشنهادهایی در مورد پیدا کردن دوست است و مهارت‌هایی را به شما آموزش می‌دهد که به‌وسیله آنها می‌توانید دوست خوبی برای دیگران باشید. ارتباط برقرار کردن با دیگران یکی از بهترین راه‌های سرعت بخشیدن به عملکرد غم‌کش‌هاست.

بخش دوم بر احساسات عمیق‌تر غم و تنهایی متمرکز است، احساساتی که مشکل بتوان به‌تنهایی از عبور آنها برآمد. اگر شما برخی از مشکلات توصیف‌شده در فصل ۵ تا ۹ را دارید، لطفاً به‌سرعت مسئله را با یکی از بزرگ‌ترهای خانواده در میان بگذارید. شاید لازم باشد نزد یک مشاور یا پزشک بروید تا بتواند مشکلاتان را تشخیص دهد و راه‌حلی را به شما پیشنهاد کند.

- فصل ۵ دربارهٔ داغ‌دیدگی یا احساس غمگینی عمیقی است که وقتی یک اتفاق خیلی دردناک می‌افتد، به شما دست می‌دهد. اتفاقاتی مانند مردن یکی از عزیزان، مردن حیوان خانگی شما و یا وقوع یک تغییر ناگهانی و جدی در زندگی.

- در فصل ۶ دربارهٔ افسردگی صحبت می‌کنیم؛ یعنی زمانی که شما احساس غم، تنهایی و خستگی می‌کنید و قادر به انجام کاری نیستید. (خبر خوش این است که می‌توانید آن را درمان کنید.)

- فصل ۷ دربارهٔ یکی از انواع خاص اختلال افسردگی به‌نام «اختلال

دوقطبی» توضیح می‌دهد. اختلال دوقطبی باعث می‌شود که بعضی اوقات خیلی شاد و بعضی اوقات خیلی غمگین باشید.

● **فصل ۸** دربارهٔ بعضی از مشکلات بزرگی صحبت می‌کند که می‌تواند با غمگینی یا تنهایی طولانی‌مدت یا افسردگی در ارتباط باشد. شما مطالبی در مورد پر خاشگری، اختلالات تغذیه، مواد مخدر و استفاده از الکل، سوءاستفاده و آزار خواهید آموخت و راه‌های مناسب دریافت کمک را پیدا خواهید کرد.

● **فصل ۹** دربارهٔ احساس عدم تمایل به ادامهٔ زندگی صحبت خواهد کرد که به آن «احساس خودکشی» می‌گویند. حتی اگر فقط برای یک دقیقه چنین افکاری داشتید، بسیار مهم است که دربارهٔ آن با کسی صحبت کنید. اگر فکر می‌کنید که داناتان می‌خواهد بمیرید، لطفاً همین الان از کسی کمک بخواهید. با یکی از بزرگ‌ترهای مورد اعتمادتان صحبت کنید و بی‌معطلی این کار را انجام دهید. می‌توانید با شماره تلفن ۱۲۳ نیز تماس بگیرید.

● **فصل ۱۰** جلسهٔ مشاوره را برایتان توصیف می‌کند. اگر به خاطر غم و تنهایی اوقات سختی را پشت سر گذاشته‌اید، یا اگر مشکلاتتان آن قدر بزرگ شده است که از کنترل شما خارج است، در این فصل متوجه می‌شوید که یک متخصص چگونه به شما کمک خواهد کرد. شاید به نیاشد که بدانید، کودکان و بزرگسالان بسیاری با استفاده از پیشنهادهای این کتاب بر غم و تنهایی خود غلبه کرده‌اند. شما هم می‌توانید. شاید نیاز به تمرین داشته باشد، اما ارزش این کار را دارد.

**دکتر جی. کریست**