

# دوره ها

رینا بلگمیر  
ترجمه‌ی بشرا مهرمندی



راه اَراف

واحد کودک و نوجوان نشر اطراف

تلگمایر، رینا، ۱۹۷۷-م. Teigemeier, Raina  
دلهره‌ها/رینا تلگمایر: ترجمه‌ی بشرا مهرمحمدی؛ ویرایش امین شیرپور.  
تهران: اشتراطراف، ۱۳۹۹.  
۲۲۴ ص: (مصور/رنگی)  
۶-۶۱۹۴۳۹-۶۲۲-۹۷۸

قیما  
عنوان اصلی: Guts, 2019.  
نشارروانی در کودکان  
BF۷۲۳  
۱۵۵/۴۱۸۹۰۴۲  
۷۲۷۵۲۷۴

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

بند نویسی و جهان  
نشر اطراف

راهنما

روایت‌مصور

دلهره‌ها

رینا تلگمایر  
ترجمه‌ی بشرا مهرمحمدی

ویرایش و صفحه‌آرایی: امین شیرپور  
طراحی جلد: محمد رضا دوسر  
چاپ: کاج  
صحافی: نمونه  
شابک: ۶-۶۱۹۴۳۹-۶۲۲-۹۷۸  
چاپ اول: ۱۳۹۹، ۱۰۰۰ نسخه  
قیمت: ۶۲۰۰۰ تومان

همه‌ی حقوق چاپ و نشر این اثر برای «اشتراطراف» محفوظ است.  
هر گونه 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 شکمم و سواس پیدا کرده بودم. تمام مدت می‌ترسیدم که نکنند غذای «اشتباهی» بخورم (اصطلاح عالی برای ترس از حالت تهوع، استفراغ‌هراسی یا فوبیای استفراغ است که خیلی از آدم‌ها واقعاً ترسناک هستند). در پنج سال گذشته به جلسه‌های صحبت‌درمانی، درمان‌شناختی، آری، آموزش ذهن‌آگاهی و ای.دی.ام.آر.رفته‌ام و داروهای آرام‌بخش خورده‌ام. همه‌ی این‌ها 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 جسمانی، 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، مجموعه را با یک بزرگ‌تر قابل اعتماد در میان بگذارید. من خیلی خوش شانس بودم چون کسانی را داشتم که برای بهتر شدن‌شان 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 دل‌و جرئت 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

