

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تلگمایر، ریئا، ۱۹۷۷-م. Telgemeier, Raina  
دلهره‌ها/ریئا تلگمایر: ترجمه‌ی بشرا مهرمحمدی؛ ویرایش امین شیرپور.  
تهران: نشر اطراف، ۱۳۹۹.  
۲۲۴ ص: مصور(رنگی)  
۶-۶۱۹۴۳۹-۶۲۲-۹۷۸  
فیبا  
عنوان اصلی: Guts, 2019.  
فشارروانی در کودکان  
BFY۲۳  
۱۵۵/۴۱۸۹۰۴۲  
۷۲۷۵۴۷۴

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



واحد کودک و نوجوان  
نشر اطراف

را ا ر ا ه

روایت مصور

دلهره‌ها

ریئا تلگمایر  
ترجمه‌ی بشرا مهرمحمدی

ویرایش و صفحه‌آرایی: امین شیرپور  
طراحی جلد: محمد رضا دوست محمدی  
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 «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

# دلهره‌ها

رینا تلگمیر  
ترجمه‌ی بشرا مهر محمدی



راجره

واحد کودک و نوجوان نشر اطراف

## چرا داستان‌های کوچک زندگی شما مهم هستند؟

کتاب‌های رینا تلگمیر قصه‌ی واقعی بچه‌های معمولی با زندگی‌های معمولی را تعریف می‌کنند. همان ماجراهای عادی که ممکن است در زندگی هر نوجوانی اتفاق بیفتد. پس چرا بچه‌هایی که به داستان‌های تخیلی و ابرقهرمان‌ها و اتفاق‌های هیجان‌انگیز عادت کرده‌اند، داستان‌ها و تصویرسازی‌های ساده‌ی او را دوست دارند؟ بیایید در حرف‌های خودش دنبال راز جذابیت کتاب‌هایش بگردیم.

### خاطرات بچه‌ها مهم است

رینا از همان کودکی قصه‌های واقعی را دوست داشت. کتاب محبوبش خاطرات نوجوانی بورلی کلیری، نویسنده‌ی مجموعه‌ی معروف رامونا، بوده. خودش می‌گوید «خواندن خاطرات واقعی کودکی کلیرلی برایم به اندازه‌ی خواندن داستان‌هایش جذاب بود. به نظر من خاطرات مهم‌اند. فکر می‌کنم خاطرات خیلی خیلی قدرتمندند». خاطرات راهنمای او برای نوشتن شدند. لبخندها را بر اساس خاطرات واقعی خودش از ماجراهای دندانی‌پزشکی و ارتودنسی نوشت «چهارسال و نیم جراحی‌های مختلف و کلی سیم و کش و پیچ را در دهان و سرو صورت‌م تحمل کردم تا دوباره یک لبخند معمولی داشته باشم». در کتاب خواهرها هم خاطرات قهر و آشتی‌هایش با خواهرش را تعریف می‌کند و در کتاب دلهره‌ها صادقانه و صمیمی از ترس‌ها و دلشوره‌های دوران بلوغ خودش برایشان می‌گوید. رینا دوست دارد بچه‌ها با خواندن کتاب‌هایش بفهمند که داستان‌های معمولی زندگی‌شان خیلی مهم است.

## مشکلات بچه‌ها مهم است

تلگمایر در کودکی کتاب‌هایی را دوست داشت که به او کمک می‌کردند مشکلاتش را حل کند، مثلاً کتاب‌های چگونه با همسایه‌هایتان مؤدبانه رفتار کنید یا چگونه با بزرگ‌ترها صحبت کنید. او فکر می‌کند بچه‌ها هم مثل بزرگ‌ترها مشکلات خودشان را دارند و باید یاد بگیرند به شکلی مسائل زندگی‌شان را حل کنند. آن‌ها هم باید مثل بزرگ‌ترها بپذیرند بعضی چیزها را نمی‌شود تغییر داد و باید بتوانند با وجود آن مشکلات، خوب و خوشحال زندگی کنند. تلگمایر در کتاب‌هایش داستان مشکلات خودش را تعریف می‌کند و نشان می‌دهد چطور از پس آن‌ها برآمده است. او این مشکلات را آن‌قدر خوب تعریف می‌کند که بعضی بچه‌ها فکر می‌کنند همسین خودشان است «بچه‌هایی که کتاب‌هایم را می‌خوانند، وقتی می‌فهمند من سی‌چهل ساله‌ام تعجب می‌کنند. به من ایمیل می‌فرستند و خیلی‌هایشان می‌پرسند «این‌ها واقعاً برات اتفاق افتاده؟ واقعه‌ی؟» یا برایم می‌نویسند «من معمولاً کتاب دوست ندارم اما کتاب‌های شما را دوست دارم.» خیلی‌ها هم بعد از خواندن کتاب‌های من تصمیم می‌گیرند داستان‌های زندگی خودشان را بنویسند. برای من داستان‌های زیادی از رفتن به دندان‌پزشکی یا ماجراهای دیگری که برایشان اتفاق افتاده، می‌فرستند.»

## نوشتن خاطرات مهم است

رینا خاطراتش را خیلی دقیق تعریف می‌کند. لباس و مدل موی هم‌کلاسی‌ها و ظاهر اتاق و کلاس و دیوارهای مدرسه‌اش را با دقت و ریزه‌ریز روی کاغذ می‌آورد. رینا تلگمایر یک عادت قدیمی دارد که کمک کرده دقیق باشد و خوب دوروبرش را ببیند: از یازده تا بیست و پنج سالگی تقریباً هر روز ماجراهای روزانه‌اش را در دفتر خاطراتش به شکل کمیک می‌کشیده «نُه ساله بودم که کمیک‌ها را در روزنامه دیدم و خوشم آمد. اولین کمیک‌هایم را کلاس پنجم کشیدم. به ابرقهرمان‌ها هم اصلاً علاقه‌ای نداشتم. کمیک‌هایی می‌کشیدم که به زندگی خودم مربوط بودند. از نوزده سالگی هم شروع کردم به نوشتن داستان‌هایی کوتاه از زندگی روزانه‌ام، درباره‌ی نفرتم از پشه‌ها، اتفاق‌هایی که در دانشگاه می‌افتاد، مهمانی‌ای که رفته بودم، چیزی که آن روز از سوپرمارکت خریده بودم و قصه‌هایی از بچگی‌ام.»

## تصویر مهم است

بچه‌ها از تصویرهای ساده ولی شاد و پرا انرژی کتاب‌های رینا خوش‌شان می‌آید. طراحی‌هایش ساده ولی ماهرانه است. جمله‌هایش راحت خوانده می‌شود. رنگ‌های گرم و صدا‌های مخصوص کمیک‌ها به تصویرها انرژی می‌دهند. شهر و خیابان‌ها خیلی خوب نقاشی

شده‌اند. از همه مهم‌ترین که این تصویرها ناراحتی و نگرانی و لذت و شادی رینا در داستان را به خوبی نشان می‌دهد. رینا تلگمایر می‌گوید «بعضی‌ها فکر می‌کنند داستان‌های مصور ارزش ندارند. از معلم‌ها و پدرها و مادرها شنیده‌ام که وقتی بچه‌هایشان کتاب مصور می‌خوانند، فکر می‌کنند آن‌ها دارند وقت تلف می‌کنند. بعضی بزرگ‌ترها متوجه نیستند که کتاب مصور می‌تواند بسیار باارزش باشد. برای دخترها که دیگر اوضاع بدتر است. بارها شنیده‌ام می‌گویند «دخترها که کمیک نمی‌خوانند.» هر ماه ده‌ها نامه از پدرها و مادرها، معلم‌ها و کتابدارها به من می‌رسد که فلان بچه اصلاً کتاب نمی‌خوانده اما از وقتی کتاب‌های مصور خوانده، کتاب‌های دیگر را هم با شوق می‌خواند. بله، کمیک‌ها قدرتمندند.»

### لبخند مهم است

رینا در کتاب‌هایش از مشکلات، ناراحتی‌ها و ترس‌های نوجوانی‌اش حرف می‌زند ولی بلد است آن اتفاق‌ها را طوری تعریف کند که در پایان شادی را به صورت بچه‌ها بیاورد. او لبخند را فراموش نمی‌کند. «الان خیلی بهتر می‌دانم که می‌خواهم با کتاب‌هایم به بچه‌ها چه بگویم؛ این‌که همه با کمی حرف زدن و محبت می‌توانند کسانی را پیدا کنند که علاقه‌های مشترک زیادی با هم داشته باشند؛ دلم می‌خواهد به بچه‌ها بگویم اوضاع بالاخره خوب می‌شود.»

### درباره‌ی نویسنده و تصویرگر

رینا تلگمایر در سان فرانسیسکو بزرگ شد و بعداً به نیویورک نقل مکان کرد و آن‌جا مدرک تصویرسازی خود را از دانشگاه هنرهای تجسمی گرفت. او خالق کتاب‌های «لبخندها»<sup>۱</sup> و «خواهرها»<sup>۲</sup> است. کتاب لبخندها که بر اساس خاطرات کودکی خودش نوشته شده، به عنوان پرفروش‌ترین زندگینامه‌ی مصور در نیویورک تایمز برگزیده شد. از دیگر جایزه‌های این کتاب می‌توان به جایزه‌ی ویل آیزنبر برای بهترین اثر نوجوانان و نشان گلوب-هورن بوستون اشاره کرد. او همچنین خالق کتاب دراما<sup>۳</sup> از کتاب‌های پرفروش نیویورک تایمز و یکی از ده کتاب مصور برتر نوجوانان یالسا است. رینا همچنین تصویرسازی مجموعه‌کتاب باشگاه پرستاران بچه<sup>۴</sup> را انجام داده که این مجموعه نیز در لیست برترین کتاب‌های مصور نوجوانان یالسا انتخاب شده است.



1. *Smile!*

2. *Sisters*

3. *Drama*

4. *The Baby-sitters Club*

## یادداشت نویسنده

الهام بخش کتاب دلپره‌ها آدم‌های واقعی، جلسات مشاوره‌ی واقعی و خاطرات واقعی کلاس چهارم و پنجم دبستان من بوده‌اند. من بیشتر عمرم با دل‌درد و اضطراب دست‌وپنجه 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 هول‌وهراس‌هایم پیدا شد. کلی غیبت از مدرسه داشتم. به هر احساس غیرعادی کوچکی در شکم و سواس پیدا کرده بودم. تمام مدت می‌ترسیدم که نکنند 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 گوارش حساس است و باید مراقب چیزهایی که می‌خورم، باشم. شاید شما هم بعضی از مشکلات من را داشته باشید یا مشکلات تان 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 خوش‌شانس 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

