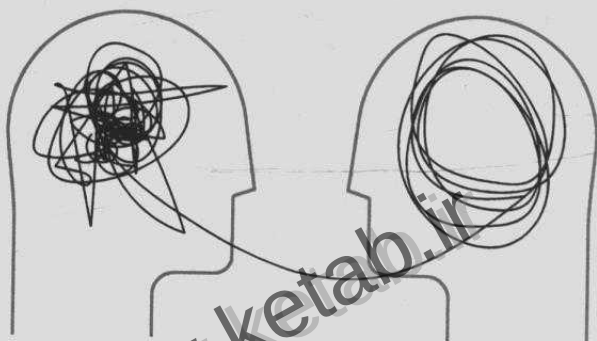


شاید وقتشه بایکی حرف بزنی



لوری گاتلیب

ترجمه پگاه خدادی

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Maybe You Should Talk to Someone (2019)

Lori Gottlieb



انتشارات یساولی

گاتلیب، لوری / Gottlieb, Lori

شاید وقتشه با یکی حرف بزنی/لوری گاتلیب؛ ترجمه‌ی پگاه خدادی.

تهران: یساولی، ۱۳۹۹. ۳۹۲ص؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا. ۶-۱۴۵-۳۰۶-۹۶۴-۹۷۸

عنوان اصلی: Maybe you should talk to someone : a therapist, HER therapist, and our lives revealed, 2019.

کتاب حاضر نخستین‌بار با عنوان "بهره با یکی حرف بزنی" و سپس با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.

عنوان دیگر: بهره با یکی حرف بزنی!

۱. گاتلیب، لوری -- سلامتی ۲. Health -- Gottlieb, Lori

۳. روان‌درمانگران -- سرگذشتنامه ۴. Psychotherapists -- Biography

۵. درمانگر و بیمار -- سرگذشتنامه ۶. Therapist and patient -- Biography

الف. خدادی، پگاه، ۱۳۶۳ -، مترجم

۶۱۶/۸۹۱۴۰۹۲

NC۴۸۰/۸

کتابخانه ملی ایران

۷۳۶۲۳۵۷

www.ketab.ir

شاید وقتشه با یکی حرف بزنی

مؤلف: لوری گاتلیب

مترجم: پگاه خدادی

صفحه‌آرا: واحد گرافیک انتشارات یساولی (مریم‌خان محمدی)

لیتوگرافی: نقش آفرین

چاپ نخست تابستان ۱۴۰۰، چاپخانه رنگ پنجم

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

انتشارات یساولی

تهران: خیابان انقلاب، بازارچه کتاب، طبقه زیرین. تلفن: ۶۶۴۶۱۰۰۳، ۶۶۴۱۱۹۱۳

تهران: خیابان کریم‌خان، پلاک ۷۸، تلفن: ۸۸۳۰۰۴۱۵، ۸۸۸۳۲۰۳۸

شابک: ۶-۱۴۵-۳۰۶-۹۶۴-۹۷۸

www.yassavoli.com

info@yassavoli.com

حق چاپ محفوظ

شاید وقتشه
با یکی حرف بزنی
بها: ۸۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

بخش سوم	۵	یادداشت مترجم
۲۱۷		بخش یکم
۲۲۵		۱. احمق‌ها
۲۳۲	۸	۲. اگر ملکه مرد بود
۲۴۰	۱۷	۳. نردبان پله پله
۲۴۳	۲۴	۴. دختر خوشگل یا دختر باهوش
۲۵۷	۲۹	۵. یوگا نوی تخت
۲۶۳	۳۵	۶. در جست‌وجوی وندل
۲۷۰	۴۱	۷. آغاز دانستن
۲۸۲	۴۹	۸. رُزی
۲۸۹	۵۷	۹. تصویر خویش
۲۹۵	۶۴	۱۰. آینده همین حالاست
۳۰۶	۶۶	۱۱. خدا حافظی با هالیوود
۴۳	۷۵	۱۲. به هلند خوش آمدید
۳۱۰	۷۸	۱۳. بچه‌ها چگونه با اندوه کنار می‌آیند
۳۱۶	۸۷	۱۴. ورود به دانشکده‌ی پزشکی
۳۲۰	۹۰	۱۵. مایونز نداشته باشد
	۱۰۰	۱۶. بکیچ کامل
	۱۰۸	۱۷. بدون آرزو، بدون خاطره
بخش چهارم		بخش دوم
۳۲۷		۱۸. جمعه‌ها ساعت چهار
۳۳۴		۱۹. رویاهای ما
۳۳۶		۲۰. نخستین اعتراف
۳۴۵	۱۱۷	۲۱. مشاوره به روش جلوگیری
۳۴۸	۱۲۵	۲۲. زندان
۳۵۳	۱۲۹	۲۳. تریدر جوز
۳۶۰	۱۳۴	۲۴. سلام، خانواده!
۳۶۳	۱۴۷	۲۵. مأمور پست
۳۶۹	۱۵۵	۲۶. برخورد های اجتماعی
۵۵	۱۶۰	۲۷. مادر وندل
خواستی گریه کن	۱۷۳	۲۸. اعتیاد
۳۷۴	۱۷۷	۲۹. متجاوز
۳۷۹	۱۸۴	۳۰. ساعت روی دیوار
۳۸۴	۱۹۱	
۳۸۹	۱۹۹	
۳۹۲	۲۰۹	

یادداشت مترجم

آنچه شب را بر درون ما حاکم می کند با ستاره نیز همراه است.
ویکتور هوگو

جهان امروز جهان شتاب زدگی و دوندگی هاست. سرعت زندگی ما را وامی دارد برای رسیدن به اهداف خود به ناچار هرچه سریع تر حرکت کنیم. امروز کسی از ما نیست که در این شتاب و دوندگی و در این عصر ارتباطات، که اطلاعات را بی وقفه از همه طرف به سوی ما روانه می دارد، گاه خود را اسیر و سرگشته نبیند. هرچه سرعت زندگی بیشتر می شود، فشار روحی و اضطراب ما افزایش می یابد و، در مقابل، روزه روز از میزان ارتباطات انسانی ما کاسته می شود. به راحتی چقدر می گذرد از آخرین باری که بدون تلویزیون یا گوشی موبایل رودررو با کسی گفت و گو کرده اید؟ اما نبود ارتباط انسانی می تواند پیامدهای گسترده ای داشته باشد. انسان معاصر نسبت به انسان پیشین از نظر جسمی سالم تر و از نظر روحی بسیار آسیب پذیرتر است. تنهایی، افسردگی و اضطراب تنها گوشه ای از مشکلاتی هستند که انسان ها در دنیای مدرن با آن ها دست و پنجه نرم می کنند. با وجود همه ی این ها، ما هنوز پرهیز می کنیم از در میان گذاشتن مسائل احساسی و عاطفی خودمان با دیگران. بیشتر اوقات نشستن و حرف زدن با کسی که بدون هیچ قضاوت و قید و شرطی به حرف ما گوش کند برایمان آرزوست.

کتاب حاضر یک مشاور بی قید و شرط است، یک همراه بی طرف که پیش شما می نشیند و حرف تان را می شنود و در عین حال خود نیز حرف های بسیاری برای گفتن دارد، به مجرد اینکه شما تصمیم به شنیدن بگیرید. در کتاب شاید و قتشه با یکی

حرف بزنی مشاور روان‌شناس، لوری گاتلیب، از داستان خود و افرادی می‌گوید که در طول سال‌ها تجربه‌ی کاری او برای کمک گرفتن به دفتر مشاوره‌اش مراجعه کرده‌اند. این کتاب داستان دلتنگی‌ها، ترس‌ها، امیدها، شکست‌ها و موفقیت‌های انسان امروز است. همه‌ی ما، چه پیر باشیم چه جوان، جایی در میان سطرهای این داستان خودمان را پیدا خواهیم کرد. گاتلیب در این کتاب پرده از رازهای پنهان مشاوره برمی‌دارد و به شما می‌گوید روان‌شناسان چه چیزهایی را در اتاق مشاوره با مراجعه‌کنندگان خود در میان نمی‌گذارند. او با قرار دادن آینه‌ی تمام‌قد در برابرتان به شما کمک می‌کند خود را ببینید، درحالی‌که خود مقابل آینه‌ی دیگری ایستاده و خویشتن را همان‌طورکه هست بدون شرم، با همه‌ی ضعف‌ها، ترس‌ها و آرزوهایش به شما نشان می‌دهد. از این رو، این کتاب هم برای کسانی که به مشاوره نیاز دارند و هم برای آنان که مشاوره می‌دهند مفید و آموزنده است. نویسنده‌ی کتاب به شما کمک خواهد کرد بزرگ‌ترین ترس خود — که همان ترس از «انسان بودن» است — غلبه کنید. نیز به شما نشان می‌دهد چگونه نگاه کردن به تصویر خویش، با تمام کاستی‌ها و نقاط تاریکی که در آن وجود دارد، با روشنی و زیبایی هم همراه است. نسخه‌ی اصلی این کتاب در سال ۱۹۶۹ برای اولین بار در ایالات متحده‌ی آمریکا به چاپ رسید و منتقدان و خوانندگان بسیاری آن را تحسین کردند. تاکنون صدها هزار نسخه از این کتاب در سراسر جهان به فروش رفته است. در ترجمه‌ی این اثر کوشیده‌ام که، در عین وفاداری به متن اصلی، مسائل اجتماعی و فرهنگی مربوط به جامعه‌ی آمریکا را که در کتاب به آن‌ها اشاره است برای مخاطبان فارسی‌زبان به‌شکلی قابل‌درک و ملموس روایت کنم.

در پایان لازم می‌دانم مراتب قدردانی‌ام را از مدیر محترم انتشارات یساوولی به‌سبب حمایت‌شان از انتشار این اثر اعلام دارم.

پگاه خدادی

تهران، ۱۳۹۹