



شلوغش نکن

چن گاج

مترجم:

نازنین احسانی طباطبایی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

سرشناسه: گاج، جن
 عنوان و نام پدیدآور: شلوغش نکن/ جن گاج
 مترجم: نازنین احسانی طباطبایی
 مشخصات نشر: تهران: نشر جمهوری، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۸۷-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا
 موضوع: موفقیت
 شناسه افزوده: احسانی طباطبایی، نازنین. مترجم
 رده بندی کنگره: HC۱۰۲/۵
 رده بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۵۰۰۹۲
 شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۰۰۲۸۳



نشر جمهوری

دفتر و فروشگاه مرکزی، خیابان انقلاب، فخررازی، شهدای راهدار، شماره ۸۸، تلفن: ۶۶۲۸۵۱۱۲
 فروشگاه ۱، خیابان جمهوری، مقابل خیابان صف، شماره ۲۳۰، تلفن: ۲۲۶۰۲۵۵۵
 فروشگاه ۲، خیابان شریعی، نرسیده به دولت، شماره ۱۴۸۵، تلفن: ۲۲۶۰۲۵۵۵



jomhooripub.com



jomhooripub



nashre.jomhoori@gmail.com

■ شلوغش نکن

- جن گاج
- نشر: جمهوری، چاپ اول ۱۴۰۰، شمارگان: ۵۰۰ نسخه
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۶۸-۰۸۷-۵
- لیوگرافی، چاپ، صحافی: ترنج
- صفحه‌آرایی و طرح جلد: گروه هنری جمهوری
- سرپرست مترجمان: محمدرضا اربابی
- قیمت: ۵۵۰۰ تومان
- حق چاپ برای ناشر محفوظ می‌باشد.

فهرست:

فصل ۱۰	سخن مترجم/۹
شوهر اول من/۲۰۳	مقدمه نویسنده/۱۳
فصل ۱۱	فصل ۱
دوباره پر خوری/۲۲۳	سبز شدم/۲۳
فصل ۱۲	فصل ۲
بهرتر از خوب، نزدیک به عالی/۲۳۵	وقتی هیچ کدام نمی دانستیم/۴۱
فصل ۱۳	فصل ۳
گردن بندت چه می گوید؟/۲۴۷	از پدر و مادرم ارث بردم/۵۳
فصل ۱۴	فصل ۴
شوهر اول من/۲۴۳	این جاده پر پیچ و خم/۶۹
فصل ۱۱	فصل ۵
دوباره پر خوری/۲۲۳	حرف هایی که به درمانگرم گفتم/۹۱
فصل ۱۲	فصل ۶
بهرتر از خوب، نزدیک به عالی/۲۳۵	سایه آبی آرامش/۱۱۹
فصل ۱۳	فصل ۷
گردن بندت چه می گوید؟/۲۴۷	این تازه اول راه است/۱۳۵
فصل ۱۴	فصل ۸
می خواهم حالتان بهتر شود/۲۵۹	وقتی سرم خیلی شلوغ شد/۱۶۷
فصل ۱۵	فصل ۹
بالا آمدن/۲۷۱	من در محل کار گریه می کنم/۱۹۱

سخن مترجم

«نمی‌دانم که هستم، چه کار باید بکنم یا به کجا دارم می‌روم. دنیا برایم خیلی بزرگ و ترسناک است و بعید می‌دانم که بتوانم در آن دوام بیاورم. حس می‌کنم فردی بازنده‌ام. بعضی وقت‌ها مجبور می‌شوم یک کارهایی بکنم که آخرش سرسری و به‌دردنخور از آب درمی‌آید. گاهی هم اصلاً دلم نمی‌خواهد از تخریب بیرون بیایم. یک وقت‌هایی دلم می‌خواهد سرم را به زمین بکوبم تا وراجی‌های ذهنم را ساکت کنم...»

این چند جمله، چکیده‌ای از تجربه‌های زیسته جن گاج در کشمکش با ذهن پُرگو و ناآرامی است که نزدیک به چهار دهه از زندگی‌اش را به تلاطم کشیده است. سرگذشتی که در این کتاب می‌خوانید یک‌راست و به دور از شعارزدگی، شما را در مسیری از بسیار تلاش کردن، بارها شکست خوردن و در عین شگفتی، هر بار امیدوار ماندن همراه می‌کند. توانایی نویسنده برای توصیف لایه‌های پیچیده روان انسان در رویارویی با رخدادهای زندگی، بی‌همتا و به‌یادماندنی است.

مخاطب این کتاب شاید کسی باشد که سال‌ها رنج روحی کشیده و یا روانشناسی است که تمایل دارد جنبه‌های حرفه‌ای این



داستان حقیقی را به خصوص در بافت جامعه غربی بررسی کند. بنا بر آنچه از مفاهیم ماجراها و واگویه‌های نویسنده دستگیرمان می‌شود، انسان‌ها با هر نژاد، ملیت و جنسیتی در هر کجای دنیا در بسیاری از رنج‌های روانی، مسائل عاطفی و واکنش‌های هیجانی با هم مشابهت دارند و آدم را به شک می‌اندازد که نکند ما هر کدام بخشی از «روح بشریت» هستیم در کالبد‌های گوناگون.

جن گاج، نویسنده آمریکایی کتاب پیش رو که در تاریخ نگارش این پیشگفتار، پنجاه‌ساله و بنیانگذار شرکتی فعال در زمینه طراحی مُد و زیورآلات است به سراغ نظریه‌های تخصصی روانشناسی با جمله‌های انگیزشی و تکراری این روزها نرفته و هر آنچه را که در راه بهبود سلامت روان با جسم و جانش درک کرده است به زبانی ساده و همه‌فهم روایت می‌کند و گیرایی و تمایز کتاب در همین است.

اهمیت ارتباط با درمانگر، روانشناس و روان‌پزشکی که در تشخیص بیماری‌های روحی و تجویز داروهای درست و نیز ارائه راهکارهای سازنده از دانش کافی و به‌روز برخوردار باشد یکی دیگر از جنبه‌های ارزشمندی است که در این کتاب به آن پرداخته شده و حتی خواننده‌ای را که نسبت به گفتگو با متخصصان این حوزه خوش بین نیست به این فکر می‌اندازد که شاید در اشتباه است. بی‌پروایی نویسنده در بازگویی تجربه‌های شخصی در نوع خود هیجان‌انگیز به نظر می‌رسد و از این نظر که او با وجود فعالیت و شهرت زیاد در فضای مجازی تا به این حد واقعی و باورپذیر است، مخاطب را مشتاق ادامه دادن می‌کند. او در یکی از جمله‌های



کتاب چنین می گوید: «حافظه‌ام گاهی لنگ می‌زند، اما قلبم همیشه صاف است» و این را در خط به خط نوشته‌ها می‌توان حس کرد. سپاسگزاری ویژه دارم از سرکار خانم مونا خاکشور، روانشناس بالینی و عضو انجمن هیپنوتیزم ایران که بی‌چشم‌داشت و با مهر و شکیبایی، در ترجمه واژگان تخصصی حوزه روانشناسی من را یاری کردند و برای انتقال درست مفاهیم علمی در این کتاب وقت گذاشتند. شاید بهتر باشد این را هم بیان کنم که همانند بسیاری از اصطلاحات در علوم دیگر، برای بسیاری از واژگان تخصصی در علم روانشناسی هنوز معادل دقیقی در زبان فارسی تعیین نشده است و به همین دلیل، معادل‌یابی برای این گروه از اصطلاحات، بعد دیگری از همکاری ارزشمند خانم خاکشور در به ثمر رساندن این کتاب بود.

همچنین تلاش‌های صنفی جناب آقای دکتر محمدرضا اربابی، رئیس کانون کشوری مترجمان و رئیس کارگروه ویژه ترجمه حقوقی فدراسیون جهانی مترجمان برای پیگیری و ارتقای حقوق مترجمان، شایسته قدردانی است.

امیدوارم اهداف ارزشمند ایشان در راستای رشد صنعت ترجمه به ثمر بنشیند.