

www.ketab.ir

واقعاً حالت چطورہ؟

جنا کوچر

ترجمہ رویا باقری

- سرشناسه : کوچر، جنا Kutcher, Jenna
- عنوان و نام پدیدآور : واقعا حالت چطورره؟/جنا کوچر ؛ ترجمه رویا باقری ؛ ویراستار محمد رباطجری.
- مشخصات نشر : تهران : نشر لذت، ۱۴۰۲.
- مشخصات ظاهری : ۴۱۲ ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۴۴۳۷-۸-۱
- وضعیت فهرست نویسی : فیبا
- یادداشت : عنوان اصلی: How are you, really? : living your truth one answer at a time, ۲۰۲۲.
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : خودسازی (Psychology) Self-actualization
- هویت (روان شناسی) Identity (Psychology)
- تبادل بین کار و زندگی Work-life balance
- روابط بین اشخاص Interpersonal relations
- کیفیت زندگی Quality of life
- شناسه افزوده : باقری، رویا، ۱۳۷۰- مترجم
- رده بندی کنگره : B۴۶۲۷
- رده بندی دیویی : ۱/۱۵۸
- شماره کتابشناسی ملی : ۹۱۹۱۰۰۱
- اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

www.ketab.ir



نسرلنک

www.ketab.ir

۹۷۸۵۳۴۲۶۹۴۳۷-۸-۱ :

شابک

۱۴۰۲ :

چاپ اول

محمد رباط جزی :

ویراستار

اسما درویشی :

طراح جلد

۵۰۰ نسخه :

شمارگان

نشر لذت

۰۹۱۰۷۷۸۷۰۴۸ - ۰۲۱۶۶۵۷۲۴۸۲ :

تلفن

lezzatpub@gmail.com : پست الکترونیک

www.lezzatpub.ir : وبسایت

@lezzatpub : اینستاگرام و X

تمام حقوق چاپ و نشر انحصاراً برای انتشارات لذت محفوظ است.

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

لذت در آگاهی است

فهرست

- بیشگفتار مترجم ۹
- «واقعا حالت چطور» از نگاه دیگران: ۱۱
- مقدمه: ۱۳
- بخش اول: واقعا چه کسی هستید؟ ۲۵
- سؤال ظریفتر: چطور عواطف و احساساتمان را درک کنیم ۲۷
- دست‌بندهای طلایی: از شر قوانین از پیش تعیین شده خلاص شوید ۴۷
- در نیمه راه رویا: به دنبال هدفان بروید ۶۳
- گوشه دنج: چگونه خود را بشنویم ۸۳
- مادرانی که زبان ماندارین چینی یاد می‌گیرند: چطور یک کم‌خوش بگذرانیم ... ۱۰۱
- غرش و لرزش: چطور ذهن را تغییر دهیم ۱۲۱
- حمام خون: چطور به بدنمان گوش دهیم ۱۴۱
- ازدواج با آقای سیکس‌پک: چطور با خودمان حرف بزنیم ۱۵۹
- آرزوی برآورده شده: چگونه رویاهایمان را محقق کنیم ۱۷۷
- بخش دوم: چه کسی را دارید و چه کسی شما را دارد ۲۰۱
- بازی ورق: چگونه رویاهایمان را با دیگران به اشتراک بگذاریم ۲۰۳
- تاکو و حقیقت: چگونه حلقه‌ای از افراد قابل اعتماد دور خود ایجاد کنیم. ۲۲۳

- طناب دار بر گردن غرور: چگونه درخواست کمک کنیم ۲۴۱
- رویا را زندگی کردن: چطور همان جایی که باید، باشید! ۲۶۱
- بخش سوم: می خواهید چه کاری انجام دهید؟! ۲۷۹
- آنچه بروک شیلدرز نمی داند: چرا داستان شما اینقدر مهم است؟ ۲۸۱
- فقط یک قدم: از کجا شروع کنیم و چطور؟! ۲۹۷
- وقتی یک زن ارزش واقعی خود را بداند: چگونه آنچه می خواهیم عملی کنیم! ۳۱۷
- قضیه اش پیچیده است: چگونه روی خودمان سرمایه گذاری کنیم و دلیل اهمیت این موضوع چیست؟ ۳۳۷
- پیشروی تا کجا؟! : چطور یک نه محکم بگوییم! ۳۵۳
- ساواسانای روح: چگونه بودن ۳۸۱
- پیوست ۱ ۳۹۹
- پیوست ۲ ۴۰۰

پیش گفتار مترجم

در کمال صداقت می‌گویم اولین چیزی که نظرم را نسبت به این کتاب جلب کرد، عنوان خودمانی و ساده آن بود. کتاب را ظرف چند روز خواندم و مشتاق ترجمه آن شدم. «واقعاً حالت چطوریه؟» به سوالی در ظاهر پیش پا افتاده اما به شدت عمیق و مهم پرداخته است. برای اغلب ما، احوال‌پرسی کردن بیش‌تر حکم پیش‌درآمد و مقدمه‌چینی برای شروع مکالمه را دارد؛ سوالی ضمنی که می‌پریم و رد می‌شویم. چنا کوچر در کتابش این سوال را واکاوی کرده و به نتایج جالبی هم رسیده است.

خانم چنا کوچر، نویسنده کتاب، از همان فصول اول، مخاطبش را در ردیف جلوی زندگی‌اش می‌نشاند و او را در تجربیات شخصی‌اش همراه می‌کند. در طول مطالعه کتاب متوجه خواهید شد که او هیچ ادعایی درباره تخصص بودن در حوزه روان‌شناسی یا توسعه فردی ندارد و صرفاً تجربه خودش را با خواننده درمیان می‌گذارد. زبان او بی‌تکلف و صمیمانه است و این سبب می‌شود از همان چند صفحه اول با او ارتباط بگیرید؛

انگار یکی از دوستان نزدیک او هستید و برای خوردن عصرانه به خانه او دعوت شده‌اید.

کتاب، در سه بخش و نوزده فصل نوشته شده و نویسنده، در هر کدام از این فصول، به سوال «واقعاً حالت چطوره؟» از زاویه تازه‌ای نگاه کرده است. با مطالعه این کتاب، می‌بینید که او چطور در هر فصل، پرده ابهام را کنار می‌زند و دلیل حال بدمان را نشان‌مان می‌دهد. برایم جالب بود که پرسش ساده‌ای که او مطرح می‌کند، خودش پاسخی است که برای سال‌ها جلوی چشم‌مان بوده و آن را نمی‌دیدیم.

و نکته آخر اینکه «واقعاً حالت چطوره؟»، مثل یک داستان نیست که یک بار یا گاهی چندین بار، آن را بخوانید و کنار بگذارید؛ این کتاب راهنمایی خودمانی‌ست که می‌توانید هر چندوقت یک‌بار، به آن رجوع کنید و از آن کمک بگیرید.

من تمام تلاشم را به کار بسته‌ام تا ترجمه‌ای روان و وفادارانه به متن اصلی ارائه کنم. امیدوارم بخوانید و لذت ببرید. در پایان، از تمام افرادی که در طول مدت ترجمه کتاب به هر نحوی یاری‌گر و مشوق من بودند، قدردانی می‌کنم. از جناب آقای رباط‌جزی نیز برای شکیبایی و راهنمایی‌هایشان سپاسگزارم.

رویا باقری