

۱۱۰۹۹۶۱  
 ۱۴۰۴، ۱۳، ۲۴

دانشگاه تهران  
 دانشکده فنی و مهندسی  
 دانشکده مهندسی  
 دانشکده مهندسی  
 دانشکده مهندسی  
 دانشکده مهندسی  
 دانشکده مهندسی

Yale/Arvin D  
 به نام خداوند  
 به نام خداوند  
 به نام خداوند  
 به نام خداوند  
 به نام خداوند  
 به نام خداوند

## چگونه پروانه شدم

www.ketab.ir

اروین یالوم

مینا فتحی

|                                                                                     |                    |                                                                                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|  | ۹۹۹۹۹۹۹۹           |  | ۹۹۹۹۹۹۹۹ / ۹۹۹۹۹۹۹۹ |
|  | www.dorabook.ir    |  | ۹۹۹۹۹۹۹۹ / ۹۹۹۹۹۹۹۹ |
|  | info@nashriyat.com |  | www.nashriyat.com   |
|  | info@nashriyat.com |  | info@nashriyat.com  |



انتشارات یوسا

Yalom, Irvin D

یالوم، اروین دی  
چگونه پروانه شدم / اروین یالوم / مینا فتحی  
۴۹۲ ص

Becoming myself: a psychiatrist's memoir,

روان‌پزشکان - سرگذشت‌نامه

RC۳۳۹/۵۲/ی۲۳۳

۶۱۶/۸۹۱۴۰۹۲

۵۲۴۰۸۲۴

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: هفتم

■ سال چاپ: ۱۴۰۳

■ تیراژ: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ و صحافی: میامی

■ قیمت: ۴۲۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: چگونه پروانه شدم

■ نویسنده: اروین یالوم

■ مترجم: مینا فتحی

■ ویراستار: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۰۷۵-۷



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،

پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

|     |                                      |
|-----|--------------------------------------|
| ۷۶۱ | نویسنده و ناشر                       |
| ۵۰۲ | مقدمه و یادداشت‌ها                   |
| ۲۱۶ | فصل اول: پیدایش همدلی                |
| ۲۲۶ | فصل دوم: به دنبال یک الگو            |
| ۲۲۶ | فصل سوم: می‌خواهم از برای همیشه بروم |
| ۲۲۶ | فصل چهارم: بازگشت به نقطه‌ی آغاز     |
| ۱۹۶ | فصل پنجم: کتابخانه، از الف تا ی      |
|     | <b>فهرست</b>                         |

|     |                                               |
|-----|-----------------------------------------------|
| ۷   | مقدمه‌ی مترجم                                 |
| ۹   | فصل اول: پیدایش همدلی                         |
| ۱۳  | فصل دوم: به دنبال یک الگو                     |
| ۲۲  | فصل سوم: می‌خواهم از برای همیشه بروم          |
| ۲۹  | فصل چهارم: بازگشت به نقطه‌ی آغاز              |
| ۴۰  | فصل پنجم: کتابخانه، از الف تا ی               |
| ۴۵  | فصل ششم: جنگ مذهبی                            |
| ۶۰  | فصل هفتم: رفیق قمارباز                        |
| ۶۵  | فصل هشتم: تاریخچه‌ای مختصر از عصبانیت         |
| ۷۴  | فصل نهم: میز قرمز                             |
| ۸۴  | فصل دهم: آشنایی با مرلین                      |
| ۹۱  | فصل یازدهم: دوران دانشگاه                     |
| ۱۰۹ | فصل دوازدهم: ازدواج با مرلین                  |
| ۱۱۴ | فصل سیزدهم: نخستین بیمار من در روان‌پزشکی     |
| ۱۱۸ | فصل چهاردهم: دوره‌ی آنترنی دکتر بلک‌وود مرموز |
| ۱۲۳ | فصل پانزدهم: سال‌های جانز هاپکینز             |
| ۱۵۰ | فصل شانزدهم: ورود به بهشت                     |
| ۱۶۵ | فصل هفدهم: ساحل مقصود                         |

- ۱۹۳ فصل هجدهم: یک سال در لندن
- ۲۰۵ فصل نوزدهم: دوره‌ی کوتاه و پرتلاطم گروه‌های رویارویی
- ۲۱۲ فصل بیستم: اقامت در وین
- ۲۲۳ فصل بیست‌ویکم: هر روز کمی به هم نزدیک‌تر
- ۲۳۲ فصل بیست‌ودوم: آکسفورد و سکه‌های سحرآمیز آقای اسفیکا
- ۲۴۱ فصل بیست‌وسوم: روان‌درمانی اگزستانسیال
- ۲۵۹ فصل بیست‌وچهارم: مواجهه با مرگ با رولو می
- ۲۶۹ فصل بیست‌وپنجم: مرگ، آزادی، تنهایی و معنای زندگی
- ۲۷۷ فصل بیست‌وششم: گروه‌های درمانی و پاریس
- ۲۸۷ فصل بیست‌وهفتم: سفر به هندوستان
- ۳۰۴ فصل بیست‌وهشتم: ژاپن، چین، بالی، و جلاد عشق
- ۳۲۶ فصل بیست‌ونهم: وقتی نیچه گریست
- ۳۴۴ فصل سی‌ام: دروغ‌گویی روی قبل
- ۳۵۳ فصل سی‌ویکم: مامان و معنای
- ۳۶۹ فصل سی‌ودوم: در راه یونانی شدن
- ۳۸۱ فصل سی‌وسوم: موهبت درمان
- ۳۹۳ فصل سی‌وچهارم: دو سال با شوپنهاور
- ۴۰۱ فصل سی‌وپنجم: خیره به خورشید
- ۴۲۲ فصل سی‌وششم: کارهای نهایی
- ۴۳۴ فصل سی‌وهفتم: او! پیام‌درمانی
- ۴۴۱ فصل سی‌وهشتم: زندگی من در گروه‌های مختلف
- ۴۶۱ فصل سی‌ونهم: در راه آرمان‌گرایی
- ۴۷۸ فصل چهلیم: شاگردی در سنین پیری

## مقدمه‌ی مترجم

جامیست که عقل آفرین می‌زندش  
صد بوسه ز مهر بر جبین می‌زندش  
این کوزه‌گر دهر چنین جام لطیف  
می‌سازد و باز بر زمین می‌زندش

تقریباً کسی را نمی‌شناسم که در طی مطالعه‌ی این کتاب و پس از پایان آن دچار تحولی خودبه‌خودی و ناخودآگاه نشده باشد. همان‌گونه که من شدم و هر کسی که بعد از خواندن این کتاب از زایش و رویش این تغییر شگرف در اندیشه و نگاهش نسبت به زندگی با من بسیار به بحث و گفتگو نشست. از شروع فصل نخستین فصول این کتاب یک فرایند ارزشمند در ذهن من جولان می‌یافت و باعث شد از همان مراحل اول، نام «چگونه پروانه شدم» را برای این کتاب برگزینم. به گمانم شما هم نظیر من کمتر کسی را دیده‌اید و یا می‌شناسید که این چنین به زیبایی مراحل دگرذیسی زندگی‌اش را تا به این سن پشت سر گذارده باشد و به پروانه‌ای در غایت زیبایی، شکوه، سودمندی و خرد تبدیل شده باشد.

دکتر «یالوم» — از اثرگذارترین روان‌پزشکان و روان‌درمانگران عصر حاضر — دارای کتاب‌های بی‌شماریست که در ایران نیز بسیاری از آنها به فارسی برگردانده شده و در دسترس خوانندگان گرامی قرار دارد ولی او خود می‌گوید که این کتاب آخرین اثر او خواهد بود چراکه در سن هشتادوشش سالگی، خود را در چالش با سال‌ها و یا روزهای باقی‌مانده‌ی زندگی‌اش می‌بیند. خواندن این کتاب شما را تا آنجا پیش می‌برد که در صفحات آخر آن دائم در این تفکر غوطه‌ور می‌شوید که یعنی آیا واقعاً چنین درخت تنومندی در غایت پختگی و باروری رو به زوالست؟ نزدیک

به مرگست؟ و یکی از مفاهیم کلیدی این کتاب که خواننده را با آن مواجه می‌سازد مفهوم فانی بودن انسان، ارزشمند بودن روزها و وقایع زندگی، بیهوده تلف نکردن فرصت‌ها و توان‌ها و ناچیز نشمردن قابلیت‌های بی‌پایان انسانست که خداوند در زندگی به او تقدیم کرده است. این کتاب که در اصل زندگینامه‌ی نویسنده به قلم خود اوست چیزی فراتر از صرفاً یک زندگینامه و بیوگرافیست. این کتاب عصاره‌ی وجودی کرم ابریشمی است که به پروانه‌ای بی‌بدیل تبدیل گشته است و گام برداشتن در هر کوچه و پس‌کوچه‌ی این زندگی و دست‌دردست او، چشمان درون شما را به مفاهیم و فلسفه‌ای شگرف باز خواهد کرد که باعث می‌شود پس از به پایان رساندن آن شما دیگر هرگز فرد سابق نباشید.

مینا فتاحی

فروردین ۱۳۹۷

www.ketab.ir