

۱۶۹۸

مسیر خود و ابستگی

مسیر مقابله و رویارویی نهایی با خود

خورخه بوکای

ترجمه:

مرتضی علیشاهی

○



سرشنسته: بوکای، خورخه، ۱۹۲۹ - م. Bucay, Jorge
 عنوان و نام پدیدآور: مسیر خودوابستگی / خورخه بوکای: مترجم مرتضی علیشاهی
 مشخصات نشر: قم: آراسته، ۱۳۹۳
 مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۸-۸۶-۲
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.
 یادداشت: El camino de la autodependencia
 موضوع: انکاء به نفس
 موضوع: اعتماد به نفس
 موضوع: خودمختاری (روان‌شناسی)
 شناسه افزوده (شخص): علیشاهی، مرتضی، ۱۳۶۸ - مترجم
 رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ب.۹ / الف. ۷۷۲ BF
 رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۴۰۳۵۵۸



نشر آراسته

مسیر خودوابستگی

مسیر مقابله و رویارویی نهایی با خود

○ نوشته: خورخه بوکای ○ ترجمه: مرتضی علیشاهی ○ ناشر: آراسته
 ○ نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳ ○ تیراژ: ۱۰۰۰ ○ چاپ: حکمت ○ لیتوگرافی: پردیس
 ○ ویراستار: محمد درویشی نیا ○ طراح جلد: محمدمهدی عباسی ○ صفحه آرا: فاطمه رنجبر
 ○ قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال ○ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۹۰۸-۸۶-۲

کلیه حقوق محفوظ است

قم، خیابان آرم، نمایشگاه کتاب برقی، انتهای سالن
 تلفن: ۰۲۵ ۳۷۷۲۸۶۵۲ / شماره: ۰۲۵ ۳۷۷۲۰۷۵۹
 پیام کوتاه: ۰۹۲۳۳۵۱۵۰۵۷

www.nashrarasteh.ir

E-mail: nashr.arasteh@yahoo.com

فهرست

۷	 سخن مترجم
۱۱	 تکه‌های نقشه
۱۵	 داستان کالسکه
۲۱	 Situacion - فصل اول: موقعیت
۳۰	 بیماران فکری
۳۱	 بیماران روانی زودرنج و حساس
۳۲	 بیماران ذهنی اخلاقی
۴۱	 Origen - فصل دوم: ریشه
۵۳	 تئوری «یک سوم»
۵۴	 اولین یک سوم چیست؟
۵۴	 دومین یک سوم چیست؟
۵۲	 سومین یک سوم چیست؟
۵۵	 هر یک سوم چقدر طول می‌کشد؟
۶۱	 Significado - فصل سوم: مفهوم
۶۲	 منظور از خودوابستگی چیست؟
۷۵	 چرا بعضی‌ها می‌خواهند وابسته شوند؟
۸۳	 Condicion - فصل چهارم: شرایط
۹۷	 Equipamiento - فصل پنجم: امکانات

۶ مسیر خودوابستگی

۱۰۰	دست‌یابی به خودشناسی
۱۰۷	متوجه شدن
۱۲۰	امکانات و مزیت‌های بیرونی
۱۲۲	امکانات و مزیت‌های درونی
۱۲۶	خودآگاهی و فهمیدن
۱۲۷	ثبات نظر
۱۲۸	احساسات
۱۳۰	پذیرش
۱۳۲	وسایله‌ها و ابزارهای درونی
۱۳۵	فصل ششم: تصمیم - Decision
۱۵۵	شرط اول: انتخاب باید عملاً ممکن باشد
۱۶۱	شرط دوم: گزینه‌های انتخابی باید بیشتر از یک مورد باشد
۱۶۵	شرط سوم: مسئولیت‌پذیری
۱۷۸	گذرگاه

سخن مترجم

با ورود زندگی بشر به دورانی جدید و احاطه‌ی روزافزون ماشین و صنعت بر زندگی انسان، بیماری‌های روحی و روانی نظیر افسردگی، استفاده از داروهای مسکن و زیان‌بار، استقبال هرچه بیشتر از مواد مخدر و... جای بیشتری در زندگی اقشار مختلف جوامع بشری گشوده است. عدم اعتماد به نفس و خودباوری در تصمیم‌گیری‌های روزانه، عدم شناخت توانایی‌های شخصی، ناتوانی در برقراری رابطه‌ای منطقی و دوستانه با دیگران و ده‌ها ناتوانی دیگر که تأثیرات مستقیمی در زندگی انسان دارد، عاملی برای دور شدن بیش از پیش انسان از روشنایی و خوشبختی واقعی شده است. تمایل روزافزون به گوشه‌نشینی، ترک گروه‌های اجتماعی و ترجیح دادن نشست‌های مجازی به همنشینی‌های حقیقی، همواره رو به فزونی است. دکتر خورخه بوکای که در بیست سال گذشته از پیشگامان روان‌شناسی گشتالتی در آمریکای لاتین و کشور آرژانتین به حساب می‌آید، با هدف ترمیم بخشی هرچند کوچک از این مشکل‌ها به تالیف مجموعه‌ای چهار جلدی با هدفی مشترک پرداخته است؛ رسیدن به سعادت و خوشبختی.

این کتاب که هم‌اکنون در دستان شماست، اولین مسیر از چهار مسیر مورد نظر دکتر بوکای برای رسیدن به هدف نهایی انسان‌هاست، که عنوان آن را مسیر خودوابستگی انتخاب کرده است. نویسنده تلاش کرده با متنی روان و با استفاده از بازگویی تجربه‌های شخصی خود و مراجعانش و همچنین استفاده از داستان‌های کوتاه، واقعیت‌های زیادی را در مورد زندگی درست و موفق به مخاطبان خود نشان دهد.

در ترجمه‌ی این کتاب، تلاش شده وفاداری به متن کاملاً رعایت شود. در برخی از قسمت‌ها برای هرچه روان‌تر شدن متن، لاجرم برخی اصطلاح‌ها حذف یا اضافه شده که البته هیچ خللی در محتوا و متن اصلی ایجاد نکرده است و البته سعی شده با ارائه‌ی پاورقی کامل در طول متن، کمک بیشتری به خواننده در آشنایی با اصطلاح‌های عمومی و تخصصی در زبان اسپانیولی نیز بشود.

در پایان، وظیفه‌ی خود می‌دانم از تمامی دوستانی که در به ثمر رسیدن این ترجمه تلاش صادقانه‌ای داشتند، به سهم خود تشکر و قدردانی کنم. جناب آقای سید شمس‌الدین برقعی، مدیریت محترم نشر آراسته که با اعتماد کردن به جوانی کم‌تجربه همچون بنده، راهی را برای فعالیتی هرچند کوچک در عرصه‌ی فرهنگی باز کردند و تمامی دوستان نشر آراسته که با همدلی، همراهی و همکاری خود، نقشی بس مهم در انجام این کار کوچک در کهکشان بی‌انتهای کتاب ایفا کردند.

مسیر خورد و ایستگی ۹

نقص‌های موجود در این ترجمه بر گردن این شاگرد
کوچک است و قوت آن از سر لطف حضرت دوست و
همکاران عزیز.

مرتضی علیشاهی

مرداد ۱۳۹۲

www.ketab.ir