

چگونه درمانگری شکوفا شویم؟

برت کار

ترجمه مهیار علینقی



بیش نو

www.ketab.ir

سرشناسه	کار، برت؛ Kahr, Brett
عنوان و نام پدیدآور	چگونه درمانگری شکوفا شویم؟/برت کار؛ ترجمه مهیار علینقی
مشخصات نشر	تهران: بینش نو، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۳۴۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰-۶۴۵۴-۵۳-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: How To Flourish as a Psychotherapist
یادداشت	کتابنامه: ص. ۳۱۴-۳۳۷
موضوع	روان درمانگران -- راهنمایی شغلی
موضوع	Psychotherapists -- Vocational guidance
موضوع	روان درمانی
موضوع	Psychotherapy
شناسه افزوده	علینقی، مهیار، ۱۳۶۹ - مترجم
رده بندی کنگره	RC۴۸۰/۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۸۹۱۴۰۰۲۳
شماره کتابشناسی ملی	۷۵۲۴۶۱۱

www.ketab.ir

تهران، پاسداران، بن بست کوکب،
ساختمان بینش، پلاک ۱۲، واحد ۳۴
تلفن: ۲۲۸۹۰۸۱۷
چگونه درمانگری شکوفا شویم؟
نویسنده: برت کار

مترجم: مهیار علینقی
طراح جلد: کیوان روشن بین
صفحه آرای: مصطفی مرادی آهنی
چاپ اول: ۱۴۰۰
ناظر چاپ: امیرحسین ندیری
چاپ: آبرنگ نوین
تعداد: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۱۱۶۰۰۰ تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است. تکثیر یا تولید
مجدد آن به هر صورت (چاپ، فتوکپی، صوت، تصویر
و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ناشر ممنوع است.
شابک: ۹۷۸۶۰۰۶۴۵۴۵۳۵



www.binesh-no.com

@nimaghorbani

dr.nimaghorbani

binesh.e.no

فهرست مطالب

۱۰	 مقدمه
۱۵	بخش اول: ساختن پایگاه امن
۱۶	فصل اول: شور شریف غامض
۳۰	فصل دوم: ارزیابی سلامت روان خود
۴۶	فصل سوم: ترویج کتابخانه
۶۲	فصل چهارم: لذات و مصائب یادگیری
۷۶	فصل پنجم: دوستی با استادان برجسته
۹۱	بخش دوم: هنر بالندگی
۹۲	فصل ششم: شاگردی همیشگی
۱۰۶	فصل هفتم: جذب مراجع
۱۲۰	فصل هشتم: مدیریت مالی
۱۳۴	فصل نهم: چگونه مهارت‌ها و توانمندی‌هایمان را عرضه کنیم؟
۱۴۸	فصل دهم: بیماران: مصائب و مواهب
۱۶۱	بخش سوم: رشد و شکوفایی: فراتر از اتاق درمان
۱۶۲	فصل یازدهم: تغذیه همکاران نوپا
۱۷۶	فصل دوازدهم: سخنرانی‌ها و همایش‌های عمومی
۱۹۰	فصل سیزدهم: شجاعت پژوهش
۲۰۲	فصل چهاردهم: نگارش کتاب و مقاله
۲۱۶	فصل پانزدهم: پروژه‌های پیشگامانه
۲۳۱	بخش چهارم: جان به‌دربردن از موفقیت
۲۳۲	فصل شانزدهم: اجتناب از انزوا
۲۴۶	فصل هفدهم: تدبیر رشک
۲۶۰	فصل هجدهم: تیمار جسم سالخورده
۲۷۴	فصل نوزدهم: از نامتعارف بودن نترسیم
۲۸۸	فصل بیستم: مهیاشدن برای مرگ
۳۰۲	کلام آخر
۳۰۶	تقدیر و تشکر
۳۱۰	درباره نویسنده
۳۱۴	فهرست منابع

شاید زنده ماندن کافی باشد...

من به صورت تمام وقت به حرفه روان‌درمانی اشتغال دارم و در چنین کسوتی، بخش عمده‌ای از زندگیم را در نهایت سکوت، به تکیه زدن بر یک صندلی چرمی قهوه‌ای رنگ و گوش سپردن به دردناک‌ترین و غم‌انگیزترین داستان‌ها می‌گذرانم.

بسیاری از افراد به چنین شغل کم‌تحرک و گاه طاقت‌فرسایی رغبت ندارند. اما این شغل برای من بسیار جذاب و رضایت‌بخش است و در گذر زمان، جذاب‌تر و رضایت‌بخش‌تر نیز می‌شود، زیرا هر چه می‌گذرد، من نیز در کمک به بیمارانم برای داشتن زندگی آرام، رضایت‌آمیز و چه بسا لذت‌بخش، ماهرتر می‌شوم.

اما تغییرات شخصیتی با جادو و به ناگهان محقق نمی‌شوند. کار روان‌درمانی بسیار دشوار و نفس‌گیر است. بسیاری از همکاران من از فشارهای کاری زیاد رنج می‌برند و از نفس افتاده‌اند و کم نیستند آنها که از

اینکه هرگز توفیقی در حرفه خود نداشته‌اند، شکایت داشته باشند. بعضی پس از دهه‌ها فعالیت، از آنجا که هرگز به اهداف و آرزوهایشان دست نیافتند، با یأس و دلزدگی عمیق دست از کار می‌کشند.

سال‌های اخیر، سال‌های ناکامی روان‌درمانگران بوده‌اند و اگر نه سبب وحشت، که سبب رنجش و دلخوری روان‌درمانگران شده‌اند. بازار حرفه‌ای بسیار شلوغ شده است و هرچه می‌گذرد، همکاران ما برای گذران زندگی خود با مشکلات بیشتری روبرو می‌شوند.

با در نظر داشتن این چالش‌ها، چگونه می‌توان حرفه‌ای غنی و شغلی رضایت‌بخش در حیطه روان‌درمانی فراهم آورد؟ چگونه می‌توانیم ساختار امنی ایجاد کنیم؟ چگونه می‌توانیم مهارت‌ها، ظرفیت‌ها و هوشمندی خود را پرورش دهیم؟ چگونه می‌توانیم بر بازاری‌هایی که خلاقیت‌مان را به بند کشیده‌اند، فائق بیاییم؟ چگونه می‌توانیم از چنین کار دردناکی، شادی عمیق و اصیلی حاصل کنیم؟

بیش از ربع قرن پیش از این، دکتر نینا کلتارت^۱ (۱۹۹۳)، روان‌کاو سرشناس بریتانیایی، کتابی با عنوان چگونه در مقام درمانگر زنده بمانیم به رشته تحریر در آورد که به‌طور قطع، بر ذهن بسیار از همکاران جوان‌تر، از جمله خود من تأثیر شگرفی گذاشت. این موضوع - یعنی زنده ماندن - چنان در ذهن روان‌درمانگران رخنه کرده که در سال ۲۰۱۵، انجمن روان‌کاوی بریتانیا، با همکاری انجمن روان‌درمانگران کودک، گردهمایی یک روزه‌ای با عنوان «حیات روان‌درمانگر - چگونه زنده بمانیم!» ترتیب داد آن هم مجهز به یک علامت تعجب.

هر چند هیچ‌چیز مهم‌تر از زنده ماندن نیست، اما ما روان‌درمانگران نه

۱. نینا کلتارت (۱۹۹۷-۱۹۲۷): روان‌کاو و نویسنده بریتانیایی. او با اوا رزنفلد تحلیل شد و بعدها از آموزگاران کریستفر بِلَس شد. کلتارت نوشته‌های بسیاری در حوزه‌های مختلف روان‌کاوی، از جمله در قرابت روان‌کاوی و سنت بودیسم دارد.

تنها باید زنده بمانیم، بلکه می‌بایست رشد نیز بکنیم تا از کارمان، حقیقتاً رضایت داشته باشیم. با این کار، نه تنها آرامش، رضایتمندی و معنا را به خودمان و خانواده‌هایمان ارزانی داشته‌ایم، بلکه بیش از هر چیز، بدل به الگوهای امیدوارکننده و الهام‌بخش برای بیمارانمان می‌شویم که نوع بودنمان را مؤشکافانه مورد مذاقه و بررسی قرار می‌دهند.

از این رو علی‌رغم آنکه نینا کلتارت به ما کمک کرد تا در این شغل پر مخاطره و پر چالش زنده بمانیم، امیدوارم آرزوی بررسی راه‌های اینکه چگونه درمانگرانی شکوفا باشیم، به قوت خود در دلمان باقی باشد.

در صفحاتی که از پی می‌آیند، تصویر صادقانه‌ای از زندگی روان‌درمانگر، از گهواره تا گور، عرضه خواهم کرد و امیدوارم این نکات عیان و بی‌پرده، برای درمانگران بالینی در تمام مراحل رشد حرفه‌ای قابل استفاده باشند. طبیعتاً درک می‌کنم که این مشاهده‌ها و پیشنهادها، بیش از هر چیز، برآمده از تجربه‌های من و همکاران و دانشجویان نزدیک من خواهند بود. مسلم است که جز اینها، راه‌های بسیار زیادی برای شکوفایی و بالندگی وجود دارد. اما این کتاب، برای فعالان حقیقتاً علاقمند، حاوی راهنمایی‌ها و اشاراتی است که نشان می‌دهند چگونه می‌توان از هر حیث، به رشد حداکثری و نه رشد حداقلی دست یافت.