

# هنر انسان شدن

روان‌درمانی از دیدگاه یک درمانگر

کارل راجرز

ترجمه  
مهین میلانی

نشر نو  
با همکاری نشر آسیم  
تهران - ۱۳۹۷

## فهرست مطالب

پیشگفتار .....	پنج
فعالیت‌های کارل راجرز .....	نه
سخنی با خواننده .....	۱

### بخش اول: در مقام یک شخص از تجربه‌ها و یادگیری‌های

#### شخصی خود سخن می‌گویم

فصل اول: «این منم»؛ رشد اندیشه حرفه‌ای و فلسفی شخصی من .....	۹
--	---

### بخش دوم: چگونه می‌توانم به دیگران کمک کنم؟

فصل دوم: فرضیه‌هایی در جهت تسهیل رشد شخصی .....	۴۱
فصل سوم: ویژگی‌های رابطه‌ی یاری‌دهنده .....	۵۱
فصل چهارم: از روان-درمانی چه می‌دانیم؟ .....	۷۵

### بخش سوم: فرایند انسان شدن

فصل پنجم: پاره‌ای از جهات آشکار در درمان .....	۹۱
فصل ششم: انسان شدن یعنی چه؟ .....	۱۳۲
فصل هفتم: مفهوم فرایند روان-درمانی .....	۱۵۳

### بخش چهارم: فلسفه و نظام اعتقادات آدمی

- فصل هشتم: آنگونه باش که واقعاً هستی ..... ۱۹۷
- فصل نهم: انسان تمام‌کردار ..... ۲۲۱

### بخش پنجم: دست یافتن به واقعیتها

- فصل دهم: انسان یا علم؛ یک پرسش فلسفی ..... ۲۴۱
- فصل یازدهم: تغییر شخصیت در روان-درمانی ..... ۲۷۳
- فصل دوازدهم: درمان مراجع-مدار از لحاظ تحقیق ..... ۲۹۳

### بخش ششم: روان-درمانی و زندگی اجتماعی

- فصل سیزدهم: تفکرات من درباره آموزش و یادگیری ..... ۳۲۹
- فصل چهاردهم: یادگیری معنادار: در فرایند درمان و در آموزش و پرورش ..... ۳۳۶
- فصل پانزدهم: تجربه یک شرکت‌کننده از تدریس شاگرد-مدار ..... ۳۵۸
- فصل شانزدهم: پیامدهای درمان مراجع-مدار در زندگی خانوادگی ..... ۳۸۰
- فصل هفدهم: از هم‌گسیختگی ارتباطهای متقابل ..... ۳۹۹
- فصل هجدهم: ضابطه‌هایی تجربی برای تدوین قانون کلی روابط متقابل ..... ۴۱۰
- فصل نوزدهم: نظریه‌ای در باب آفرینندگی ..... ۴۲۲

### بخش هفتم: انسان و علوم رفتاری

- فصل بیستم: قدرت روزافزون علوم رفتاری ..... ۴۴۳
- فصل بیست و یکم: مقام فرد از دیدگاه علوم رفتاری ..... ۴۶۷
- یادداشتها ..... ۴۹۱
- واژه‌نامه ..... ۴۹۹
- فهرست اعلام ..... ۵۰۹

صدافت راجرز که اینچنین خود را زیر مهمیز می‌کشد، در کتاب حاضر بیش از هر چیز آدمی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ابتدا از خود سخن می‌گوید. سخن از خویشی که پیداست با آن دست و پنجه نرم کرده، علیه آن شورش نموده، با آن به رفاقت برخاسته، خلاصه کلام با کرداری مهرآمیز خویشی را لمس کرده و گاه نیز بر آن تاخته است. راجرز، برخلاف بسیاری از روانشناسان، پیش از آن که در کلینیک خود را به روی مراجعان باز کند، تمامی درهای درونی و باطنی خود را گشوده، خود را زیر ذره‌بین برده و تک‌تک سلولهایش را لمس کرده است؛ به اقصی نقاط باطن خویش سفر کرده و کوشیده است خود را که بخشی از خلقت است بشناسد؛ ابتدا سعی کرده است خود را بر خویشی واقعی‌اش منطبق سازد و بر دوگانگی وجودش فائق آید، پس از آن رودرروی مراجع بنشیند.

کتاب حاضر تنها برای علاقه‌مندان به کتاب و عامه مردم نیست، بلکه روان‌پزشکان، مددکاران اجتماعی، روانشناسان، معلمان، مربیان، مشاوران مدارس، معلمان مذهبی، گفتار-درمانگران، رهبران دنیای صنعت، مدیریت کار و کارشناسان علوم سیاسی را هم مخاطب قرار می‌دهد.

دیدگاه اساسی راجرز در این کتاب، تحلیل مفاهیمی مانند تحقق بخشیدن به خویشی، فرآیند انسان شدن و رشد است. راجرز در این کتاب دنیای نوینی که انسان را نادیده می‌انگارد و ناچیز می‌شمارد و در واقع با او همانند