

# شدم آنکه هستم

خاطرات یک روانپزشک

اروین د. یالوم

مهرنوش شهریاری

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

سرشناسه:	یالوم، اروین د، ۱۹۳۱ - م Yalom, Irvin D
عنوان و نام پدیدآور:	شدم آنکه هستم: خاطرات یک روانپزشک / اروین د. یالوم؛ ویراستار علمی دکتر سیده حبیب؛ ترجمه‌ی مهرنوش شهریار
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۹۷
مشخصات ظاهری:	ص، ۴۶۴ - م
فروست:	سلسله انتشارات - ۲۰۱۰، شناخت‌نامه و خاطرات - ۷۹
شابک:	۹۷۸ - ۶۲۲ - ۲۰۱ - ۰۲۲ - ۵
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیا
یادداشت:	عنوان اصلی: Becoming Myself: A Psychiatrists Memoir, 2017
عنوان دیگر:	من چگونه اروین یالوم شدم: یادداشت‌ها و خاطرات یک روانپزشک
موضوع:	یالوم، اروین د، ۱۹۳۱ - م - بهداشت روانی
موضوع:	Irvin D Yalom-Mental Health
موضوع:	روانپزشکان - ایالات متحده - سرگذشت‌نامه
موضوع:	Psychiatrists-United States-Biography
موضوع:	روان‌درمانی - سرگذشت‌نامه
موضوع:	Psychotherapy-biography
شناسه‌ی اثر:	شهریار، مهرنوش، ۱۳۶۰ - ، مترجم
شناسه‌ی افزوده:	سید، سیده، ۱۳۴۹ - ، ویراستار
رده‌بندی کنگره:	RC ۳۳۹ / ۵۲ / ی / ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی:	۶۱۶ / ۹۱۴ - ۵۴
شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	۵۳۳۴۵۰۱

نشر قطره از برجسب برای تغییر قیمت استفاده نمی‌کند.

تمامی حقوق محفوظ است.

تهران، خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخ‌لر، کوچه‌ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۸۸ ۹۷۳۳ ۵۱

www.ketab.ir



شدم آنکه هستم

اروین د. یالوم

مترجم: مهنوش شهریاری

ویراستار علمی: دکتر سیده حبیب

صفحه آرا: ژیلایا پی سخن

طراح جلد: مهسا ثابت دیلمی

چاپ نهم: ۱۴۰۰

چاپ: صبا

صحافی: خلیج فارس

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

بها: ۹۰۰۰۰ تومان

## فهرست

- یادداشت مترجم ..... ۹
- فصل یک: سرآغاز همگلی ..... ۱۱
- فصل دو: در جستجوی مری ..... ۱۵
- فصل سه: دلم می خواهد برود ..... ۲۳
- فصل چهار: بازگشت به گذشته ..... ۲۹
- فصل پنج: کتابخانه، الف تا ی ..... ۳۹
- فصل شش: جنگ مذهبی ..... ۴۵
- فصل هفت: پسر بچه‌ی قمارباز ..... ۶۲
- فصل هشت: تاریخچه‌ی کوتاهی از خشم ..... ۶۷
- فصل نه: میز قرمز ..... ۷۵
- فصل ده: ملاقات با مریلین ..... ۸۵
- فصل یازده: روزهای کالج ..... ۹۲
- فصل دوازده: ازدواج با مریلین ..... ۱۰۹
- فصل سیزده: نخستین بیمار روانپزشکی ام ..... ۱۱۵
- فصل چهارده: کارورزی: دکتر بلک وود اسرارآمیز ..... ۱۲۰
- فصل پانزده: سال‌های جانز هاپکینز ..... ۱۲۸

- فصل شانزده: انتقالی به بهشت ..... ۱۵۴
- فصل هفده: رسیدن به خشکی ..... ۱۶۹
- فصل هجده: یک سال در لندن ..... ۱۹۶
- فصل نوزده: عمر کوتاه و آشفته‌ی گروه‌های رویاروی ..... ۲۰۸
- فصل بیست: اقامت موقت در وین ..... ۲۱۵
- فصل بیست و یک: هر روز یک قدم نزدیک‌تر ..... ۲۲۴
- فصل بیست و دو: آکسفورد و سکه‌های افسونگر آقای اسفیکا ..... ۲۳۲
- فصل بیست و سه: روان‌درمانی اگزستانسیال ..... ۲۴۱
- فصل بیست و چهار: رویارویی با مرگ همراه با رولومی ..... ۲۵۶
- فصل بیست و پنج: مرگ، آزادی، تنهایی و معنا ..... ۲۶۷
- فصل بیست و شش: گروه‌های بیماران بستری و پاریس ..... ۲۷۴
- فصل بیست و هفت: سفر به هندوستان ..... ۲۸۳
- فصل بیست و هشت: ژاپن، چین، بالی و جلاد عشق ..... ۲۹۹
- فصل بیست و نه: وقتی نیچه گریست ..... ۳۱۸
- فصل سی: دروغ‌گویی روی مبل ..... ۳۳۴
- فصل سی و یک: مامان و معنی زندگی ..... ۳۴۲
- فصل سی و دو: در باب یونانی شدن ..... ۳۵۵
- فصل سی و سه: هنر درمان ..... ۳۶۶
- فصل سی و چهار: دو سال با شوپنهاور ..... ۳۷۶
- فصل سی و پنج: خیره به خورشید نگریستن ..... ۳۸۳
- فصل سی و شش: کارهای نهایی ..... ۴۰۰
- فصل سی و هفت: امان از پیامک‌درمانی! ..... ۴۱۰
- فصل سی و هشت: زندگی‌ام در گروه‌ها ..... ۴۱۶
- فصل سی و نه: در باب آرمانی شدن ..... ۴۳۴
- فصل چهل: مبتدی در سال‌خوردگی ..... ۴۴۹
- سپاسگزاری ..... ۴۶۲

## یادداشت مترجم

دکتر اروین یالوم یکی از شناخته‌شده‌ترین نویسندگان در حوزه‌ی روان‌درمانی در ایران است. کتاب حاضر تازه‌ترین کتاب و زندگی‌نامه‌ی اوست که با روزهای کودکی‌اش در محلات فقیرنشین واشینگتن دی‌سی آغاز می‌شود و به تمامی سال‌هایی که پشت سر گذاشته، افراد تأثیرگذار و خاطرات زندگی‌اش می‌پردازد و سیر تحول شخصیت، زندگی و رویکرد درمانی‌اش را بازگو می‌کند.

آشنایی من با سرکار خانم دکتر حبیب عزیز و گرامی داستانی طولانی و وصف‌ناشدنی است. روزی که ایشان ترجمه‌ی کتاب را به من پیشنهاد کردند، به‌رغم آنکه می‌دانستم کارم برای ایشان جز سختی و زحمت چیزی به همراه نخواهد داشت، با شور و شوقی که همراه با ترس و تردید فراوان بود، پذیرفتم. این فرصت، تکرارنشده‌ی رؤیایی بود و این‌گونه شد که ترجمه‌ی این کتاب را مدیون ایشان هستم و از محبت‌ها و حمایت‌های بی‌کران و بی‌دریغشان که برای برداشتن هر گام در زندگی و کارم همراهم است، سپاسگزارم.