

هنر با خود زیستن

ویراسته: دکتر موری ینگز

برگرا: دکتر موری ینگز

نام کتاب به هلندی: "De kunst met jezelf te leven"

نام نویسنده: Murray Banks

ناشر هلندی: Het spectrum

محل و سال انتشار ترجمه‌ی کتاب به هلندی: Utrecht, 1998

مترجمین کتاب از انگلیسی به هلندی: H.W. Huiting and D. Tjassens

نام کتاب به انگلیسی: "How to live with yourself"

محل و سال انتشار کتاب اصلی به انگلیسی: London, 1978



سرشناسه: موری بنکز

عنوان و نام پدیدآور: هنر با خود زیستن / نویسنده: دکتر موری بنکز

مترجم: دکتر بهروز مرادی/۱۳۴۴

مشخصات نشر: اندیشمندان کسرا

مشخصات ظاهری: ۲۷۶ص

شابک: 978-600-7868-13-3

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: De kunst met jezelf te leven, 2007

موضوع: روان‌شناسی عملی

شناسه افزوده: مرادی، بهروز، ۱۳۴۴، آذر - مترجم

رده بندی کنگره ۱۳۹۴: ۹۵۹/ب۶۳۶BF

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۳

شماره کتاب شناسی ملی: ۴۰۱۳۸۶۱



ایلمندان کسرا

a.kasra1393@gmail.com

ناشر: اندیسندان کسرا

نام کتاب: هنر یا خود زیستن

پدیدآورنده: دکتر موری بنکر

ترجمه: دکتر بهروز مرادی

صفحه آرای: یاسمن رخفروز

نوبت چاپ: اول

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

تمام حقوق برای مؤلف محفوظ است و هرگونه استفاده منوط به اجازه از مؤلف می‌باشد.

تلفن پخش

۰۶۶۱۲۷۳۶۸ - ۰۲۱

۰۹۱۲۲۱۰۴۰۹۳

مے خوانیم

- ۷..... پیشگفتار مترجم
۱۱..... پیشگفتار نویسنده

بخش اول

- ۱۵..... فہم خود

فصل اول

- ۱۷..... ہنر زیستن با خود

فصل دوم

- ۵۷..... رازہای روح

فصل سوم

- ۶..... چگونگی تداوم خوشبختی

بخش دوم

- ۹۹..... حل مشکلات تنظیم رابطہ با دیگران

فصل چہارم

- ۱۰۱..... رمز و راز محبوبیت

فصل پنجم

چگونه می‌توان بر عقده‌ی خودکم بینی غلبه کنیم؟..... ۱۲۹

بخش سوم

حل مشکلات تنظیم رابطه با خود..... ۱۷۹

فصل ششم

پیش از سترس به روانکاو چه باید کرد؟..... ۱۸۱

فصل هفتم

چگونه در زندگی روح سالم داشته باشیم؟..... ۲۲۳

فصل هشتم

چگونه با شرایط جدید خود را هدفمند سازگار کنیم؟..... ۲۴۱

فصل نهم

یازده روش برای بهبود وضع زندگی خود..... ۲۵۳

پیشگفتار مترجم

همیشه نسبت به کتاب‌های روانشناسی با دیدهی احتیاط می‌نگریسته‌ام. نخست بدین خاطر که معمولاً بر این باور بوده‌ام که مباحث روانشناختی خصوصاً آن مباحثی را که توسط روانشناسان غربی مطرح گردیده‌اند، نمی‌توان به سادگی و به تمام و کمال رفتار انسان شرقی نیز تعمیم و تسری داد. چه بسا انگیزه‌ی افراد شرقی در انجام رفتاری با انگیزه‌ی انسان‌های مغرب زمین در انجام همان رفتار مشابه نباشد. به همین خاطر، رفتار هرکدام از این آدمیان، تحلیل خاص خود را می‌طلبد که معمولاً کتاب‌ها و مباحث روانشناسی با منشاء غربی چنین نیکی را قائل نمی‌شوند. البته این سخن به معنای نادیده گرفتن نقاط کم و بیش مشترک میان رفتار نوع بشر نمی‌باشد. دیگر این‌که مباحث روانشناسی، جامعه و ساختار اجتماعی را از نظر دور می‌دارند و فرد را در حلاء و حداکثر در محدوده‌ای محصور به زندگی فرد مورد تحلیل قرار می‌دهند.

دغدغه‌های کسی که از لحاظ اقتصادی، شغلی، درمانی و سایر نیازهای اولیه‌ی زندگی تأمین است با نگرانیهای آن کس که در جامعه‌ای سراسر ناسالم بدون ساختارهای مطمئن و تضمین‌ها و فرصت‌های شغلی مناسب و بدون امنیت اقتصادی، درمانی، آموزشی زندگی می‌کند، متفاوت

است و هر کدام از این نوع نگرانی‌ها بی‌تردید تحلیل و درمان خاص خود را می‌طلبد. به همین خاطر است که به گمان مترجم، روانشناسی فرد بدون در نظر گرفتن جامعه‌شناسی جامعه‌ای که فرد در آن تربیت و پرورش یافته و زندگی می‌کند، ناموفق خواهد بود.

چنین روانشناسی مسایل جمعی انسان‌ها را تا سر حدّ مسایل فردی علیاً می‌دهد و معضلات جامعه‌شناختی پهن دامنه را به مشکلات روانشناختی سطح فرد فرو می‌کاهد. به همین خاطر است که اریک فروم از بحران روانکاوی سخن می‌گوید و هابرماس روانکاوی را دانشی تحریف شده می‌خواند. من نیز بدانشمندان روانشناس بسیاری وجود دارند که با این نظر مخالفت‌هایی داشته باشند. با این همه کتاب حاضر دکتر موری بنکز، حاوی نکاتی ارزنده و مؤثر در تحلیل رفتار فرد است و به ما رویکردی واقع‌بینانه نسبت به خود و ریشی خوب می‌موزد و نیز راه "هنر با خود زیستن" را بر ما می‌گشاید و ما شرق ما را که معمولاً به گرداب مطلق نگری می‌افتیم، دریافتن بینشی نسبی‌گرایانه در زندگی روزمره یاری می‌دهد. به ما کمک می‌کند هنر با خود زیستن را بیاموزیم که همانا هنر نشان دادن واکنشی مناسب، آگاهانه و خردمندانه نسبت به موقعیت دشوار بوجود آمده در زندگی است. پیش فرض مسلم این کتاب این واقعیت است که زندگی موفق به معنای نبود دشواری نیست، که هیچ زندگی نیست که فارغ از مشکلات باشد، بلکه هنر اصلی زیستن در آموختن و بکار بردن این آموزه است که چگونه موقعیت دشوار را در زندگی آن‌چنان مدیریت کنیم که پس از هر افتادنی دوباره بتوان برخاست و به زندگی در مسیری صحیح دوباره ادامه داد.

این کتاب شامل رهنمودهایی کارآمد برای ارتقای فهم و درک فرد از زندگی خود و تجهیز او برای زیستنی با کیفیت‌تر با خود و با دیگران می‌باشد. مطالعه‌ی این کتاب را به همه‌ی آن‌هایی پیشنهاد می‌کنم که

زحمت تحلیل سرچشمه‌های رفتار خود را بر خود هموار می‌کنند و در پی ایجاد رابطه‌ای زیباتر و فعال‌تر با خوداند و ارزش انجام یک زندگی آگاهانه را ارج می‌نهند و نمی‌خواهند قربانی آن‌چه که دیگران در فرآیند نامطلوب پرورش و رشدشان به دور از اراده و اختیار آن‌ها در آن‌ها کار گذاشته‌اند، باشند و مایلند آن چیزها که در آن‌ها و رفتار آن‌ها به عادت مبتدل گردیده است، ادگر باره مورد بازبینی قرار دهند.

لازم به یادآوری است که اگرچه اصل کتاب به زبان انگلیسی نوشته شد، اما در برگردان آن به زبان پارسی از ترجمه‌ی هلندی کتاب استفاده گردیده است.

در پایان، بنام بی‌گزارم انتشارات اندیشمندان کسرا و به ویژه مدیر محترم آن استاد سعید میری، بیان را که در چاپ این اثر تردید نکردند.

تهران - خرداد ۱۳۹۴

دکتر بهروز مرادی

پیرنگفتار نویسنده

روزی به فرشته‌ای برخورد کردم که شروط خوشبختی حقیقی را چنین عنوان کرد: "ستن نامی نیکو، هوشی سرشار، بینشی طبیعت بین، آرامش، اطمینان به خورشید ت کردن دیگران، داشتن روحی بلند و رشد یافته، توان انجام وظایف خوله، اعتماد به این که بالاخره پیروز خواهد شد، رضایت خاطر و روابط موفق اجتماعی".

از آن زمان تا کنون همواره نسبت به این که خوشبختی حقیقی چیست و معیار اصلی خوشبخت بودن کدام است، اندیشیده‌ام. این کتاب محصول این تفکرات و در پاسخ به این دو پرسش رجه آمده است. به گمان من، مهمترین وظیفه‌ی هر انسانی این است که یامرد چگونه با خود زندگی کند و چه رابطه‌ای با خودش داشته باشد. نمی‌توانم تدر کنم و بپذیرم که انسان با دیگران ارتباط موفقی دارد و فعالیت‌هایی را با به‌خفیت به انجام برساند بدون آن که "هنر با خود زیستن" را آموخته باشد.

تنظیم رابطه‌ی صحیح با خود، در صلح با خود زیستن و خلاق بودن در زندگی امری کلیدی است. فرشته‌ای است با دو بال که یکی از آنها "فهم" است. فهم و درک، زیربنای یک زندگی موفق می‌باشد. فهم شرط اساسی رشد شخصیت فرد و شکوفا شدنش می‌باشد. بدون قابلیت فهم،

رشد شخصیت فرد امکان‌پذیر نیست. یک وجود خلاق، بودن خود را مرهون بینش و فهم بالای خود است. این دو؛ دو روی زندگی موفق می‌باشند.

بال دوم فرشته‌ی خوشبختی زندگی؛ آموختن چگونگی تنظیم رابطه در شرایط جدید است که به اعتقاد من، راز تعادل شخصیتی است. در روانشناسی قانونی وجود دارد که می‌گوید: آن آموختنی که با احساسات مثل غم، امید، بهترین شیوه‌ی آموختن است. در تلاش برای این که امر بوزش را ه‌چه شیرین‌تر سازم، در همه‌ی سالهایی که مدرس روانشناسی در دانش‌گاه بودم، روانشناسی را با مزاح درآمیختم. من همواره مطمئن بودهام که بی‌زمانم اگر فرصتهای‌شان در لایه‌های از شیرینی پیچیده شده باشند را با لبخند می‌خورم. منر با خود زیستن " همان قرصهای پیچیده شده در شیرینی است. سبب ادبی این کتاب برگرفته از دروسی است که سالها در کلاسهای درس روانشناسی به دانشجویانم آموختم، یا سخنرانی‌هایی است که برای سازمان‌ها و انجمن‌های مختلف در سراسر کشور [آمریکا] ایراد نموده‌ام.

این کتاب دارای سه بخش و دو هدف اصلی است: اول این که فهم و درک شما را از زیستن ارتقاء دهد و دوم این که شما را در آموختن هنر تنظیم رابطه‌ی با خود یاری دهد.

در بخش اول تلاش گردیده تا خواننده‌ی کتاب نسبت به حیات، روح و شخصیت خود نگرشی [عمیق] پیدا نماید. همچنین به برخی پرسشها که بسیاری از مخاطبان احتمال می‌رود در مسیر تلاش برای ارتقای درک از خود مطرح کنند، پاسخ داده شده است.

بخش دوم به مشکلات خاصی که بر سر راه تنظیم رابطه [ای مطلوب] با دیگران وجود دارد، می‌پردازد. در این بخش، راهکارهایی روانشناختی برای رشد و بهبود روابط با سایر انسان‌ها ارائه گردیده است.

بخش سوم، مشکلات تنظیم رابطه با "خود" را مورد بررسی قرار داده است. موضوعات فصل‌های این بخش به مسایل خاصی اختصاص یافته‌اند که مخاطب کتاب را در جهت ایجاد روابطی سالم‌تر با خود و ساختن یک زندگی بهتر در حال و آینده یاری می‌دهد. بگذارید سفر خود را در این کتاب با پرداختن به مهمترین هنر این جهان آغاز کنم که عبارت است از: آموختن 'هنر زیستن با خود'.

www.ketab.ir