

خرد حاصل از موقعیت

شناخت و پرورش نفس از درون

مؤلف: دکتر جنیفر ال. کانست

مترجمین:

دکتر بهمن شوقی

سوناسمعیاری

محمد جواد عزتی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۸

سرشناسه	: کانست، جنیفر ال.
	: Kunst, Jennifer L.
عنوان و نام پدیدآور	: خرد حاصل از موقعیت شناخت و پرورش نفس از درون/ مولف جنیفر ال. کانست؛ مترجمین بهزاد شوقی، سونا اسمعیلی، محمدجواد عزتی-نیا.
منشخصات نشر	: تهران: راز نهان، ۱۳۹۸.
منشخصات ظاهری	: ۲۰۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۶۹۸-۹
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: Wisdom from the couch : knowing and growing yourself inside out, [2014] from the
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: تحول (روان شناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
شناسه افزوده	: شوقی، بهزاد، ۱۳۶۳-، مترجم
شناسه افزوده	: اسمعیلی، سونا، ۱۳۶۵-، مترجم
شناسه افزوده	: عزتی-نیا، محمدجواد، ۱۳۵۹-، مترجم
رده بندی کنگره	: ۳۶۲-۲
رده بندی دیویی	: ۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۹۳

آدرس: میدان انقلاب، اول جمال زاده جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲

شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۸۴۱ - ۰۹۱۳۳۳۰۲۶۹

آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com

آدرس سایت: www.raznahanbooks.com



عنوان کتاب..... خرد حاصل از موقعیت شناخت و پرورش نفس از درون
 مترجم..... دکتر بهزاد شوقی، سونا اسمعیلی، محمدجواد عزتی-نیا
 صفحه آرا..... رضا کاوه
 طراح جلد..... رضا کاوه
 ناشر..... راز نهان
 شمارگان..... ۱۰۰۰ نسخه
 نوبت چاپ..... اول ۱۳۹۸
 قیمت..... ۲۵۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-448-698-9

فهرست مطالب

۷	بیش گفتار
۹	مقدمه
۱۹	فصل اول: آنچه می‌بینید، آن چیزی نیست که دست می‌آورد
۳۵	فصل دوم: اگر به جلو حرکت نکنید، به عقب حرکت می‌کنید
۵۱	فصل سوم: سخت‌کوشی ذهن را پرورش می‌دهد
۶۵	فصل چهارم: چیزی به عنوان «جادویی»، «یده‌آل» یا «جاویدان» وجود ندارد
۸۱	فصل پنجم: رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود
۹۹	فصل ششم: زندگی آن چیزی نیست که استحقاق آن را داشته باشید، بلکه یک موهبت است
۱۱۵	فصل هفتم: این تفکر است که هر چیزی را می‌سازد
۱۲۵	فصل هشتم: نه می‌توان بدون عوطف زندگی کرد و نه با آن
۱۳۵	فصل نهم: بر سر این میز از هرکسی پذیرایی می‌شود
۱۴۹	فصل دهم: شما مجبور نیستید که از خوبی و بدی باهم صرف‌نظر کنید
۱۶۷	فصل یازدهم: آن همیشه بی‌سروسامان است پس همیشه باید بهش سروسامان بدهیم
۱۸۵	فصل دوازدهم: عشق، نام یک بازی است
۲۰۱	نتیجه‌گیری
۲۰۵	منابع

پیش گفتار

جنیفر کانست، در این کتاب جذاب برای خوانندگان، خرد را نه تنها از طریق آموزش به عنوان یک روانکاو، بلکه از طریق تجارب زندگی در نمایش، از طریق فیلم‌ها و کتاب‌های کودکان و از طریق آموزش‌ها و تجارب مذهبی‌اش مورد مطالعه قرار می‌دهد.

دکتر کانست، در حالیکه پیرو یک دیدگاه سستی است، با اطلاعاتش را بروز کرده است. او ارزش بسیار زیادی برای صداقت و رشد و ترقی قائل است و قادر است، در دنیای یافتن صلح و آرامش است. او این‌گونه بیان می‌دارد: "آشتی با این جهان، آشتی با دشمنان، آشتی با خانواده‌تان، و آشتی با درون‌تان، آشتی، شاید ارزشمندترین چیز در تمام زندگی باشد."

داشتن این اهداف بدان معنا نیست که دکتر کانست مشکلاتی که در طایفه این راه ایجاد می‌شود، یا وحشت و خشونت را که هنگام خواندن اخبار یا تماشای گزارش جنگ‌ها، حملات تروریستی و ضدحملات از تلویزیون در اطرافمان می‌بینیم، را نادیده می‌گیرد.

او در جستجوی "زندگی بزرگتر و خدای بزرگ‌تر از آن" است. در گذشته، او با بیماران روانی مجرم کار می‌کرده و با "افرادی از دیگر نژادها و فرهنگ‌ها، فقیر، خشن، معتاد، مجرم و دارای بیماری‌های شدید روانی سروکار داشته و میزبان شرایطی بسیار دورتر از شرایط خودش بوده است."

تمامی این‌ها درک وی را عمیق‌تر و گسترده‌تر ساخته است به‌طوری که او را از یک تنورسین پشت میز نشین دور کرده است.

شاید مهم‌تر از هر چیزی، آگاهی وی از این مسئله است که هر سیستم اعتقادی، می‌تواند به عقیده‌ای بنیادگرایانه تبدیل شود، چه مذهبی باشد، چه سیاسی، فلسفی یا روانکاوی. در این رابطه، او می‌پذیرد که جقدر دشوار است در دنیای واقعی با دردها، ناامیدی‌ها و کمبودهایش زندگی کند و جقدر وسوسه‌انگیز است که به قدرت مطلق خود باور داشته باشد. مفهومی که ملانی کلین آن را در کانو، در مرکز وضعیت انسان یافت. دکتر کانست نشان می‌دهد که قدرت مطلق معمولاً شامل سه باور مرتبط است: باور به سحر و جادو، باور به اینکه می‌توانیم کامل باشیم، و باور به اینکه برای همیشه زندگی خواهیم کرد.

این تجربه‌ی جنیفر کانست به‌عنوان یک روانکاو جوان است که به وی اجازه می‌دهد تا درک عمیق‌تری از پیچیدگی‌ها و دشواری‌های انسان داشته باشد. او از عدم دسترسی به شرایط بالینی راضی نبود و دلتی که به دست آورده بود را در اجرای وظایف روزمره استفاده می‌نمود. در انجام این کار، او به خوانندگان اجازه داد تا پویایی‌های روانکاوی را که می‌توانست در زندگی‌شان نقش ایفا نماید را نشان دهند.

این کتاب حساس و برشور، طیف وسیعی از خوانندگان را برانگیزد خواهد نمود، خصوصاً کسانی را که می‌خواهند زیر سطح باورها، تعصبات و ایدئولوژی‌ها ایستند. جستجوی راه‌حل‌های خارق‌العاده‌ی خداوند قادر مطلق، یا سیستم ایدئولوژیک نامحدود، مشارکت قادر مطلق در این راه، بسیار اسان است. اگر این مسیر را بپذیریم، به این باور می‌رسیم که تنها فکر ما صحیح است و با تعصب نسبت به دیگر باورها واکنش نشان می‌دهیم.

شاید قدرتمندترین پاسخ به تعصب، دانش باشد و جنیفر کانست، تلاش دلاورانه‌ای نمود تا منابع مخلف دانش را ادغام نموده و آن‌ها را در مشکلات زندگی روزمره استفاده نماید.