

روان‌درمانی و جستجوی شادکامی

بر مبنای چشم‌انداز وجودی

تألیف

پروفسور امی فان دورزن

ترجمه

دکتر احمد رضا کیانی

هیأت علمی دانشگاه ه. ق. ق. اردبیلی

یاسمن جمشیدیان

کارشناسی ارشد مشاوره



کتاب ارجمند

سرشناسه: فان دورزن، امی، ۱۹۵۱-م، Van Deurzen, Emmy

عنوان و نام پدیدآور: روان‌درمانی و جستجوی شادکامی
بر مبنای چشم‌انداز وجودی / تألیف امی فان دورزن؛
ترجمه دکتر احمد رضا کیانی، یاسمن جمشیدیان.
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند: ارجمند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۳۱۲ قطع رقی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۶۲۰-۲

عنوان اصلی: Psychotherapy and the quest for happiness

موضوع: روان‌درمانی - فلسفه، -Philosophy، خوشبختی، Happiness

شناسه افزوده: کیانی، احمد رضا، ۱۳۶۴-، جمشیدیان، یاسمن، ۱۳۶۶-

رده‌بندی کنگره: ۱۹۳۹۶ ۲ ر ۵/۴۳۷ RC

رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۸۹۰۰۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۶۹۵۹۸۸

پروفسور امی فان دورزن

روان‌درمانی و جستجوی شادکامی
بر مبنای چشم‌انداز وجودی

ترجمه: دکتر احمد رضا کیانی، یاسمن جمشیدیان
فروست: ۱۰۶۰

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه آدا: سپیده چراغی

مدیر: احسان ارجمند

رپرس: بولید: مرضیه شکی

ناظر: پناپ: سعید خانکشلو

چاپ و حاف: حش زا

چاپ اول، د: ۱۳۹۶، ۱۱ نسخه

شابک: ۶۰۰-۲۰۰-۶۲۰-۲

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ ه. ش. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، سر، ز یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

mandpub.com

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ اذر، پلاک ۶۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰
شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، انتشارات مجد، تلفن: ۰۵۱-۳۸۴۴۰۱۶
شعبه رشت: خ نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۰۱۲ ۳۳۱۰۰۱۶
شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۰۱۰ ۳۲۲۲۷۷۶۴
شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست تلفن: ۰۹۱۰ ۰۲۰۰۹۰
شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند تلفن: ۰۸۳-۱۰۰۰۸۳۸

بها: ۲۳۰۰۰ تومان

با ارسال پیامک به شماره ۰۲۱۸۸۹۸۲-۴۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید
ارسال عدد ۱: دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک
ارسال عدد ۲: دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک
ارسال ایمیل: دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

فهرست مطالب

۷	 سخن مترجم
۱۳	 مقدمه: شادکامی و روان‌درمانی
۳۳	 فصل ۱- باز کردن جعبه پاندورا: ارزش‌ها و اعتقادات در روان‌درمانی
۷۱	 فصل ۲- خوب زیستن: فلسفه به‌عنوان راهنمایی برای درمان
۱۰۷	 فصل ۳- روان‌شناسی مثبت‌نگر: علمی برای بهزیستی
۱۴۳	 فصل ۴- مشکلات زنان پیش‌پیش: چالش‌های روزمره
۱۸۳	 فصل ۵- بحران زندگی: راه‌های رشد روانی
۲۱۷	 فصل ۶- سخن نقره‌هست و سکون طالا (دم فروستن به ز گفتن) احساسات سربه‌مهر مانده
۲۵۵	 فصل ۷- معنای بودن و رای جستجو برای شادکامی
۲۸۷	 سخن آخر
۲۹۹	 واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۳۰۳	 واژه‌نامه فارسی به انگلیسی
۳۰۷	 منابع

مقدمه: شادکامی و روان‌درمانی

این مرگ نیست که انسان باید از آن بترسد بلکه باید از این بترسد که هیچ‌وقت زیستن را آغاز نکند.

مارکوس اُریلیوس

ما الآن کجای کذر ه. تیه ؟

ما در اعصار سختی زندگی می‌کنیم. گاهی فکر می‌کنیم که تمدن و فرهنگ باید آسایش، راحتی و شادی را برای ما به امان آورد، اما به نظر می‌رسد که کار کمی پیچیده‌تر از چیزی است که فکرش را می‌کنیم. در نیم‌کره شمالی یقیناً داریم سعادت‌مندتر از هر زمان دیگری زندگی می‌کنیم. حالا دارایی‌های شخصی فراوانی داریم و کالاها و مواد زیادی را مصرف می‌کنیم و می‌توانیم به دستاوردهای گوناگون و متنوع تکنولوژیک خودمان افتخار کنیم. دانش و حتی کنترل را بر امور بیش از پیش شده است. به منابع مختلف و متنوع دسترسی داریم و تا حد زیادی از آنها استفاده می‌کنیم. رشد و توسعه پایدار، مبنای اقتصادمان شده است. اما هنوز به خوشبختی دائمی دست نیافته‌ایم و چه بسا احتمال دستیابی به آن در آینده نزدیک هم وجود نداشته باشد. در بین تمام چیزهایی که زیر سقف آسمان وجود دارند، چیزی جدید نیست. زندگی هنوز هم آسان نیست، هیچ‌وقت آسان نبوده و مطمئناً هیچ‌وقت هم نخواهد بود. هر دستاورد با نقطه ضعف‌ها و ایرادهای جدیدی همراه بوده و باعث ایجاد مسئولیت‌ها و مشکلات جدیدی در زندگی‌مان شده است. خوب زیستن و درست زندگی کردن همچنان سخت و دشوار است. بسیاری از ماها به‌خاطر پیچیدگی

و فشار فزاینده موجود، تا حدی حس گم‌گشتگی در جهان امروز داریم. ما شادی می‌خواهیم، اما واقعاً نمی‌دانیم چگونه و کجا پیدایش کنیم. زمان زیادی از زندگی خود را در نگرانی، ترس، افسردگی، ندامت، شک و تردید، گیجی و اضطراب به سر می‌بریم و حتی از بین ما آنهایی که موفق و غنی هستند نیز بیشتر اوقات احساس اضطراب و خستگی می‌کنند.

اما این به‌هیچ‌روی پدیده جدیدی نیست. از زمانی که خدا خدایی می‌کرده، زیستن چالش‌سختی برای انسان بوده است. هنرمندان و نویسندگان ناظر مصایب و بدبختی‌هایی بوده‌اند که جزء جدانشدنی شرایط انسانی بوده است و حتی از درون همین که محک‌ها و اساس اندوه و غم ناشی از آن بوده که الهامات و ایده‌های خودشان را ارائه کرده‌اند. از این رو، درون‌مایه فرهنگ انسانی اساساً این است: محصول تلاش‌هایمان در غلبه بر ننگ و آسیب‌پذیری بنیادین، ترس‌ها و ناکامی‌هایمان. امروزه علوم و تکنولوژی به روش‌های بسیاری برای روبرویی با خطرات جهان طبیعی دست یافته‌اند و انصافاً هم در بسیاری به اهدافشان، یعنی همان چیرگی و کنترل چالش‌های مادی‌ای که همه ما مجبور به رشد با آن هستیم، موفق بوده‌اند. هدف کلی همان آسان‌تر و ایمن‌تر کردن دائمی زندگی است. به زبان دقیق‌تر، این هدف که نزدیک‌تر و نزدیک‌تر به نظر می‌رسد، به قیمت پیرایه‌های سریع‌تر چرخه رشد اقتصادی حاصل می‌شود. با این حال، ما از هزینه‌ای که انسان را برای این پیش‌روی می‌پردازد، آگاه هستیم. در هر قدم از مسیر با پیامدهای ناخوشایند و حتی بالقوه تهدیدکننده و متناقض آسایش‌مان روبرو هستیم. روشن است که بازیابی کلان ۱۶۰ درجه‌ای شیوه زندگی‌مان برای آینده سیارات و انسان‌ها از اهمیت اساسی برخوردار است (رای نمونه بنگرید به مارتین، ۲۰۰۶).

علم یا هنر؟

در یک چنین بررسی‌ای لازم است تا شیوه زندگی روانی، اخلاقی و هیجانی را مدنظر داشت. نگرانی ما از دانشمندانی است که دانش‌شان در مورد تعاملات شخصی و

بین فردی مدام در حال فزونی است و گمان می کنند این دانش به طور خودکار به آنها حق دست کاری، کنترل، و مدیریت هیجانات و رفتارهای انسانی را می دهد. تحولی پنهانی در دهه های آتی در این زمینه در حال رخ دادن است که می تواند پیامدهای غیرمنتظره ای داشته باشد. درست است که دانشمندان علوم اعصاب و دانشمندان علوم اجتماعی در برنامه ریزی ذهن و پیشبرد اعمال انسانی پیشرفت هایی داشته اند، اما باید اطمینان حاصل کنیم که زمام امور در دست مان است و در مورد کاری که داریم انجام می دهیم، رک روشنی داریم و آنها را برای آینده شخصی خودمان نمی خواهیم. برای اطمینان از اینکه بفهمیم آیا دانش مکانیکی و حقیقی بر ما کنترل دارد یا در خدمت ما است، نیاز به تفکر بیشتر داریم. چگونه می خواهیم از آزادی، خودجوشی یا خلاقیت انسانی حمایت کنیم؟ چگونه تصمیم خواهیم گرفت که معنا از کجا بیاید و اعتقادات و آرزوهای ما چه خواهد بود؟ ایده ما در مورد تعالی چیست و در آینده چه چیزی را می خواهیم پرستیم؟

به طور سنتی و به دلیلی منطقه، و عقل، این جنبه های زندگی انسانی حوزه عمل هنرها، مذهب و فلسفه بوده اند و نه علوم. هر راه برای ابراز خلاقانه کشمکش های مردم با شرایط انسانی به خدمت گرفته می شوند، رحالی که مذهب به تنظیم و کنترل این کشمکش ها می پردازد و به آنها معنی و هدفی می دهد. فلسفه نیز طبق معمول برای نظارت بر نموده های هنری و همچنین توصیه ها و رهنمودهای مذهبی، که فضایی برای تأمل در مورد این کشمکش ها و معنی دار ساختن جهان فراهم می آرد، مورد استفاده قرار می گرفت. بدین طریق، فیلسوفان در موضعی بودند که به دانشمندان سیاستمداران و تعلیم دهندگان می پرداختند و محافظان بحث اخلاقی در جامعه بودند. امروزه چه کسی سیاستمداران را در تفکر اخلاقی شان راهنمایی می کند؟ این وظایف به گردن وکلا، صاحبان صنایع و اقتصاددانان افتاده است، که همه آنها در رشد مستمر اقتصاد سهمی داشته اند. فلاسفه ادعا می کردند که نقشی بی طرف داشته اند و کارشان تأمل و تعمق در مورد زندگی انسانی و معنی دار ساختن آن بوده است. کارشان فائق آمدن بر لذات زمان حال و ارائه تصویری گسترده تر بود. ما از طرفی، کم و بیش استفاده از این مرجع اساسی و مهم خرد انسانی یعنی فلسفه را از دور خارج کرده ایم، و از طرف

دیگر، مسایلی که با آنها دست به گریبان هستیم، دارند از اهمیت بیشتری برای بقاءمان برخوردار می‌شوند. کوشش علمی برای پیوند دادن وجود انسانی به حیطه اطلاعات دقیق و عینی، به خوبی و به درستی تحت کنترل قرار گرفته است و توانایی انسان را برای تشخیص، استدلال و قضاوت درست بی اعتبار ساخته است. امروزه ارزش‌های علمی بر فلسفه چیره شده‌اند، همان‌طوری که سابقاً ارزش‌های مذهبی بر آن چیرگی داشتند و مانع آزادی و پیشرفت آن شده‌اند. در حال حاضر فهم و تأمل در مورد وضع دشوار، نسبت به منطق در درجه دوم اهمیت قرار دارند. آیا این امر باعث به حاشیای رفتن هنر، فلسفه و مذهب می‌شود و انسان را از مصیبت و بدبختی نجات می‌دهد. بعداً به نظر می‌رسد.

هنرمندان و فیلسوفان هرگز در رقابت با دانشمندان نبوده‌اند. آنها نمی‌توانند دست به مبارزه‌ای بزنند. نتیجه آن را پیش معلوم است و کار بیهوده‌ای انجام دهند. هنرمندان هرگز راه‌حل‌های قطعی برای سؤالات بزرگ زندگی نداشته‌اند و پیشنهاد نکرده‌اند. آنها در پی ریشه کردن رنجش‌های انسانی و پیدا کردن منفعت و جذابیت فراوان در آن نبوده‌اند. در مقابل به سبک خودشان به توضیح و ثبت این رنجش‌ها، افشای درد و لذت وجود انسانی و برپا کردن تناقض‌های وجود انسانی، غرق شدن عمیق در وجود، و تلاش برای درک راز رمز بی‌پایان آن پرداخته‌اند. هنر جلوه‌گاه هیجانات انسانی است و نمایش یک هنرمند عرصه نمود بدبختی‌ها، رنجش‌ها، و ناخشنودی‌ها است، چون هنر همان زمین بازی انسانی است که نبوغ و خلاقیت انسانی در آن ریشه می‌دواند، رشد می‌کند و بار می‌سود. در اعماق و زوایای تاریک تجربه انسانی است که شهود و الهام را می‌توان یافت. هنرمندان می‌دانند که ارزش زندگی به تقابل‌های موجود در آن است. از نظر آنها، هدف زندگی بهنجار بودن به همراه بیزاری از یکنواختی، کنترل و پیش‌بینی‌پذیری حاصل از آن نیست. همچنین هدف زدودن بدبختی‌ها و مصایب نیست، بلکه هدف زندگی شدت و عمق بخشیدن به تجربه مفرط و پرشور انسانی است.

به همین منوال، فیلسوفان هرگز مدعی نبوده‌اند که زندگی باید راحت و بی‌دغدغه

باشد و آسان شود، یا در حد یک نگرش ساده و معقول همگانی افول کند. فیلسوفان به دنبال درک و معنی دادن به دشواری‌ها و همان مشکلات مشابه انسانی بوده‌اند که هنرمندان با رویه‌های مختلف آنها را کشف و ابراز کرده‌اند، نه با این هدف که از شرشان خلاص شوند، بلکه با هدف به چنگ آوردن معنی این مشکلات. فیلسوفان گهگاهی در پی نظم دادن به بی‌نظمی و آشفتگی شرایط انسانی هستند، اما نه تا حدی که به حذف تعارض‌ها و مشکلات بپردازند، بلکه تا حدی که به این تعارضات و مشکلات می‌دهند و در حل آنها توانایی بیشتری پیدا کنند. فیلسوفان به معنی افراطی دلمه، به عنوان افراد شیفته خرد، با آرامش و آگاهی کامل از وضعیت موجود و مطلوب به دنبال رویکردمندانه با مشکلات هستند. پیشه آنها تا حدی شبیه مذاهب جهان است. در واقع شبیه بعضی از مذاهب جهان که با عنوان فلسفه‌های شرقی شناخته شده است. با این وجود، فلسفه‌ها متفاوت از بسیاری از مذاهب، روش خاصی از زندگی را تجویز و پیشه‌داران آنها یک باور خشک و جبری ندارند که باید موبه‌مو از آن تبعیت کرد. در مقابل، ایشان تا حدی ترغیب افراد به یادگیری استقلال تصمیم‌گیری است.

اما حالا چرا اینها از طریق هنرمندان و فیلسوفان به الهام می‌شود؟ به این خاطر که این افراد از مسایل و مشکلات اساسی اطلاع دارند و ما یادآور می‌شویم که چیزهای ارزشمند و مهم را مدنظر داشته باشیم. هنرمندان به رفان شایسته و تجربه از طریق الهامات و تجربیات مستقیم حاصل از روبرویی شخصی با واقعیت عمل می‌کنند. این اغلب بدین معنا است که آنها از رنج‌های هیجانی و هیجانی خودشان به عنوان نقطه آغاز کار استفاده می‌کنند. آنها مبارزه و نبرد شخصی خودشان با زندگی را ثبت می‌کنند و کارشان تلاش برای تبدیل اضطراب و درد به نوعی ارزش است. آنها بر موضع غالب و درستی در زندگی ایستاده‌اند. هنر هم ترازکننده بزرگی است و ما نگرانی‌های هنرمند را می‌فهمیم، هرچند بیشتر اوقات سعی در انکار این دردها و نگرانی‌ها برای خودمان داشته باشیم. فلسفه کی‌یرکگور مورد خوبی در این زمینه است، چون کارش دقیقاً هم‌جهت با زندگی‌اش بوده است. وی در تعالی بخشیدن به درد و رنج‌هایش تجربه بود و این‌گونه بیان می‌دارد:

کار معنوی‌ام مرا کاملاً اقناع می‌دارد و باعث می‌شود شادانه چیزهای ناخوشایند را بپذیرم، تنها بدین شرط که خودم را در آن غرق کرده باشم. بدین خاطر است که زندگی را این‌گونه می‌نگرم: فراهم کردن میزانی آرامش و لذت برای دیگران، درحالی‌که خودم غرق در دردهایم می‌مانم، دردهایی که فکر می‌کنم برای آن هیچ تسکینی وجود ندارد- جز یک چیز: و آن اینکه می‌توانم بدین طریق با روحم کار کنم. (کگور، ۱۹۹۹: ۸، الف ۶۴۵).

یادآوری این نکته امیدوارکننده است که کی‌یرکگور از کارش تسکین و آرامش درخت کرد و از درد و رنج خودش الهام. وی در روبرو شدن با دردش، مقابله با اضطراب دلهره‌زدگی را فهمید. و نگوگ اینقدر خوش‌اقبال نبود و نتوانست به درد و رنج خودش معذره‌ای تنها می‌توانست این درد و رنج را ابراز کند. مطمئناً ناامیدی وی الهام‌بخش بود. ست، اما در نهایت هیچ رستگاری و آزادی‌ای در آن نیافت.

این تنها در یادگیری درد و رنج بدون شکایت، و در یادگیری نگرستن به درد و رنج بدون مخالفت است که شما چهار سرگیجه می‌شوید، اما این هنوز ممکن است، هنوز شما امکان دارد - بی‌نیاز به این احتمال مبهم داشته باشید که در سوی دیگر زندگی دلایل معنوی را، در درد داشته باشیم، که از این نما گهگاهی چنان تمام بخش‌ها را تحت الشعاع قرار می‌دهد که نقش طوفان ناامیدی را به خود می‌گیرد (ون‌گوگ در برنارد، ۱۹۸۱: ۲۳).

درحالی‌که بعضی افراد خودشان را غرق در درد و رنج‌هایشان می‌کنند و بعضی این دردها را منبع الهام می‌دانند، اما موجودات انسانی همیشه سعی در لذت بردن از سختی و مشقت و بدشانسی دارند، تا افتاده و ذلیل شدن توسط آن. ما یاد گرفته‌ایم که چیز خوبی را از امور سخت استنتاج کنیم و بُعد مثبت را ببینیم. اما چسبیدن به این

اندیشه‌های ناب که به سختی به دست آمده‌اند، همیشه کار آسانی نیست، چون همانند شنیده‌ها، ضرب‌المثل‌ها و عقل سلیم، این نکات نیز با گذر زمان و از نسلی به نسلی دیگر قدرت و اهمیت خود را از دست می‌دهند. تعداد قلیلی از فلاسفه یا نویسندگان به خودشان اجازه داده‌اند که نوشته‌هایشان را بر مبنای چنین بینش‌های آبکی و ضعیف در مورد شرایط انسانی استوار کنند. ما باید بهتر بتوانیم از آموخته‌های زندگی گذشتگان مان کمک بگیریم. این مطمئناً یکی از بهترین چیزهایی است که موجودات انسانی در این جهان به دست آورده‌اند: کشمکش با رنج و دردهای شرایط انسانی، فراروی آن، و انتقال این آموخته‌ها به نسل بعدی. و این به‌طور معمول حوزه عمل هنرها و فلسفه است. مشاهدات، اظهارنظر، برجسته‌سازی و توضیح شرایط انسانی تا جایی که دیگران بتوانند از آن بهره‌مند شوند و لذت بیشتری از آن ببرند. اما این مسئله صرفاً به جستجوی شادی مربوط نیست بلکه به تمام امور پیچیده زندگی مربوط است که هرگز نمی‌تواند منحصر به شادی باشد.

فلسفه به عنوان یک جایگزین

تنها در سال‌های اخیر است که دانشمندان شروع به کنترل عینی‌تر و واقعی‌تر این حیطه مطالعه پرداخته‌اند. دانشمندان علوم شناختی، حال برای ما هستند که بهزیستی و شادی موجودات انسانی قابل اندازه‌گیری و قابل رشد است. روان‌ان‌ها آن را به عنوان یک مهارت به کسانی که ناشاد و غمگین هستند آموزش داد. بینش‌های باهایی ریشه در جهان‌بینی مادی دارند؛ جهان‌بینی‌ای که موجودات انسانی را به صورت ثابت و امور غیرقابل تغییر در نظر می‌گیرد که می‌توانند و باید مورد کنترل قرار گیرند. وقتی که فلاسفه و اندامیک این چنین شیفته سنت علمی می‌شود و بر نقش تحلیلی‌اش تأکید می‌کند، آن جای تعجب نیست که یک چنین دیدگاهی سایه بر سر دیدگاه‌های دیگر بگستراند. در طی دهه‌های اخیر، سنت علمی دامنه مطالعات خود را محدود به مشاهدات زبان‌شناسانه و مباحثات علمی کرده و خود را از رسالت اصلی‌اش که همان درک وجودی و انسانی است، دور ساخته است. البته هنوز فیلسوفانی هستند که به اصول اخلاقی و ارزشی خود متعهد باشند، اما این افراد در اقلیت قرار دارند.

بنابراین، تکلیف درک و فهم تغییرات غیرمنتظره و کنترل‌ناپذیر واقعیت روزمره، در دسترس همه می‌باشد و این روان‌شناسان، درمانگران و مشاوران هستند که تبدیل به فیلسوفان عمل عصر ما شده‌اند. این گروه هستند که برای بررسی خلاء معنایی انسان پا در کفش فیلسوفان کرده‌اند. چون این گروه با مشکلات و مشغولیت‌های روزمره انسان‌ها دست به گریبان هستند و نقش واعظان اخلاقی و معنوی به خود گرفته‌اند، حتی بدون درک و آگاهی از این نقش و بدون درخواست و کسب مجوز شغلی. آنها همه به این کار را انجام می‌دهند، بدون اینکه هیچ آموزشی در زمینه فلسفه دیده باشند، و ترازنامه اخلاقی‌شان باب طبع همه نیست و اغلب به جای اینکه عینی باشد، به صورت ذهنی و تخیلی بیان می‌شود. آنها اساساً بر اساس نظریه‌های روان‌شناسی کار می‌کنند. این نظریات را در مورد تنگناهای مراجعان‌شان به کار می‌برند، بدون اینکه با گشودگی پذیرد. در اغلب مشکلاتی که انسان‌ها با آن دست به گریبان هستند، فلسفی، معنوی و اخلاقی است.

زمان آن فرا رسیده که رمان‌ها را از خودشان بپرسند که چقدر نقش جدید خودشان را به عنوان راهنمایان وجودی، جا می‌گیرند. از این لحاظ، آنها باید خودشان را کجای کار قرار دهند؟ آیا آنها باید دانشمندان پیروی و حتی تقلید کنند و اصول ساده تجربی، شناختی و رفتاری را به کار ببرند؟ آیا آنان یک تلاش علمی با هدفی کاملاً روشن، یعنی آموختن تفکر و عمل منطبق با ارزش‌ها و حقایق تثبیت شده به موجودات انسانی است؟ آیا درست است که باید در این زمینه آگاهی و سازگاری، آن هم با زدودن غم و درد و فراهم آوردن راه سریع‌تر و کوتاه‌تر برای نادی بود؟

بدون شک، نیاز به آموختن اطلاعات علمی زیادی در این زمینه داریم. یافته‌های جدید از مغز و فرایندهای شناختی می‌تواند به ما در اتخاذ تصویری روشن‌تر از آنچه در ذهن‌مان می‌گذرد، یاری رساند. علوم اجتماعی جدید و پژوهش‌های روان‌شناختی می‌تواند راهنمای کاوش‌های ما باشند و بینش‌های مهمی در زمینه بیماری روانی یا انزوای اجتماعی (که مستقیماً با درمان ارتباط دارند) فراهم آورند. ما باید تمام این منابع اطلاعاتی جدید را مدنظر داشته باشیم. اما هیچ‌کدام از اینها مانع بدبختی و

مصایب ما نمی‌شود، یا بیماری روانی ما را درمان نمی‌کند، یا باعث زدودن مشکلات پیش‌بینی‌پذیر وجود، نه حالا و نه در آینده نمی‌شود. علوم شناختی جدید تنها بخش کوچکی از مشکلاتی را دربرمی‌گیرد که فیلسوفان، هنرمندان و درمان‌گران مشترکاً از آغاز زمان و از ابتدا در سراسر جهان مجدداً با آن روبرو بوده‌اند.

البته یک رویکرد علمی محکم می‌تواند در مورد شیوه کمک به انسان‌ها، مباحثات قدیمی را از زاویه و چشم‌انداز جدید مفیدی مورد ملاحظه قرار دهد. اما این تنها یک زاویه دید واحد بود و بسیاری از تجربیات انسانی را دربر نمی‌گیرد یا نادیده می‌گیرد و آنها در به این محدودنگری کمتر به چشم می‌آیند. کمی غریب و تعجب‌آور است که یک رویکرد علمی مبتنی بر تجربیات، واقعیت زندگی روزمره انسان‌ها را نادیده بگیرد. تمرکز شدید بر زندگی بر اساس استانداردهای کمی معرف بهزیستی، به چه قیمتی برای انسان‌ها نمی‌شود؟ عیب است افرادی که به علم علاقه دارند، اما به نتایج تحقیقات در مورد زندگی راجع نمی‌کنند؛ چون در فراتحلیل بزرگی که در مورد زندگی صورت گرفته، بارها و بارها مشاهده کردیم که ما می‌توانیم ایده‌ها و محصولات جدیدی را در ذهن‌مان زنده کنیم، اما هیچ‌کدام از اینها تضمینی برای یک زندگی شادتر یا زدودن سختی‌ها و مشکلات، ناراضی‌هایی، فناپذیری نیستند. پس باید به این یافته‌ها توجه کرد.

تمام شواهد و قرائن نشان می‌دهد هر زمانی که بخانه‌های دستیابی به کالایی یا منفعت جدیدی در زندگی باشیم، باید هزینه‌ای بپردازیم. یک ما از زندگی، لحظه‌به‌لحظه و کم‌کم افزایش می‌یابد، اما به‌زودی به سطح مشابه قبلی برمی‌گردد. دارایی‌ها و ترفندهای ما ممکن است ما را گول بزند و اغوا کند، اما این صحنه‌ها برای شادی نیستند. در بلندمدت حتی ممکن است اثرات جانبی نامطلوب و پیاپی‌های مهلک و آسیب‌زننده داشته باشند. ما دیرزمانی است که می‌دانیم عشق، زندگی، شادی و معنا را نمی‌توان با پول معامله کرد و خرید؛ پول فقط باعث راحتی و آرامش بیشتر می‌شود. پول تنها وسیله‌ای برای رسیدن به هدف است، اما پاسخ نهایی نیست. همین مسئله در مورد علم هم کاربرد دارد. علم می‌تواند به ما در کشف دنیا کمک کند، اما نمی‌تواند باعث تغییر و دگرگونی عناصر بنیادین طبیعت شود و یا مانع دردهای ریشه‌ای زندگی

انسانی و مانع مرگ انسان شود. حتی اگر بتوانیم جلوی پیری را بگیریم و انسان بتواند برای قرن‌ها زندگی کند، این کار تنها مشکل مقابله با افزایش روزافزون و بیش‌ازحد جمعیت را تشدید می‌کند که متعاقباً ما را ملزم به خلق و ایجاد شیوه‌های جدیدی برای کنترل و گزینش جمعیت می‌کند. ممکن است بتوانیم مشکلات مان را قابل تحمل سازیم یا به شیوه‌های جدیدی روی آنها کار کنیم، اما نمی‌توانیم به‌طور کل این مشکلات را حذف کنیم. آنها ضرورت بنیادین وجود ما هستند و هرچند ممکن است آنها را تغییر دهیم، اما در خلاص شدن کامل از شر آنها همچنان با شکست و مانع روبه‌رو هستیم.

در نامه یک طنز و تناقض واقعی وجود دارد. در نیمه قرن بیستم، ما یک آینده بسیار تاریک را پیش‌بینی می‌کردیم، همراه با زندگی طولانی، شاد و با فراغت، و اعتقاد بر این بود که اگر سرور ترن بیست و یک کارمان توسط ماشین‌ها انجام می‌شود و نیاز به افزایش ظرفیت‌ها برای اوقات ناشی از بازنشستگی پیش از موقع و کار هفتگی کمتر پیدا می‌کنیم. اما واقعیت این است که الان داریم می‌بینیم، متفاوت است. هرچه شاهکارهای جامعه تکنولوژیک بیشتر شود، اشتیاق برای تلاش و تداوم روند زندگی روبه‌رشدمان در یک دهکده جهانی سریع‌تر و متعاقب‌تر بیشتر شده است. بهره‌وری ما بیشتر شده و برای فرونشاندن عطش مان به ابزارهای جدید، مجبور به کار بیشتری شده‌ایم. نمی‌توانیم این چرخ بزرگ را از حرکت بازمی‌داریم، بنیاد که نیروی حرکت مان را از دست دهیم و به حاشیه جهان رانده شویم. زندگی از آنجا ملوئ‌تر و پراسترس‌تر شده است. به نظر می‌رسد که بیشتر در چنگال کار و نگرانی گیر افتاده‌ایم. پایگاه ایمن و امنیت کمتری را در جوامع و خانواده‌های خود داریم، چون از حلال و بهار بودن ما بیشتر شده است. در نتیجه ارزش‌های شخصی ما توسط الزام و قرارداد تعیین می‌شود. همچنین این ارزش‌ها به‌صورت فزاینده‌ای توسط پندارهای اجتماعی - فرهنگی و تصاویر رسانه‌ای در مورد یک زندگی خوب و شایسته تعیین می‌شوند. اما این ما را ارضاء نمی‌کند و احساس خوبی به ما نمی‌دهد. بیشتر به این نتیجه می‌رسیم که وقتش رسیده که دوباره فکر کنیم، گذشته را مورد بررسی قرار دهیم و به ارزیابی زمان حال

بپردازیم و قبل از اینکه دیر شود، جهت بهتر و جدیدی بیابیم. می‌دانیم که مجبور به پذیرش مسئولیت آینده خودمان هستیم و به‌طریقی باید جهان بهتری بسازیم. اما به‌خاطر پیش‌بینی ملزومات آن احساس ترس و بزدلی می‌کنیم و نمی‌توانیم این کار را به‌تنهایی انجام دهیم. در بحبوحه موفقیت، احساس شکست می‌کنیم، چون جدا و منزوی شده‌ایم و از خودمان، ایده‌آل‌هایمان، از همدیگر و از خود زندگی بیگانه شده‌ایم.

معنی دزد به زندگی

می‌دانیم که نیاز به محدب جدیدی داریم، چون همه ما با هم پیوند خورده‌ایم و تکلیف غول‌پیکر معنی دادن حد به زندگی و ایجاد ضوابط جدیدی برای زیستن انسانی در برابرمان قرار دارد که می‌تواند ما را بیش از ارزش‌های سطحی که در این اثنا تعیین کرده‌ایم، ارضاء کند. پرسش این است که آیا می‌خواهیم در باتلاق خلاء اخلاقی فرو رویم یا دست به تلاش بزنیم. اگر نواهیم دست به تلاش بزنیم، چگونه باید شروع کنیم؟

اگر بخواهیم همگام با پیشرفت انسانی به‌پیش برهیم، نمی‌توانیم به‌سادگی به تظاهرات مذاهب قدیمی برگردیم، هرچند که بعضی ممکن است همچنان با کوتاه‌نگری و تفکر آرزومندانه این کار را انجام دهند. تاریخ معرف مذاهب قدیمی گذشته است و با جهانی که ما خلق کرده‌ایم هم‌خوانی ندارند. آنها برای تأیید شدن باید مورد بازبینی قرار گیرند. از نظر متقدمین ما نمی‌توانیم به مذاهبی که برخلاف حقایق ارائه شده علمی به‌پیش می‌روند، اکتفا کنیم. مجبور نیستیم به امور باور داشته باشیم که توهین و خوارشماری هوش ما هستند. نمی‌توانیم به عقب پس‌روی کنیم و به قهقرا برویم. عقل‌گرایی علمی شاید به‌تنهایی گزینه رضایت‌بخشی نباشد، اما بی‌منطقی جایگزین ماندنی و بادوامی نیست. حقیقت مذاهب جهان این است که آنها اصطلاحاً فرقه‌ای و ضرورتاً جزم‌اندیشانه هستند (داوکینز، ۲۰۰۶). آنها موضع‌گیرانه هستند. هرکدام از آنها به یک نیروی مافوق بشری می‌چسبند و آن را حقیقتی الهی می‌نامند، که این باعث می‌شود در تناقض با هم باشند و متأسفانه اغلب

تحمل دیدن دیدگاه‌های جایگزین را ندارند. آخرین چیزی که نیاز داریم، تشدید رقابت بر سر غلبه مذهبی است، که شدیداً به سمت جنگ‌آوری و فقدان تحمل سوق می‌گیرد. اما هنوز نمی‌توانیم سریعاً مذاهب‌مان را همان‌طوری که داوکینز از ما می‌خواهد به دور بیاوریم. مسیحیت، یهودیت، اسلام، بودائیسیم، هندوئیسم، سیکسیم (تک‌خدایی)، کنفوسیوسیسیم، تائوئیسم، زرتشت و مذاهب دیگر، تمام‌شان ایده‌ها، بارها، اصول، و اعمال خوب و جالبی برای عرضه دارند، و بسیاری از مردم همچنان به این سنت‌ها ارزش قایلند. موجودات انسانی نیاز شدیدی به تعلق دارند؛ نه صرفاً تعلق به یکدیگر، بلکه همچنین تعلق به چیزی فراتر از خودشان. همیشه دستان‌شان را به سمت ستاره‌ها، اصول متافیزیک دراز می‌کنند، چیزهایی که باعث حفظ امنیت آنها شود. علم سیریک چنین اتصالی را برای ما فراهم نکرده که درست به نظر برسد و به ما حس اطمینان دهد.

بنابراین آنهایی که به هر روشی می‌نهند و خودشان را منکر خدا می‌نامند، اغلب از در پشتی موهوم پرستی حیاه معنویت تنزل موضع می‌دهند. برای آنها، دیگر در مورد چیزهایی که برای‌شان ارزش دارد، تبیین‌های رضایت‌بخشی نمی‌توان ارائه دارد. ما هنوز به یک تئوری علمی نرسیده‌ایم که جایگزین رضایت‌بخشی برای باورها و اعمال مذهبی ارائه کند، گرچه بعضی از دانش‌مندان علم را به‌عنوان نوعی مذهب کاهش‌گرا در نظر می‌گیرند، اما علم جایگزین مناسب و بادوامی برای تمایلات تعالی‌گرایانه ما نیست، گرچه هم‌چون مذهب نیاز به فداکاری برای یک دیدگاه خاص دارد (مک‌گراث و مک‌گراث، ۲۰۰۷). یکی از مشکلات این است که دیدگاه علمی، عقلانی و منطقی است و لایه‌های عمیق‌تر رجوع را رد توجه و بررسی قرار نمی‌دهد. همچنین علم فاقد یک فرانظریه رضایت‌بخش است و به‌آسانی با تبیین‌های متخصص قاطعی می‌شود که این به نوبه خود به شیوه‌ای نسبتاً بی‌قیدانه و سرکشانه تعمیم داده می‌شود و مانع تصویرسازی می‌شود. اصول علمی یقیناً دعاوی قدرت‌مندی در مورد عناصر حقیقت واقعی دارند و اجزای سازنده‌ای را ارائه می‌دارد که از طریق آنها فیلسوفان علم می‌توانند در مورد زمین و دنیای مادی دست به تفکر و

تأمل بزنند. همین‌طور، فیلسوفان ذهن دست به ایجاد نظریه‌هایی فراتر از اجزای سازنده علم شناختی می‌زنند. اما این نوع نظریه‌پردازی خاص و انتزاعی باقی می‌ماند و به‌ندرت با فاکتورهای تجربی و وجودی رابطه برقرار می‌کند و رابطه کمی با تجربه شخصی افراد از هیجانات یا علایق‌شان به هنر و مذهب برقرار می‌کند. چنین نظریه‌هایی احتمالاً در توجه به نیاز انسانی برای معنا، اسطوره و میرایی با شکست روبرو می‌شوند (میدگلی، ۲۰۰۴). ما هنگام تفکر در مورد پرسش‌های بزرگ، انگار که می‌خواهیم این پرسش بزرگ را استثنا کنیم: چرا موجودات انسانی قادر به هشیاری و آگاهی هستند و چرا ما معطوف به هدف، درک و تعالی هستیم. این مسایل با کمی استثنای قابل ذکر به‌درستی توسط فیزیک‌دان‌ها، زیست‌شناسان و کیهان‌شناسان مورد توجه قرار می‌گیرند (دیرس، ۲۰۰۷؛ دنت، ۲۰۰۳؛ مارتین، ۲۰۰۶).

علم گرچه ما را از مباهات به یک نظم عقلانی می‌کند، اما آرزوهای معنوی و اخلاقی ما را ارضاء نمی‌کند. از نظر عمومی، تنها یک نظریه واقعاً معتبر در مورد امور، مستلزم این است که احساسات و تمایلات‌مان برابر با ما و همچنین کشمکش‌هایمان با مسایل مهم وجود (زمان و مرگ و تجربه رنج‌ها) در نظر داشته باشیم. همچنین ممکن است لازم باشد نیاز به جامعه، تعلق، عشق و همبستگی را فراتر از گفتگو در چارچوب رقابت و بقای انبساط‌مدنظر قرار دهیم. باید حواس و حواس خود هدف در زندگی را نیز مدنظر داشته باشیم.

اما از آنجا که این یک اتفاق نیست، جای تعجب ندارد که بسیاری از ماها خودمان را سرسری سرگرم شکل‌های جایگزین معنویت در دوران سردی و سردی و در دست دادن ایمان می‌کنیم. ما در اشتیاق و عطش رمز و راز و معنا هستیم و چنان‌که می‌دانیم داریم که به هر چیزی برای حل وضعیت دشوارمان چنگ می‌اندازیم. نیاز به چه چیزی داریم که بدان باور داشته باشیم، اما نمی‌دانیم کجا باید دنبالش بگردیم و پیدایش کنیم. به‌نظر می‌رسد که رویه اکتولوژیکی تا حدی تمایل ما را برای معنا ارضاء کند و طرفداری از محیط‌زیست می‌تواند به آسانی نوعی تعهد شبه‌مذهبی باشد، اما این بالأخره نوعی مشغولیت مادی با زمین است و آرزوهای شخصی ما را برای معنای گسترده‌تر ارضاء نمی‌کند. در این میانه، حرفه‌های پیچیده کهنه اخترشناسی، پیشگویی، عرفان از هر

نوعش، هرگز باب و رایج نبوده است. پی گرفتن چنین راه‌حل‌های دم‌دست و سریع که نتایج جالب و رهنمودی ثابت و درست در تحیر و نامطمئنی زندگی روزمره را وعده می‌دهد، اغواکننده است. چقدر برای یافتن راه‌گریزی از زرق و برق وجود مادی شده‌مان ناامید هستیم. گرچه این انتخاب‌های سرسری و سطحی در طولانی‌مدت نیازمان به درک عمیق‌تر را برآورده نمی‌سازد، حتی ممکن است باعث سرگردانی و گم‌گشتگی بیشتر ما شود. ما فقط از ماهیت گذرایی و موقتی این انتخاب‌ها و خرافه‌های، نه ما را ملزم بدان‌ها می‌دارند، آگاهی زیادی داریم. نمی‌توانیم به‌سادگی به پیشرفت‌مان پشت کنیم و به تبیین‌های نسلی که در زمانی دیگر و در شرایط دیگر و در قاره‌ای دیگر زیسته‌اند، اکتفا کنیم. ممکن است الوهیت را از دست داده باشیم، اما پیش‌گویی، انگیزه‌ها و سی‌سی نیست.

اگر خواستار رهایی و درک بیشتری هستیم، نمی‌توانیم مثل کبک سرمان را زیر برف کنیم و واقعیت را نادیده بگیریم و در جهان خالی از دانش علمی سرکنیم. نمی‌توانیم صرفاً وانمود به ندانستن - یزی کنیم که به‌واقع می‌دانیم. دیگر هیچ راه‌حل آسان و معجزه‌آسایی وجود ندارد، حتی اگر دوست داشته باشیم که چنین راه‌حلی وجود داشته باشد. مجبوریم در مورد ارزش به‌دقت فکر و اندیشه کنیم. مجبور به غرق شدن در چیزهای معنی‌دار هستیم؛ مجبوریم که از وسعت خودمان آگاهی داشته باشیم. ارزش‌ها و باورهای ما نمی‌توانند تصادفی یا متصادف اتخاذ شوند، یا نمی‌توانیم دقیقاً به عصر تاریکی برگردیم، جایی که افراد بر اساس سلیقه ظاهر عمل می‌کردند. برای اجتناب از این سرنوشت (که به نظر می‌رسد بعضی‌ها بی‌ملاحظگی و کله‌شقی خطر آن را می‌پذیرند) تفکرمان باید منطقی باشد و ایده‌هایمان باید بارها و بارها مورد آزمون و بررسی قرار گیرد. باید جستجوی شخصی خودمان را برای حقیقت و زندگی درست ادامه دهیم و نمی‌توانیم با این پیش‌فرض شروع کنیم که شادمانی انسانی تنها هدف و جام مقدس است. نمی‌توانیم با خام‌طبعی کودکانه در پی هدف حداکثر لذت باشیم؛ همچون کودکانی که می‌خواهند در شیرینی‌فروشی بخورند و بخوابند و زندگی کنند و بیش از پیش شاد باشند. اگر در پی یافتن مسیری کوتاه‌تر برای رستگاری باشیم،

به یقین داریم مسیر را اشتباه می‌رویم. تمام انواع اعتیادها شایع هستند و این نکته را با تأکید توضیح می‌دهند. هیچ میان‌بری کارگر نیست. ما باید مسیر دشوار طولانی را به پیش بگیریم و برای اعمال و افکار و رویه زندگی مان مسئول باشیم.

پرسش سؤالات جدید

حالا پرسش‌هایی که باید از خود بپرسیم این است: می‌خواهیم به کجا برسیم؟ هدف و مقصودمان چیست؟ زندگی چیست؟ تکلیف‌مان به عنوان یک وجود انسانی چیست، البته اگر صرفاً اطاعت از خدا نباشد؟ آیا تکلیف‌مان صرفاً تولید نسل و مدنظر قرار دادن اصول تکاملی، یا شاید بودن ما در این جهان ممکن است؟ یا آیا چیزی فراتر از این هم وجود دارد؟ وقتی افراد برای درمان راجع می‌کنند، اغلب چیزی که واقعاً می‌خواهند تحصیل شادی در زندگی‌شان است. آیا باید به شادی به عنوان هدف مطلوبی برای زندگی و بنابراین برای درمان نگریست؟ یا آیا مسیر و رویه بهتری برای پیش گرفتن وجود دارد؟ این کتاب تمام این سؤالات را مطرح می‌نماید و به شیوه‌های مختلفی در جستجوی پاسخ بدین سؤالات خواهد بود. اما سؤالات، مسایل و معضلات بنیادین روان‌درمانگران و مشاوران هستند. آیا شادی ممکن است؟ آیا ما باید فعالانه به دنبال آن باشیم؟ و اگر این چنین است، متخصصان مشوره روان‌رمانی چه نقشی (البته اگر هیچ نقشی داشته باشند) در این زمینه دارند؟ آیا این حرفه‌ها برای ارتقاء بهزیستی افراد طراحی شده‌اند؟ آیا رسالت‌شان اساساً غلبه بر نشانه‌های افسردگی و اضطراب است؟ آیا آنها باید تلاش کنند تا ناشادی را به هر قیمتی که شده برطرف کنند؟ آیا آنها باید به افراد تفکر در مورد زندگی خودشان را بیاموزند، یا تفکر در مورد این که چگونه بدون تمرکز شدید بر هدف شادی یا بدون تلاش برای زدودن مصایب روزمره زندگی‌شان زندگی کنند؟ به وضوح مشاوره از آغاز به صورت رهنمودهای ارشادی و آموزشی و توصیه و پیشنهاد صورت می‌گرفته است. سپس به صورت علم پزشکی و حرفه‌ای سازمان یافته درآمد و بعد از یک دوره رشد وسیع سرانجام به دقت به استانداردهای عملی مبتنی بر شواهد محدود شده است. آیا این شواهدی که الآن مشاوره بر آن استوار است، ما را اضافه می‌کند؟ آیا ما می‌خواهیم که مشاوره و روان‌درمانی چارچوب جدیدی

بگیرند و به‌عنوان شیوه‌ای برای بهبود سلامت روانی و بهزیستی هیجانی به آنها نگریت؟ آیا می‌خواهیم که مشاوره مداخلهٔ مختصری با هدف دستیابی به شادی باشد؟ آیا جهان دارد سر به جنون و دیوانگی می‌زند و درک ما نیز در مورد پیچیدگی شرایط انسانی کمتر می‌شود؟ به‌طور سنتی، مشاوران و درمان‌گران هرگز خودشان را موهبه‌گران سعادت و خوشبختی نمی‌دانستند و حتی معمولاً نقش شاد کردن مردم را هم شدیداً انکار می‌کردند. اما چرا حالا ما این نکته را فراموش کردیم؟

ما باید برای همیشه این مسائل را فیصله دهیم. مشاوره و درمان چه نقشی در بهزیستی و شادی انسان‌ها بازی می‌کنند؟ برای پاسخ به این سؤال، ابتدا باید به سؤالات دیگر نگاه کرد. شادی چیست؟ آیا هرکدام از ما ایده و تصور متفاوتی از شادی داریم؟ آیا اهداف شادی مناسبی برای روان‌درمانی هست؟ آیا درمان‌های علاجی برای فقدان شادی یا نداشتن شادی موقتی بر آن؟ آیا ناشادی بیماری است؟ آیا مردم می‌خواهند شاد باشند و آیا درمان باید بر طبق سنت روان‌شناسان مثبت‌نگر به پیش رود؟ ما به دنبال پاسخی برای تمام این سؤالات خواهیم بود، اما حواسمان هست که نقطه مقابل اینها نیز ممکن است باشد. نداشتن شادی ممکن است بخشی ضروری و حتی شاید بخشی خوب و خیر از زندگی هر انسانی باشد؛ همان‌طوری که رنج و درد نقشی محوری در زندگی دارند. آیا ما فقط می‌خواهیم که ناشادی را راحت‌تر تحمل کنیم یا شاید می‌خواهیم ظرفیت‌مان را برای درک رنج و روبرویی مؤثرتر با ناشادی به تمام و کمال برسانیم؟ آیا درمان‌گر باید چه‌کار کند و به چه‌گونه ناشاد بودن یا هر دو را به مراجع بیاموزد؟ یا وی باید نقشی خنثی در این مسایل داشته باشد و صرفاً بگذارد تا افراد به نتیجه‌گیری‌های شخصی خودشان برسند؟ درمان‌گران مکاتب مختلف، نگاه متفاوتی دربارهٔ اهداف این حرفه دارند. اما مراجعان‌شان به‌ندرت از این امر آگاه‌اند. بنابراین، روشن‌سازی این موضوع بنیادی مهم است: درمانگر در جستجوی انسان برای شادی چه نقشی دارد؟

کارکرد کتاب

این کتاب تبیینی فلسفی ارائه می‌دهد؛ در این مورد که مشاوره و درمان چه چیز را باید برای مراجعانی که به دنبال درک بهتر زندگی‌شان هستند، عرضه بدارد. همچنین به این مسئله نیز خواهد پرداخت که چرا درمان‌گران به آسانی در دام هدفِ شادتر کردن مردم گیر می‌کنند، حتی وقتی که معتقدند مسئله این نیست. همچنین این کتاب به بررسی این احتمال، پردازد که فرهنگ درمانی حقیقتاً چیز جدیدی نیست و به میلیون‌ها موجود انسانی در بهبود شرایطشان کمک می‌کند؛ نه فقط با درک چگونگی کنترل طبیعت یا حتی چیزهایی زیبا، بلکه با درک بهتر خود و دیگران و مهم‌تر از همه با تلاش برای درک زندگی انسانی خوب. این چیزی است که معمولاً به آن جستجو برای خردورزی می‌گویند و آنهایی که به دنبال عملی کردن هنر خردورزی هستند، فیلسوف خوانده می‌شوند. نه در مانگر.

از این روی، باید ببینیم که آیا فلسفه‌نویس در بازتعریف روان‌درمانی بازی می‌کند، و آیا این کار جستجو برای شادی را ترویج می‌کند یا مانع آن می‌شود. اینها سؤالات مهم و بجایی هستند که باید مورد توجه قرار گیرد. این کتاب به ساز مداخلات درمانی مختصر مبتنی بر شواهد و روان‌شناسی مثبت می‌رقصند، باب طبع‌شان است. قبل از اینکه کاملاً فراموش کنیم که روان‌درمانی و مشاوره، در دهه اول در مورد چیست، بگذارید این نشانه‌ها مستند و روشن انسانی را به یاد داشته باشیم که درد و رنج وجودی همچنان به‌رغم تلاش‌های ما برای خلاص شدن از شر ناشاد، پیرایه خواهد ماند. هیچ‌چیز مطمئن و ساده‌ای برای شادتر کردن انسان‌ها وجود ندارد. یا ما واقعاً برای آموختن چگونگی زیستن به افراد، خواستار شکل‌های مکانیکی و قابل‌تکرار هستیم؟ این، حکایت از یک رویکرد تجویزی دارد که ما را به‌سوی جزم‌اندیشی سوق می‌دهد. در اینجا طیننی از رمان دنیای قشنگ نوی هاکسلی به گوش می‌رسد. راه‌حل این مشکل، مهندسی اجتماعی نیست که یا با مصرف قرص‌های شایع شادی‌بخش و یا با پودرهایی همچون ضدافسردگی‌ها، مسکن‌ها، آمفتامین‌ها، کوکائین، هروئین، ماری‌جوانا یا الکل حل شود. تنها راه‌حل هم نیست که باید در مورد چگونگی کنترل

ذهن توسط ابزارهای شناختی آموخته شود.

با گسترش دانش علمی ما، اکنون وقت آن رسیده که خرد جدیدی در مورد معادله زندگی انسانی خلق کنیم و حالا درمان‌گران نقشی محوری در این کار دارند. به نظر می‌رسد که آنها همزمان در دو جبهه گیر کرده‌اند: یک جبهه کسانی هستند که می‌خواهند همگام با تحول شناختی به‌پیش روند؛ یا بدین دلیل که بدان اعتقاد دارند یا به این امید که آن را اثرگذار سازند، و شاید بدین دلیل که در خفا می‌توانند کمی انبساط در هم و برهم را وارد فرایند درمان کنند. آنها جداً معتقدند که انجام کاری بهتر از هیچ کاری نکردن است و مداخلات مختصر مبتنی بر شواهد حداقل از امتیاز مردم آزاد و عالم برخوردار است. در جبهه مقابل، کسانی هستند که وفادارانه در جدال برابر جایگاه قدیمی، یعنی تداوم درمان‌های انسان‌گرایانه یا پویای طولانی‌مدت، بر بیس یا کاتارسیس هستند. این کتاب گزینه سوم را ترویج می‌کند که از رویه هر دو رویکرد ذکر شده در نظریه‌پردازی در مورد وضع دشوار فراتر می‌رود و در درمان به‌عنوان سناریو راطی تجدیدنظر می‌کند. بعد از یک قرن درمان، بسیاری از درمان‌گران پذیرفتند که از تمام ریکردها و روش‌های درمانی می‌شود چیزی آموخت و کمی یکپارچگی در درمان پدید می‌آید. اما بسیاری از ما همچنان آگاهیم که در درک و ارزیابی چیزی که برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم، باید منظم و قاعده‌مند باشیم. ما صرفاً باید به تأمل در سطوح بالاتر، به‌ریم و این تأمل را با تأمل در مورد خود زندگی پیوند بزنیم.

هدف این کتاب

این کتاب می‌خواهد چنین تأملی را برای ما ممکن سازد، و هیچ رویه، مهارت یا تکنیک درمانی خاصی را پیشنهاد نمی‌کند، بلکه در عوض وضوح فلسفی و تفکر منطقی را پیشنهاد می‌دارد. از تمام متخصصان سلامت روان و درمان‌گران و مشاوران تمام جهت‌گیری‌ها خواسته می‌شود که جرأت توقف را داشته باشند و مجدداً اندیشه کنند؛ نه تنها به‌صورت حرفه‌ای و در مورد مراجعان، بلکه در مورد زندگی شخصی

خودشان و به‌صورت فردی نیز این کار را انجام دهند. این کتاب برای آنهایی که به تحول درمانی به شیوه‌ای افراطی و فلسفی‌تر علاقه‌مند هستند، رویه‌ای را پیش‌رو می‌گذارد. نه از تحول درمان شناختی- رفتاری (CBT) چشم‌پوشی می‌کند، نه در برابر آن جبهه‌گیری می‌کند. نه از رویکردهای انسان‌گرایانه یا روان‌پویشی قدیمی جانب‌داری می‌کند، و نه در مقام رد آنها برمی‌آید، و به‌سادگی می‌گوید که ما از تمام این درمان‌ها یاد می‌گیریم و درک‌شان در مورد شرایط انسانی را با اتخاذ گسترده‌ترین چشم‌انداز ممکن، یک‌ریزه و منسجم می‌کنیم. کتاب در پی این است که پیوند مجددی بین درمان با حیطه‌های متنوع برقرار کند، یعنی همان حیطه وجود انسانی و هدفِ شخص بودن و فردیت داشتن. یک یکپارچگی درمانی قاعده‌مند مستلزم وضوح فلسفی است و این دقیقاً چیزی است که در این دستیابی بدانیم.

بنابراین، اگر دوست دارید بدانید که چگونه به تمام و کمال باید زندگی کنید و به مراجعانتان نیز چنین چیزی را یاد بدهید، این کتاب باب طبع شماست. این کتاب شیوه جدید تفکر در مورد موضوعات قدیمی را به شما ارائه خواهد کرد، و ازین رو هیچ جواب حاضر آماده و آسانی برای شما ندارد. قضاوت شما را به ریشه‌ها و خاستگاه‌های خودتان رهنمون می‌کند و از آنجا شما را به آرزوهای شخصی و تخصصی و تمایل‌تان به بازتنظیم زندگی و کارتان به شیوه‌ای جدی‌تر و قوی‌تر و مبتنی‌تر واقعی‌تر رهنمون می‌کند. کتاب با فصل یک با بررسی نقش باورها و ارزش‌ها در روان‌درمانی و اینکه چگونه موجودات انسانی به این باورها رو می‌آورند، شروع می‌شود. سپس در فصل دوم به بررسی این مسئله می‌پردازد که اصلاً جستجو برای شادی شخصی چه و زندگی خوب به چه معنا است، و بدین خاطر ما را به بررسی روان‌شناسی مثبت‌گرا و قرار آن بر شادی و بهزیستی ذهنی در فصل سوم هدایت می‌کند و این در فصل چهارم ما را به بازبینی مشکلات انسانی قابل‌پیش‌بینی‌ای که مانع وجود سعادت‌مند می‌شوند، و در فصل پنجم به بحران‌های پیش‌بینی‌ناپذیری که باعث بدتر و سخت‌تر شدن امور می‌شوند، هدایت می‌کند. از اینجا به بعد، در فصل ششم هنگام ملاحظه تبادلات درمانی مورد نیاز برای کار با این چنین هیجانات اغلب ناگفته‌ای، مجبوریم شادی را ماتبع دیگر هیجانات و حالات روانی قرار دهیم. فصل هفتم به این مسئله خواهد

پرداخت که اگر شادی در زندگی کافی نباشد، پس زندگی برای چیست. در سراسر کتاب، نقش و جایگاه فعلی حرفه روان‌درمانی مورد چالش قرار می‌گیرد. در سراسر کتاب ایده شادی، در حالی که با هدف‌های دیگر همچون بهزیستی، معنا، درک و فهم و تعالی مورد مقایسه و مقابله قرار می‌گیرد، به عنوان یک هدف بالقوه در نظر گرفته می‌شود. بعد از تمام این کاوش‌ها، ممکن است دریابیم که ما کل چرخه را دور زدیم و باز به همان نقطه شروع که البته در طول چرخه فراموش شده بود، یعنی ارزش‌ها برگ‌نیم اما حالا باید قدم‌های استوارتری برداریم و روی پای خود بایستیم، چون قبل از آن متادن و ثابت شدن، باید تمام مراحل را دور بزنیم. می‌توانیم این فرضیه را مطرح سازیم که هدف از این بحث و تفکری که انجام دادیم، در یافتن شادی هنوز جلو نیفتاده‌ایم. به جای آن، حجب است که چند ورقی نوشته و کمی تأمل باعث دستیابی به چیزی شود که بسیاری از زندگی‌ها تا به حال نتوانسته‌اند بدان دست یابند: مبنای ایمنی برای سعادت و خوشبختی. اما، تا آنجا که ما می‌فهمیم که چرا شادی همچنان از ما گریزان است و خواهد ماند و چرا، «رغم تمام دانش، بینش و تکنولوژی جدیدمان، هنوز افیون معجزه‌آسایی برای زندگی پیدا نشده است» راهی که در آن هستیم، راهی نیست که ما را به یک زندگی شاد منتهی کند، یعنی جایی مافوق شعاع طلوع خورشید، اما به نسبت جایی است که به ما اجازه دستیابی به حس جت‌پشت در مورد زندگی انسانی خواهد داد و ما را قادر می‌سازد تا جهت خودمان را به سمت مسیر درستی برای زندگی بیابیم.