



فهرست مطالب

سخن مترجم.....	۷
مقدمه: شادکامی و روان‌درمانی.....	۱۳
فصل ۱- باز کردن جعبه پاندورا: ارزش‌ها و اعتقادات در روان‌درمانی.....	۳۳
فصل ۲- خوب زیستن: فلسفه به‌عنوان راهنمایی برای درمان.....	۷۱
فصل ۳- روان‌شناسی مثبت‌نگر: علمی برای بهزیستی.....	۱۰۷
فصل ۴- مشکلات قابل پیش‌بینی: چالش‌های روزمره.....	۱۴۳
فصل ۵- بحران زندگی: غلبه بر ضربه روانی.....	۱۸۳
فصل ۶- سخن نقره هست و سکوت طلا (دم فرو بستن به ز گفتن) احساسات سربه‌مهر مانده.....	۲۱۸
فصل ۷- معنای بودن و رای جستجو برای شادکامی.....	۲۵۶
سخن آخر.....	۲۸۹
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....	۳۰۱
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....	۳۰۵
منابع.....	۳۰۹

رؤیای باغی سبز را در سر دارم
جایی که خورشید صورتم را نوازش می‌دهد
همچون اولین بوسهٔ مشتاقانه
به‌زودی، به‌زودی بالا خواهم رفت
از این دنیای تیره و تار
به روشنایی محجوب
سو هوبارد (ایستگاه روح)



سخن مترجم

به نام خدای شادی‌ها و غم‌ها

شادی ندارد، آنکه ندارد به دل غمی
آن را که نیست عالم غم، نیست عالمی

اکنون برای فرجامین آزمایش و شناسایی خویش از شادکامی خویش کناره می‌گیرم و خود را به ناکمالی‌ها همه پیش‌کش می‌کنم. من نیز چون عاشق حسودی که دلدارش را از خود می‌راند و در عین درشتی نرم است، این ساعت خجسته را از خود می‌رانم. دور شو، ای ساعت خجسته! با تو شادمانی ناخواسته سمت من آمد! من اینجا به خواست خویش برای کشیدن ژرف‌ترین رنج خویش ایستاده‌ام. تو بی‌هنگام آمده‌ای!

(نیچه، ترجمه داریوش آشوری)

شادی یکی از اهداف اساسی انسانی است و انسان برای رسیدن بدان چاره‌ها که نمی‌کند. بعضی مواقع در تلاش هستیم که شادکامی را به هر قیمتی شده در خود زنده نگه‌داریم و از غم و ناخوشی می‌گریزیم و در پی بردن لذت بیشتری از زندگی هستیم و فکر می‌کنیم زندگی واقعی و کامل همان شادانه زیستن و گریز تا حد ممکن از ناشادی است و با این هدف سر خود را زیر برف می‌کنیم و سعی در انکار یا پنهان کردن یک سری ابعاد دردناک و ناپذیرفتنی داریم. شادی و لذت از آن‌چنان اهمیتی برخوردار است که در دیدگاه‌های فلسفی نیز، مکاتبی شدیداً بر آن تأکید دارند. همچون اپیکوریست‌ها که برای آنها لذت و خوشی از اهمیت بالایی برخوردار است و هدف زندگی را کسب حداکثر شادی و حذف درد و آشفتگی می‌دانند.

در ادبیات ما نیز شاعران بر اهمیت شادی و غم تأکید بسیاری کرده‌اند. شعر روای حقایق درونی انسان و عاطفه‌های اوست. دو عاطفه و حس شادی و غم در شعر فارسی در کنار هم ستوده شده‌اند. گاه یک شاعر جانب شادی را بر اندوه رجحان داده

و گاه سوییۀ غم را بر شادی. شادی و غم از واژه‌های پربسامد شعر فارسی است که کمتر شاعری از آن آزاد و برکنار بوده است.

رودکی شاد زیستن با زیبارویان را اندرز می‌دهد و ناپایداری و هیچ بودن دنیا را با حربۀ شادی، خوش و بارزش می‌سازد. رودکی فراموشی گذشته‌ها و رخ داده‌ها را سزاوار می‌داند و پیش آمده در نگاهش ستودنی و شادی‌انگیز است:

شاد زی با سیه‌چشمان شاد که جهان نیست جز فسانه و باد
ز آمده شادمان ببايد بود وز گذشته نکرد باید یاد

(رودکی سمرقندی)

در شعر حافظ به دلیل رازناکی و آسمانی‌گونگی اش غم بر شادی می‌چربد اما شادی باز جایگاه خودش را دارد. گاه یک گل از سوی یار، شاعر را شاد می‌کند و گاه نیز با سپاه شادی ناشی از جمال یار و رخ او، لشکر غم بیرون رانده می‌شود:

غمی که چون سپه زنگ مُلکِ دل بگرفت ز خیل شادی روم رخت زداید باز
(حافظ)

حافظ شیرازی در بیتی گذار بودن غم و شادی را دلیلی دانسته است که جانب شادی و خوش‌خاطری را برگزیند:

حافظا! چون غم و شادی جهان در گذر است
بهتر آن است که من خاطر خود خوش دارم

(حافظ)

در نگاه مولوی نیز غم و شادی جایگاه خاص خود را دارند، مولوی در مثنوی دیگر و مولوی در غزلیات شمس دیگری است. مولوی در غزل‌هایش شاد و طربناک و بانشاط است؛ بر اثر نیروی عشقِ جان‌آفرین، از مردگی به زندگی و از خنده به شادی رسیده است:

مرده بُدم زنده شدم، گریه بُدم خنده شدم
دولت عشقِ آمد و من دولت پاینده شدم

(مولوی بلخی)

در نگاه سعدی نیز شادی از ارزش و اهمیت دوچندانی برخوردار است. دیدگاه سعدی گاه به اندیشه «غنیمت شمردن دم» و «اکنون» و «امروز» می ماند که غم دیروز و اندیشه فردا را در آن راهی نیست:

اگر دانی که دنیا غم نیرزد به روی دوستان خوش باش و خرم
برو شادی کن ای یار دل افروز چو خاکت می خورد چندین مخور غم
(سعدی)

برو شادی کن ای یار دل افروز غم فردا نشاید خورد امروز
(سعدی / گلستان)

اما آیا صرف شادی کفایت می کند و زندگی با شادی به غایت می رسد و شادی اعلاء درجه رشد و کمال انسانی است؟ مطمئناً پاسخ یک «نه» قاطعانه است.

شما مهم ترین و اساسی ترین تصمیمات زندگی را زمانی می گیرید که در اثر ناکامی ها، شکست ها، و ضربات پیاپی از پا درمی آئید. در چنین مواقعی با خود می گوئیم که «دیگر از ناکامی و شکست و بدبختی به تنگ آمده ام، باید کاری بکنم». ما برای موفقیت ها و پیروزی های مان جشن می گیریم، اما در عین حال چیزهای زیادی از آنها نمی آموزیم. در عوض، شکست ها و تلخی ها با همه ناراحتی و دردناک بودن شان برای ما آموزنده و مفید هستند (متیوس، ترجمه حق نبی، ۱۳۸۸).

می توان از شادی فراتر رفت و معنای زندگی را در درد و رنج یافت. همان گونه که مزلو گفته است در بین یک درصد افرادی که به خودشکوفایی می رسند ممکن است کسانی را یافت که به اهداف سطوح پائین تر هرم نیازها پشت کنند، اهدافی که آرامش و آسایش مادی را برای شان فراهم می آورند. پس در رنج نیز می توان معنا یافت. فرانکل به زیبایی این را به تصویر می کشد آنجا که می گوید: اگر اصلاً زندگی دارای مفهومی باشد، پس باید رنج هم معنایی داشته باشد. رنج بخش غیرقابل ریشه کن شدن زندگی است، گرچه به شکل سرنوشت و مرگ باشد. زندگی بشر بدون رنج و مرگ کامل نخواهد شد. به شیوه ای که انسان سرنوشت و رنج هایش را می پذیرد، به شیوه ای که صلیب

خود را به دوش می‌کشد، فرصتی می‌یابد که حتی در دشوارترین شرایط معنایی ژرف‌تر به زندگی‌اش بنحشد. چنین زندگی‌ای همواره قهرمانانه و شرافت‌مندانه و آزاد خواهد درخشید (فرانکل، ۱۳۸۹).

زندگی مملو از مشکل است، اما به آن نفرت نوز. زندگی انسان فرصتی است برای یادگیری و رشد. درس‌هایی برای آموختن داری و خردی برای پرورش دادن. تمام مشکلاتی که از آنها گذر می‌کنی پراز معنا هستند اگر نگرشی درست و نظرگاهی صحیح داشته باشی. هیچ چیز در زندگی بی‌عیب و نقص نیست، بهتر است انتظار کمال نداشته باشی. زندگی بسیار سطحی و کسل‌کننده خواهد بود اگر سختی نباشد. چگونه می‌توانم چیزی بیاموزم اگر رنج نباشد. هرگاه به شدت رنج می‌برم، یک‌قدم برای رهایی از وابستگی به پیش می‌روم. رنج به من درس رهایی می‌دهد. آرزو به رنج می‌انجامد (قربانی، ۱۳۸۸).

اما درنهایت به مرگ می‌رسیم؛ واپسین سرخوردگی زندگی که هیچ راه گریزی از آن نیست و به‌ناچار باید بدان تن در داد. ما در هر لحظه از زندگی در حال مردن هستیم. الیزابت کوبلر - راس که به تفصیل به مرگ پرداخته در مورد ارزش و اهمیت مرگ به زیبایی می‌گوید: «پیشرفت‌های پزشکی مردم را متقاعد کرده است که زندگی باید بدون درد باشد و از آنجا که مرگ فقط با درد تداعی می‌شود، مردم از آن اجتناب می‌کنند. اما واقعیت، واقعیت است؛ مرگ بخشی از زندگی است، مهم‌ترین بخش زندگی! پزشکانی که در طولانی کردن زندگی نابغه هستند درک نمی‌کنند که مرگ هم بخشی از زندگی است. اگر شخص زندگی خوب و لحظات پایانی خوبی نداشته باشد، قادر نیست مرگ خوبی داشته باشد. پس مرگ می‌تواند یکی از والاترین تجربه‌ها باشد. اگر هر روز را واقعاً زندگی کنید، از هیچ چیز هراس نخواهید داشت (نقل از فرود، ۱۳۸۶).

پس بنابراین، درد و رنج می‌تواند معنایی بس بالاتر از شادکامی داشته باشد. در ادبیات ما هم شاعران زبان فارسی از اینکه دچار غم شوند، نگران نیستند، بلکه از آن غم به هیجان می‌آیند، چون می‌دانند که با رفتن غم، نوید شادی را سر خواهند داد. همان‌طوری که در شعر مولوی می‌بینیم شاعر عاشق، درد رسیده از دوست را به جان می‌خرد و آن را به صدهزار درمان هم نمی‌فروشد.

من درد تو را ز دست آسان ندهم دل بر نکتم ز دوست تا جان ندهم
از دوست به یادگار دردی دارم کان درد به صد هزار درمان ندهم
(مولوی)

در نگاه مولوی این غم است که شادی را دوچندان و مضاعف می‌کند، غم، شادی به دل می‌دهد و باغ جان را پر گل و سوسن می‌کند. به قول خود مولوی «قند شادی، میوه باغ غم است» و «فرح زخم است و آن غم مرهم است»:

چون تو را غم، شادی افزودن گرفت روضه جانست گل و سوسن گرفت
لسان‌الغیب حافظ نیز به امید دست‌یابی به غم عشق، دست به دامن دل شاد و خاطر خوش می‌شود، آنجا که می‌گوید:

چون غمت را نتوان یافت مگر در دل شاد ما به امید غمت خاطر شادی طلیم
در نتیجه، برای اینکه کامل زندگی کرد باید هر دو بعد وجود را در نظر داشت و صرف توجه به بعد مثبت که ما را صرفاً به سمت خوش‌بینی مفرط سوق می‌دهد یا منفی که ما را به سوی بدبینی و دیدگاه بدبینانه سوق می‌دهد، ما را از کلیت تصویر زندگی دور می‌کند. زندگی با وجود این تضادها است که معنی پیدا می‌کند. تضادهایی که ما هر روز در ابعاد مختلف زندگی با آنها روبرو هستیم. پس، به قول هایدگر، وجود شخصی اصیل که به فراخوان وجدان پاسخ می‌دهد، روشن‌بین و مصمم است، با زیستن به خاطر مردن راضی است، فعالانه خود را با نیست بودن خویش همانند می‌کند، بی‌آنکه به چیرگی بر آن امیدوار باشد، و از همین رو گناهِش را به رسمیت می‌شناسد و می‌پذیرد.

درنهایت بر خود می‌دانم از آقای دکتر محسن ارجمند به خاطر ارائه ایده‌های روشن‌گرانه خود در مواقع نیاز و همین‌طور با تقبل انتشار این کتاب ما را مورد لطف و عنایت همیشگی خود قرار دارند، نهایت قدردانی و تشکر را داشته باشیم.

منابع

- جوتیکا، س.یو (۱۹۹۹). برف در تابستان، ترجمه قربانی، ن. (۱۳۸۸). تهران: انتشارات بینش نو
- دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی، غزلیات شمس، انتشارات امیر کبیر، چاپ هفدهم ۱۳۸۳
- سعدی شیرازی، مصلح‌الدین. گلستان سعدی، بر اساس نسخهٔ محمد علی فروغی، چاپ اول، نشر سرایش، تهران، ۱۳۸۲
- فرانکل، و. انسان در جستجوی معنی. ترجمه صالحیان، ن.، میلانی، م.، (۱۳۸۹). تهران: انتشارات درسا
- کوبلر-راس، ا. چرخ زندگی. ترجمه فرود، ف. (۱۳۸۶). تهران: انتشارات حمیدا.
- متیوس، آ. (۱۹۹۹). آخرین راز شاد زیستن. ترجمه حق‌نبی مطلق، ه. (۱۳۸۸). تهران: انتشارات سلسلهٔ مهر
- نیچه، ف. چنین گفت زرتشت. ترجمه آشوری، د. (۱۳۸۶). تهران: انتشارات آگه
- هایدگر، م. هستی و زمان، ترجمه سیاوش جمادی، تهران: انتشارات ققنوس، ۱۳۸۹.

احمدرضایانی
زمستان ۱۳۹۵

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 آرلیوس

ما الآن کجای کار هستیم؟

ما در اعصار سختی زندگی می‌کنیم. گرچه فکر می‌کنیم که تمدن و فرهنگ باید آسایش، راحتی و شادی را برای ما به ارمغان 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 کنترل‌مان بر امور بیش از پیش شده است. به منابع مختلف و متنوعی دسترسی داریم و تا حد ممکن 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، هیچ‌چیزی جدید نیست. زندگی هنوز هم آسان نیست، هیچ‌وقت آسان نبوده و مطمئناً هیچ‌وقت هم نخواهد بود. هر دستاورد با نقطه‌ضعف‌ها 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 به‌هیچ‌رویی پدیده جدیدی نیست. از زمانی که خدا خدایی می‌کرده، زیستن چالش سختی برای انسان بوده است. هنرمندان و نویسندگان ناظر مصایب و بدبختی‌هایی بوده‌اند که جزء جدانشدنی شرایط انسانی بوده است و حتی از درون همین کشمکش‌ها و احساس 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 شکنندگی 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 دستیابی به اهدافشان، یعنی همان چیرگی و کنترل چالش‌های مادی‌ای که همه ما مجبور به روبرو شدن 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 پیش‌روی سریع‌تر چرخه رشد اقتصادی حاصل می‌شود. با این حال، ما از هزینه‌ای که انسان دارد برای این پیش‌روی می‌پردازد، آگاه هستیم. در هر قدم از مسیر با پیامدهای ناخوشایند و جانبی بالقوه تهدیدکننده و متناقض آسایش‌مان روبرو هستیم. روشن است که بازبینی کامل ۳۶۰ درجه‌ای شیوه زندگی‌مان برای آینده‌سایرات و انسان‌ها از اهمیت اساسی برخوردار است (برای 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 می‌کنند این دانش به‌طور خودکار به آنها حق دست‌کاری، کنترل، و مدیریت هیجان‌ات و رفتارهای انسانی را می‌دهد. تحولی پنهانی در دهه‌های آتی در این زمینه در حال رخ دادن است که می‌تواند پیامدهای غیرمنتظره‌ای داشته باشد. درست است که دانشمندان علوم اعصاب و دانشمندان علوم اجتماعی در برنامه‌ریزی ذهن و پیشبرد اعمال انسانی پیشرفت‌هایی داشته‌اند، اما باید اطمینان حاصل کنیم که زمام امور در دست‌مان است و در مورد کاری که داریم انجام می‌دهیم، درک روشنی داریم و آنها را برای آینده شخصی خودمان نمی‌خواهیم. برای اطمینان از اینکه بفهمیم آیا دانش مکانیکی و حقیقی بر ما کنترل دارد یا در خدمت ما است، نیاز به تفکر بیشتری داریم. چگونه می‌خواهیم از آزادی، خودجوشی یا خلاقیت انسانی حمایت کنیم؟ چگونه تصمیم خواهیم گرفت که معنا از کجا بیاید و اعتقادات و آرزوهای ما چه خواهند بود؟ ایده ما در مورد تعالی چیست و در آینده چه چیزی را می‌خواهیم بی‌رستیم؟

به‌طور سنتی و به دلیلی منطقی و معقول، این جنبه‌های زندگی انسانی حوزه عمل هنرها، مذهب و فلسفه بوده‌اند و نه علوم. هنرها برای ابراز خلاقانه کشمکش‌های مردم با شرایط انسانی به‌خدمت گرفته می‌شوند، درحالی‌که مذهب به تنظیم و کنترل این کشمکش‌ها می‌پردازد و به آنها معنی و هدفی می‌دهد و فلسفه نیز طبق معمول برای نظارت بر نموده‌های هنری و همچنین توصیه‌ها و رهنمودهای مذهبی، که فضایی برای تأمل در مورد این کشمکش‌ها و معنی‌دار ساختن جهان فراهم می‌آوردند، مورد استفاده قرار می‌گرفت. بدین طریق، فیلسوفان در موضعی بودند که به راهنمایی سیاست‌مداران و تعلیم‌دهندگان می‌پرداختند و محافظان بحث اخلاقی در جامعه بودند. امروزه چه کسی سیاست‌مداران را در تفکر اخلاقی‌شان راهنمایی می‌کند؟ این وظیفه به‌گرددن و کلا، صاحبان صنایع و اقتصاددانان افتاده است، که همه آنها در رشد مستمر اقتصاد سهمی داشته‌اند. فلاسفه ادعا می‌کردند که نقشی بی‌طرف داشته‌اند و کارشان تأمل و تعمق در مورد زندگی انسانی و معنی‌دار ساختن آن بوده است. کارشان فائق آمدن بر لذات زمان حال و ارائه تصویری گسترده‌تر بود. ما از طرفی، کم و بیش استفاده از این مرجع اساسی و مهم خرد انسانی یعنی فلسفه را از دور خارج کرده‌ایم، 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 حیطهٔ اطلاعات دقیق و عینی، به‌خوبی و به‌درستی تحت کنترل قرار گرفته است و توانایی انسان را برای تشخیص، استدلال و قضاوتِ درست بی‌اعتبار 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 وضعیت دشوار، نسبت به منطق در درجه دوم اهمیت قرار دارند. آیا این امر باعث به حاشیه رفتن هنر، فلسفه و مذهب می‌شود و انسان را از مصیبت و بدبختی نجات می‌دهد؟ بعید به نظر می‌رسد.

هنرمندان و فیلسوفان هرگز در رقابت با دانشمندان نبوده‌اند. آنها نمی‌توانند دست به مبارزه‌ای بزنند که نتیجهٔ آن از پیش معلوم است و کار بیهوده‌ای انجام دهند. هنرمندان هرگز راه‌حل‌های نهایی و قطعی برای سؤالات بزرگ زندگی نداشته‌اند و پیشنهاد نکرده‌اند. آنها در پی ریشه‌کن 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 برجسته کردن تناقض‌های وجود انسانی، غرق شدن عمیق در وجود، و تلاش برای درک راز و رمز بی‌پایان آن پرداخته‌اند. هنر جلوه‌گاه هیجان‌ات انسانی است و نمایش یک هنرمند اغلب عرصهٔ نمود بدبختی‌ها، رنجش‌ها، و ناخشنودی‌ها است، چون هنر همان زمین حاصل‌خیزی است که نبوغ و خلاقیت انسانی در آن ریشه می‌دواند، رشد می‌کند و بارور می‌شود. در اعماق و زوایای تاریک تجربهٔ 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 تجربهٔ 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 معنی بدهند و در حل آنها توانایی بیشتری پیدا کنند. فیلسوفان به معنی افراطی کلمه (به‌عنوان افراد شیفته خرد)، با آرامش و آگاهی کامل از وضعیت موجود و مطلوب به دنبال روبرویی خردمندان با مشکلات هستند. پیشه آنها تا حدی شبیه مذاهب جهان است و در واقع شبیه بعضی از مذاهب جهان که با عنوان فلسفه‌های شرقی شناخته شده هستند. با این وجود، فلسفه‌ها متفاوت از بسیاری از مذاهب، روش خاصی از زندگی را تجویز و پیشنهاد نمی‌کنند و یک باور خشک و جبری ندارند که باید موبه‌مو از آن تبعیت کرد. در مقابل هدفشان تا حدی ترغیب افراد به یادگیری استقلال تصمیم‌گیری است.

اما حالا چرا اینها از طریق هنرمندان و فیلسوفان به ما الهام می‌شود؟ به این خاطر که این افراد از مسایل و مشکلات اساسی اطلاع دارند و به ما یادآور می‌شوند که چیزهای ارزشمند و مهم را مدنظر داشته باشیم. هنرمندان و فیلسوفان شایسته و خبره 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 ناامیدی خودشان به‌عنوان 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 هم‌ترازکننده 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 خبره 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: ۱، الف ۶۴۵).

یادآوری این نکته امیدوارکننده است که کی‌یرکگور از کارش تسکین و آرامش دریافت کرد و از درد و رنج خودش الهام. وی در روبرو شدن با دردش، مقابله با اضطراب و دلهره زندگی را فهمید. ون‌گوگ اینقدر خوش‌اقبال نبود و نتوانست به درد و رنج خودش معنی دهد. وی تنها می‌توانست این درد و رنج را ابراز کند. مطمئناً ناامیدی وی الهام‌بخشش بوده است، اما درنهایت 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 دچار سرگیجه می‌شوید، اما این هنوز ممکن است، هنوز شما امکان دارد حتی نیم‌نگاهی به این احتمال مبهم داشته باشید که در سوی دیگر زندگی دلایل معقولی برای وجود درد داشته باشیم، که از این نما گهگاهی چنان تمام بخش‌ها را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد که نقش طوفان ناامیدی را به خود می‌گیرد (ون‌گوگ در برنارد، ۱۹۸۵: ۲۰۳).

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.^۱ اما چسبیدن به این

۱. در همه چیزی هنر و غیب هست غیب نهان کن تا هنر آری به دست (م)

اندیشه‌های ناب که به‌سختی به‌دست 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 گذشتگان‌مان 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 از آنها، و انتقال این آموخته‌ها به نسل بعدی. و این به‌طور معمول حوزه عمل هنرها و فلسفه است: مشاهده، 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 به‌عنوان یک جایگزین

تنها در سال‌های اخیر است که دانشمندان شروع به کنترل عینی‌تر و واقعی‌تر این حیطه مطالعه پرداخته‌اند. دانشمندان علوم شناختی، حال بر این مدعا هستند که به‌زیستی و شادی موجودات انسانی قابل اندازه‌گیری و قابل رشد است و می‌توان آن را به‌عنوان یک مهارت به کسانی که ناشاد و غمگین هستند آموزش داد. چنین ادعاهایی ریشه در جهان‌بینی مادی دارند؛ جهان‌بینی‌ای که موجودات انسانی را به‌صورت اشیاء و اموری در نظر می‌گیرد که می‌توانند و باید مورد کنترل قرار گیرند. وقتی که فلسفه آکادمیک این چنین شیفته سنت علمی می‌شود و بر نقش تحلیلی‌اش تأکید می‌کند، پس 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، تکلیفِ 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 همواره این کار را انجام می‌دهند، بدون اینکه هیچ آموزشی در زمینه فلسفه دیده باشند، و ترازنامه اخلاقی‌شان باب طبع همه نیست و اغلب به‌جای اینکه عینی باشد، به‌صورت ضمنی و تلویحی بیان می‌شود. آنها اساساً بر اساس نظریه‌های روان‌شناسی کار می‌کنند و این نظریات را در مورد تنگناهای مراجعان‌شان به‌کار می‌برند، بدون اینکه با گشودگی بپذیرند که اغلب مشکلاتی که انسان‌ها با آن دست به گریبان هستند، فلسفی، معنوی و اخلاقی است.

زمان آن فرا رسیده که درمان‌گران از خودشان بپرسند که چقدر نقش جدید خودشان را به‌عنوان راهنمایان وجودی جدی می‌گیرند. از این لحاظ، آنها باید خودشان را کجای کار قرار دهند؟ آیا آنها باید از دانشمندان پیروی و حتی تقلید کنند و اصول ساده تجربی، شناختی و رفتاری را به‌کار برند؟ آیا درمان 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 پی بهنجاری و سازگاری، آن هم با زدودن غم و درد و فراهم آوردن راه سریع‌تر و کوتاه‌تری برای شادی بود؟

بدون شک، نیاز به آموختن اطلاعات علمی زیادی در این حیطه داریم. یافته‌های جدید از مغز و فرایندهای شناختی می‌تواند به ما در اتخاذ تصویری روشن‌تر از آنچه در ذهن مان می‌گذرد، یاری رساند. علوم اجتماعی جدید و پژوهش‌های روان‌شناختی می‌توانند 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 به 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 خواهد بود و بسیاری از تجربیات انسانی را دربر نمی‌گیرد یا نادیده می‌گیرد و آنها در سایه 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 معرفت‌بهزیستی، به چه قیمتی برای انسان‌ها تمام می‌شود؟ عجیب است افرادی که به علم علاقه دارند، اما به نتایج تحقیقات در مورد زندگی توجه نمی‌کنند؛ چون در فراتحلیل بزرگی که در مورد زندگی صورت گرفته، بارها و بارها معلوم گردید که ما می‌توانیم ایده‌ها و محصولات جدیدی را در ذهن مان زنده کنیم، اما هیچ‌کدام از اینها تضمینی برای یک زندگی شادتر یا زدودن سختی‌ها و مشکلات، نارضایتی‌ها یا فناپذیری نیستند. پس باید به این یافته‌ها توجه کرد.

تمام شواهد و قرائن نشان می‌دهد هر زمانی که بخواهیم در پی دستیابی به کالایی یا منفعت جدیدی در زندگی باشیم، باید هزینه‌ای بپردازیم. ادراک 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 اینها تضمینی برای شادی نیستند. در بلندمدت حتی ممکن است اثرات جانبی نامطلوب و پیامدهای 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 مشکلِ 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 روبرو هستیم.

در تمام این گفته‌ها یک طنز و تناقض واقعی وجود دارد. در نیمهٔ قرن بیستم، ما یک آیندهٔ تکنولوژیک را پیش‌بینی می‌کردیم، همراه با زندگی طولانی، شاد و با فراغت، و اعتقاد بر این بود که با شروع قرن بیست و یک کارمان توسط ماشین‌ها انجام می‌شود و نیاز به افزایش ظرفیت مان برای فراغت ناشی از بازنشستگی پیش از موقع و کار هفتگی کمتر پیدا می‌کنیم. اما واقعیتی که الآن داریم می‌بینیم، متفاوت است. هرچه شاهرکارهای جامعهٔ تکنولوژیک بیشتر شد، اشتیاق برای تلاش و تداوم روند زندگی روبه‌رشدمان در یک دهکدهٔ جهانی سریع‌تر و متوقع‌تر 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 بازداریم، مبدا که نیروی حرکت مان را از دست دهیم و به حاشیهٔ جهان رانده شویم. زندگی انسان‌ها شلوغ‌تر 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 استقلال و سیار 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