

روان‌درمانی و جستجوی شادی

مؤسسه: ای ون دورزن

ترجمه: دکتر طایفه شریفی

عضو هیات علمی گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد



سرشناسه	وان دورزن، امی، ۱۹۵۱ - م.
عنوان و نام پدیدآور	Van Deurzen, Emmy
مشخصات نشر	روان‌درمانی و جستجوی شادی/ نویسنده امی ون‌دورزن؛ ترجمه طیبه شریفی.
مشخصات ظاهری	شهرکرد: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد، ۱۳۹۷.
شابک	۲۷۷ ص.
وضع فهرست نویسی	۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۷۰۱-۷
پادداشت	فبیا
پادداشت	عنوان اصلی: Psychotherapy and the quest for happiness, 2009.
پادداشت	کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "روان‌درمانی و جستجوی شادکامی: بر مبنای چشم‌انداز وجودی" با ترجمه احمد رضا کیانی، باسمن جمشیدیان توسط انتشارات ارجمند در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
پادداشت	واژه‌نامه.
پادداشت	کتابنامه.
عنوان دیگر	روان‌درمانی و جستجوی شادکامی: بر مبنای چشم‌انداز وجودی.
موضوع	روان‌درمانی -- فلسفه
موضوع	Psychotherapy -- Philosophy
موضوع	خود بخشنی
موضوع	Harmonies
شناسه افزوده	ترجمه، ۱۳۳۰ - مترجم
شناسه افزوده	دانشگاه آزاد اسلامی، واحد شهرکرد
شناسه افزوده	Islamic Azad University, Branch
رده بندی کنگره	۹۱۳۹۷۴۸۰: ۹/۱
رده بندی دیویی	۶۱۴/۸۹۱۳:
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۱۰۱۶۳:

روان‌درمانی و جستجوی شادی

مؤلف: امی ون دورزن

مترجم: دکتر طیبه شریفی

ناشر: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرکرد

لیتو گرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۰-۵۷۰۱-۷

تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

آدرس: چهار محال و بختیاری، شهرکرد، رحمتیه، صندوق پستی ۱۶۶، تلفکس ۰۳۸-۳۳۳۶۱۰۶۰

پیشگفتار

کتاب «روان‌درمانی و جستجوی شادی» اثر ایمی ون دورزن از جمله کتاب‌هایی است که هر روان‌شناس و حتی نویسنده‌ای آرزوی نوشتن‌اش را دارد. در واقع، نوشتن کتاب‌هایی از این قبیل، علاوه بر اینکه به دانش بسیار گسترده و عمیقی نیاز دارند، جسارت و شهامت بی‌نظیری را نیز می‌طلبد.

«دورزن» با استادی و شهامت تمام، علاوه بر نگاه علمی و پژوهشی به مقوله شادی، از نگرش فلسفی و جامعه‌شناختی و حتی معنوی نسبت به موضوع غافل نشده است. اهمیت موضوع از آنجا ناشی می‌شود که شاید یکی از دغدغه‌های اغلب مراجعان مراکز خدمات مشاوره، روان‌شناختی و حتی روان‌پزشکی این است که با دریافت چنین خدماتی، پتانسیل پدیدار شدن شادی به دست آورند؟ و آیا میزان اهمیت و موفقیت درمان را می‌توان به درمان شادی مراجعان نسبت داد؟

به هر حال، نویسنده با استناد به آراء و نظریات فلاسفه و نویسندگان بزرگ، گام بسیار اساسی در تبیین مفهوم شادی واقعی برداشته است. به خصوص این جمله «مارکوس اورلیس» تا حدود زیادی از نقش اساسی شادی در زندگی انسان پرده بر می‌دارد: «این مرگ نیست که انسان باید از آن بترسد، چیزی که انسان باید از آن بترسد، هرگز شروع نکردن زندگی است» نویسنده از اول تا آخر کتاب به این موضوع که مفهوم شادی چیزی بالاتر و عمیق‌تر از یک احساس زودگذر است، وفادار مانده است.

از سوی دیگر، نویسنده با استفاده از جملات فلسفی، ادبی و هنری که از زبان نویسندگان و فلاسفه بزرگ نقل کرده، توانسته است محتوای کتاب را از یک موضوع صرفاً علمی و خشک به یک موضوع کامل و همه‌جانبه و البته جذاب هنری ارتقاء دهد. در جایی از کتاب آمده است: «چرا هنرمندان و فلاسفه، الهام‌بخش ما هستند؟ بدین‌خاطر است که آنان با هر آنچه مهم است ارتباط دارند و آنچه را ارزنده است به ما یادآوری می‌کنند. هنرمندان و فلاسفه خوب از الهام‌بخشی و تجربه مستقیم افراد از واقعیت بهره می‌جویند. این امر اغلب بدین معناست که آنان از رنج‌های هیجانی

خود و یأس های شان به عنوان نقطه شروع استفاده می کنند. آنان مبارزات خودشان با زندگی را سندیت می بخشند و در تلاش اند تا سختی ها، نگرانی ها و اندوه ها را به موردی ارزشمند تبدیل کنند. آنان بر روی زمین صاف و استوار زندگی خود گام بر می دارند».

در این کتاب مفهوم شادی از یک احساس، هیجان، برداشت ذهنی، رضایتمندی یا مفاهیمی از این دست فراتر می رود و به عنوان مفهوم و معنایی برای زندگی تبدیل می شود. در واقع، نویسنده با هنرمندی تمام موضوع شادی و مفاهیم وابسته به آن را حداقل از سه منظر روان پوشی، انسان گرایی و رویکردهای موسوم به موج سوم رفتاردرمانی که طی آن شادی با مفهوم ارزش ها یکسان گرفته می شود، مورد کنکاش قرار داده است.

از طرفی، دغدغه نویسنده صرفاً پرداختن به معنای شادی و خوشبختی نیست، بلکه این است که شادی و خوشبختی چه نقشی در مشاوره و روان درمانی ایفا می کنند: ... «باید برای یک بار ... برای همیشه این موضوع را روشن کنیم؛ نقش مشاوره و درمان در ارتباط با بهزیستی و شادی انسان چیست؟» ... «آیا درمان یک شفا برای نبود شادی است یا صرفاً یک پوش موقت برای آن؟ و آیا ناراحتی یک بیماری است (شاد نبودن)؟ آیا هدف ما شاد بودن است و آیا بایستی درمان مربوطه پا بر جای پای روان شناسان مثبت گر بگذارد؟»

به نظر می رسد شادی بیش از هر موضوعی با مفروضه ارزش ها پیوند دارد. در واقع، ارزش های انسانی باید به کار گرفته شوند و این جنبه تأییدی آنهاست که ارزنده است. این همان چیزی است که به زندگی انسان ها معنا بخشیده و همسو با تبیین مفهوم ارزش ها، دستورالعمل نهایی نویسنده از شادی به این صورت است: «پیوندهای اجتماعی و روابط انسانی مثبت را شکل داده و آنها را حفظ کنید؛ نیازهای اصلی تان برای رسیدن به معنا را برآورده کنید؛ اهداف تان و الهامات تان را در حدی نگه دارید که دست یافتنی باشند، خیلی معقول کارهای تان را انجام دهید و تصورات خوش-بینانه و خودستایانه خود را ترویج دهید.

مطالب کتاب در هفت فصل همراه با یک مقدمه و نتیجه گیری تنظیم شده اند که طی آن مفهوم شادی از دیدگاه فلسفی و روان شناسی مورد بررسی قرار گرفته است.

لازم به ذکر است که مطالب کتاب به گونه‌ای تنظیم شده است که هم برای روان‌شناسان و روان‌درمانگران کاربردی است و هم برای مراجعان و کلیه افرادی که به مطالعات فلسفی و روان‌شناختی علاقمنداند، سودمند است. به خصوص در قسمت نتیجه‌گیری، نویسنده علاوه بر اینکه نظر روان‌درمانگران را به مفهوم شادی جلب می‌کند، مراجعان را نیز دعوت می‌کند که نسبت به حق و حقوق خود از شادی یا هر موضوع دیگری که به دنبال آن هستند، آگاه شوند.

البته نویسنده تصریح می‌کند که مراجعان و دریافت‌کنندگان خدمات مشاوره و روان‌درمانی آگاه باشند که هیچ درمانی نمی‌تواند به صورت صادقانه وعده شادی یا مدینه نضاء را بدهد. هر چند که ممکن است بتوان مجدداً خنده بر روی لبان مراجعان آورد، ولی نمی‌توان تسکین‌دهنده دایمی و همیشگی نگرانی، خستگی و بی‌حوصلگی آنان بآنها داد.

مترجم کتاب که من از دو دهه از عمر خود را صرف مشاوره و روان‌درمانی کرده است، بسیاری اوقات این دغدغه را داشته که «وظیفه ما به عنوان مشاور و روان‌درمانگر چیست؟» و هم‌اینک سعی خوشحال است که از طریق ترجمه کتاب، پاسخ بسیاری از سئوالات خوب دریافت کند.

لازم به ذکر است که با وجود روان بودن متن و روشن بودن بسیاری از مطالب و مثال‌ها، مترجم جهت قابل فهم‌تر شدن متن مطالبی در قالب پانویس به آن اضافه کرده است، بنابراین کلیه پانویس‌ها از مترجم است.

با وجود تمام دقت و وسواسی که برای برگرداندن یک متن روان و در عین حال وفادار به اصل صورت گرفته، ولی به هیچ‌وجه نمی‌توان ادعا کرد که متن بدون نقص و خطا است. از این رو، از همه اساتید، روان‌درمانگران، محققان، دانشجویان و مخاطبان استدعا دارم با پیشنهادات ارزنده، مترجم را برای برطرف کردن این اشکال‌ها و نواقص در چاپ‌های بعدی راهنمایی و مساعدت نمایند.

دکتر طیبہ شریفی

۳ اسفند ۱۳۹۷ خورشیدی

فهرست

۱	مقدمه
۲۱	فصل اول: باز کردن جعبه پاندورا: ارزش‌ها و اعتقادات در روان‌درمانی
۵۹	فصل دوم: زندگی خوب: فلسفه به مثابه راهنمای درمان
۹۵	فصل سوم: روان‌شناسی مثبت: علم بهزیستی
۱۳۱	فصل چهارم: سخت‌های قابل پیش‌بینی: چالش‌های روزمره
۱۶۷	فصل پنجم: بحران زندگانی: تلبه و آسیب
۱۹۷	فصل ششم: حرف نقره است و سبزه طلا: احساسات ناگفته باقی می‌مانند
۲۲۹	فصل هفتم: معنای بودن: فراتر از جستجوی شادی
۲۵۷	نتیجه‌گیری
۲۶۹	منابع