



شجاعت مطلوب نبودن

تدبیری ژاپنی برای تغییر در زندگی و رسیدن به شادی حقیقی

ایچیرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا

ترجمه‌ی آراز بارسقیان



شجاعت مطلوب نبودن
تدبیری ژاپنی برای تغییر در زندگی و رسیدن به شادی حقیقی
ایچیرو کیشیمی و فومیتاکه کوگا
ترجمه‌ی آراز بارسقیان
ویراسته‌ی لیلا نظامی نژاد

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ اول، ۱۴۰۱
تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۴۱۱-۹



نشر میلکان

www.Milkan.ir
info@Milkan.ir

شب اول

نفی تروما (آسیب‌دیدگی روحی)

مرد جوان وارد اتاق کار شد و قوزکرده روی صندلی نشست. چرا جوان این قدر دلش می‌خواست دست به نفی نظریه‌های فیلسوف بزند؟ دلایل واضحی داشت. عاری از اعتماد به نفس بود و از همان کودکی اش این حس با احساس عمیق حقارتی همراه بود که دربارهی پس‌زمینه‌های شخصی و آموزشی اش داشت. این را اضافه کنید به احساسی ناخوشایند که به ظاهرش داشت و در نتیجه احتمالاً وقتی دیگران را می‌دید، بسیار معذب می‌شد. او بیش از هر چیزی خود را در تأیید خوشبختی دیگران ناتوان می‌دید و دائماً دلش به حال خودش می‌سوخت. ادعاهای فیلسوف در نظر او چیزی بیش از حرف‌هایی فانتزی و غیرواقعی نبودند.

غول سوم ناشناخته

جوان: لحظاتی پیش برگشتی و گفתי «فلسفه‌ای دیگر» ولی به من گفته‌اند که تو متخصص فلسفه‌ی یونانی.

فیلسوف: بله، از دوران نوجوانی فلسفه‌ی یونان بخش عمده‌ای از زندگی‌ام بوده است؛ روشن‌فکرهای بزرگی همچون سقراط، افلاطون و ارسطو. همین‌ان مشغول ترجمه‌ی یکی از رساله‌های افلاطون هستم و تصمیم دارم باقی زندگی‌ام را نیز به بررسی تفکرات یونان باستان بگذرانم.

جوان: خب، پس این «فلسفه‌ی دیگر» چیست؟

فیلسوف: یک مکتب کاملاً تازه‌ی روان‌شناسی است که روان‌پزشکی اتریشی به نام آلفرد آدلر در اوایل قرن بیستم آن را پایه‌گذاری کرد. درکل به نام روان‌شناسی آدلری شناخته می‌شود.

جوان: آهان! اصلاً نمی‌توانستم تصور کنم یک متخصص فلسفه‌ی یونان به روان‌کاوی علاقه‌مند باشد.

فیلسوف: من خیلی با منشی که سایر مکتب‌های روان‌شناسی در پیش گرفته‌اند آشنا نیستم. هرچند فکر می‌کنم اگر بگوئیم روان‌شناسی آدلری کاملاً در راستای فلسفه‌ی یونان است، اشتباه نگفته‌ایم و همین است که زمینه‌ی مناسبی را برای مطالعه ایجاد کرده است.

جوان: من اطلاعاتی درباره‌ی روان‌شناسی فروید و یونگ دارم. زمینه‌ی بسیار جذابی است.

فیلسوف: بله فروید و یونگ هر دو شهره هستند. آدلر یکی از اعضای اصلی انجمن روان‌کاوی وین بود، که فروید رئیس آن بود. او به دلیل تقابل ایده‌هایش با فروید از گروه رفت و مفهوم «روان‌شناسی فردنگر» را ایجاد کرد که مبنایش نظریه‌های اصیل خودش بود.

جوان: روان‌شناسی فردنگر؟ چه اصطلاح غریبی! پس آدلر از پیروان فروید بوده؟
فیلسوف: نه، اصلاً. این قضیه را همیشه اشتباه می‌گیرند ولی ما باید این اشتباه را برطرف کنیم. اول از همه این‌که آدلر و فروید هر دو هم‌سن و سال بودند و رابطه‌ای که

در مقام محقق بین آن‌ها شکل گرفت از موضعی برابر بود. از این نظر آدلر با یونگ فرق دارد؛ یونگ فروید را در جایگاه پدر می‌دید. علی‌رغم این‌که در نظر عموم مردم روان‌شناسی با اسم یونگ و فروید گره خورده، باید بدانی آدلر هم در دنیا شناخته‌شده است. او هم در کنار یونگ و فروید یکی از سه غول این رشته است. جوان: متوجه شدم. باید در این زمینه بیشتر تحقیق کنم.

فیلسوف: برایم طبیعی است که اسم آدلر را نشنیده باشی. او خودش می‌گوید: «زمانی خواهد رسید که کسی اسمم را به یاد نمی‌آورد؛ شاید حتی فراموش کنند که مکتب ما وجود خارجی داشته است.» بعد می‌گوید اشکالی هم ندارد. منظور از فراموش شدن یک مکتب این است که عقاید آن تا حدی رشد کرده باشد که بتواند از حیطة تخصصی عبور کند و در دسترس همه باشد؛ یعنی احساسی باشد که همه در آن مشترک هستند. برای مثال دیل کارنگی دو کتاب پرفروش دارد: *چطور دوست پیدا کنید و بر دیگران تأثیر بگذارید* و *چطور دلوپس نباشید و زندگی کنید*. او، که تأثیر تفکر آدلر در نوشته‌هایش کاملاً آشکار است، آدلر را «روان‌شناسی بزرگ» می‌داند که «عمر خود را صرف تحقیق درباره‌ی انسان‌ها و توانایی‌های بالقوه‌شان کرد.» استیون کاوی نیز کتابی دارد به نام *هفت عادت آدم‌های بسیار تأثیرگذار* که بسیاری از محتوای آن یادآور عقاید آدلر است. به عبارت دیگر روان‌شناسی آدلر، به جای این‌که محدود به زمینه‌ی تحقیقاتی خاصی باشد، همچون امری تحقق‌یافته بر قله‌ی حقایق و فهم انسانی مورد قبول واقع شده است. از آن طرف می‌شود گفت آدلر صد سالی از زمانه‌ی خود جلوتر بود و عقاید او به حدی پیشرو بوده‌اند که حتی امروز هم نمی‌شود کاملاً آن‌ها را درک کرد.

جوان: پس نظریه‌های شما از اساس نه بر پایه‌ی فلسفه‌ی یونانی بلکه بر اساس دیدگاه روان‌شناسی آدلری است؟
فیلسوف: بله، همین‌طور است.

جوان: خب، یک چیز دیگر هم درباره‌ی مبنای بحث شما می‌خواهم بدانم؛ شما فیلسوف هستید یا روان‌پزشک؟

فیلسوف: من فیلسوفم، کسی که فلسفه را زیست می‌کند. برای من روان‌شناسی آدلری شکلی از تفکر است که هم‌راستا با فلسفه‌ی یونانی است و به این می‌گویند فلسفه.

جوان: خیلی خب. بیایم شروع کنیم.

چرا مردم می‌توانند تغییر کنند

جوان: بیایید قبل از هر چیزی اهداف بحث را مشخص کنیم. شما می‌گویید مردم می‌توانند تغییر کنند. بعد از این حرف به نتیجه‌ی دیگری هم می‌رسید: هر کسی می‌تواند خوشبختی را پیدا کند.

فیلسوف: بله، بی‌شک همه می‌توانند چنین باشند.

جوان: بیایید بحث خوشبختی را بعداً پیگیری کنیم و فعلاً برویم سراغ تغییر. هر کسی آرزو دارد بتواند تغییر کند. می‌دانم خودم چنین هستم و مطمئنم اگر از هر کسی که در خیابان می‌گذرد هم پرسید، همین را می‌گوید. ولی چرا همه احساس می‌کنند باید تغییر کنند؟ پاسخ فقط یک چیز است: چون نمی‌توانند تغییر کنند. اگر برای مردم آسان بود که تغییر کنند، وقت زیادی را صرف «کاش می‌توانستم» نمی‌کردند. مهم نیست که چقدر این را بخواهند، مردم نمی‌توانند عوض شوند. به خاطر همین هم هست که به سراغ مذاهب تازه می‌روند و در سمینارهای خودیاری شرکت می‌کنند و به هر کسی که درباره‌ی تغییر موعظه کند گوش می‌کنند. اشتباه می‌کنم؟

فیلسوف: خب، تو به من بگو چرا این قدر اصرار داری که مردم نمی‌توانند تغییر کنند.

جوان: به این دلیل که دوستی دارم، پسری که خودش را سال‌ها در اتاقش حبس کرده. دلش می‌خواست بیرون برود و حتی فکر می‌کرد اگر بشود، بدش نمی‌آید کاری پیدا کند. در نتیجه می‌خواست تغییر کند. من دارم به‌عنوان دوستش با شما صحبت می‌کنم و به شما اطمینان می‌دهم که او آدمی بسیار جدی بود که می‌توانست بسیار به کار جامعه بیاید. فقط مشکلش این بود که می‌تسید از اتاقش بیرون بیاید. حتی اگر یک قدم کوچک از اتاقش برمی‌داشت، تپش قلب می‌گرفت و دست و پایش می‌لرزید. گمانم دچار اختلالی عصبی یا پتیک بود. می‌خواست تغییر کند ولی نمی‌توانست.

فیلسوف: فکر می‌کنی دلیل بیرون‌رفتنش چه بود؟

جوان: خیلی مطمئن نیستم. شاید به خاطر رابطه‌اش با والدینش بود یا چون سر کار یا مدرسه مسخره‌اش کرده بودند. شاید نوعی تروما را از سر گذرانده بود. ولی شاید هم برعکس؛ شاید در کودکی لوس بار آمده بود و نمی‌توانست با واقعیت مواجه شود. نمی‌دانم، نمی‌توانم درباره‌ی گذشته یا شرایط خانوادگی‌اش خیلی فضولی کنم.

فیلسوف: پس می‌گویی حوادثی در گذشته‌ی دوست بوده که ایجاد تروما کرده؛ این یا چیزی در همین حد. در نتیجه نمی‌تواند دیگر از خانه بیرون بیاید؟ جوان: بله. قبل از معلول، علت است. این که دیگر جای بحث ندارد.

فیلسوف: خوب، پس علت ناتوانی او برای بیرون رفتن ریشه در محیط خانه‌اش دارد؛ در زمان کودکی. والدینش با او بدرفتاری کرده‌اند و بدون احساس دوست داشته شدن به بزرگسالی رسیده است. پس از مواجه شدن با دیگران می‌ترسد و نمی‌خواهد از خانه بیرون برود. محتمل است، مگر نه؟

جوان: بله، کاملاً محتمل است. فکر می‌کنم چنین چیزی خیلی چالش‌برانگیز است.

فیلسوف: و تو می‌گویی: «پیش از معلول، علت است.» یعنی معلولی که من الان هستم باعثش علتی در گذشته بوده. درست؟ جوان: درست.

فیلسوف: خوب، پس به نظر تو اگر حال و روز هر کسی در جهان ربطی به وقایع گذشته‌اش داشته باشد، شرایط بسیار عجیب و غریب نمی‌شود؟ متوجه نیستی؟ پس هر کسی که والدینش با او بدرفتاری کرده باشند باید عین دوست تو گوشه‌نشین شده باشد؛ یا این است، یا این که بگوییم کل حرفت منطقی ندارد. تو می‌گویی اگر گذشته دقیقاً تعیین‌کننده‌ی حال است، پس معلول در کنترل است.

جوان: می‌خواهی به چه برسی؟

فیلسوف: اگر بر علت‌های گذشته تمرکز کنیم و سعی کنیم همه‌ی امور را فقط با علت و معلول توضیح دهیم، به «جبرگرایی» می‌افتیم. چراکه این یعنی حال و آینده‌ی ما را وقایع گذشته تعیین می‌کنند و تغییرناپذیرند. اشتباه می‌کنم؟

جوان: داری می‌گویی گذشته اهمیت ندارد؟

فیلسوف: بله. حرف روان‌شناسی آدلری هم همین است.

جوان: متوجهم. آن جایی که برخوردها صورت می‌گیرد دیدگاه‌های مخالفمان کمی آشکارتر می‌شود. ولی ببین، اگر بخواهیم با نسخه‌ی تو پیش برویم، پس باید بگویم دلیلی ندارد که دوست من نتواند از خانه بیرون برود. چون داری می‌گویی وقایع گذشته مهم نیستند. ببخشید ولی اصلاً پذیرفتنی نیست. باید دلیلی پشت این عزلت‌نشینی باشد. ممکن نیست خبری نباشد، وگرنه توجیهی برای چنین رفتاری وجود ندارد.

فیلسوف: معلوم است که توجیهی وجود ندارد. در روان‌شناسی آدلری ما به «علت‌های» گذشته فکر نمی‌کنیم بلکه با «اهداف» حال کار داریم.

جوان: اهداف حال؟

فیلسوف: دوست شما اعتمادبه‌نفس ندارد، پس بیرون هم نمی‌رود. طور دیگری قضیه را ببین. نمی‌خواهد بیرون برود پس شرایط را برای خودش دلهره‌آور می‌کند.

جوان: چی؟

فیلسوف: این‌طور ببین: دوست تو از قبل هدفش این بوده که بیرون نرود و بر همین اساس دست به ساختن وضعیتِ اضطراب‌زا و دلهره‌آور زده تا به هدفش برسد. در روان‌شناسی آدلری به چنین چیزی می‌گویند «غایت‌گرایی».

جوان: شوخی می‌کنی! دوستم اضطراب و ترسش را در خیالش تصور کرده؟ نکند می‌خواهی بگویی دوستم دارد به بیماری تظاهر می‌کند؟

فیلسوف: تظاهر به بیماری نمی‌کند. اضطراب و ترسِ دوستِ تو برایش واقعی است. در مواردی حتی شاید دچار درد می‌گرنی شود و دل‌پیچ‌های شدیدی احساس کند. هرچند این‌ها هم نشانه‌هایی‌اند که برای رسیدن به هدف ایجاد شده‌اند؛ همان بیرون‌رفتن.

جوان: حرفت درست نیست! اصلاً! حرفت بسیار ناراحت‌کننده است!

فیلسوف: نه‌خیر، تفاوتی هست بین سبب‌شناسی و پیدا کردن علت و غایت‌مندی و بررسی هدف یک پدیده و نه علتش. هرچه به من گفتی مبنایش سبب‌شناسی بود. تازمانی که با منطق تو پیش برویم، یک گام هم نمی‌توانیم رو به جلو برداریم.

تروما وجود ندارد

جوان: اگر می‌خواهی همه‌چیز را این‌طور به‌زور بقبولانی، باید از آن طرف هم برایم توضیحی درست بیاوری. بگو ببینم تفاوت بین این سبب‌شناسی و غایت‌گرایی که می‌گویی چیست؟

فیلسوف: فرض کن سرما خورده‌ای و تب شدیدی کرده‌ای و رفته‌ای دکتر، بعد فرض کن دکتر دلیل می‌آورد که علت سرما خوردگی تو مربوط به دیروز بوده: رفته‌ای بیرون و لباس کم پوشیده‌ای. آیا این‌طوری راضی می‌شوی؟

جوان: نه که نمی‌شوم. دلیلش برایم مهم نیست - کم پوشیده‌ام، باران آمده یا هر چه. علائم بیماری هستند که برایم مهم‌اند و این‌که امروز دارم از تب می‌میرم. اگر دکتری باشد، نیاز دارم برایم دارو بنویسد، آمپول بزند یا هر راهکار تخصصی‌ای را که نیاز است اعمال کند.

فیلسوف: اما آن‌هایی که از موضع سبب‌شناسانه برخورد می‌کنند استدلال می‌کنند که شما از فلان اتفاق فلان‌طور در گذشته دارید رنج می‌کشید: اکثر مشاورها و روان‌پزشک‌ها چنین هستند. درنهایت هم مشاوره می‌دهند که «بین این گناه تو نیست». بحث‌هایی که مدعی این‌طور تروماها هستند معمول‌ترین شکل سبب‌شناسی‌اند.

جوان: صبر کن! تو داری کلاً منکر تروما می‌شوی؟

فیلسوف: بله. مصرانه بر همین عقیده‌ام.

جوان: چی؟ مگر من یا شما نباید می‌گفتیم آدلر اعتباری در روان‌شناسی دارد؟

فیلسوف: در روان‌شناسی آدلر تروما کلاً نادیده گرفته می‌شود. این موضع‌گیری بسیار تازه و تحول‌گرایانه است. از نظر فروید تروما امری کاملاً درخور توجه است. طبق نظر فروید، زخم‌های روانی فرد یا همان تروماهایش باعث ناخشنودی امروزش است. فروید زندگی شخص را یک روایت درخور توجه در نظر می‌گیرد، که در آن یک رشته انگیزه‌ی درک‌پذیر ساده وجود دارد و حس دراماتیکی که گسترش آن باعث خلق تأثیرهای عمیق و چشمگیر می‌شود. ولی آدلر، که در نفی استدلال تروما تلاش می‌کند، می‌گوید: «هیچ تجربه‌ای به‌خودی‌خود علت

تو اهدافی را برای آینده‌ای دور در نظر می‌گیری و به اکنونت به چشم دوره‌ی آمادگی نگاه می‌کنی. فکر می‌کنی خب واقعاً می‌خواهم این کار را بکنم و وقتی زمانش رسید، انجامش می‌دهم؛ این شیوه‌ای است که زندگی را به آینده موکول می‌کند. تا زمانی که زندگی را به آینده موکول کنیم، نمی‌توانیم به جایی برسیم و زندگی مان را در یکنواختی راکدی می‌گذرانیم، چراکه اکنون و این جا را فقط یک دوره‌ی مقدماتی و زمانی برای درنگ می‌دانیم. ولی «اکنون و این لحظه»، که در آن فرد برای امتحان ورودی در آینده‌ای دور آماده می‌شود، واقعی است.

- از متن کتاب -

آیا شادی چیزی است که می‌شود انتخابش کرد؟ کتاب شجاعت مطلوب نبودن پاسخی ساده و سرراست برای این سؤال ارائه می‌دهد. این کتاب با استفاده از نظریات آلفرد آدلر، که در کنار فروید و یونگ یکی از سه غول روان‌شناسی قرن نوزدهم است، گفت‌وگویی روشنگر بین یک فیلسوف و مردی جوان را دنبال می‌کند. فیلسوف در پنج مکالمه به شاگردش کمک می‌کند تا درک کند چطور هرکس می‌تواند مسیر زندگی خود را تعیین کند، بدون این که در قیدوبند آسیب‌های گذشته و انتظارات دیگران باشد.

شجاعت مطلوب نبودن، که غنی از خرد و حکمت است، به شما کمک می‌کند مفاهیمی مثل بخشش خود، خودمراقبتی و هرس ذهن را فرا بگیرید. شیوه‌ی تفکر به کار رفته در این کتاب عمیقاً رهایی‌بخش است و به شما این امکان را می‌دهد که شجاعت تغییر داشته باشید و محدودیت‌هایی را که ممکن است برای خودتان قائل باشید نادیده بگیرید. این کتاب، با متنی ساده و درعین حال تکان‌دهنده، قدرت درونی شما را آزاد می‌کند تا شادی پایدار را بیابید و همان فردی شوید که واقعاً می‌خواهید باشید.

«شجاعت مطلوب نبودن خوانندگان را به سمت دستیابی به شادی و تغییرات ماندگار راهنمایی می‌کند... کیشیمی و کوگا گفت‌وگویی آگاهی‌بخش ارائه می‌دهند، برای کسانی که به دنبال مباحثه‌ای هستند که به آن‌ها درباره‌ی هویتشان در این جهان بگوید.»

- لایبرری جورنال -

کتاب‌هایی برای احتمالاً تغییر | ۲۷

۱۶۰۰۰۰
۹ 786222 544119



نشر میلکان