



کند. در این میان گفتیم بیاییم برخی از نام‌ها و آثار بزرگ و مشهور در این زمینه را کنار شما مرور و بررسی کنیم شاید به کار شما بیاید و راهنمایی باشد برای انتخاب‌های بعدی شما. ما با همراه باشید.

است هم خودمان را گول زده‌ایم. در این بازار هم کتاب‌هایی پیدا می‌شوند که می‌توانند زندگی شما را واقعاً بهبود بخشند و هم کتاب‌هایی که اقتدا به آنها می‌تواند جدی جدی سلامت روان شما را تهدید

اینکه بگوییم بازار نشر کتب روانشناسی در ایران یک نمایش بی‌فایده بزرگ است نهایت بی‌انصافی و دروغی است بسیار زشت. اما اگر بخواهیم بگوییم که این بازار سراسر سالم و عاری از آثار درجه چندم

زهرا بزرگ‌زاده - محمدعلی یزدانبار  
خبرنگار



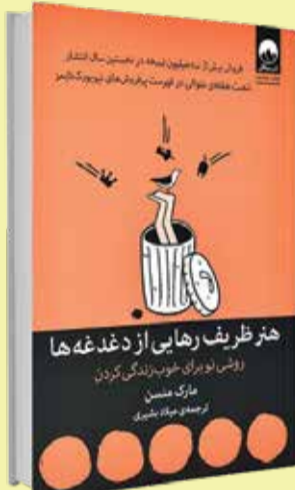
هر جامعه‌ای در تاریخ خود بنا بر فجایی که از سر گذرانده، وارد دوره‌ای می‌شود که دیگر نمی‌تواند مسئولیت مشکلاتش را بپذیرد و نوعی حواله کردن به قضا و قدر در بین مردم به وجود می‌آید. مثلاً مردم کشور ما هم پس از حمله مغول‌ها به ایران به این دست مکانیسم‌ها برای تحمل شرایط دست زده‌اند و نقش قضا و سرنوشت را در وقایع پررنگ‌تر می‌دیدند تا مسئولیت شخصی

### ساده‌نویسی‌های یک نوفریدی مارکسیست!

گرافه نیست اگر بگوییم اریک فروم اولین روانشناس بزرگ تاریخ بود که تصمیم گرفت به زبانی بنویسد مناسب فهم و احوالات عامه مردم. او از نسل روانکاوان نوفریدی است که سعی داشتند تمرکز روانکاوی را از خشونت و جنسیت به سمت عوامل اجتماعی برگردانند. فروم به زبانی ساده فهم می‌نویسد و همچنین روی مسائلی دست می‌گذارد که برای عامه مردم جذاب و خواندنی هستند. معروف‌ترین اثر او در بین مردم کتاب «هنر عشق ورزیدن» است که برخلاف نام درجه چندمش کتابی است خوب و خواندنی. او در این کتاب عشق را از ابعاد مختلفی بررسی می‌کند. ابتدا به تعریف عشق می‌پردازد، سپس به توقعات و دیدگاه‌های مختلف در این زمینه ورود کرده و نهایتاً با واکاو آنها مسیری را پیش روی خواننده قرار می‌دهد که بتواند به وسیله آن تجربه مناسبی از عشق ورزیدن را به دست بیاورد.

### چرا باید فروم بخوانیم؟

اریک فروم برخلاف خیلی از مشهورهای بازار ایران یک روانکاو بزرگ و از نظریه‌پردازان مشهور روانشناسی است که نظریاتش هنوز در سراسر دنیا تدریس می‌شود. او برخلاف خیلی از نام‌های دیگر، از نقطه نظر یک متخصص با ما صحبت می‌کند. برای او هدف خوشحال و راضی نگه داشتن مخاطب نیست. او کتاب‌هایش را با این رویکرد به رشته تحریر درآورده که به مخاطب کمک کند تا با واقعیت روبه‌رو شود، معایب خودش را بپذیرد و برای بهبودی این معایب تلاش بکند. در کتاب‌های او قرار نیست حق همیشه با مخاطب باشد و برای بهره‌وری و موفقیت هم یک فرمول ساده و مشخص یافت نمی‌شود. در بازاری که همگان به مخاطب القا می‌کنند که پیروزی بزرگ در یک قدمی آنها قرار دارد و وجود کتاب‌هایی که در این دام گرفتار نشده باشند غنیمت است و «هنر عشق ورزیدن» و دیگر آثار فروم گرچه بسیار قدیمی، اما هنوز از بهترین آثار ترجمه شده در بازار ایران هستند.



### نشخوار فکری جمعی با مارک منسن!

آنچه به لحاظ روانشناختی این کتاب‌ها را خواندنی و در عین حال بی‌فایده می‌کند همدلی کاذب است. درست مانند دوران نوجوانی که همه دانش آموزان شب امتحان می‌گفتند هیچ درسی نخوانده‌اند و چه امتحان بدی خواهند داد، به اشتراک گذاشتن این دست اطلاعات، احساس آرامش به فرد می‌دهد. اما در بسیاری مواقع این همدلی و نشخوار جمعی، کاذب است و راهی به جلو نمی‌برد، بلکه فرد را به خوبی ناامید کرده و باعث می‌شود دست از تلاش بکشد. مارک منسن درست در همین لحظه، راه‌حل‌هایی ارائه می‌دهد. در این فرصت طلایی، هر چه به عنوان راه‌حل عنوان شود، مانند پلاست اما به قول یکی از خوانندگان این کتاب، پس از آنکه آن را می‌بندی و چند دقیقه از اتمام کتاب می‌گذرد نمی‌توانی بگویی در نهایت چه چیزی از آن دریافتی! یعنی ممکن است هیچ کدام از خطوطی که خواننده‌ای را به یاد نیآوری! پس چرا باید این دست کتاب‌ها را بخوانیم؟!

مارک منسن، نویسنده آمریکایی ۳۸ ساله است که کتاب‌های او هنر ظریف بی‌خیالی و همه چیز به فنا رفته از کتاب‌های پرفروش جهان هستند. البته باید گفت که نام این کتاب‌ها در ترجمه به زبان فارسی بسیار لطیف و مؤدبانه شده و همین تغییر نام، به این کتاب‌ها وجهه فرهیخته‌تری داده است. کتاب‌های منسن از دسته روانشناسی عامیانه نیستند، حتی از دسته خودیاری هم نمی‌توانند باشند بلکه نوعی جدید است که در آن نویسنده و ما به عنوان خواننده بالای سر شلختگی‌های دنیای مدرن، که خودمان آن را به وجود آورده‌ایم، می‌ایستیم و به آن بد و بیراه می‌گوییم و هرزگانه‌ای آب دهانی بر آن می‌اندازیم. بعد خواننده به نویسنده می‌گوید: «حالا به نظر می‌شود این اوضاع نکبتی را درست کرد؟» نویسنده می‌گوید: «تقریباً نه، شاید هم بله! فقط باید بلند شویم و چرخه را بشکنیم و اینی که هستیم نباشیم!»



### جفری یانگ پرچمدار موج دومی‌ها...

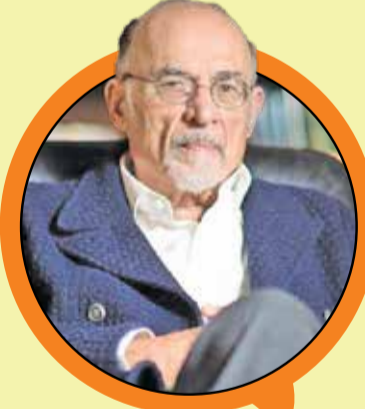
ترجمه و معرفی جفری یانگ از اتفاقات خوب بازار نشر روانشناسی در ایران بود. جفری یانگ از درمانگران موج دوم درمان‌ها شناختی رفتاری است که با نام «درمان شناختی رفتاری» یا CBT شناخته می‌شوند. بعدها موج سوم‌ها با «درمان مبتنی بر تعهد و پایبندی» یا ACT این مسیر را ادامه دادند که در شماره‌های دیگر به آنها خواهیم پرداخت. درمان شناختی رفتاری با این فرض جلومی‌رود که رفتارهای فرد بر اساس طرح‌واره‌هایی که در سراسر زندگی برای خود شکل می‌دهد بروز و ظهور خواهند داشت. طرح‌واره‌ها تجارب و باورهای عمیقی هستند که در سراسر زندگی - طبیعتاً بیشتر در کودکی - در روان فرد شکل می‌گیرند و خود را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می‌کنند. به عنوان مثال کودکی را فرض



### یالوم، یا من خودم ادعایی ندارم اگر شما بگذارید!

دوم روانشناسی وجودی است که به خاطر قلم شیرین و جذابش در سطح جهان شناخته شده است. او آن غول بزرگی که وصفش می‌رود نیست. او نه نظریه‌پرداز روانشناسی وجودی است و نه حتی از بزرگان در این رشته محسوب می‌شود. تخصص او درمان گروهی است و جدی‌ترین کتاب آکادمیکش را در همین زمینه نوشته است. او در «روان‌درمانی اگزیستانسیال» به گفته خوش قصد داشته که نظراتش در مورد «ترس بنیادین» و «معنای زندگی» را به زبانی همه‌فهم و آسان بیان کند و انصافاً در این زمینه موفق هم بوده است. در کنار این آثار او دسته‌ای کتاب‌رمان و داستان کوتاه دارد که با اهداف درمانی و روانشناختی نوشته شده‌اند. تا این جای امر هیچ مشکلی بین ما و ایشان وجود ندارد. مشکل را هواداران این مرد، من جمله در ایران به وجود آورده‌اند، به چه شکل؟ خواهیم گفت!

اروین یالوم بدون شک عجیب‌ترین مورد در بین تمام موارد مرتبط در بازار نشر ایران است. یک درمانگر خوب و یک نویسنده شیرین قلم که تا جای ممکن درباره نقشش در روانشناسی اعراف شده. کم نیستند ایرانی‌هایی که او را بنیانگذار روان‌درمانی اگزیستانسیال می‌دانند و با این صحبت تن و بدن رولومی و کارل راجرز را در گور به لرزه می‌اندازند. کم نیستند افرادی که «وقتی نیچه گریست» را به عنوان یک کتاب حقیقی باور دارند و خیلی خوشحالند که یالوم توانسته ملاقات فریود و نیچه را از اعماق تاریخ بیرون کشیده و مستندش کند. کوچکترین گفته از یالوم در حکم بزرگترین حقایق روانشناسی محسوب می‌شوند و اصلاً کسی جرأت دارد به ایشان بگوید بالای چشمت ابرو است؟ بله جرأت دارم و می‌گویم! اروین یالوم روانپزشک و درمانگر وجودی آمریکایی، از درمانگران نسل



### یانگ را چطور بخوانیم که ناامید نشویم؟

ایرادی است که به یانگ وارد است در واقعی ایرادی است که از کل درمان‌های نسل دوم شناختی رفتاری گرفته می‌شود. این درمان‌ها مبتنی هستند بر تغییر بینش و تغییر طرح‌واره‌ها و ساختارهای شناختی منفی و تبدیل آنها به افکار سالم. منتقدین بر این باورند که این مبارزه بی‌پایان است و اساساً امکان ندارد که روزی تمام این منفی‌ها به مثبت تبدیل شوند، اصلاً این

نکته‌ای بود که باعث رشد درمان‌های موج سوم شد. این نقد، نقد واردی است اما شما حواستان باشد که آنقدری از یانگ بیاموزید که به کارتان می‌آید، نکند که همین یانگ برای شما یک تله ذهنی جدید بشود. اینجا خط پایان مطلب روانشناسی این شماره است، به امید اینکه بزودی مطالب بهتری برایتان آماده کنیم!

### یالوم را چگونه بخوانیم؟

«روان‌درمانی اگزیستانسیال» اثری آنچنان سنگین نیست و دیگر آثار او قرار نیست همگی درجه یک و سطح بالا باشند. اتفاقاً پرونده یالوم به دلیل پرکاری آکنده است از آثار متوسط. همچنین او به عنوان یک نویسنده آثار داستانی هم نهایتاً جزو دسته خوشخوان نویسنده‌ها قرار می‌گیرد. با این حال مطالعه یالوم از مطالعه نود درصد دیگر آثار بازار بهتر است، فقط حواستان باشد که درگیر تعاریف قلمبه و سلمبه‌ای که از استاد می‌شود نشوید.

اروین یالوم هیچ‌گاه داعیه نظریه‌پرداز بودن نداشته است، هرگز نگفته من بنیانگذار روان‌درمانی اگزیستانسیال هستم و هیچ‌گاه به دنبال قله‌ای رفیع و جایگاهی بلند نبوده است. این حواشی و شایعات را طرفدارانش، نیمی از سر هیجان و الباقی با نیت کاسبی‌های بعدی در مورد او جا انداخته‌اند. یالوم را باید با حذف تمام این تعاریف بخوانید. در جریان باشید که «وقتی نیچه گریست» یک داستان تخیلی با اهداف درمانی است،