

فلسفه برای مشاوره و روان‌درمانی

از فیثاغورث تا پست‌مدرنیسم

الکس هوارد

ترجمه

دکتر معصومه اسمعیلی

دکتر عدرا کیانی‌نژاد

تهران

۱۳۹۷



سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)

پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
هفت	پیشگفتار مترجمان
۱	مقدمه مؤلف
۱۲	سپاسگزاری
۱۳	فصل اول: فیثاغورث (۵۸۰-۵۰۰ ق.م)
۲۳	فصل دوم: هراکلیتوس (۵۴۰-۴۸۰ ق.م)
۳۰	فصل سوم: سوفوکلس (۴۹۶-۴۰۶ ق.م)
۳۷	فصل چهارم: سقراط (۴۷۰-۳۹۹ ق.م) و افلاطون (۴۲۷-۳۴۷ ق.م)
۵۳	فصل پنجم: ارسطو (۳۸۴-۳۲۲ ق.م)
۷۱	فصل ششم: فلسفه اپیکوری
۷۹	فصل هفتم: رواقیون
۱۰۲	فصل هشتم: سنت آگوستین (۳۵۴-۴۳۰ م)
۱۱۲	فصل نهم: سنت توماس آکویناس (۱۲۲۵-۱۲۷۴)
۱۲۰	فصل دهم: نیکولو ماکیاولی (۱۴۶۲-۱۵۲۷)
۱۲۸	فصل یازدهم: مارتین لوتر (۱۴۸۳-۱۵۴۶)
۱۳۸	فصل دوازدهم: توماس هابز (۱۵۸۸-۱۶۷۹)
۱۴۹	فصل سیزدهم: رنه دکارت (۱۵۹۶-۱۶۵۰)
۱۶۱	فصل چهاردهم: باروک دو اسپینوزا (۱۶۳۲-۱۶۷۷)
۱۷۲	فصل پانزدهم: جان لاک (۱۶۳۲-۱۷۰۴)
۱۸۲	فصل شانزدهم: گوتفرد ویلهلم فون لایبنیتس (۱۶۴۶-۱۷۱۶)
۱۹۰	فصل هفدهم: جورج بارکلی (۱۶۸۵-۱۷۵۳)
۱۹۷	فصل هجدهم: دیوید هیوم (۱۷۱۱-۱۷۷۶)
۲۰۷	فصل نوزدهم: ژان ژاک روسو (۱۷۱۲-۱۷۷۸)

صفحه	عنوان
۲۲۱	فصل بیستم: ایمانوئل کانت (۱۷۲۴-۱۸۰۴)
۲۳۲	فصل بیست و یکم: جرمی بنتام (۱۷۴۸-۱۸۳۲)
۲۴۱	فصل بیست و دوم: گئورگ ویلهلم فریدریش هگل (۱۷۷۰-۱۸۳۱)
۲۵۳	فصل بیست و سوم: آرتور شوپنهاور (۱۷۸۸-۱۸۶۰)
۲۶۸	فصل بیست و چهارم: جان استوارت میل (۱۸۰۶-۱۸۷۳)
۲۷۹	فصل بیست و پنجم: سورن اوبو کی بر کگور (۱۸۱۳-۱۸۵۵)
۲۹۳	فصل بیست و ششم: کارل مارکس (۱۸۱۸-۱۸۸۳)
۳۰۶	فصل بیست و هفتم: فردریش ویلهلم نیچه (۱۸۴۴-۱۹۰۰)
۳۲۱	فصل بیست و هشتم: زیگموند فروید (۱۸۵۶-۱۹۳۹)
۳۳۴	فصل بیست و نهم: کارل گوستاو یونگ (۱۸۷۵-۱۹۶۱)
۳۴۷	فصل سی ام: لودویگ ویتگنشتاین (۱۸۸۹-۱۹۵۱)
۳۶۲	فصل سی و یکم: مارتین هایدگر (۱۸۸۹-۱۹۷۶)
۳۷۹	فصل سی و دوم: ژان پل سارتر (۱۹۰۵-۱۹۸۰)
۳۹۶	فصل سی و سوم: گام بعدی چیست؟
۴۰۹	خاتمه
۴۱۷	پیوست
۴۱۹	منابع
۴۲۶	نمایه

پیشگفتار مترجمان

چگونگی بودن انسان‌ها محصول اندیشه‌ها و گفتمان‌های حاکم بر محور آن اندیشه‌هاست. اندیشه‌ها نه تنها هویت انسان انتخاب‌کننده خود را ترسیم می‌کنند، بلکه هویت‌های ملی، دینی و تاریخی را هم رقم می‌زنند. این فرایند مسئول تفاوت‌های اساسی مردمان معاصر، تفاوت‌های نسلی و تفاوت تمدن‌های گوناگون است. چنین تأثیر بزرگی، اندیشمندان و پژوهشگران حوزه علوم انسانی را فرامی‌خواند تا به تفاوت‌ها و تشابهات برانگیزاننده اندیشه‌های حاکمی بپردازند که ردپایشان در حیطه‌های بررسی رفتار روزانه انسان در روان‌شناسی و مشاوره هم مشاهده می‌شود.

آشنایی با مبانی و اصول فلسفی اندیشه‌های روان‌شناختی و مشاوره، روان‌شناسان و مشاوران را با چگونگی شکل‌گیری الگوهای عملی مشاوره و درمان آشنا می‌سازد. به این ترتیب فنون و روندهای مشاوره و درمان در اتصال با فضای بزرگ‌تری از اندیشه‌های زیربنایی مرتبط می‌شود و بر غنای آن افزوده می‌گردد.

از آثار دیگر چنین اندیشه‌هایی فراهم آمدن بستر احترام به فرهنگ مردمی است که مرجع اعتمادکننده به چنین دانشی هستند و در بیشتر موارد قادر نیستند در خصوص تغییرات نوع سوم که همان تغییر هستی‌شناسی باشند، تصمیم بگیرند؛ لذا چنانچه مشاور و روان‌شناس در بستر فرهنگی متفاوت از فرهنگ مراجع تغییرات نوع اول (تغییرات راهکاری) و تغییرات نوع دوم (تغییرات ساختاری) را تسهیل نماید، این تغییرات موجب درهم آمیزی ناآگاهانه هستی‌شناسی‌های بستر ساز آن می‌شوند و این فرایند آگاهانه یا ناآگاهانه به نوعی تجاوز به حقوق مراجعان منجر می‌شود.

لذا لازم است هر جامعه‌شناس، روان‌شناس و مشاوروری که با مداخلات راهبردی خود به قلب زندگی مراجعان خود وارد می‌شود، با کسب دانش ریشه‌ها به حقوق مراجعان خود در تغییرات آگاهانه احترام بگذارد و در به کارگیری الگوهای وارداتی در این زمینه اندیشمندانه و متعهدانه عمل نماید. مطالعه اندیشمندانه ریشه‌ها می‌تواند در کاربردی ساختن و به‌روزرسانی

گنجینه‌های فرهنگی، دریچه‌ای نو به سمت روان‌شناسان و مشاوران متعهدی که دنبال جهت‌بخشی به آموزه‌های خود در این بستر هستند، بگشاید.

الکس هاوارد می‌کوشد غفلت انسان را از یافته‌های بی‌نظیر گذشتگان که هزاران سال اضطراب و ارتباط را مدیریت کرده‌اند، به صحنه حاضر آورد. وی در این کتاب به برقراری ارتباط میان گذشته تاریخ علم که کمتر محدودکننده و بیشتر عمیق و انسانی بود و علم امروز در حیطه انسانی که بیشتر ماشینی و سطحی در نظر گرفته شده، پرداخته است.

وی نویسنده‌ای است که در حیطه تعلیم و تربیت بزرگسالان ۲۵ سال تجربه مدیریت دارد. او در آخرین کتاب خود در خصوص چالش‌های مشاوره و روان‌درمانی بحث می‌کند. هاوارد در مجموعه کتاب‌های خود دنبال عمق‌بخشی به حیطه مشاوره و روان‌درمانی است. وی می‌کوشد این سؤال‌ها را که در گیر و دار روزمرگی از دست رفته‌اند، زنده کند: «من چه کسی هستم؟»، «واقعاً چه چیزی از هستی می‌دانم؟»، «به کجا می‌روم؟» و «به کجا باید بروم؟».

مقدمه مؤلف

آسوده خاطریم که واژه «فلسفه» شما را از خواندن این کتاب باز نداشته است. فلاسفه به غیر قابل فهم بودن، نامربوط بودن و بی تجربگی شهرت دارند. با این حال، سؤالاتی که مطرح می کنند، مشابه همان سؤالات مهمی هستند که هر از گاهی برای همه ما پیش می آیند: چگونه به بودنمان معنا بخشیم و چگونه «خوشبختی» را درک کنیم و به دست آوریم؟ از خود می پرسیم که تلاش بیش از حد برای به دست آوردن خوشبختی، خود باعث بدبختی ما می شود یا خیر. آیا خوشبختی نتیجه فرعی و پیامد چیز دیگری است که هر چه به دنبال آن می رویم، آن را بیشتر از دست می دهیم؟

شاید در آغاز این هزاره، بیش از هر زمان دیگری مایل باشیم که فرصتی به خودمان بدهیم و از خودمان پرسیم زندگی مان به کجا می رسد، در زیر این نقاب ها چه کسی هستیم، به کجا می رویم و به کجا باید برویم.

برای کسانی که در اندوه و پریشانی هستند، چنین سؤالاتی از ضرورت عملی ویژه ای برخوردارند. بیش از ۲۵۰۰ سال است که فلاسفه به این سؤالات اندیشیده اند. کودکان پیش از آن که حس کنجکاوی درونی شان تحت پوشش مسائل و نیازهای جدی تر زندگی از قبیل وضعیت شغلی، اقتصادی و اجتماعی قرار گرفته باشد، گاه و بیگاه گریزی به این سؤالات زده اند.

سؤالات فلسفی بزرگ درباره زندگی و معنای آن به امور پزشکی مربوط نمی شوند. به طور انحصاری یا حتی در درجه نخست، سؤالات روان شناختی هم نیستند. این سؤالات را نمی توان در حیطه محدود برنامه های درمانی روان شناسی معاصر خلاصه کرد. از این رو، در این کتاب نشان داده خواهد شد که چرا نگاهی فراسوی پژوهش های درمانی پنجاه یا صد سال اخیر، برای درمانگران و مراجعانی که به ارزیابی زندگی شان می پردازند، مفید خواهد بود.

وقتی فلاسفه فقط سؤالات مورد علاقه سایر فلاسفه را مطرح می سازند، در واقع به خود و به کل فلسفه لطمه ای جدی می زنند. یونانی ها این مسئله را بهتر درک می کردند. آن ها می دانستند که در فلسفه باید سؤالاتی مطرح شوند که به وضوح برای همه ما مهم باشند.

همچنین می‌دانستند که موضوع باید با سایر موضوعات علوم انسانی در ارتباط باشد و از آن پشتیبانی کند، و این که اگر موضوع، سؤالات فلسفی جدی باشد، باید برای نحوه‌ اندیشیدن، احساس کردن، انتخاب کردن، عمل کردن و ارتباط کنشی ما با انسان‌های اطرافمان پیامدهای عملی مهم و مداومی داشته باشد.

اما فلسفه چیست؟ پاسخ ساده این است: «وقتی به طرح سؤالاتی در ارتباط با اساس و پایه پاسخ‌های قبلی پردازید، کاری انجام می‌دهید که نام آن فلسفه است». کودکان کنجکاو آن‌قدر به پرسیدن چرا ادامه می‌دهند که سرانجام ممکن است بدون آن‌که بدانند، پرسش‌هایی فلسفی مطرح سازند. در این مرحله، ممکن است به آن‌ها نصیحت شود که دست از پرسیدن سؤال بردارند، فقط آنچه را به آن‌ها گفته می‌شود بپذیرند و کاری را انجام دهند که از آن‌ها انتظار می‌رود. من در مدرسه آموختم که اگر در خصوص پاسخ‌های داده‌شده سؤال کنم، معلم شکیبایی خود را از دست می‌دهد. به من می‌گفتند که این پیش‌فرض‌ها را بپذیرم یا نصیحتم می‌کردند که «بیشتر مردم این چیزها را نمی‌پرسند».

وقتی فهمیدم که در سطوح بالاتر تحصیلی، عده‌ای هستند که واقعاً به آن‌ها اجازه داده می‌شود به پرسیدن سؤالات پیچیده ادامه دهند و نام این کار فلسفه است، از خوشحالی باورم نمی‌شد. روان‌شناسی‌ای که من آن زمان می‌خواندم، در مقایسه با فلسفه واقعاً دلسردکننده بود.

سرانجام به این نتیجه رسیدم که روان‌شناسی‌ای که در برابر پرسش‌های فلسفی پایداری می‌کند، ارزش ماندن ندارد. از این رو پس از یادگیری فلسفه، از روان‌شناسی‌ای که آموخته بودم فقط اندکی برایم باقی ماند. به نظرم بخش عمده‌ی روان‌شناسی معاصر، به طرز نگران‌کننده‌ای تاریخچه‌ی اجتماعی و فرهنگی را نادیده گرفته است. این روان‌شناسی پیش‌فرض‌هایی را در مورد هویت، هدف و روش‌شناسی پذیرفته است، بدون این که به پایه و اساس این پیش‌فرض‌ها و این که گزینه‌های دیگری هم وجود دارند، توجهی کند. این کار سؤالات بی‌شماری در پی دارد. در این روان‌شناسی دانش، مهارت و توانایی عینی نمودن پدیده‌ها بدیهی فرض شده‌اند، در حالی که واقعاً چنین نیست. این روان‌شناسی دامنه‌ای از خدمات حرفه‌ای را «فهرست می‌کند»؛ خدماتی را که در حقیقت توانایی فراهم آوردن آن‌ها را ندارد.

پرسش‌های فلسفی همه‌چیز را درهم نمی‌کوبند، بلکه زمینه‌ای فراهم می‌آورند تا ایده‌های قدرتمندتری شکوفا شوند. از این رو در صفحات بعدی، من نظرات بسیاری از فلاسفه را که ایده‌ای در این زمینه دارند، در کنار هم جمع‌آوری کرده‌ام و معتقدم این مجموعه برای

افرادی که می‌کوشند به زندگی‌شان معنا بخشند یا آن‌هایی که می‌کوشند به مراجعان‌شان کمک کنند تا به ارزیابی زندگی‌شان پردازند، سودمند خواهد بود. مسلماً خوانندگان در مورد این که چه مطالبی بیشتر یا کمتر به آن‌ها مرتبط است، قضاوت خود را دارند. البته من هم نظرات شخصی خود را پنهان نکرده‌ام، اما تصور نمی‌کنم و انتظار هم ندارم که همه با من موافق باشند. مشاوره و سایر «مشاغل یاری‌رسان» حرفه‌ای یکی از پدیده‌های فرهنگی زمان ما شده‌اند. برای بسیاری از افراد، مشاوران و یاری‌گران حرفه‌ای جایگزین کشیش‌ها و روحانیان گشته‌اند؛ کار آن‌ها در پی سوانح و خدمات اورژانس آغاز می‌شود و معمولاً رسانه‌ها آن‌ها را هم در گروه خدمات‌رسانی مورد انتظار (و البته سؤال‌برانگیز) خبرنگاران برای رسیدگی به مشکلات گوناگون می‌گنجانند. بسیاری از رده‌های پرسنل حرفه‌ای مراقبت‌های بهداشتی و اجتماعی اکنون فهمیده‌اند که «مهارت‌های مشاوره‌ای»^۱ بخش مهمی از کار آن‌هاست و ادعا می‌کنند که به دنبال فراگیری این مهارت‌ها می‌باشند.

«مشاوره» زمانی کم‌رنگ بود، اما اکنون در همه‌جا به چشم می‌خورد. هزاران نفر خود را مشاور یا شاغل در امور مشاوره می‌نامند. تربیت مشاور نیز با افزایش دوره‌های درسی پیچیده و گزینه‌های بی‌شماری از کتاب‌ها و مجلات رشد چشمگیری داشته است. پیش از ۱۹۸۵، در این راستا تقریباً هیچ مطلبی در انگلستان منتشر نشده بود. از این رو شاید بتوان گفت که مشاوره فعالیت جدیدی است که فقط در چند دهه اخیر به وجود آمده است.

مجموعه خاصی از صنایع خدماتی، واژه‌نامه‌ها، کتابخانه‌ها و محافل مشهور مختلف نیز در این رشته توسعه یافته‌اند. مشاوران و روان‌درمانگران^۲ در چارچوب مکاتب ویژه‌ای آموزش می‌بینند و براساس آموزه‌های آموزگاران، شخصیت‌ها و نظریه‌پردازان گزینش شده در رشته مشاوره، از الگوی خاصی پیروی می‌کنند. همه این‌ها به خوبی شناخته شده و مستند هستند. پس دیگر چه چیز جدیدی برای گفتن وجود دارد؟ آیا ما به نظریه یا مکتب دیگری در مشاوره نیاز داریم؟

به نظر من، اکنون زمان ارزیابی و بررسی زمینه و بستری است که همه این مکاتب از آن برخاسته‌اند. مشاوره بر افراد و آنچه در درون و میان آن‌ها می‌گذرد، تأکید دارد. من می‌خواهم عمق و استحکام ریشه‌های فلسفی و فرهنگی این فعالیت (مشاوره) را بررسی کنم. در مقایسه با

1. counselling skills

۲. psychotherapists: واژه‌های به کاررفته در این متن غالباً از قابلیت جایگزینی با یکدیگر برخوردارند و تعریف خاص و متمایزی ندارند.

نسل‌های پیش، تلاش‌های ما برای معقول ماندن، نظام‌مند بودن، مصمم بودن، با انگیزه بودن و الهام‌بخش ماندن چگونه است؟ غور در این پیشینه تا کجا ارزش دارد؟ تا کجا باید به گذشته بازگردیم؟ آیا جنبشی که تا این اندازه جوان به نظر می‌رسد، اصلاً پیشینه‌ای هم دارد؟

وقتی مردم از سرگذشت مشاوره می‌گویند، تمایل دارند از کارل راجرز^۱ در دهه ۱۹۵۰ آغاز کنند. اما آن‌هایی که از روان‌درمانی سخن می‌گویند، اغلب با زیگموند فروید^۲ در ۱۹۰۰ آغاز می‌کنند. به تازگی، ما با واژه دیگری روبه‌رو شده‌ایم: «روان‌شناسی مشاوره»^۳ واژه‌ای که فقط چند سال است رواج یافته، اما به سرعت جایگاه خود را باز کرده است.

عقیده خود من، همان‌طور که پیش‌تر گفتم،^۴ این است که درمان‌های کلامی^۵ در حال حاضر از بنیان‌های شایسته‌ای برخوردار نیستند. از این رو، تصمیم دارم در پیشینه وسیع‌تری کار کنم، و نه به ۵۰ یا ۱۰۰ سال اخیر، بلکه به ۲۵۰۰ سال قبل بازگردم. داستان من از مشاوره، با فرهنگ کلاسیک انسان‌گرایی یونانیان باستان آغاز می‌شود. چرا و چگونه؟

انسان‌ها از مدت‌ها پیش از راجرز، فروید و معاصران آن‌ها، در تلاش برای معنا دادن به زندگی و ارائه و دریافت کمک و حمایت بوده‌اند. آیا تخصص فعلی ما واقعاً آن‌قدر زیاد هست که بتوانیم این تلاش‌های اولیه را نادیده بگیریم؟ در علوم طبیعی، دانش قرن بیستم غالباً نظریه‌های قبلی را از دور خارج کرده است. اگر گذشتگان ما که متعلق به ۲۰۰ سال، ۵۰۰ سال یا ۲۰۰۰ سال قبل بودند، اکنون ما را می‌دیدند، از شایستگی فنی و درک علمی ما وحشت‌زده می‌شدند. در مورد کارکرد بدن چیزهای زیادی می‌دانیم و می‌توانیم با تجهیزات الکترونیکی و مکانیکی خود را سرگرم یا مجهز سازیم؛ تجهیزاتی که گذشتگان ما حتی تصور هم نمی‌کردند.

علم و فناوری ما بدون شک پیشرفت کرده است؛ برای مثال ما اکنون درباره فناوری ساخت پل‌ها خیلی بیشتر از گذشتگانمان می‌دانیم. اما درباره ساخت پل‌های ماورائی میان خودمان و دیگران (که حیاتی‌ترند) چگونه؟ آیا نیاکان ما حس خودآگاهی اخلاقی^۶، خودنظم‌بخشی^۷ یا توانایی و اشتیاق ما برای همکاری، ارتباط و حمایت از یکدیگر را نیز تحسین خواهند کرد؟ اینجاست که باید اذعان کنیم پیشرفتمان چندان هم تماشایی، مشهود و در مجموع برای پیشینیانمان

-
1. Carl Rogers
 2. Sigmund Freud
 3. counselling psychology
 4. Alex Howard, *Challenges to Counselling and Psychotherapy*, Macmillan, 1996.
 5. talking treatments
 6. moral sense
 7. self-discipline

از هر زمان و مکانی تحسین برانگیز نخواهد بود. ما به جای چماق، فناوری سلاح موشکی داریم، اما آیا به این دلیل، کمتر احتمال دارد که یکدیگر را بکشیم؟ در قرن بیستم بیش از هر دوره دیگری در تاریخ بشر، شاهد پیشرفت‌های علمی و در عین حال وحشی‌گری انسان‌ها بوده‌ایم. فناوری ما چشم‌ها را خیره می‌کند و ما در بسیاری از مسائل، باهوش‌تر و داناتر شده‌ایم. اما چندان معلوم نیست که عاقل‌تر، مهربان‌تر یا حساس‌تر نیز شده باشیم. همچنین نمی‌توانیم باطمینان بگوییم که همکاری، ارتباط سازنده و حمایت ما از یکدیگر، بیشتر شده است.

در نتیجه معتقدم دامنه وسیعی از متفکران که از دامنه علمی امروز ما حذف شده‌اند هنوز چیزهای زیادی برای گفتن در خصوص موضوعاتی از قبیل هویت، همکاری، معنابخشی، عشق و خرد دارند. در صفحات بعدی، تعداد زیادی از این افراد را انتخاب کرده‌ام و آن مطالعاتی را که به نظرم بیشتر مرتبط و مفید هستند، به خوانندگان تقدیم می‌کنم. هم مراجعان و هم متخصصانی که به آن‌ها یاری می‌رسانند ممکن است به کشف روش‌هایی علاقه‌مند باشند که انسان‌ها برای معنا بخشیدن به خود و انتخاب‌هایشان جستجو کرده‌اند. ما چگونه به یکدیگر کمک می‌کنیم؟ این سؤال به اندازه‌ای مهم است که ذهن نسل‌های بسیاری را به خود مشغول ساخته است. در عوض، عاقلانه نیست اگر تصور کنیم که تمام پاسخ‌های جالب توجه به این سؤال، به صد سال اخیر محدود شده‌اند.

برخی از متفکرانی که انتخاب کرده‌ام، زیبا، ساده و روشن نوشته‌اند. در نتیجه از این افراد، بسیار نقل قول آورده‌ام. آن‌ها بیانشان به اندازه کافی گویاست و من صرفاً مطالبی را که به نظرم مرتبط با موضوع بوده، از نوشته آن‌ها گزینش کرده‌ام. اما در مورد سایر اندیشمندانی که ایده‌هایشان اثرگذارتر از سبک و زبانشان است ناگزیر به توضیح و خلاصه‌بندی بیشتر بوده‌ام. از این رو تلاش کرده‌ام تا کتاب هم برای خوانندگان معمولی جذاب باشد و هم برای کسانی که قرار است در حرفه مشاوره و مددکاری مشغول به کار شوند.

برخی از مطالب فلاسفه آن‌قدر با کار و زندگی روزمره ارتباط دارند که ارزش آن‌ها به سادگی و وضوح برای همه قابل درک است. با این حال، در این کتاب ایده‌هایی را کاوش خواهیم کرد که به نظر می‌رسند عجیب، غیرواقعی و نامرتبط با موضوعات زندگی امروز ما باشند. برای این مسئله دلیل مهمی وجود دارد: باقی ماندن بر موضوعات ملموس و آشنا مانع از آن می‌شود که از پیش‌انگاری‌ها، کلیشه‌ها، مجموعه عقاید ذهنی و عادات فعلی فراتر رویم. با فاصله گرفتن از آن‌ها می‌توانیم برای نخستین بار از چشم‌انداز جدیدی بدان‌ها «بنگریم» و فرصتی به دست آوریم تا پیش‌فرض‌هایمان را انتخاب و ارزیابی کنیم.

افرادی که برای ما آشنا به نظر می‌رسند به ما کمک می‌کنند تا به اندیشیدن به شیوه‌های قدیمی، آشنا و مرسوم خود ادامه دهیم. اما درک و فهم اندیشه‌های ناآشنا که از زندگی روزمره دور به نظر می‌رسند، کاری بس مشکل است. نگاه کردن به «درون» براساس عقاید و اندیشه‌های آن‌ها کار سختی است، و حتی سخت‌تر آن است که از نگاه آن‌ها به دنیای «بیرون» بنگریم. اما اگر پشتکار و ایستادگی به خرج دهیم، واقعاً شروع به دیدن دنیاهاى دیگر خواهیم کرد. به پیش‌انگاری‌های خود نگاهی اجمالی خواهیم انداخت؛ پیش‌انگاری‌هایی که تا وقتی با گزینه‌های بسیار متفاوت مقایسه نشده‌اند، عموماً نامرئی باقی می‌مانند. آگاهی از فلسفه زیربنایی مان اجازه می‌دهد دیدگاه وسیع‌تر و رویکرد تجربی‌تر و کاوش‌گرانه‌تری به زندگی مان داشته باشیم. در آن صورت تا حدودی آسان‌تر می‌توانیم با کسانی که پنداشت‌های متفاوتی دارند، هم‌دلی کرده، درکشان کنیم.

درنهایت، اگر خود را به آنچه «ملموس» می‌نماید محدود سازیم، پیشینه تاریخی «مهمی» را از دست داده‌ایم. ستاره‌شناسان بر این باورند که موضوعات نادیدنی، بیش از ۹۰ درصد این جهان مادی را تشکیل می‌دهند. من هم معتقدم جاذبه و کشش «عقاید نادیدنی»^۱ بخش عمده جنبش تفکر معاصر ما را تعیین می‌کند. خواهیم آموخت که امور ملموس به وسیله امور غیرملموس شکل گرفته‌اند. فلسفه، نقشه‌های ذهنی را بررسی می‌کند و آن‌ها را گسترش می‌دهد. غیرممکن است که در جعبه‌ابزار عقلمان، فقط آنچه را مرسوم، آشنا، معاصر و فوری است، ملاحظه کنیم.

تاریخ وقتی بدون هدف بیان شود، ملال‌آور و مرده خواهد بود. این پیشینه به تاریخ‌ها و جزئیاتی منحصر خواهد بود که همان اندازه که افراد را مرده توصیف می‌کنند، مرده به نظر می‌رسند. اگر به دوره‌های طولانی بپردازد، سطحی می‌شود و از مکان‌ها و افرادی که سال‌هاست در گذشته‌اند، فقط توهمی بیهوشی ارائه خواهد کرد. گذشتگان ما اندیشه و احساس خود را با واژه‌هایی بسیار متفاوت از ما و با سؤالات، پیش‌فرض‌ها و پیش‌داوری‌های مختلف بیان می‌کردند. شاید فکر کنیم که چیزهایی در موردشان می‌دانیم، اما آنچه درباره آن‌ها آموخته‌ایم، به‌ناگزیر، تحت تأثیر شرایط خودمان و براساس درکمان از معنای واژه‌ها و اهمیت موضوع شکل گرفته است. با این وصف چگونه می‌توان واقعاً با کسی که صدها سال قبل مرده است، ارتباط منسجمی برقرار نمود؟

هر نسلی با توجه به اولویت‌ها و دیدگاه‌های خود و در راستای اهداف خودش تاریخ را

می‌نویسد و بازنویسی می‌کند. تاریخ یک فرد یا یک گروه ممکن است با دیگری متفاوت باشد. با در نظر گرفتن همه این مشکلات و محدودیت‌ها، چرا خود را برای تاریخ، به در دسر بیندازیم؟ اصلاً کدام تاریخ؟ از چه کسی؟ با کدام انتخاب؟ و چرا؟

مسئلاً مؤلفان در انتخاب‌هایشان اختیار تام دارند، اما وقتی بخواهند مخاطبان ویژه‌ای را جذب کنند، دیگر، انتخاب‌هایشان دلخواهی نخواهد بود. در نوشتن این کتاب، متفکرانی را برگزیده‌ام که اندیشه‌هایشان به خوانندگان در معنا بخشیدن به مشاوره کلامی و سایر برنامه‌های یاری‌رسان امروزی کمک خواهد کرد. امید بر آن است که در نتیجه خواندن این کتاب، به برنامه‌های درمانی از دیدگاه وسیع‌تری نگریسته شود و خوانندگان بتوانند حس گسترده‌تر و عمیق‌تری نسبت به هویت، فرصت‌ها و محدودیت‌های خود پیدا کنند.

تا آنجا که مردم روزی گفته، انجام داده و بدان اهمیت داده‌اند، موضوعات تاریخی به آنچه اکنون انجام می‌دهیم و درگیر آن هستیم مربوط می‌شوند. رویدادها ممکن است دوباره خود را تکرار نکنند، اما اصول زیربنایی عقل‌ورزی و حماقت، حقیقت و دروغ و عشق و بی‌تفاوتی چندان تغییر نمی‌کند. خوشبختانه ما در گذشته زندگی نمی‌کنیم، اما بخش بزرگی از گذشته، در درون ما زندگی می‌کند چه آن را بدانیم چه ندانیم. هر آنچه گذشته، پایان نیافته است، بلکه زنده، حاضر و فعال است و همین‌الآن آینده را شکل می‌دهد. گذشته می‌تواند زوایا، ایده‌ها و بینش‌هایی را هم درباره واقعیت امروز و هم درباره احتمالات آینده برایمان فراهم کند.

تاریخ بخشی از داستان ماست؛ بخشی از شیوه‌ای که به وسیله آن، به جایگاه کنونی مان معنا می‌بخشیم. تاریخ به ما کمک می‌کند تا تصویری از آینده داشته باشیم. مشاوران در ارتباط با مراجعانشان، به این موضوع توجه می‌کنند و آن‌ها را به کاوش در بخش‌هایی از گذشته خود که هنوز تمام نشده و نگذشته است، ترغیب می‌کنند. مشاوره به همین شیوه می‌تواند به بازنگری خود بپردازد و با آگاهی از تأثیرات گذشته‌اش، کارایی خود را تقویت کند.

فلاسفه‌ای که در این کتاب از آن‌ها سخن به میان آورده‌ام، بر حسب ترتیب تاریخی‌شان آورده شده‌اند. ترتیب زمانی در اینجا اهمیت بسزایی دارد و مثلاً مانند ترتیب بر حسب حروف الفبا قراردادی نیست. فلاسفه درجه اول را نمی‌توان از نظر تاریخی جابه‌جا کرد یا به عقب و جلو آورد. آنچه گفته‌اند، مسبق به فلاسفه ما قبل آن‌هاست و آموزه‌های آن‌ها الهام‌بخش فلاسفه بعدی بوده و بر آن‌ها تأثیر گذاشته است. بدون شک «لاک» نمی‌تواند پس از «هیوم» بیاید. «کانت» هم نمی‌تواند پیش از او باشد. اگر این فلاسفه در زمان دیگری متولد می‌شدند، با

توجه به هوش و توانایی‌شان، آرائشان با آنچه اکنون گفته‌اند بسیار متفاوت می‌شد. البته برای این بررسی نیازی به مطالعه گسترده تاریخ ۲۵۰۰ ساله نیست. نوشتن چنین تاریخی کار من نیست و علاقه‌مندان به مشاوره و سایر تخصص‌های یاری‌گر نیز دلیل یا تمایلی به خواندن آن ندارند. اما بهترین‌های اجداد ما، همان‌طور که خواهیم دید، هنوز مطالب زیادی برای آموختن به ما دارند. اگر سعی کنیم از آن‌ها بیاموزیم، می‌توانیم تصویر گسترده‌تر و عمیق‌تری از برنامه‌های کلامی و عملی درمانی و مشکلات و امکانات آن به‌دست آوریم. درنهایت، می‌توان گفت که هیچ پاسخ نهایی وجود ندارد و پایانی متصور نیست. اما به پیش و تصویر واضح‌تر و گسترده‌تری از این که اکنون کجا ایستاده‌ایم و چگونه به اینجا رسیده‌ایم، دست خواهیم یافت.

گاهی اوقات گفته می‌شود که مشاوران و سایر یاری‌گران نیازی نیست «دانا» باشند یا برای فلسفه، تاریخ، فرهنگ، الگوهای شخصیتی یا سیستم‌های ارزشی، خود را به زحمت اندازند. اما چرا؟ چون مشاور فقط می‌شنود، روند را تسهیل می‌کند و مراجعان را قادر می‌سازد تا به جستجوی ارزش‌ها، اولویت‌ها، جهت‌یابی، عزت، هویت و دلایلی برای زندگی، بپردازند.

این مسئله که مشاور فقط یک جفت گوش و قلبی مهربان دارد، اشتباه خطرناکی است که بیش از آنچه سزاوار است، رواج یافته است. در ادامه کتاب چرای آن را خواهم گفت. فعلاً بهتر است فقط اشاره کنم که گوش‌های ما، در واقع بخشی از مغزمان هستند و با آن‌ها چیزی نمی‌شنویم مگر آن که نرم‌افزار و سخت‌افزاری میان دو گوش وجود داشته باشد. به بیان دیگر، اصولاً غیرممکن است که بتوان فقط شنید. شنیدن فعالیت خلاقیتی است که نمی‌تواند بدون استفاده از اندیشه‌ها، تجربیات و ارزش‌هایی که برایمان مهم هستند، صورت پذیرد. از سوی دیگر، پاسخ‌های کلامی و غیرکلامی مان نیز هرگز نمی‌توانند منحصراً مراجع محور باشد، بلکه به طور قطع با ساختارها، ارزش‌ها، اولویت‌ها، اندیشه‌ها و گذشته خودمان شکل می‌گیرند. این نفوذ و قدرت اجتناب‌ناپذیر است. تصور این که من توانایی می‌بخشم اما نفوذ و قدرتی اعمال نمی‌کنم نمایانگر درجه هشداردهنده‌ای از جهل و ساده لوحی نسبت به ماهیت تعامل انسانی است. در مجموع، مشاوران حتی وقتی می‌کوشند از دادن پاسخ اجتناب کنند، به طور قطع در حال کمک به مراجعان برای رسیدن به پرسش‌های صحیح هستند. این روند تسهیل‌سازی، نیازمند دانش و مهارت قابل ملاحظه‌ای است. برای چنین فعالیتی، سقراط، در مقایسه با زیگموند فروید، کارل راجرز یا هر درمانگر معاصر دیگر، الگوی بهتری است. در این باره بعداً بیشتر خواهم گفت.

مشاوران در جستجوی شأن و اعتبار بوده‌اند و دوست دارند به عنوان متخصصانی با

چهره انسانی دیده شوند. البته «مشاوران ملکه»^۱ وجود دارند که در امور دادگاهی و دفاع و اعترافات حقوقی فعال‌اند و زمانی قرار بود به مردم کمک کنند تا اختلافاتشان را بدون جنگ و دعوا حل کنند. این روزها کمتر کسی پیدا می‌شود که بتواند هزینه‌های وکیل را بپردازد (چه کسی می‌تواند از عهده مخارج روان‌تحلیل‌گران^۲ برآید؟) علاوه بر این، تشریفات قانونی کافی شمرده نمی‌شوند. ما می‌خواهیم چهره‌ای انسانی و دوستانه خریداری کنیم و «توانا» شویم. عده زیادی دیگر به کشیش‌ها و روحانیون مراجعه نمی‌کنند. مشاوران قول رهایی و نجات می‌دهند. اما آیا این وضع قابل دوام خواهد بود؟

برخی از چالش‌برانگیزترین پرسش‌ها درباره ماهیت مشاوره در کتاب قبلی من^۳ مطرح شده‌اند. در آنجا بحث کرده‌ام که پرسش‌های بی‌پاسخ و شکاف‌های جدی زیادی در شیوه انجام دادن گفتگوهای درمانی وجود دارند. از آنجا که این بحث را مطرح کرده بودم انگیزه‌ای در خود احساس کردم تا برای پر کردن برخی از خلأهایی که در کتاب چالش‌های مشاوره و روان‌درمانی شناسایی کرده‌ام، تلاش کنم.

کتاب قبلی من بیشتر از آن که پاسخی به دست دهد، سؤال مطرح کرد. اما این کتاب به دنبال جبران آن عدم توازن است. مسلماً این کتاب پاسخ‌های قطعی به دست نمی‌دهد (اصولاً هیچ پاسخ قطعی وجود ندارد)، اما امیدوارم بتواند مفاد و جرقة استفاده عملی برای مراجعان و مشاوران امروزی را فراهم آورد.

«من چه کسی هستم؟»، «واقعاً چه چیزی می‌دانم؟»، «به کجا می‌روم؟»، «به کجا باید بروم؟»^۴ چهار سؤال اساسی هستند که ذهن همه ما را به خود مشغول می‌سازند. در اینجا بیش از سی تن از مهم‌ترین فلاسفه، از فیثاغورث تا فلاسفه معاصر، که کوشیده‌اند تا پاسخی به این سؤالات بدهند معرفی می‌شوند. بسیاری از آن‌ها، این پرسش‌ها را نه با واژه «من»^۵، بلکه با واژه «ما»^۶ می‌پرسند که به هویت یک جامعه مربوط می‌شود. چه دانش، مسیر و ضمیر «جمعی»^۷ امکان‌پذیر است؟ این رویکرد وسیع‌تر ممکن است برای مشاورانی که برحسب عادت روی فرد خاصی تمرکز می‌کنند، نامربوط به نظر برسد. ما در دوره‌ای بسیار «من‌محور»^۸ زندگی می‌کنیم و بسیاری از مشاوران و

-
1. Queen's Counsellors
 2. psychoanalysts
 3. Alex Howard, *Challenges to Counselling and Psychotherapy*, Macmillan, 1996.
 4. Who am I? What do I really know? Where am I going? Where should I go?
 5. I
 6. we
 7. collective knowledge, direction, and conscience
 8. me-centered

نظریه پردازان مشاوره به معضلات و فرایندهای درونی (پویایی‌شناسی) فرد می‌پردازند و به فرهنگ و جامعه‌ای که بخشی از آن هستیم، توجه ناچیزی دارند. همان‌طور که خواهیم دید، چنین دیدگاه فردگرایانه‌ای به شفابخشی و هدف آن، از زمان یونانیان باستان به این سو، به شدت مورد انتقاد بوده است. فردگرایی معاصر نیز تقریباً یک انحراف تاریخی است و به عقیده من، انحرافی بسیار تأثیربرانگیز است. اگر سلامت و تندرستی فردی و اجتماعی واقعاً جدانشدنی هستند، بنابراین هیچ راه‌حل فردی‌ای که مسائل اجتماعی، فرهنگی و سیاسی را مد نظر قرار ندهد، نمی‌تواند وجود داشته باشد.

فلسفه، درمان را به عنوان ابزاری برای بهبودی و هویت‌یابی، جهت‌یابی برای زندگی و معناداری مد نظر قرار می‌دهد. از این رو، سزاوار توجه بیشتری است. در این زمینه، در موضوعات شفابخشی و معنا بسیاری دیگر هم هستند که مطالب زیادی برای ارائه دارند: شاعران، نقاشان، مقاله‌نویس‌ها، رمان‌نویس‌ها، نوازندگان و آهنگ‌سازان. شفابخشی و هدف مسائلی مهم‌تر از آن هستند که فقط به یک گروه متخصص تعلق داشته باشند چه این گروه پزشک باشند، روان‌شناس، مشاور چه هر کس دیگر. سؤالاتی که در این کتاب مطرح می‌شوند، به همه ما مربوط‌اند. ما وارث تاریخ طولانی فلسفه غرب^۱ هستیم؛ فلسفه‌ای که داستانی هیجان‌انگیز، منسجم و مرتبط با همه ما دارد. بار دیگر تکرار می‌کنم که فلسفه یعنی این که نخستین، دومین یا سومین پاسخ را به عنوان پاسخ نهایی در نظر بگیریم و به پرسیدن ادامه دهیم، نام این کار فلسفه است. در این کتاب، نگاهی اجمالی داریم به این که وقتی برخی از بهترین اندیشمندان غربی به پرسیدن ادامه دادند، چه اتفاقی رخ داد. شما به عنوان یک جستجوگر، هر که باشید و هر کجا که باشید، آنچه را می‌خواهید، از این کتاب خواهید گرفت.

در پایان، حتماً متوجه خواهید شد که در میان این همه فلاسفه‌ای که در این کتاب به آن‌ها اشاره کرده‌ام، حتی یک فیلسوف زن نیز به چشم نمی‌خورد. البته من خیلی سعی کردم که حداقل به یک یا دو فیلسوف زن اشاره کنم. سرانجام تصمیم گرفتم که در برابر این تبعیض مثبت مقاومت کنم. فلسفه همیشه یک فعالیت کاملاً مردانه بوده، اما اکنون که زن‌ها با قدرت هر چه تمام‌تر در این صحنه و سایر سنگرهایی که قبلاً مردانه بوده‌اند ظاهر می‌شوند، این شرایط تغییر خواهد کرد.

۱. جدای از اشاره‌های اندک، من خود را به فلسفه غرب محدود کرده‌ام. البته نه فقط به دلیل فضا، بلکه صادقانه بگویم، دانش و توانایی این که نسخه‌ای از این کتاب را به فلاسفه شرقی اختصاص دهم ندارم، هر چند که یقین دارم شایستگی آن را دارند.

یک مشکل که ممکن است برای زن‌ها به وجود آید، آن است که فلسفه آن‌هایی را به خود جذب می‌کند که به پرسیدن سؤالات، بی‌وقفه ادامه می‌دهند حتی وقتی که سایر اعضای گروه مایل‌اند کار را پیش ببرند. زن‌ها به عنوان بازیکن برتر تیم از این مسئله احساس دلخوری می‌کنند. فلسفه تا حدی ماورائی است. فرهنگ ما زن‌ها را تشویق می‌کند که فروتن باشند و کارهایشان را با مسئولیت تمام انجام دهند. فلسفه با پرسش، کاوش و آزمون، پایه‌های تفکر ما را به چالش می‌کشد و به آن‌ها وسعت و عمق می‌بخشد. فلسفه جدی با هدفی جدی پرسشگری می‌کند. اما فلسفه ویرانگر می‌پرسد تا همه فعالیت‌ها را بی‌آن‌که در جایگاه خود قرار دهد تضعیف کند و تحلیل ببرد. بدترین نوع فلسفه، شکلی از وحشی‌گری عقلانی مردانه است که اصلاً هیچ هدف مثبتی ندارد. به عقیده من، هوش و ذکاوت زنانه بهتر می‌تواند در مقابل این تمایل مقاومت کند و از این رو باید به گرمی از آن استقبال شود.

الکس هاوارد^۱، فوریه ۲۰۱۱

1. Email: consult@alexhoward.demon.co.uk.

سپاسگزاری

نویسنده و ناشران کتاب از انتشارات بلک‌ول^۱ و دکترهایدگر، فرزند و وارث مارتین هایدگر برای اجازه استفاده از نقل قول‌هایی از کتاب *وجود و زمان*^۲ سپاسگزاری می‌نمایند. همچنین از ماکس نایمیر ورلگ^۳ برای اجازه استفاده از بخش‌هایی از نسخه اصل آلمانی کتاب وجود و زمان، از انتشارات راتلج^۴ برای اجازه نقل قول از کتاب *انسان مدرن در جستجوی روح*^۵ سی.جی. یونگ و هستی‌نویستی^۶ سارتر تشکر می‌کنیم. تمام تلاش خود را کرده‌ایم تا از همه کسانی که حق کپی‌رایت مطالب استفاده شده در این کتاب را دارند، اجازه بگیریم و اگر مواردی از قلم افتاده است، ناشران آماده‌اند در اولین فرصت اقدام لازم را انجام دهند.

-
1. Blackwell Publishers
 2. *Being and Time*
 3. Max Niemeyer Verlag
 4. Routledge
 5. *Modern Man in Search of a Soul*
 6. *Being and Nothingness*