

دونالد رابرتسون | ترجمہ مجتبیٰ علی اکبر / سارا حسینی معینی

چگونه مانند یک امپراتور فکر کنیم

فلسفہ رواقی مارکوس اورلیوس



بنگاہ ترجمہ و نشر
کتاب پارسہ



دونالد رابرتسون (متولد ۱۹۷۲)

این روان‌درمانگر و نویسنده اسکاتلندی ساکن کانادا، به‌طور تخصصی در زمینه فلسفه رواقی و روان‌درمانگری در قالب رفتاردرمانی شناختی فعالیت می‌کند. از جمله آثار او می‌توان به *رواقی‌گری و هنر شادمانه زیستن*، *تاب‌آوری خویش را بنا کن و فلسفه رفتاردرمانی شناختی اشاره کرد*. رابرتسون در پی یافتن سابقه تاریخی تلاش انسان در مقابله با اضطراب‌ها و هیجانات زندگی روزمره است و در این راه از آخرین مطالعات و تحقیقات درمان‌های هیجانی کمک جسته است.

فهرست

| | |
|-----|---------------------------------|
| ۱۳ | مقدمه مترجمان |
| ۱۵ | مقدمه |
| ۲۶ | داستان فلسفه رواقی |
| ۳۳ | ۱. امپراتور مرده |
| ۴۷ | داستان رواقی‌گری |
| ۵۷ | رواقیون چه باورهایی داشتند؟ |
| ۶۵ | ۲. راستگوترین کودکِ رومی |
| ۹۰ | چگونه خردمندان سخن بگوئیم |
| ۱۰۵ | ۳. اندیشیدن به فرزانه‌ای خردمند |
| ۱۲۱ | چگونه از ارزش‌هایمان تبعیت کنیم |
| ۱۳۵ | ۴. انتخاب هرکول |
| ۱۵۲ | چگونه بر امیال غلبه کنیم |
| ۱۵۷ | مراحل تغییر امیال |

- ۱۵۹ ۱. سنجش عواقب امیال
- ۱۶۲ ۲. نشانه‌های هشداردهنده اولیه را بشناسید
- ۱۶۵ ۳. به فاصله‌گیری شناختی برسید
- ۱۷۰ ۴. کار دیگری انجام دهید
- ۱۷۴ از منابع سالم‌تر نشاط بهره‌مند شوید
- ۱۷۹ ۵. تحمل شجاعانه ناملايمات
- ۱۹۱ چگونه درد را تحمل کنیم
- ۱۹۵ فاصله‌گیری شناختی
- ۱۹۸ تحلیل کارکردی
- ۱۹۹ بازنمایی عینی
- ۱۹۹ ناچیزانگاری از راه تجزیه و تحلیل
- ۲۰۰ تعمق بر پایان‌پذیری و ناپایداری
- ۲۰۲ پذیرش رواقی
- ۲۰۶ تعمق بر فضیلت
- ۲۰۷ رواقی‌گری در روان‌درمانی اولیه
- ۲۱۱ ۶. دژ درون و جنگ ملت‌های مختلف
- ۲۱۴ چگونه بر ترس فائق شویم
- ۲۱۷ فراغت از نتیجه
- ۲۲۲ پیش‌اندیشی مشقت‌ها
- ۲۲۵ خوگیری هیجانی
- ۲۲۸ تغییرات روانی خودبه‌خودی
- ۲۳۱ دژ درون
- ۲۳۳ فاصله‌گیری شناختی و اضطراب
- ۲۳۳ رفع فاجعه‌پنداری و مکاشفه ناپایداری‌ها
- ۲۳۵ تعویق‌نگرانی

| | |
|-----|---|
| ۲۴۱ | جنون موقت |
| ۲۵۲ | غلبه بر خشم |
| ۲۵۶ | ۱. ما ذاتاً حیواناتی اجتماعی هستیم ... |
| ۲۵۸ | ۲. شخصیت افراد را به نحو جامع در نظر بگیرید |
| ۲۶۰ | ۳. کسی دلش نمی خواهد اشتباه کند |
| ۲۶۱ | ۴. هیچ کس کامل نیست، از جمله خود شما |
| ۲۶۲ | ۵. هرگز نمی توانید از انگیزه دیگران مطمئن شوید |
| ۲۶۳ | ۶. به خاطر داشته باشید همه خواهیم مرد |
| ۲۶۴ | ۷. اضطراب ما از قضاوت های خودمان است |
| ۲۶۵ | ۸. خشم بیشتر آسیب است تا منفعت |
| ۲۶۷ | ۹. طبیعت برای مقابله با خشم به ما فضایی داده است |
| ۲۶۹ | ۱۰. احمقانه است که انتظار داشته باشیم دیگران کامل باشند |
| ۲۷۲ | لشکرکشی به جنوب شرقی و مرگ کاسیوس |
| ۲۷۷ | ۸. مرگ و نگاه خدای گونه |
| ۲۹۳ | یادداشت ها |
| ۳۰۱ | نمایه |

مقدمه مترجمان

تعریف خوشبختی، تاریخی به درازای ذهن آگاهی بشر دارد. شاید از همان زمان که آدمیان مرگ آگاه شدند، کوتاهی زندگی و بی اعتباری آن، ایشان را بر آن داشت که به تفکر دربارهٔ دغدغه‌های وجودی - مرگ، عشق، تنهایی، معنای زندگی، شادکامی و... بپردازند.

حکیمان باستان از بودا و کنفوسیوس و اپیکور گرفته تا فیلسوفانی چون سقراط و نیچه و شوپنهاور و نیز ادیبانی مانند سارتر و کامو و داستایفسکی و روان‌شناسان نام‌آشنایی چون فروید و آلبرت ایس و آرون یک، هرکدام براساس جهان‌بینی و نگاهی که به طبیعت بشر و سرشت جهان داشته‌اند، سعی در رمزگشایی معمای خوشبختی و چگونگی وصول به آن در این جهان گذرا داشته‌اند.

در این میان، روایت روان‌درمانگران قدری با بقیه متفاوت بوده است، ایشان بیشتر با تمرکز بر رنج‌های ما همچون افسردگی، اضطراب و ترس، سعی داشته‌اند راه‌کارهایی جهت درمان نیمرخ تاریک روانی ما بیابند، شاید این‌گونه، نبود رنج، خود مایهٔ شادکامی شود.

کتاب حاضر با تلفیقی از نظریات کهن فیلسوفان رواقی و روش‌های

درمانی روان‌درمانگران شناختی همچون آلبرت ایلیس و خصوصاً آرون تمکین بک، سعی در ارائه نظرگاهی جدید در این عرصه نموده است. به اختصار می‌توان گفت که شاید هسته مرکزی درمان‌های CBT (رفتار درمانی شناختی) و REBT (درمان عقلانی هیجانی) بر این منطق نظری استوار است که غالب عواطف و کنش‌های انسان از ساختاری که از جهان در ذهن خود می‌سازد، متأثر است و انواع اختلال‌های اضطراب و افسردگی بیشتر ریشه در گرایش به تفسیر منفی حوادث روزانه دارد. جالب اینجاست که این بصیرت در اندیشه‌های رواقیون کهن چون سنکا، اپیکتتوس هم به زبانی ساده و در عین حال صمیمی بیان شده است. در این کتاب، نویسنده که خود روان‌درمانگر است، صرفاً به بیان تکنیک‌های سرد و بی‌روح به منظور بالا بردن کیفیت زیست بسنده نکرده است، بلکه با ذکر داستان دلنشین یکی از بزرگ‌ترین فیلسوفان رواقی، مارکوس اورلیوس، تجربه زیستن این مفاهیم و چگونگی استفاده عملی از آن‌ها را در زندگی روزمره روح بخشیده است.

به باور مترجمان این اثر، برخی کتاب‌ها - از جمله همین کتاب - بالینی است! یعنی می‌توان هر شب، بخشی از آن را بدون نگرانی از تقدم و تأخر موضوعات، بارها و بارها خواند و هر بار طعم تجربه‌ای جدید و تمرینی نو را چشید، و بسان فیلسوف داستان ما، تنها رسالت آدمی را که برخورد خردمندانه با حوادث است، تمرین و باز تمرین کرد.

در برگردان بعضی اصطلاحات کتاب حاضر از واژه‌نامه روان‌شناسی تألیف دکتر محمد تقی براهنی و دیگران از انتشارات فرهنگ معاصر و نیز کتاب تأملات نوشته مارکوس اورلیوس ترجمه عرفان ثابتی از انتشارات ققنوس استفاده شده است.

باشد که این تلاش با همه کاستی‌هایش مقبول طبع مردم صاحب نظر شود.

مجتبی علی اکبر - سارا حسینی معینی

مقدمه

سیزده ساله بودم که پدرم درگذشت. در دهه پنجم زندگی اش سرطان به جان ریه هایش افتاد. یک سالی او را زمین گیر کرد و در آخر هم کشت. او مردی محترم و فروتن بود، کسی که همیشه مرا به ژرف اندیشی ترغیب می کرد. مرگ نابهنگامش خارج از تحمل من بود. عصبی و افسرده شدم. شب ها بیرون از خانه می ماندم و با پلیس محلی موش و گربه بازی می کردم. دزدکی داخل خانه ها می شدم و منتظر می ماندم تا پلیس سر برسد. سپس سمت باغچه فرار می کردم و از روی حصارها و پرچین ها بیرون می پریدم و گم شان می کردم. همیشه به دردسر می افتادم، چه آن زمان که از مدرسه جیم می شدم و با معلم ها بحث می شد، چه آن زمان که با هم کلاسی هایم دعوا می کردم. پا به شانزده سالگی که گذاشتم، من را به اتاق مدیر مدرسه بردند و دو گزینه پیش رویم گذاشتند: یا خودم داوطلبانه ترک تحصیل کنم، یا اخراج شوم. گزینه اول را انتخاب کردم. سپس من را وارد برنامه ای کردند که مخصوص نوجوانان سرکش بود. احساس می کردم کنترل زندگی داشت از دستم در می رفت. مدرسه و اجتماع به من برچسب «به دردنخور» زده بودند و لزومی نمی دیدم خلافتش را ثابت کنم.

پدر در مناطق ساختمان‌سازی رانندهٔ بیل مکانیکی بود. هر شب که از سر کار به خانه می‌آمد، خسته و با دست‌های روغنی و کثیف، خود را روی مبل می‌انداخت. درآمد خوبی نداشت. بی پول بود اما شکایتی نمی‌کرد. در جوانی بهترین دوستش را از دست داد. در کمال تعجب مزرعه‌ای را که از او به ارث برده بود، نپذیرفت و به خانواده‌اش برگرداند. همیشه می‌گفت: «پول خوشبختی نمی‌آورد.» و با تمام وجود به گفته‌اش باور داشت. به من یاد می‌داد در زندگی چیزهای باارزش‌تری وجود دارد و ثروت واقعی در دل داشته‌هایم نهان است تا نداشته‌هایم و یا آنچه در تمنای داشتنش هستم. پس از مراسم تدفین پدرم، مادر کیف پول چرمی و قدیمی‌ی او را روی میز ناهارخوری گذاشت و به من گفت که بازش کنم. آرام بازش کردم. نمی‌دانم چرا دستم می‌لرزید. داخلش جز تکه کاغذی کهنه چیز دیگری نبود. بعدها معلوم شد که عبارت رویش از کتاب شِموث^۱ بود: و خدا به موسی گفت: «هستم آنکه هستم»^۲ و او گفت: «به بنی اسرائیل چنین بگو: هستم مرا نزد شما فرستاد.» خیلی دلم می‌خواست سردر بیاورم آن کلمات چه معنایی برای پدرم داشت. سفر فلسفی من دقیقاً از همان لحظه که گیج و مبهوت کاغذ به دست ایستاده بودم آغاز شد.

وقتی سال‌ها بعد دریافتم که مارکوس اورلیوس^۳ هم پدرش را در کودکی از دست داده بود، خواستم بدانم آیا او نیز همان مسیری را پیموده که من

۱. دومین کتاب کتاب مقدس است که داستان خروج بنی اسرائیل از مصر را به هدایت موسی نقل می‌کند. - م.

۲. اصل این عبارت «إِيهٖ أَشْرُ إِيَّهٖ» است، یکی از نام‌های خداوند در یهودیت و مسیحیت است. - م.

۳. Marcus Aurelius؛ از امپراتوران بزرگ روم و یکی از فیلسوفان رواقی بود که در ۲۶ آوریل سال ۱۲۱ میلادی زاده شد و ۱۷ مارس ۱۸۰ میلادی از طاعون درگذشت. - م.

زاترش بودم. پس از مرگ پدر من ماندم و دنیایی از پرسش‌های فلسفی و مذهبی که عمیقاً رنجم می‌داد. یادم است که از مرگ وحشت داشتم. شب‌ها بی خواب روی تخت دراز می‌کشیدم و می‌کوشیدم که معمای وجود^۱ را حل کنم و به آرامش برسم. انگار پس مغزم می‌خارید و دستم به آن نمی‌رسید که بخارانمش. آن زمان نمی‌دانستم، اما آن جنس اضطراب وجودی همان حسی است که انسان را به مطالعه فلسفه می‌کشاند. به طور مثال اسپینوزا^۲ در این باره نوشته است:

دریافتم که در وضعیت خطیری هستم و خود را مجبور کردم با تمام نیرو و علاجی برایش بیایم؛ هرچند تردید داشتم که اصلاً علاجی وجود داشته باشد. همچون بیماری بودم که با مرضی کشنده دست و پنجه نرم می‌کند، بیماری که می‌بیند مرگ محتوم او را دربر خواهد گرفت مگر آنکه با تمام توان و تا آخرین بارقه‌های امید برای یافتن چنین علاجی بکوشد.^(۱)

عبارت «هستم آنکه هستم» را آگاهی محض از وجود قلمداد کردم، که در ابتدا مفهومی عمیقاً اسرارآمیز و متافیزیکی برایم داشت: «من خودآگاه به وجود خویش هستم.» که مرا به یاد نوشته روی دیوار نیایشگاه دلفی^۳ انداخت: «خودت را بشناس.» یکی از اصول من در زندگی شد. فکر و ذکرم در سال‌های رشد، خودشناسی از طریق مدیتیشن و تمرین‌های مختلف مراقبه بود.

بعدها در یافتن عبارتی که پدرم تمام آن سال‌ها همراه خود داشت، نقش مهمی در مناسک یک بخش فراماسونی دارد به نام «قوس سلطنتی»^۴. در مراسم عضویت ابتدا از نامزد می‌پرسند: «آیا تو فراماسون قوس سلطنتی

1. existence

۲. Spinoza؛ فیلسوف مشهور هلندی قرن هفدهم. - م.

3. Delfi shrine

4. Royal Arch

هستی؟» و او جواب می‌دهد: «هستم آنکه هستم.»

فراماسونری در اسکاتلند تاریخچه‌ای طولانی دارد، دست‌کم به چهار قرن پیش برمی‌گردد و ریشه‌های عمیقی در شهر من، ایر^۱ دارد. پدر من و بسیاری از پدران دوستانم عضو لژ محلی بودند. بیشتر فراماسون‌ها مسیحی هستند، اما از زبانی غیر از زبان مذهبی استفاده می‌کنند. خدا را «بزرگ‌ترین معمار جهان» می‌نامند. طبق افسانه‌ای که در برخی از متون آن‌ها آمده، فیثاغورث^۲ مجموعه‌ای از آموزه‌های عرفانی را که ریشه در تعالیم معماران معبد سلیمان دارد به غرب آورد و بعدها اقلیدس^۳ و افلاطون^۴ آن‌ها را اشاعه دادند. لژهای فراماسونی قرون وسطایی سده‌ها این خرد باستانی را از نسلی به نسلی دیگر منتقل کردند. ایشان برای بیان تعالیم عرفانی خود از مناسکی خاص، نمادهای هندسی مثل مربع و قطب‌نما استفاده می‌کردند. همچنین فراماسونری فضایل چهارگانه فلسفه یونان را ارج می‌نهد، که با چهار گوشه لژ به طور نمادین تطابق دارد: حکمت، عدالت، استقامت و اعتدال. (اگر به واژه‌های امروزی نیاز دارید: خرد، عدالت، شجاعت و میانه‌روی) پدر این تعالیم اخلاقی را جدی می‌گرفت و آن‌ها طوری شخصیت‌اش را شکل دادند که تأثیر ماندگاری نیز بر من گذاشت. فراماسونری، دست‌کم، برای پدر من فلسفه‌ای نبود که در برج عاج دانشگاه‌ها تدریس می‌شود، بلکه شیوه‌ای بود که از مفهوم کهن تری در فلسفه غرب خبر می‌داد: معنوی زیستن. سنی نداشتم که بتوانم فراماسون شوم و با سابقه‌ای که در شهر داشتم، محال بود از من دعوت کنند به ایشان بپیوندم. با همان تحصیلات اندک

1. Ayr

۲. فیلسوف و ریاضی‌دان یونان باستان در سال ۵۷۰ پیش از میلاد. - م.

۳. اقلیدوس ریاضی‌دان قرن سوم پیش از میلاد که در شهر اسکندریه می‌زیست. - م.

۴. یکی از فیلسوفان بزرگ آتن و شاگرد سقراط. - م.

شروع به مطالعه کردم. هر آنچه دربارهٔ فلسفه و مذهب به دستم می‌رسید می‌خواندم. فکر نمی‌کنم آن زمان حتی می‌دانستم در پی چه هستم؛ هر چه بود، می‌بایست ملغمه‌ای از علایقم یعنی فلسفه، مدیتیشن و روان‌درمانی بوده باشد. به سر مشقی منطقی‌تر و فلسفی‌تر نیاز داشتم اما چیزی انتظاراتم را برآورده نمی‌کرد. تا اینکه از اقبال خوبم با سقراط آشنا شدم.

مجموعه‌ای از متون گنوستیک^۱ قدیمی را خوانده بودم که در نَجْع حَمَادِی مصر پیدا شده بود. روایت متأثر از فلسفه یونانی این اندیشه‌ها به ما رسیده است. آن متون من را به خواندن محاورات افلاطونی^۲ سوق داد. این گفتگوها در وصف سقراط بود، اصلی‌ترین فیلسوف یونانی. او ژرف‌ترین ارزش‌های دوستان و مخاطبان‌ش را به چالش می‌کشید. تمرکزش بر فضایل چهارگانه فیلسوفان یونانی بود که بعدها فراماسون‌ها آن‌ها را به کار گرفتند. سقراط هیچ کتاب فلسفی‌ای ننوشت - تنها از طریق آثار دیگران است که او را می‌شناسیم، به خصوص محاوراتی که دو تن از شاگردان مشهورش، افلاطون و گِرِنْفون^۳، نوشته‌اند. نقل است سقراط اولین شخصی بود که پرسش‌های اخلاقی را با شیوه فلسفی مطرح می‌کرد. او می‌خواست به مردم کمک کند که زیستنی‌خردمندانه و مطابق عقل داشته باشند. برای سقراط فلسفه نه تنها راهنمای اخلاقی، بلکه نوعی روان‌درمانی هم به‌شمار می‌رفت. به گفتهٔ او فلسفه به ما کمک می‌کند که بر ترسمان از مرگ غلبه کنیم، شخصیت خود را بهبود بخشیم و حتی به احساس رضایت‌مندی و شادی اصیل دست یابیم.

۱. فیلسوفی یونانی که در ۴۷۰ یا ۴۶۹ پیش از میلاد در آتن به دنیا آمد و از بنیانگذاران فلسفه غرب بود. - م.

۲. Gnostic؛ گنوسیسم فلسفهٔ فرقه‌های کمی پیش و بعد از ظهور مسیحیت. - م.

3. Platonic dialogues

۴. Xenophon؛ فیلسوف، مورخ و سرباز یونانی که بین سال‌های ۴۳۰-۳۵۴ ق. م می‌زیسته است. صنیافت، خاطرات سقراطی و آپولوژی از آثار مهم او هستند. - م.

محاورات سقراط اغلب نتیجه صریحی ندارند. اصرار سقراط بر اینکه «می دانم که هیچ نمی دانم»، «آیرونی سقراطی»^۱، بعدها الهام بخش سنتی شد معروف به «شک گرایی یونانی»^۲ به نظر می رسد که او آموزه های سازنده ای درباره بهترین شیوه زندگی به شاگردانش ابلاغ کرده است. اساس این آموزه ها در کتاب خطابه دفاعیه^۳ افلاطون ثبت شده است. سقراط با اتهاماتی جعلی از جمله بی اعتقادی به خدایان و گمراه کردن جوانان اعدام شد. او به جای آنکه عذرخواهی یا تقاضای بخشش کند و مثل دیگران برای جلب ترحم، همسر و فرزندان گریانش را پیش هیئت منصفه آورد، از آنها دستاویزش یعنی فلسفه یاری جست و متهم کنندگانش را زیر سؤال برد و برای هیئت منصفه از اصول اخلاقی گفت. در جایی او با زبان بسیار ساده شرح می دهد که در نظرش فیلسوف بودن یعنی چه:

تنها کاری که از من بر می آید این است که سر در پی پیران و جوانان بگذارم و به آنان ثابت کنم که پیش از آنکه در اندیشه تن و مال و جاه باشند باید به روح خود بپردازند و در تربیت آن بکوشند، همان طور که به شما می گویم: «فضیلت از ثروت به بار نمی آید، بلکه ثروت و همه نعمت های بشری اعم از شخصی و اجتماعی از فضیلت حاصل می شود.»^(۲)

سقراط این گونه زیست و شاگردانش همواره می کوشیدند راه و رسم زندگی او را سرمشق خود قرار دهند. ما باید بیش از هر چیز دیگری بر خرد و فضیلت تأکید کنیم. در نظر سقراط «فیلسوف» کسی است که مطابق این ارزش ها زندگی می کند: کسی که به راستی و به معنای واقعی کلمه، عاشق خردمندی باشد.

با مرور گذشته ام می بینم که برای یافتن فلسفه زندگی به سقراط و فیلسوفان

عهد باستان پناه بردم، همانند پدرم که شیوه زندگی را در فراماسونری یافت. هر چند، همان طور که قبلاً اشاره شد، محاوراتی که از آن زمان باز مانده است اساساً نحوه پرسشگری سقراط را نشان می دهد تا اینکه شرح جزء به جزء از هنر خردمندانه زیستن سقراطی در اختیارمان بگذارد.

فیلسوفان جواب های قانع کننده ای برای سوالاتم نداشتند، اما ترغیب کردند که بیشتر بخوانم. احساس هدفمندی جدیدی که پیدا کرده بودم، کمک کرد تا دوباره در مسیر قرار بگیرم: دیگر خودم را در در دسر نینداختم و در دانشگاه فلسفه شهر آبردین^۱ ثبت نام کردم. اگرچه پس از مدتی فهمیدم که اوضاع آن طور که انتظار دارم پیش نمی رود. رویکردمان به موضوعات بیش از حد نظری و علمی بود. هر چه بیشتر در زیرزمین کتابخانه دانشگاه وقت می گذراندم، انگار که بیشتر و بیشتر از مفهوم اصلی فلسفه سقراط به مثابه راه و رسم زندگی دور می شدم، چیزی که می توانست شخصیت ما را اصلاح کند و به رشدمان کمک کند. اگر فیلسوفان عهد قدیم، شوالیه های راستین ذهن بودند، همتایان مدرنشان به کتابداران ذهن تبدیل شده بودند؛ افرادی که بیشتر به جمع آوری و مرتب کردن اندیشه ها علاقه داشتند تا کار بست فلسفه در زندگی روزمره همچون تمرینی روان شناختی.

حین تحصیل، آموزش هایی هم در زمینه روان درمانی گرفتم، زیرا به نظر می آمد که آموختن کمک به دیگران مسیر خودسازی را برایم هموار می کند؛ مسیری که می توانست با مطالعات فلسفی ام توأم شود. آن زمان شیوه های درمانی در حال تغییر بود: رویکردهای روانکاوی فرویدی و یونگی، کم کم راه را برای رفتاردرمانی شناختی (سی بی تی) باز می کردند. سی بی تی به آن نوع مشتق فلسفی که در پی اش بودم نزدیک تر بود، زیرا فرد را ترغیب می کند هیجانانش را با عقل مدیریت کند. اگرچه معمولاً شیوه ای است که برای چند

1. Aberdeen

2. Cognitive-behavioral therapy (CBT)

ماه اعمال شده و بعد کنار گذاشته می‌شود، چراکه روالی برای کل زندگی در اختیار مان قرار نمی‌دهد.

درمانگریِ مدرن نسبت به هنر زندگیِ سقراطی گسترهٔ محدودتری دارد. این روزها بیشتر ما برای مشکلات روحی مان به دنبال علاجی فوری هستیم. با این وجود، کار روان‌درمانی را که شروع کردم، دریافتم بیشتر مراجعانی که از اضطراب^۱ و افسردگی^۲ رنج می‌بردند وقتی می‌فهمیدند که رنجشان از ارزش‌های بنیادین‌شان است، مسیر درمان موفقیت‌آمیزتر طی می‌شد. همه می‌دانند وقتی عمیقاً باور کنیم که اتفاق بدی افتاده است، یا چیزی که برایمان خوب و دلپذیر است، در معرض خطر قرار دارد، نگران یا مضطرب می‌شویم و اگر از دستش دهیم ناراحت خواهیم شد. مثلاً، افرادی که بر نظرات منفی دیگران نسبت به خود ارزش بسیار می‌نهند، نمی‌خواهند کسی از آن‌ها متنفر باشد و مدام در پی تأیید دیگران هستند، در معرض ابتلا به اضطراب اجتماعی‌اند. حتی افرادی که از اختلال اضطراب اجتماعی^۳ (جمع‌هراسی) رنج می‌برند وقتی با بچه‌ها یا دوستان نزدیکشان دربارهٔ مسائل پیش‌پاافتاده حرف می‌زنند، احساسی «عادی» دارند، به‌جز موارد انگشت‌شماری استثنا؛ اما وقتی با افرادی که به نظرشان خیلی مهم می‌آیند دربارهٔ موضوعی حرف بزنند که فکر می‌کنند با اهمیت است، به‌شدت مضطرب می‌شوند. اگر برعکس، جهان‌بینی بنیادی شما بر این فرض استوار باشد که نوع نگاه مردم بی‌اهمیت است، آن‌گاه می‌توان گفت که شما مستعد ابتلا به این اختلال نیستید.

به رأی من، کسی که مجموعه‌ای از ارزش‌های بنیادی سالم‌تر و منطقی‌تری انتخاب کند و نسبت به مسائلی که اغلب ما را در زندگی نگران می‌کند،

1. anxiety

2. depression

3. Social anxiety disorder (social phobia)