

به نام هستی بخش

# زندگی عاقلانه

بازنویسی دیدگاه آلبرت ایس

برای جامعه ایرانی

رامین کریمی

(روانشناس و مدرس دانشگاه)

بهارسبز



### پیشگفتار

زندگی کردن بدون آرامش و ایمان، بدون قوت قلب و اطمینان، بی‌شک زندگی دردناکی خواهد بود. به اطراف خود نگاه کنید... چه می‌بینید؟ خاکستری‌ها، تیرگی‌ها، بغض و اعتیاد و سیگار و عصیان؟ حالا از آن زاویه هم نگاهی بیاندازید. دنیا پُر است از اندیشه. اندیشه‌های مثبت و منفی، انرژی‌ها خوب و بد، سپیدی و سیاهی...

آلبر کامو در انسان طاقی، آدمی را موجود پُرهیاهویی تصور می‌کند با رگه‌های فراوانی از سرکشی. اما هستند مکاتبی که آدمی را موجود نیک، برای این دنیای خوب، بد، زشت در نظر گرفته‌اند. فکرش را بکنید اگر عشق، سکس، گیتار، کلاغ و امید را از ما می‌گرفتند، چه مصیبتی می‌شد.

زندگی عاقلانه یعنی در لحظه زیستن. یعنی بی‌خیال گذشته و آینده شدن. یعنی امروز گام امروز را بردار و نخواه گام دهم را امروز برداری. اگر حوصله اختراع نشده بود، جدول کلمات متقاطع در هیچ روزنامه‌ای طرفدار پیدا نمی‌کرد. هیچ‌کس بودا نمی‌شد و یا مصلوب نمی‌گشت.

این کتاب راهنمای کاربردی برای بهتر زندگی کردن است. نخواستم به یک مثنوی هفتاد من کاغذ تبدیل شود که کاربردی هم نیست. اگر اصلی را نوشتم، مثالی آوردم، به‌مورد پژوهی اشاره کردم، بر پایه رویکرد ایس بوده و دخل و تصرفی در آن صورت نگرفته است. تمامی اسامی این کتاب تغییر یافته‌اند تا اصول اخلاقی مشاوره، محترم شمرده شود.

دیدگاه ایس، دیدگاهی شناختی - رفتاری است و یکی از رویکردهای

بسیار کاربردی در روانشناسی مثبت‌نگر و مشاوره به‌شمار می‌رود. گرچه این کتاب برای کاربردهای همگانی به‌نگارش درآمده اما می‌توان از آن به‌عنوان یک راهنمای درمانی در امر مشاوره یا روان‌درمانی استفاده کرد. در بخش‌های گوناگون این کتاب جدول‌ها، وب‌سایت‌ها و آدرس‌هایی درج شده تا برای افراد علاقمند، پژوهشگران و متخصصان امکان دسترسی به سایر منابع فراهم باشد.

آلبرت ایس در مورد ابداع رفتار درمانی عقلانی - هیجانی می‌گوید:

یک تیت عمده داشتم و آن کمک به مراجعینم بود تا خودشان را شاداب‌تر کنند و در نهایت به کامیابی برسند. این روش، یک طرح قدیمی بود. - برای چیره شدن بر اضطراب و اعتماد به نفس پایینم و شاد شدن. به کتابخانه‌ها رفتم و به بررسی نوشته‌های فلسفی مانند کنفسیوس، لائوتس، گائوتامابود، اپیکور، اپیکتوس و مارکوس آریلیوس پرداختم. من بیشتر موضوعات مورد بررسی آنها را با موفقیت در مورد خود به کار بستم تا آنکه سرانجام پاسخ را یافتم! به‌طور کلی بر ترس و اضطراب غلبه کرده و کاملاً بر آن مسلط شدم...

در سال ۱۹۴۳ در سن ۳۰ سالگی روانشناس تجربی شدم و هدفم را از کمک به شاد شدن، به کاهش اضطراب تغییر دادم.

در پایان مایلیم از دوستان و همکاران عزیزی که مرا در نگارش این کتاب تشویق و یاری کردند سپاسگزاری کنم. از غزال عزیز که شب‌زنده‌داری‌ها و مشغولیت‌هایم را شکیبایی کرد، از دوست عزیزم احد شرفی که منابع انگلیسی این کتاب را برایم ارسال نمود، از دانشجویان خوبم که شروع این پروژه را باعث بودند و نشر بهار سبز به پاس توجهی که به این اثر داشته‌اند.

با تمام دل  
رامین کریمی  
زمستان ۱۳۸۷