

فهرست مطالب

پیش‌گفتار	۵
مقدمه مترجم	۹
مقدمه	۱۱
۱ مختصری از فلسفه نیک‌زیستی	۲۰
سه‌گانه نیازهای اساسی بشر	۲۰
چگونه می‌توانیم شادکام باشیم؟	۲۳
لغزش‌های ارسطو	۲۶
سبک فیلسوفان مثبت‌نگر	۲۹
سبک فیلسوفان منفی‌نگر	۳۴
سبک انسان‌گرایی	۴۱
آنچه زندگی را پراسترس می‌کند؟	۴۸
مراجع	۵۲
۲ در جستجوی روان‌شناسی بسنده	۵۸
سوالات اساسی روان‌شناسی	۵۸
شخصیت انسان به منزله سرشت	۶۲
شخصیت انسان به منزله خویشتن	۶۹
شخصیت انسان به منزله انسجام هستی	۷۴
پدیده‌های استعلایی تحول	۸۷
مراجع	۱۰۲
۳ سنجش و حرکت تفکر انسان	۱۰۹
مسیر روان	۱۰۹
تجربه مراحل هشیاری خودآگاه	۱۱۴
توصیف و سنجش تفکر	۱۲۷
حرکت تفکر در زمان	۱۴۸
تنظیمات مغزی توجه و عواطف	۱۵۴
مسیر ماریپیچ هشیاری	۱۵۹
مراجع	۱۶۶
۴ روان‌شناسی اجتماعی استلاگرایی	۱۷۵
جو فرهنگی آمریکای اولیه	۱۷۵
امرسون و جنبش استلاگرایان آمریکایی	۱۸۱
سنجش افکار امرسون	۱۹۱
قابلیت اعتماد و اعتبار سنجش تفکر	۱۹۴
سنجش روابط اجتماعی امرسون	۱۹۸
تحول تورو	۲۱۹
اهمیت استلاگرایان	۲۲۹

نتیجه‌گیری در مورد تفکر و روابط اجتماعی	۲۳۱
مراجع	۲۳۲
۵ نظریه‌های روان‌فیزیکی ژرفابینانگی	۲۳۴
رواج تفکر ژرفابین	۲۳۴
مراحل فهم علّیت و هشیاری	۲۳۷
سطح توصیفی نظریه‌های علّیتی	۲۴۴
تسهیل تجربه ژرفابینانگی	۲۴۷
توصیف افکار ژرفابینانه	۲۴۸
طبیعت کواتوم مانند بصیرت و صاحب‌قریحگی	۲۵۵
مراجع	۲۷۴
۶ روان‌فیزیولوژی آگاهی	۲۸۱
رویکرد زیستی‌روانی اجتماعی	۲۸۱
آزمودن طبیعت گام به گام تحول	۲۸۴
روان‌فیزیولوژی مراحل تفکر	۲۹۱
وضعیت انرژی کلی مغز	۲۹۹
روان‌فیزیولوژی مراحل هشیاری	۳۰۱
تأثیرات روان‌تنی مراقبه	۳۰۶
انحطاط الگوواره‌های تقلیلی	۳۱۳
مراجع	۳۱۸
۷ انقلاب اپی‌ژنتیک	۳۲۳
اهمیت موضوع برای زیست‌شناسی روان	۳۲۳
نظریه‌های اولیه تحول و تکامل	۳۲۶
مکانیسم‌های اپی‌ژنتیکی حافظه مولکولی	۳۳۳
وراثت اثرات اپی‌ژنتیکی	۳۳۹
ژنومیکس تطبیقی و تکامل	۳۴۲
اپی‌ژنتیک شخصیت	۳۴۷
تکامل خلّاقیت در انسان امروزی	۳۶۱
مراجع	۳۶۳
۸ سه‌گانه تقلیل‌ناپذیر نیک‌زیستی	۳۷۳
سلسله‌مراتب سیستم‌های حیات	۳۷۳
پویایی سیستم‌های زیستی‌روانی اجتماعی	۳۷۹
توپولوژی و کارکردهای روان بشر	۳۸۲
ماهیت ناسبی خلّاقیت انسان	۳۹۰
کاربردهایی برای آینده	۴۰۶
مراجع	۴۱۳
پیوست	۴۱۸
سنجش کمی تفکر	۴۱۸
واژه‌نامه انگلیسی به فارسی	۴۲۴
واژه‌نامه فارسی به انگلیسی	۴۲۸

پیش‌گفتار

مردم برای شادکامی حقیقی باید زندگی کردن با شیوه‌های به‌طور بنیادی نوین را بیاموزند. نیک‌زیستی^۱ فقط در سایه یادگیری رهایی از کشمکش‌ها، خدمت به دیگران و رشد آگاهی میسر است. رویکردهای پیشین برای رسیدن به احساس خوب، دستاوردهای مختصر و ناچیزی داشته‌اند، زیرا فرایندهای زیست‌شناختی، روان‌شناختی، اجتماعی و معنوی را به صورتی جداگانه در نظر می‌گرفته‌اند، در صورتی که برای یک زندگی شادکامانه، هماهنگی این موارد ضروری است. معرفی داروهای مدرن و تکنیک‌های روان‌درمانی، در مقایسه با قبل نتوانسته‌اند برای افزایش تعداد افراد بسیار شادکام در زندگی راهی بیابند. روان‌شناسان درباره مهارت‌های روانی اجتماعی افراد شادکام، بسیار چیزها می‌دانند، اما از زیست‌شناختی یا معنویت آنها دانش اندکی دارند. همین‌طور روان‌پزشکان درباره خصوصیات زیستی پزشکی افراد ناشاد، دانش خوبی دارند، اما در مورد خصوصیات زیستی پزشکی افراد شادکام، کمتر می‌دانند. نه روان‌شناسی و نه روان‌پزشکی، هیچ‌کدام نتوانسته‌اند دانش روانی اجتماعی و زیستی پزشکی موجود درباره نیک‌زیستی را در چشم‌انداز تحولی منسجم، یکپارچه کنند.

خوشبختانه، رویکردهای روانی اجتماعی و زیستی پزشکی نیک‌زیستی می‌توانند به‌طور کامل یکپارچه شوند، همان‌طور که در این کتاب برای اولین بار مطرح شده است. مسیر نیک‌زیستی آورده‌شده در این کتاب، شالوده مورد نیاز برای دگرگونی شخصیت انسان و درمان اختلالات روانی را فراهم می‌کند. این کتاب بلندپروازانه، گزارشی جامع از اصول و مکانیسم‌های اساسی در مسیر زندگی خوب است؛ یعنی یک زندگی شادکامانه منسجم، بافضیلت و خردمندانه. «احساس خوب» بدون «خوب‌بودن» نمی‌تواند معتبر و پایدار باشد، چرا که شادکامی بیان بی‌تقلای شهودهای منسجم از جهان است. شادکامی اصیل نیازمند شیوه منسجم زندگی مشتمل بر فرآیندهای انسانی است که نموده‌های تناسلی، مادی، عاطفی، اندیشگی و معنوی تجربه را تنظیم می‌کنند. بسته به میزان آگاهی افراد از اهداف و ارزش‌هایشان، رابطه جنسی، دارایی، قدرت و دوستی هر کدام می‌توانند خود-شکست‌ده یا انطباقی باشند. اینکه چگونه افکار و روابط اجتماعی‌مان، منجر به هماهنگی و شادکامی در یک زندگی خوب می‌شوند، خود معیاری است جهت سنجش درجه انسجام افکار و روابط اجتماعی ما انسان‌ها. این رویکرد کل‌نگر، تحول خودآگاهی انسان را به منزله دنباله‌ای از مراحل کوانتوم مانند، کمی‌سازی می‌کند

که می‌تواند واجد دلالت‌های زیادی برای زندگی روزمره، تحقیقات علوم اعصاب و طبابت مربوط به سلامت روان باشد. به همین ترتیب باید فهم شخصی من از شخصیت قدم به قدم گسترش می‌یافت تا می‌توانست توجهی برای پدیده‌های قابل مشاهده‌ای بیابد که به نحو دیگری قابل توضیح نبودند، از جمله خودآگاهی، اراده آزاد، خلاقیت و موهبت‌های کوانتوم مانند ذهن و جوهر. آنچه در نهایت حاصل شد، علم یکپارچه نیک‌زیستی است که تمام دسته‌بندی‌های سنتی روان‌شناسی، روان‌پزشکی و علوم اعصاب را متحد می‌کند.

این کتاب به دلیل رویکرد وسیع آن مورد توجه طیف گسترده‌ای از خوانندگان قرار خواهد گرفت. این کتاب برای تمام افراد با ذهن باز و علاقه‌مند به فهم بیشتر نیازهای بنیادی انسان، هشیاری، خلاقیت و نیک‌زیستی طراحی شده است. همچنین این کتاب هم برای خوانندگان عمومی و هم برای دانشجویان و متخصصان حوزه‌های سلامت روان نوشته شده است.

طیف گسترده موضوعات این کتاب ضروری بود تا که کتاب برای هر فرد هوشمندی قابل استفاده باشد، چرا که محدود افرادی هستند که در تمام زمینه‌های مطرح، تخصص دارند. حتی متخصصین هر زمینه، مطالب جدید و برانگیزاننده فراوانی در سرتاسر کتاب پیدا خواهند کرد. هر فصل کلیه مطالب مقدماتی ضروری و همچنین منابع گسترده برای مطالعه بیشتر را شامل است.

این کتاب علاوه بر دامنه وسیع، به‌طور عمیق به بنیادی‌ترین سؤالات مربوط به زندگی بشر می‌پردازد. خیر چیست؟ من در واقع که هستم؟ چگونه می‌توانم شادکام و خلاق باشم؟ اینها سؤالاتی هستند که پاسخ‌های کامل یا ساده‌ای برای آنها وجود ندارد. کسانی که فکر می‌کنند جواب‌های واقعی را می‌دانند، علاقه‌ای به خواندن کتاب نخواهند داشت، مگر اینکه آماده باشند تا ذهن خود را به چالش بکشند و برخی مفروضه‌های گرامی خود را ارزیابی مجدد کنند. از طرف دیگر، کسانی که ماهیت غیر قابل توصیف رازهای نهفته در این سؤالات را درمی‌یابند، از این کتاب لذت خواهند برد. در این کتاب اصول عمومی مفید زندگی به همراه تمرین‌های عملی برای ذهن توصیف شده است تا ذهن را هرچه بیشتر در مشخص کردن مراحل کاوش برای رسیدن به خرد و نیک‌زیستی کمک کند. برای تجربه سطوح مختلف آگاهی به‌طور مستقیم و نه در نظر داشتن این موارد به عنوان مفاهیم انتزاعی صرف، چنین تمریناتی ضروری است. این کتاب همچنین مورد توجه متکلمان، فیلسوفان و دانشمندان علوم اجتماعی خواهد بود، زیرا برای پرداختن به سؤالات همیشگی بشر درباره هستی، معرفت و سلوک در قاعده تفکر متمدن از مفاهیم و زبان علمی معاصر استفاده می‌کند. مطالب به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به خواننده کمک کنند تا بر سؤالات اساسی زندگی سالم تأمل کرده و تفکر کنند. این کتاب خواننده را برمی‌انگیزاند تا خودآگاهی خود را بدون تکیه بر هیچ قدرت بیرونی، از جمله من نویسنده، متحول کند.

این اولین کتاب از چندین کتابی است که قصد دارم در مورد علم نیک‌زیستی بنویسم. تمرکز اصلی کتاب بر توصیف مبانی تحول عادی، به ویژه تحول خودآگاهی است. ارزیابی و درمان اختلالات روانی

در کتاب دوم عمیق‌تر مورد توجه قرار خواهد گرفت چرا که باید قبل از شناخت علم آسیب‌شناسی روانی، اصول نیک‌زیستی به خوبی درک شود.

در اینجا مسیر تحول هشیاری خودآگاه از چندین منظر وابسته به هم از جمله فیزیک، ژنتیک، فیزیولوژی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و فلسفه تشریح شده است. با این حال، تمرکز من روی روان‌زیست‌شناختی موضوع است؛ زیرا هیچ کس نمی‌تواند نظریهٔ بسنده‌ای برای همه چیز مطرح کند. در این کتاب برای فهم تحول عادی و غیرعادی از طریق ترکیب طیف وسیعی از علوم زیستی پزشکی و روانی اجتماعی بنیاد استواری فراهم شده است. اصول حاصله از این بنیاد سرنخ‌هایی را فراهم می‌کنند که از مدت‌ها پیش برای سلامت روان مورد نیاز بود تا از یک علم به‌طور عمده توصیفی و تجربی، به فهم بنیادینی برسد که به‌طور کامل بر اساس نظریهٔ خود-سامان‌دهی از سازکارهای اساسی زندگی پایه‌گذاری شده باشد.

تجربیات شهودی در مورد اسرار زندگی با اصطلاحات علمی دقیق توصیف و آزمایش شده‌اند. بعضی اوقات توصیف‌های استعاری نویسندگان استعلائی، الهام‌بخش بوده که به صورت علمی ترجمه شده و به روشی گام به گام اندازه‌گیری، آزمایش و پالایش شده‌اند. در عصری که پیشرفت‌های خلاقانه در علم و فرهنگ منجر به فهم عمیق و الهام‌بخش از معنای انسان‌بودن می‌شود، زندگی حقیقتاً شگفت‌انگیز است. اکنون این فرصت فراهم شده که سؤالات قدیمی و جهانی بشر را در چارچوبی معاصر، کمی و علمی بررسی نماییم.

سنت لوئیس، میسوری

مقدمه مترجم

پیشرفت‌های خیره‌کننده بشری در دهه‌های اخیر، در علوم روان‌پزشکی و روان‌شناسی نیز نمود داشته است. این پیشرفت‌ها به مرحله‌ای رسیده‌اند که اکنون نیاز به تغییر گفتمان «Sight of paradigm» و بازنگری در بنیادی‌ترین پیشرفت‌های این علوم، اجتناب‌ناپذیر است. ضرورت این بازنگری‌ها از بنیادهای فلسفی این علوم تا جامعه‌شناسی و زیرساخت‌های مولکولی و الکتروفیزیولوژیک را در بر می‌گیرد.

هنوز که هنوز است تعارض مابین نگرش بنیادین دو غول بزرگ روان‌پزشکی یعنی زیگموند فروید و کارل گوستاو یونگ که اولی روان را یک «سیستم بسته» می‌دید که باید تعادل هیدولیک نیروها در آن بررسی شود و دومی که روان را «سیستم باز» می‌دید که از طریق ناخودآگاه جمعی با تمامی هستی و با جان جهان «anima mundi» پیوندی پنهان اما استوار دارد، پابرجاست. این اختلاف نظر که در واقع اولی انسان را موجودی منفعل با مرزهای به‌طور کامل مشخص می‌بیند و دومی انسان را جزئی تعیین‌یافته از کل، ریشه در اختلاف بین ارسطو و افلاطون داشت که اولی جهان را وجود متکثر می‌دید که اشیایی با هویت‌های مستقل، پیوستگی‌های شل و نامستحکمی با یکدیگر دارند و دیگری (افلاطون) جهان را کل به هم پیوسته‌ای می‌دید که در آن موجودات به صورت امواجی از کل هستند که برای مدت کوتاهی (با مقیاس ابدیت)، هویتی شبه مستقل برای خود می‌گیرند و پس آنگاه به اقیانوس کل باز می‌گردند.

از طرف دیگر دوسوگرایی دکارتی که منجر به جدایی بنیادین روح و جسم شده است، مشکل دیگری است که گریبان‌گیر روان‌پزشکی امروز است. تمام دانش دارودرمانی و درمان‌های زیست‌شناختی و تاثیرات آنها بر حالات روانی تنها بر اساس هم‌زمانی فرآیندهای زیست‌شناختی با حالات روحی-روانی قابل مطالعه است، و آلا درک دقیق اینکه چگونه تغییرات حاصله از دارودرمانی در وضعیت تعادل نوروترانسمیترهای مغز منجر به درمان‌حالاتی چون افسردگی یا اضطراب منتشر می‌شود، هنوز قابل دسترس نیست.

از سوی دیگر مسئله خودآگاهی و اینکه چگونه ما انسان‌ها بر خود به عنوان موجوداتی آگاه و اندیشنده، آگاه هستیم، از دیرپاترین مشکلات علوم روان‌شناسی و روان‌پزشکی است. سی. رابرت کلونینگر اندیشمندی چند بُعدی و وسیع‌نگر است که تلاش کرده است با دیدی جامع

پاسخ‌هایی برای این دیرپاترین مسائل پیش رو پیدا کند. نگاه عمیق و آگاهی وسیع او از معارف بشری، به او توانایی ورود به این عرصهٔ پر مهابت را بخشیده است. او که در کنار روان‌پزشکی از ژنتیک دانش عمیقی دارد، کارآترین نظریهٔ مربوط به درک شخصیت را ارائه کرده است، نظریه‌ای که بر تلفیق جنبه‌های مولکولی و روان‌شناختی اهتمام داشته است و با ارائهٔ ترکیبی سه‌وجهی برای درک شخصیت مشتمل بر سرشت، منش و روان خودآگاه زمینه را برای مداخلات مختلف شامل دارویی و زیست‌شناختی در کنار روان‌درمانی و افزایش معرفت وجودی فراهم ساخته است. نظریه‌های نبوغ‌آمیز و راه‌گشای کلونینگر (که تألیف فصل شخصیت‌شناسی کتاب مرجع روان‌پزشکی کاپلان و سادوک به او سپرده شده است) گامی بزرگ در درک شخصیت انسانی و درمان اختلالات آن برداشته است.

برای من که از دوران دانشجویی علاقه به آشنایی با مکاتب روان‌کاوی داشتم، از همان دوران رزیدنتی، نظریات کلونینگر جذابیتی فراوان داشت. بعدها و از سال ۲۰۰۹ که به عنوان عضو کارگروه بازنگری فصل اختلالات شخصیت طبقه‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها (ICD-11) انتخاب شدم، هرچه بیشتر متوجه ارزش عمیق دیدگاه‌های این اندیشمند بزرگ در درک و درمان شخصیت و روان بشری شدم. سال‌های متمادی تدریس فصل شخصیت کتاب جامع به رزیدنت‌های روان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تبریز بر عهدهٔ من بود و در طی این سال‌ها متوجه وسعت و عمق دیدگاه‌های وی شدم.

همچنین افتتاح «کلینیک تعدیل شخصیت» در بیمارستان رازی تبریز که در سال‌های اخیر برای ارائهٔ خدمات به انسان‌های عادی و بدون مشکل روان‌پزشکی عمده‌ای طراحی شده که احساس می‌کنند نیازمند کمک حرفه‌ای برای ایجاد تغییرات اساسی در شخصیت‌شان هستند، تا بتوانند شادکامانه‌تر و خلاقانه زندگی نمایند، اهمیت نظریه‌های کلونینگر را برای شخص من دو چندان کرد.

کتاب حاضر را که در واقع مهم‌ترین کتاب سی. رابرت کلونینگر است مدت‌ها پیش خوانده بودم و آرزوی ترجمهٔ آن و ارائهٔ آن به جامعهٔ کتاب‌خوان ایرانی (اعم از روان‌پزشک، روان‌شناس و سایر اقشار اهل مطالعه) را در دل داشتم، اما حقیقت‌اش جرأت نمی‌کردم به ترجمهٔ کتابی چنین بزرگ دست بزنم؛ چرا که با دشواری‌های چنین کاری آشنا بودم. تا اینکه همکار گران‌قدرم خانم دکتر لیلی محمدخانلی (استاد کامپیوتر دانشگاه تبریز) که علاقه‌ای وافر به مفاهیم مربوط به عرصهٔ روان داشتند پا پیش گذاشته و مرا نیز با خود همراه کردند و از این بابت از ایشان از صمیم قلب سپاس‌گزارم.

ارائهٔ ترجمهٔ دقیقی از مفاهیم پیچیدهٔ ارائه‌شده در این کتاب کار ساده‌ای نبود. اما در تلاش برای این کار هر دوی ما چیزی کم نگذاشتیم. کتاب مشتمل بر فصولی است که به نوعی معارف و دانش‌های به‌طور کامل متفاوتی را عرضه می‌کند و ترجمهٔ هر فصل نیازمند برخورداری از دانش کافی در آن زمینه‌ها بود که رجوع مکرر به مراجع دیگر را واجب می‌کرد. به هر حال این ترجمه آرزویی بود که به وقوع پیوست و امیدواریم رضایت خاطر کتاب‌خوانان و علاقمندان فرهیختهٔ هموطن‌مان را برآورده سازد. تا چه قبول افتد و چه در نظر آید!

دکتر علیرضا فرنام

مقدمه

با آنکه در درون هر شخص، نیاز خودانگیخته‌ای برای شادکامی، فهم و عشق وجود دارد، اما نه روان‌پزشکی و نه روان‌شناسی در فهم مراحل منجر به چنین زندگی شادکامانه‌ای، متمرکز نمر نبوده‌اند. در حقیقت، این رشته‌ها تقریباً به شکلی انحصاری ناشادبودن را مطالعه کرده‌اند. درمان‌های موجود مشکلات روحی، به‌طور معمول مبتنی بر یافته‌های تجربی است که اهمیت رشد خودآگاهی برای تحول نیک‌زیستی را نادیده می‌گیرند. در نتیجه، درمان‌های موجود، تسکینی و ناقص هستند، نه مبتنی بر علاج! در زندگی اکثر بیماران دارای اختلالات روانی شایع حتی با وجود درمان‌های معمول زیست‌پزشکی و روانی اجتماعی، درجات مختلفی از ناتوانی‌های عودکننده یا مزمن همچنان باقی می‌مانند. داروهای روان‌گردان موجود و مداخلات روانی اجتماعی اغلب برای تسکین حاد برخی از علائم اختلال روانی مؤثر هستند. با وجود این، علی‌رغم استفاده از روش‌های درمانی نوین، نسبت افراد شادکام و راضی از زندگی، افزایش کلی نداشته است.

پیشرفت ناچیز روان‌پزشکی و روان‌شناسی در فهم علم نیک‌زیستی معلول عدم توانایی ادغام پیشرفت‌های مهم علوم دیگر است. برخی از پدیده‌های هشیاری انسان، مانند موهبت‌های خلاقیت و اراده آزاد، فقط از منظر فیزیک کوانتومی قابل توضیح است. اما با این وجود بیشتر روان‌شناسان و روان‌پزشکان مردم را در اساس ماشین‌هایی همچون رایانه تصور می‌کنند. الگوریتم‌های قطعی رایانه‌ها نمی‌توانند خلاقیت یا آزادی اراده انسان را توضیح دهند، چیزهایی که حداقل برای شادکامی افراد خودآگاه، مهم به نظر می‌رسند. حوزه سلامت روان برای توصیف و فهم هشیاری انسان به اتخاذ رویکرد کلی سازگار با اصول بنیادی نظریه کوانتوم نیاز دارد.

همچنین حوزه سلامت روان برای توصیف و فهم تنظیم هشیاری خودآگاه بشر به شیوه‌ای نیاز دارد که با پیشرفت‌های اخیر روان‌زیست‌شناختی و علوم اعصاب سازگاری داشته باشد. هشیاری خودآگاه توانایی منحصر به فرد بشر در یادآوری و تجربه مجدد گذشته در بلادرنگی شهود خاص خودمان است. خودآگاهی، پایه و اساسی برای هشیاری بودن شخص بر خویشتن، احساس زمان ذهنی و یادآوری رویدادهای شخصی در زمینه مکان و زمان خاص است. هشیاری خودآگاه به تحول بالغ نواحی خاص مغز مانند کورتکس پره‌فرونتال بستگی دارد که فقط در هستی بشر به خوبی تحول می‌یابد. شیوه‌های کمی تصویربرداری مغزی نشان داده‌اند، حرکت فکر در هشیاری خودآگاه با گذارهای ناگهانی بین

نواحی مجزای مغزی هم‌زمانی دارد. انتقال بین حالت‌های عملکردی مجزای مغزی به تغییر اتصالات بین شبکه‌های عصبی توزیع‌شده در کل مغز بستگی دارد. هستی بشر در واقع سلسله‌مراتبی منسجم از سیستم‌های زیست‌شناختی، روان‌شناختی و اجتماعی است که موجب انطباق او با تغییرات زمینه‌ای^۱ (توضیح مترجم: بیرونی) می‌شود. درجه انطباق هر فرد به سطح آگاهی فرد بر زمینه زندگی‌اش بستگی دارد. آگاهی بر زمینه در افراد مختلف و در همان فرد در زمان‌های مختلف بسیار متفاوت است و بارها لحظه به لحظه تغییر می‌کند. در دوران اخیر زیست‌شناسان دریافته‌اند که حتی در سطح سلول‌های فردی در مغز، تنظیم بیان ژن توسط سیستم‌های پیچیده انطباقی مربوط به یادگیری و حافظه، کنترل می‌شود. تنظیم بیان ژن به عنوان «اپی‌ژنتیک» توصیف می‌شود زیرا به اطلاعاتی بستگی دارد که به احتمال از طریق تجربه به دست می‌آیند و به پروتئین‌های تشکیل‌دهنده ساختار بدن ترجمه نمی‌شوند. به عبارت دیگر، توارث ویژگی‌های اکتسابی برای تحول انطباقی سلول‌ها در هر سیستم اندامی، به ویژه مغز انسان ضروری است. با این حال، بیشتر روان‌شناسان و روان‌پزشکان برخلاف ماهیت پویای آگاهی انسان و حالت‌های مغزی، فرضیه‌های به شدت قابل‌بحثی وضع می‌کنند مبتنی بر اینکه افراد با داشتن نشانه‌های معین می‌توانند به عنوان فرد سالم یا دارای بیماری روانی تشخیص داده شده و درمان گردند؛ همچون تشخیص‌های مجزایی نظیر اختلال افسردگی اساسی. حوزه بهداشت روان به سیستم به‌طور بنیادی جدیدی از ارزیابی و طبقه‌بندی نیاز عظیمی دارد که پویا و منطبق با یافته‌های بنیادی زیست‌شناسی مدرن، ژنتیک و علوم اعصاب باشد. ما به روشی جدید برای ارزیابی هشیاری خودآگاه نیازمندیم که بتواند رشد فردی، نیک‌زیستی و همچنین اختلالات روانی را توضیح دهد.

علاوه بر این، علم بهداشت روان باید بپذیرد که افراد در زمینه اهداف و ارزش‌های جامعه فعالیت می‌کنند. از طرف دیگر انسان‌های خودآگاه ارزیابی معنوی از جامعه دارند که به‌طور کامل نادوسوگرا است. هرچه افراد بالغ‌تر می‌شوند، شعاع آگاهی‌شان از تأثیرات زیست‌شناختی، روان‌شناسی و اجتماعی اعمال‌شونده بر خودشان و روابط‌شان با دیگران، رشد می‌یابد. همان‌طور که به‌طور واضح در تحقیقات روانی اجتماعی مستند شده است، هشیاری خودآگاه شخص از طریق سلسله‌مراتبی از مراحل پیشرفت می‌کند که منجر به افزایش سطح خرد و نیک‌زیستی می‌شود. در نتیجه، حوزه سلامت روان نیازمند روشی برای توصیف خودآگاهی است که تحول مرحله به مرحله آن را شناسایی کند.

علم بهداشت روان در اثر تقسیم‌شدن به دو بخش زیستی-پزشکی که مغز را مورد مطالعه قرار می‌دهد و بخش روانی/اجتماعی که ذهن را مطالعه می‌کند، دچار رکود شده است. در اساس این دو رویکرد برای فهم بهداشت روان و بیماری، دو الگوواره جداگانه را تعریف می‌کنند. رویکرد روانی اجتماعی به الگوواره شخصی می‌پردازد که افکار، احساسات و رفتارها را از نظر ذهنی به منزله

۱ توضیح مترجم: منظور از زمینه در اینجا متن اجتماعی است که هر لحظه فرد در آن قرار دارد اعم از خانواده، محیط کار، مهمانی، فضای مجادله و غیره

پاسخ‌های منطبق با برانگیزاننده‌های مربوط به وقایع بیرونی و درونی در نظر می‌گیرد. در مقابل، رویکرد زیستی پزشکی علاقه‌مند به الگوواره طبقه‌بندی بیماری‌ها است و از نظر آن، بیماری‌ها ماهیت‌های مجزایی هستند که بر اساس مجموعه‌ای از عوامل و معیارهای خاص تشخیصی و روند قابل پیش‌بینی تحول، توصیف می‌شوند. به عنوان مثال، در اوایل قرن بیستم، روان‌کاوی بر اساس الگوواره‌اش از شخص بر حوزه روان‌پزشکی مسلط شد. اما بعد به موازات پیشرفت در علوم اعصاب پایه و روان‌شناسی دارویی، رویکرد زیستی پزشکی و تشخیص‌گذاری طبقه‌ای بر روان‌پزشکی مسلط شد.

متأسفانه، در هر قسمت از علم سلامت روان نه الگوواره شخص و نه الگوواره طبقه‌بندی بیماری‌ها، مبنایی کافی برای فهم روابط تن و ذهن فراهم نمی‌کنند. الگوواره روانی اجتماعی شخصی فاقد الگوی منسجم مبنای زیستی پزشکی برای فرآیندهای ذهنی است. به همین ترتیب، الگوواره زیستی پزشکی طبقه‌بندی بیماری‌های مجزا، فاقد توانایی یافتن آزمایش‌های آزمایشگاهی خاص برای انواع اختلالات روانی و یا ایجاد هرگونه درمان تقویت‌کننده خودآگاهی و نیک‌زیستی است. بسیاری از داروهای فعال بر روی روان برای درمان علائم حاد به نسبت مؤثر هستند و برخی تا زمانی که به مدت طولانی مصرف شوند، خطر عود را کاهش می‌دهند. با این حال، هیچ روش درمانی پزشکی، آسیب‌پذیری فرد در برابر بیماری‌های روانی ممکن آتی را درمان نمی‌کند. به همین ترتیب، هیچ درمان زیستی پزشکی باعث بهبود تدریجی در شخصیت و رضایت از معنای زندگی فرد نمی‌شود.

پیشروان خود-انتقادگر هر دو رویکرد، به طور معمول سعی در ادغام این دو بخش داشته‌اند. به عنوان مثال، امیل کرپلین همراه با روان‌شناس تجربی ویلهلم وونت مطالعاتی انجام داد و می‌خواست فهم مستقیمی از فرایندهای عاطفی و اندیشگی را با استفاده از تکنیک‌های روان‌شناختی، ژنتیکی، دارویی و آناتومیکی مطرح کند که در آن دوران نوآورانه بود. کرپلین در ابتدا فکر می‌کرد اختلالات روانی می‌توانند به عنوان بیماری‌های خاص مربوط به اشکالاتی در مناطق خاص مغز توضیح داده شوند، اما در اواخر کار خود به این نتیجه رسید که صحیح‌بودن آن بعید است. به همین ترتیب، زیگموند فروید در ابتدا می‌خواست اساس عصب-زیست‌شناختی را برای روان‌شناسی علمی پایه‌گذاری کند، اما خیلی زود تشخیص داد که ابزارهای انجام این کار در طول زندگی وی در دسترس نخواهد بود. متأسفانه، پیروان بعدی الگوواره طبقه‌بندی بیماری‌ها و الگوواره شخصیتی، فرض را بر این گذاشته‌اند که رویکرد آنها توضیح کاملی از کل حوزه مطرح کرده است.

اندیشمندان مدرن این حوزه به این نتیجه رسیده‌اند که علم نیک‌زیستی به رویکردی نیازمند است که نه بی‌ذهن باشد و نه بی‌مغز. مطالعات آموزشی نشان می‌دهد که روان‌شناسان و روان‌پزشکان می‌توانند با هر رویکردی تربیت شوند. با این حال، هیچ کار آموزشی ادغام‌کننده مهارت‌های زیستی پزشکی و روان‌درمانی انجام نشده است. در نتیجه چنین تربیت‌های غرفه‌بندی‌شده‌ای،

روان‌پزشکی و روان‌شناسی به دو بخش تقسیم شده است که هیچ کدام به تنهایی کافی نیست و به دیگری احتیاج دارد. این دو بخش، در حالی که هر بخش، دیگری را نادیده می‌گیرد یا بی‌ارزش می‌انگارد، از نظر تسلط مرتب جابه‌جا می‌شوند. من آموزش خودم را در مدل‌سازی بیماری‌های زیستی پزشکی آغاز کردم، اما بعدها به مطالعه روان‌شناسی و زیست‌شناسی شخصیت پرداختم. کارم در روان‌شناسی و زیست‌شناسی شخصیت به من این امکان را داده است که روی توسعه ترکیب علمی کار کنم که هدفش از بین بردن تقسیمی است که علم بهداشت روان را فلج کرده است. فقط بعدها بود که توانستم در حرفه‌ام الگوواره بیماری را با الگوواره شخص ادغام و یکپارچه کنم.

کار من در مورد یکپارچه‌سازی جسم و ذهن باعث شده است که اساسی‌ترین مفروضه‌ها را در مورد ماهیت انسان زیر سؤال ببرم. من به دو خطای اساسی انسداد پیشرفت علم نیک‌زیستی دست یافته‌ام. این خطاهای اساسی، عبارت‌اند از اعتقادات غلط دوسوگرایی و تقلیل‌گرایی.

اولین مورد اعتقادات غلط، خطای دکارتی در تفکیک تن و ذهن است. می‌توان با به رسمیت شناختن آنچه من آن را مسیر روان می‌نامم، خطای دکارتی را اصلاح کرد. هستی بشر دارای ودیعه ذاتی غنی است که به شخصیت اجازه می‌دهد تا به‌طور ترجیحی در یک مسیر مشترک از درون هدایت شوند، تحول یابد و از این طریق علی‌رغم تفاوت‌های زیاد بین فردی در زمینه تجربیات روان‌شناختی و پیشینه زیست‌شناختی، ارتباط بین افراد تسهیل شود. بدون شناخت این مسیر مشترک برای تحول هشیاری خودآگاه، دوسوگرایی تن و ذهن نمی‌توانند به آشتی برسند. رویکردهای زیستی پزشکی و روانی اجتماعی بهداشت روان، هر یک به نوعی در مسیر تحول خودآگاهی گام برمی‌دارند که خود در نهایت نادوسوگرایانه است. هرگونه گسترش هشیاری خودآگاه مستلزم افزایش فهم شهودی است که حداقل تا حدودی آزاد و خلاق است. به عبارت دیگر، روان‌انسان مسیری را دنبال می‌کند که از چندین مرحله تشکیل شده است و هر مرحله به درجاتی به نحوی خودانگیخته اتفاق می‌افتد. تحولات روان‌شناختی زمانی خودانگیخته اتفاق می‌افتد («ناسبی») که یا به شرایط قبلی مربوط نباشد و یا با استدلال الگوریتمی درباره دانش قبلی مشخص نشود. به دلیل اهمیت پدیده‌های ناسب مانند خلاقیت و اراده آزاد، مسیر روان را نمی‌توان آن‌چنان که باید و شاید با اصطلاحات دوسوگرایانه مسلط بر روان‌شناسی و روان‌پزشکی معاصر، مشخص کرد.

می‌توان گفت تمام بخش‌های قابل دسترس علم بهداشت روان، فاقد مدل جامع و یکپارچه مسیر روان آدمی است. با وجود این، مسیر روان بیش از یک قرن است که بارها به‌طور توصیفی در مطالعات دقیق واکنش هیجانی و در مطالعات تفصیلی طولی تحول شخصیت مستند شده است. لازم به ذکر است در دوران اخیر ابزارهای علمی برای سنجش و فهم مکانیسم‌های اساسی تفاوت‌های فردی در تحول نیک‌زیستی از جمله ژنتیک شخصیت، تصویربرداری عملکردی مغز و پویایی آماری در دسترس قرار گرفته است.

خطای دوم مانع پیشرفت علم نیک‌زیستی، خطای ارسطویی در تقلیل تفکر به پردازش الگوریتمی

حواس جسمانی است. به رسمیت شناختن نقش اصلی شهود در هشیاری خودآگاه می‌تواند منجر به اصلاح خطای ارسطویی در جبرگرایی تقلیل‌پذیر شود. مطالعات اخیر در مورد مقولاتی چون یادگیری کودکان، شناخت خودآگاهی معمولی در بزرگسالان و خلّاقیت انسان، نشان می‌دهند که شهود در واقع قدم اول در تفکر است نه محصول نهایی استنتاج و تحلیل قبلی. حتی واژه‌نامه‌های استاندارد، شهود را به عنوان آگاهی آنی و بدون استدلال تعریف می‌کنند. مشخصه شهود شناسایی پیش‌کلامی^۱ کلیت موضوع است که بر روی آن فرآیندهای شناختی همچون برچسب‌گذاری، استدلال و پاسخ‌های عاطفی اتفاق می‌افتد. هیچ استدلال یا تظاهرات عینی نمی‌تواند کیفیت‌های ذهنی شناخت شهودی مانند طعم عسل یا شادی عشق را به هم پیوند دهد. یافته‌های تجربی عصب‌شناسی شناختی مدرن، اهمیت شهود منطقی به عنوان پایه اولیه درک حقیقت را تأیید می‌کند، همان‌طور که به‌طور دقیق این مسئله توسط افلاطون به وضوح تشخیص داده شد، اما شاگرد وی ارسطو آن را تشخیص نداد.

در حقیقت، استنتاج اندیشه‌ورزانه، سطح میانی هشیاری خودآگاه است که به‌طور معمول به شهود منطقی بستگی دارد. تحول هشیاری خودآگاه سلسله‌مراتبی دارد که مشتمل بر فرآیندهای روان‌تنی متمایزی است. در نتیجه، آگاهی انسان پدیده همگنی نیست. در فقدان هشیاری خودآگاه، تفکر انسان تحت تسلط پردازش الگوریتمی حواس جسمانی قرار می‌گیرد. در حالی که، در مراحل بالاتر هشیاری خودآگاه، تفکر انسان به‌طور فزاینده‌ای خلّاق و شهودی می‌شود. بسیاری از مباحثات و تحقیقات در مورد آگاهی انسان به دلیل در نظر نگرفتن مرحله خودآگاهی، دچار سردرگمی شده‌اند. من این کتاب را به گونه‌ای تنظیم کرده‌ام که تا از آنچه در مورد روان‌شناسی و زیست‌شناسی هر یک از مراحل مشخص تحول آگاهی بشر شناخته شده است و یا باید شناخته شود، شرح منظمی مطرح کند.

این کتاب چندین هدف در هم تنیده دارد. هدف اساسی من توصیف رویکرد یکپارچه و غیرتقلیلی برای فهم مسیر تحول هشیاری خودآگاه انسان است که من آن را مسیر روان می‌نامم. روان *psyche* کلمه یونانی «حیات، روح یا جوهر» است که از *soma* (سوما) که به «تن» اشاره دارد، متمایز است. به نظر من شناخت مسیر روان، رویکردی بسنده برای مطالعه و معالجه روان مطرح می‌کند و برای به دست آوردن فهم کافی از سلامت و بیماری روانی انسان، در روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ضروری است.

برای کاوش و بررسی این رویکرد جدید، من در راستای اکتشافات شخصی خاص خودم، مراحل مشاهده و تفکر راهبرم را توصیف می‌کنم. از آنجا که مراحل پیشرفت من در انتشارات پیشین قابل شناسایی است، این می‌تواند به خواننده‌های آشنا با کارهای قبلی من کمک کند. همچنین روشن می‌کند که چه مشاهداتی مرا مجبور به ایجاد تغییر در چشم‌اندازم کرده است. تغییر مفروضه‌های اساسی

۱ توضیح مترجم: پیش‌کلامی به معنای شناختی است که هنوز به فرم زبان در نیامده است.

شخص هرگز آسان نیست؛ همیشه سکون و مقاومت در برابر تغییر وجود دارد. به همین دلیل مفید است که دیگران ببینند چه چیزی مرا وادار به ایجاد تغییر کرده است تا بتوانم حقایق موجود را شرح دهم و بدین ترتیب آنها دچار خطاهای من نشوند. البته ممکن است دیگران با راه‌حل‌های من موافق نباشند، آنگاه با دیدن واضح انگیزه‌های من و پایه‌های نتیجه‌گیری من، می‌توانند به اندازه کافی راه‌حل‌های مرا بسنجند. من امیدوارم که دیگران با بررسی سفرم بتوانند همراه من باشند چرا که تنها تجربه شخصی یا نیابتی، منجر به بصیرت می‌شود. به دلیل موهبت هشیاری خودآگاه انسان، تجارب نیابتی مانند خواندن کتاب می‌تواند تأثیر واقعی بر تحول شخصی خواننده داشته باشد.

من در ابتدا اندکی پس از تهیه الگویی از سرشت انسانی در سال ۱۹۸۷ قصد داشتم کتابی در مورد شخصیت بنویسم. از سال ۱۹۹۳ شروع به نوشتن مجدد کردم، وقتی فهمیدم که مدل من بدون افزودن ابعاد منش، ناکافی است. در سال ۱۹۹۷ برای بار سوم با درک ناکافی بودن نظریه سرشت و منش، بدون توجه به چگونگی انسجام یافتن آنها توسط شهود در هشیاری خودآگاه، دوباره شروع به نوشتن کردم. سرانجام، در چند سال گذشته به این نتیجه رسیدم که تحولات اخیر در اندازه‌گیری کمی فکر، تصویربرداری از مغز، ژنتیک و پویایی آماری سیستم‌های انطباقی پیچیده، روشی مناسب برای توصیف و آزمایش حالت‌های شهودی در مورد علم نیک‌زیستی با اصطلاحات علمی دقیق فراهم کرده است.

هر کدام از پایه‌های زیستی‌روانی اجتماعی علم نیک‌زیستی در این کتاب بررسی شده است. در هر فصل اجزایی به اصول پایه‌ای اضافه می‌شود، شروع با تاریخ مختصری از فلسفه نیک‌زیستی است و با مرور سؤالات اساسی قابل بررسی علمی، ادامه می‌یابد. پیشنهاد می‌کنم هر فصل به مثابه مرحله‌ای از سخنرانی‌ها یا سمینارها، برای بحث و تأمل خواننده شود. در هر فصل مطالبی برای توجه عمیق و درک کامل موضوع وجود دارد. مطالعه باید با آرامش و بی‌دغدغه، همخوان با سرعت هر شخص انجام شود. پیشنهاد من برای مطالعه مفید، تلاش برای تعمیق فهم سؤالات است که باید جایگزین قضاوت بی‌انعطاف یا پذیرش بی‌چون و چرا شود. اگر مطالعه ژرفابینانه‌ای صورت گیرد، می‌تواند محرک رشد شخصی خودآگاهی شود که خود اوج هدف هر مطالعه جدی درباره آگاهی بشر است. هنگام بحث در مورد خودآگاهی، باید آنچه را که مطالعه می‌کنید، زندگی کنید تا بتوانید با فهم واقعی، هر چیزی را بیان کنید. چنین رشد هشیاری خودآگاه از طریق سه مرحله هشیاری خودآگاه شامل تأمل، مراقبه و ژرفابینانگی خواهد بود. هر یک از این مراحل ضروری شما را آماده می‌کند تا بتوانید در کار بالینی، شیوه‌های فوق را جهت حصول اصول علم نیک‌زیستی با کارآمدی و شفقت به کار ببرید.

من دریافته‌ام که تحول هشیاری بشر مستلزم حرکت سیستم‌های پیچیده انطباقی در یک سلسله‌مراتب تو در تو است. این سلسله‌مراتب از حالت‌های کوانتومی ماده بی‌جان تا حالت‌های اپی ژنتیکی حیات سلولی، حالت‌های مغزی بدن، وضعیت‌های ایگو از خویشتن، حالت‌های اخلاقی اعضای جامعه و در نهایت وضعیت‌های خلاق هشیاری خودآگاه انسان پیش می‌رود. به این ترتیب، فهم موشکافانه‌ای از تحول سلسله‌مراتبی هشیاری خودآگاه انسان، بر روی پیشرفت‌های قبلی در

فیزیک، ژنتیک، روانی فیزیولوژی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و فلسفه ایجاد می‌شود. هر مرحله متوالی در این سلسله مراتب تو در تو، خود سیستم پویایی است که زمینه را برای مرحله پیشین فراهم می‌کند و پلی از ماده بی‌جان تا هشیاری نادوسوگرایانه می‌زند. به همین ترتیب، هر فصل از این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که چارچوبی برای تأمل، مراقبه و ژرفبینانگی در نظمی خاص فراهم شود تا به افراد کمک کند مفروضه‌های اساسی خود را درباره ماهیت اصلی واقعیت، هشیاری و نیک‌زیستی را کشف و فهم کنند.

قابل توجه است که هم آغاز و هم پایان سلسله مراتب سیستم‌های حیاتی درون یکدیگر تعبیه شده‌اند و دارای خصوصیات کوانتومی خودانگیختگی («ناسبی») و جدایی‌ناپذیری («نامکانی») هستند. در مقابل، مراحل میانی مستلزم سیستم‌های پویایی با خصوصیات «جهان-کوچک» است که در پویایی‌شان کوانتوم مانند (اما نه کوانتوم) هستند. ایده اصلی جهان کوچک این است که وقایع به ظاهر دور دست می‌توانند به سرعت تأثیرات گسترده‌ای داشته باشند، مثل این تصور رایج که بین هر دو نفر فقط «شش درجه جدایی» وجود دارد. در حقیقت، چنین پویایی جهان-کوچک، مشخصه بسیاری از سیستم‌های زنده، از جمله شبکه‌های زیستی پزشکی و روانی اجتماعی است.

بنیاد زیستی روانی اجتماعی، پایه تئوریک محکمی مطرح می‌کند که بر بنیاد آن می‌توان اصول کار بالینی منجر به نیک‌زیستی را بنا کرد. بر این اساس، بعضی از تکنیک‌های ارزیابی و درمان‌های بالینی توصیف شده که کارکنان بهداشت روان نیز می‌توانند یاد بگیرند تا بر پایه آنها نیک‌زیستی را در تفکر و در روابط پیش ببرند. در این کتاب برخی از این تکنیک‌ها به‌طور خلاصه در مورد بنیاد زیستی روانی اجتماعی علم نیک‌زیستی توضیح داده شده‌اند. قصد داریم در کتاب دوم روش‌های بالینی علم نیک‌زیستی برای علم آسیب‌شناسی روان و دلایل و معالجه آن، با عمق بیشتری مورد بررسی قرار گیرد. اینها همان روش‌هایی هستند که من در کار بالینی پویای شخص خودم، در تدریس خودم در مورد علم نیک‌زیستی برای رزیدنت‌ها در دانشگاه واشنگتن و همچنین در سخنرانی‌ها و کارگاه‌های مختلف در هر جای دیگر برای افراد حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای موفقیت‌آمیز یافته‌ام. با این حال، آنچه من نوشتم امکان ارائه هم اصول و هم کاربرد علم نیک‌زیستی به نحوی جامع‌تر از سخنرانی‌ها یا کارگاه‌های جداگانه فراهم می‌آورد. امیدوارم آنچه من نوشتم، باعث شود افراد بیشتری بتوانند به مطالعه این الگوواره علمی بپردازند و روش بالینی را بر روی خویش تجربه کنند.

شیوه‌های مورد استفاده در علم نیک‌زیستی، قابلیت اطمینان و عمق ارزیابی‌های بالینی من را به شدت افزایش داده است. این شیوه‌ها حتی در بیماران که نسبت به سایر رویکردها بی‌پاسخ بوده‌اند، به درمان بسیار سریع‌تر و مؤثرتری منجر شده است. برخلاف مفاهیم و تکنیک‌های دوسوگرایانه در مورد سلامت روان که امروزه اغلب آموزش داده می‌شود، تکنیک‌هایی که در این کتاب توضیح خواهم داد در اساس نادوسوگرایانه هستند و مبتنی بر تقدم شهود در تحول روابط انسانی و هشیاری خودآگاه

است. تن و روان تناظر غیر قابل تقلیلی با یکدیگر دارند. در هر مرحله از تحول روان‌شناختی، همچنان‌که در مسیر خودآگاهی به سمت نیک‌زیستی حرکت می‌کنیم، تناظر هم‌زمانی بین تحول ارزش‌های معنوی‌مان، روابط اجتماعی‌مان، افکارمان و حالت‌های مغزمان اتفاق می‌افتد.

امیدوارم که این مهارت‌ها که به تدریج با رشد خودآگاهی متحول می‌شوند، به کارکنان بهداشت روان این امکان را بدهد که سهم مشاهدات محققان حوزه‌های متنوع مشارکت‌کننده در علم نیک‌زیستی را بفهمند و ارزش نهند. برای فهم هشیاری بشر، باید بفهمیم که بنیاد آن در فیزیک، ژنتیک، فیزیولوژی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و فلسفه جای گرفته است. یافته‌های این حوزه‌های متنوع با همدیگر، بنیان‌گذار پایه و اساس شگفت‌انگیزی برای کشف مداوم اسرار بی‌حد و حصر تحول بشر است. من سعی کرده‌ام یافته‌های کلیدی هر حوزه را فارق از اینکه خواننده دارای مهارت، تجربه و دانش قبلی باشد یا نه مطرح کنم. با وجود این، برای درک قدردانه از فرصت‌های شگفت‌انگیز به وجود آمده، هم روان‌شناسی و هم روان‌پزشکی، باید به یک تغییر الگوواره‌ای، مشابه انقلاب کوانتومی به تقریب یک قرن پیش فیزیکدانان، تن دهند. شیوه‌ارائه من این گونه است که در مورد نتیجه‌گیری‌ها و اساس آنها تا آنجا که می‌توانم شفاف و واضح باشم. من این کار را با هدف تحریک دیگران برای تأمل بر مفروضه‌های خودشان انجام می‌دهم، نه اینکه دیگران را متقاعد کنم که من درست می‌گویم. در واقع، من نمی‌خواهم شما با من موافق باشید. من ترجیح می‌دهم هر زمان که حالت‌های شهودی شما با من متفاوت باشد با من مخالف باشید، بدین ترتیب می‌توانید سؤالاتی را در مورد یافته‌های خود بازشناسایی نمایید که منجر به مطالعات بیشتر مورد نیاز همه شود.

همه ما با تجربه مکرر می‌دانیم که به‌طور معمول حتی یک استدلال منطقی دقیق نمی‌تواند سطح هشیاری خودآگاه شخص دیگری را بالا ببرد. گاهی اوقات یک استدلال منطقی به شخص کمک می‌کند تا واقعیت‌های دیگری را که به نظرش قطعی است جمع‌آوری کند یا تضادهای مختلف بین باورهای شخصی خود را کاهش دهد. با این حال، بصیرت همیشه شهودی است. ما می‌توانیم با استدلال به ملاحظات جدیدی رهنمون شویم، اما بصیرت همواره مبتنی بر شهود است و نه استدلال یا اثبات تجربی. اگر استدلال یا نتایج آزمایشی با جهان‌بینی ما مغایرت داشته باشند، ما آنها را با اظهاراتی مانند، «این اشتباه است زیرا (به نظر من) غیر ممکن است» به سادگی رد می‌کنیم. به طرز متناقض‌نمایانه‌ای، مقاومت فرد در برابر بصیرت‌های فراتر از شناخت شهودی‌اش، در واقع شاهدهی بر ماهیت سلسله‌مراتبی خودآگاهی است. چنین مقاومتی در برابر استدلال‌های منطقی و شواهد تجربی نیز دلیل محکمی بر تقدم شهود در هشیاری خودآگاه انسان است.

متأسفانه، بسیاری از افراد این تناقض را به رسمیت نمی‌شناسند و با قاطعیت، واقعیت آنچه را که به‌طور شهودی تجربه نکرده‌اند را رد می‌کنند. در مقابل، باید ادعا کنم که جهان‌بینی من به‌طور قطع ناقص است و ممکن است حاوی خطاهای منطقی یا خطاهای مربوط به واقعیت باشد که من در حال حاضر از آن بی‌خبرم. می‌دانم که در گذشته بارها اشتباه کرده‌ام و مجبور شدم مکرر دیدگاه و

نتیجه‌گیری خود را تغییر دهم. امیدوارم روند مداوم کشف من تا زمانی که زنده‌ام ادامه یابد. با وجود این، من سعی کرده‌ام مشاهدات و نتیجه‌گیری‌های خود را به همان روشنی و هم‌حسی توجیه‌شدنم، بیان کنم تا دیگران بتوانند تفکر من را بفهمند و حتی در مخالفت با من خودآگاهی خاص خودشان را متحول کنند. آنچه من آن را بارزش‌ترین یافته‌ام، نشاط و نیک‌زیستی ذاتی است که در روند بی‌پایان کشف وجود دارد. اگر نشاط کشف و بصیرت را در همراهی با من در این سفر ژرفابینانه تجربه کنید، آنگاه من توانسته‌ام جوهر علم نیک‌زیستی را انتقال دهم. قصد من به اشتراک گذاشتن بصیرت جوهر نیک‌زیستی است، نه اشتراک تکه‌تکه واقعیت‌ها یا عقاید.

این کار ترکیبی است از آنچه من در بسیاری از حوزه‌ها از بسیاری از مردم آموخته‌ام. بسیاری از این تأثیرات، اما نه همه، مؤلفان مقالاتی هستند که در کل کتاب ذکر شده است. با این حال، ایده‌های اصلی فیلسوفان مثبت‌نگر که کار آنها را توصیف می‌کنم، میراث جاودانه همه انسان‌ها است. هرگاه به دنبال فهمیدن سؤالات اساسی در مورد حیات، هشیاری و تحول انسانی هستیم، می‌فهمیم که دیگران بارها و بارها همین سؤالات را پرسیده‌اند. همه ما در جستجوی نیک‌زیستی در مسیر مشترکی هستیم. تنها اصلاتی که کار من ممکن است داشته باشد، آغاز برقراری ارتباط با اصطلاحات معاصر برای بیان این ایده‌های چندین ساله است تا بتوان آنها را با دقت علمی آزمایش کرد و با کارآیی بالینی به کار برد.

مختصری از فلسفه نیک‌زیستی

سه‌گانه نیازهای اساسی بشر

مردم از نظر عمق فهم‌شان نسبت به خود و روابط‌شان، تفاوت‌های بارزی نسبت به همدیگر دارند. مع‌الوصف هستی بشر نیازمند ترفیع انسجام شخصیت است که این امر تنها در سایه رشد خودآگاهی ممکن است. از این رو، افراد در درجات بسیار متفاوتی از خردمندی و شادکامی به سر می‌برند.

حتی افراد شادکام نیز می‌خواهند بفهمند که چگونه می‌توانند رضایت خود را حفظ کنند و افزایش دهند. چه افرادی که به دلیل اختلالات روانی عمده تحت درمان هستند و چه کسانی که در کار و زندگی شخصی‌شان موفق شده‌اند، همه در نهایت به دنبال سه هدف جدایی‌ناپذیر در زندگی خود هستند: نیک‌زیستی بیشتر، خویشتن‌فهمی عمیق‌تر و انسجام فزون‌تر. در رابطه با نیک‌زیستی، مردم می‌پرسند، «چگونه می‌توانم شادکام باشم؟» یا به‌طور انتزاعی‌تر، «چه چیز خیر است؟» یا «چگونه می‌توانم خدا را بیابم؟» در خصوص شناخت، افراد ممکن است بپرسند، «من در واقع کی هستم؟^۱» یا «زندگی چیست؟» یا «حقیقت چیست؟» درباره انسجام، ممکن است بپرسیم، «چگونه می‌توانم تعادل سالم‌تری بین کار، تفریح و عشق در زندگی خود داشته باشم؟» یا «در واقع چه چیزی را دوست دارم؟» یا «زیبایی چیست؟» ممکن است کلمات متفاوت باشند، اما گوهر سؤالات هستی، معرفت و سلوک، یکسان است. انسان بر بنیاد اهداف و ارزش‌های زندگی خود به دنبال پاسخ به این سؤالات است. حتی درمان‌گران، معلمان و فیلسوفانی که در حرفه خود با این سؤالات سر و کار دارند، برای مقابله با ترس‌های شخصی، کشمکش‌ها و فقدان آگاهی، نیازمند کمک هستند.

مطالعه تفاوت‌های فردی در هشیاری خودآگاه را می‌توان علم نیک‌زیستی، علم هشیاری یا علم شخصیت نامید. این سه نام مترادف هستند چرا که نیک‌زیستی، خرد و انسجام شخصیت، همه به سطح

۱ توضیح مترجم:

روزها فکر من این است و همه شب سخنم	که چرا غافل از احوال دل خویشتم
از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود	به کجا می‌روم آخر نمایی وطن
تا به تحقیق مرا منزل و ره بنمایی	یک دم آرام نگیرم نفسی دم نزنم (مولانا)

رشد فرد در مسیر یکسان تحول بستگی دارند.

به دلیل دامنه وسیع هشیاری بشر، علم نیک‌زیستی بر بنیاد منظمی از سلسله‌مراتبی از اطلاعات با پیچیدگی فزاینده فیزیک، ژنتیک، فیزیولوژی، روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و فلسفه بنا نهاده شده است. هر یک از این لایه‌های بنیادی در فصل‌های بعدی جداگانه مورد بررسی قرار می‌گیرند و در نهایت در فصل آخر یکپارچه خواهند شد.

فلسفه از نظر توجه نظام‌مند خود به کل هستی، یعنی تمام آنچه در واقع و بالقوه وجود دارد، منحصر به فرد است. فلسفه حیات، پاسخ‌هایی به سه سؤال بنیادی بشر در مورد هستی، معرفت و سلوک مطرح می‌کند. فلسفه از نظر کلامی به معنای «عشق به خرد» است، بنابراین سهم آن در فهم هشیاری و نیک‌زیستی قابل ملاحظه است. خرد به‌طور سنتی به منزله فهمی از حقیقت تعریف می‌شود که به زندگی مبتنی بر فضیلت و نیک‌زیستی منتهی می‌شود. همه می‌خواهند شادکام باشند، بنابراین طبیعی است که انسان به دنبال خرد باشد. با این حال، اطلاعات گسترده تجربی نشان می‌دهند که برای تحول نیک‌زیستی، خرد و انسجام، دگرگونی اساسی هشیاری خودآگاه لازم است.

فلسفه و علم، تمرکز مشترک بر حقیقت دارند. فلسفه، عشق به حقیقت است و علم، معرفت به حقیقت. علم از نظر کلامی به معنای «معرفت» است، اما معرفتی که حقیقت نباشد، سوءتفاهم است نه علم. از این منظر، نیک‌زیستی نیازمند تحول نوعی هشیاری علمی است. علم تنها تجربه‌گرایی نیست و همچنین انتزاع نظری نیست. به‌طور دقیق همان‌طور که هگل در اثر خود *پدیدارشناسی روح* (۱۸۰۷) خاطر نشان کرده است، علم در مسیر تحول کامل خود و رای عشق به کشف حقیقت، به آگاهی آنی و بی‌تقلا از حقیقت می‌رسد. به گفته هگل، علم واقعی به خرد منجر می‌شود که می‌توانیم آن را این‌گونه تعریف نماییم: آگاهی شهودی از آنچه خیر، حقیقت و زیبایی است. هشیاری علمی، خودآگاهی است که حقایق مربوط به زندگی را با خیر معنوی فضیلت و خیر عاطفی شادکامی در هم می‌آمیزد.

وجه تمایز انحصاری انسان از حیوانات، تلاش برای خویشتن‌فهمی است. به‌طور کامل طبیعی است که افراد در جستجوی فهم منسجم‌تری از خود و دنیای پیرامون خود باشند (یونگ ۱۹۳۳؛ یاسپرز ۱۹۵۱؛ وینیکات ۱۹۵۸؛ فرانکل ۱۹۵۹؛ کوهوت ۱۹۸۴). نیاز بشر به انسجام، «حس وحدت‌خواه» خوانده شده است (تیلار دو شاردن ۱۹۷۸). افرادی که تهی‌بودن یا فقدان انسجام را تجربه می‌کنند، به شدت ناخشنود و ناراضی هستند. در مقابل، آزادی و عشق در برگیرنده زندگی منسجم، دلپذیر است (تیلار دو شاردن ۱۹۷۸؛ راجرز ۱۹۸۰؛ سروون و شودا ۱۹۹۹).

به‌طور مشابه، هستی بشر به عنوان «تکاملی که نسبت به خودش هشیار است» توصیف شده است (هاکسلی ۱۹۵۹). به نظر می‌رسد زندگی در مسیری از آگاهی روزافزون در حال تکامل است که منجر به شناخت انسجام کیهانی می‌شود (تیلار دو شاردن ۱۹۵۹) که به آن *وحدت جهان‌شمول* هستی گفته

می‌شود. ما انسان‌ها نیازی مقاومت‌ناپذیر برای فهم طبیعت خود شامل سائق‌مان برای خودآگاهی بی‌حد و مرز داریم. با به رسمیت شناختن انگیزه‌هایی که منجر به شادکامی یا ناشادی می‌شوند، می‌توانیم یاد بگیریم که چگونه خوب زندگی کنیم.

با توجه به اهمیت خودآگاهی برای نیک‌زیستی انسان، شاید شگفت‌آور باشد که طبیعت هشیاری و خودآگاهی تا حد زیادی رمزآلود مانده است. جهت و وضوح بیشتر، تصریح چند تعریف مفید است. اول، آگاهی مترادف هشیاری است. طبق واژه‌نامه‌های استاندارد، تعریف هشیاری، آگاهی از وجود، احساس‌ها و افکار شخص است. علاوه بر این، کلمات آگاه و هشیار هر دو به احساس ما در به - رسمیت شناختن چیزی در رابطه با خودمان اشاره دارند. با این حال، کلمه هشیار بر وضعیت تحقق‌یافتگی^۱ درونی تأکید دارد، در حالی که تأکید کلمه آگاه بر احساسات شهودی مرتبط با شناخت درونی است. کلمه سوم، ادراک، بر شناخت بیرونی در سطح عقل و معرفت اندیشگی تأکید دارد و نه بر سطح احساسات شهودی.

غیر از انسان، سایر حیوانات نیز سطحی از هشیاری را دارند، به این معنا که به حس‌های ورودی به شیوه‌ای انطباقی بیدار و پاسخگو هستند؛ اما فقط وجود انسانی خودآگاهی دارد (پوینلی ۲۰۰۰؛ تولوینگ ۲۰۰۲). بعضی از میمون‌های بزرگ می‌توانند بیاموزند که تصویر خود را در آینه بشناسند، اما تمام انسان‌های عادی، خودانگیزخته بدون نیاز به آینه بیرونی، خود را می‌شناسند.

بنابراین، ویژگی مهم هشیاری انسان، خودآگاهی است که تعریف آن به شهود وابسته است. مطابق واژه‌نامه‌های استاندارد، شهود به منزله دریایی آنی یا درک و شناخت مستقیم، مستقل از هر فرآیند استنتاجی توصیف می‌شود. به عبارت دیگر، شهود یک حس یا حواس درونی است؛ همچون آینه‌ای داخلی برای خویش‌مان و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم. استنتاج ممکن است در پالایش فهم ما مفید باشد، اما شهود به رسمیت شناختن اطلاعاتی است که با آن استنتاج می‌کنیم. شناخت انسان به‌طور مشخص با اطلاعات درک‌شده توسط شهود آغاز می‌شود. نوزادان، قبل از تحول توانایی استنتاج، دارای حالت‌های شهودی فعال در مورد خود و جهان هستند.

بحث و جدل‌ها در مورد رمز و راز هشیاری قابل انتظار است، چرا که انسان‌ها در سطوح متفاوتی از خودآگاهی قرار دارند. شهود با مجاب‌شدن قطعی همراه است، بنابراین افراد تمایل دارند آنچه را که فکر می‌کنند درست است، به رغم عدم موافقت دیگران نیز باور کنند. همچنین، افراد اغلب آنچه را که از ظرفیت یا تجربه خودشان خارج است، نادیده گرفته یا انکار می‌کنند، به‌طور دقیق همچون فرد ناشنوا که در فهم و پذیرش مفاهیم صدا و موسیقی با مشکل مواجه است، مگر با قیاس که البته آن هم ناکافی است. در نتیجه، ما به روش سامان‌دهی اطلاعات در مورد تغییرپذیری در سطوح خودآگاهی

نیاز داریم. چنین سامانی به نظریه کلی در مورد طبیعت خودآگاهی نیاز دارد که به صورت آزمایشی قابل آزمودن باشد. در غیر این صورت ما بر اساس حالت‌های شهودی مختلف درباره ماهیت هشیاری درگیر بحث و جدل‌های بی‌پایان می‌شویم.

گرچه حالت‌های شهودی به‌طور معمول دارای قطعیت یا حقیقت هستند، اما ممکن است لغزش‌پذیر باشند، همان‌طور که مشاهدات تجربی یا استنتاج‌ها می‌توانند نادرست باشند؛ بنابراین، شهود ما باید پالایش شود تا به خاطر ترس‌ها و انتظارات مان سوگیرانه نشود، همان‌گونه که مشاهدات تجربی باید در شرایط بدون سوگیری انجام شود. شهود، استنتاج و آزمایش فرآیندهای مکملی هستند که توسط آنها می‌توانیم به یافته‌های علمی قابل تولید مجدد برسیم. علم هشیاری و خودآگاهی انسانی لازم است مدل منسجمی از تحول هم سالم و هم غیرعادی را برای فهم چگونگی ارتباط متقابل شیوه‌های شهود، استنتاج و مشاهده مطرح کند. ما باید بدانیم که چگونه می‌توانیم شهود منطقی خالص را توسعه دهیم.

چگونه می‌توانیم شادکام باشیم؟

همه می‌خواهند شادکام باشند، اما بسیاری از مردم از زندگی خود ناراضی هستند. در حقیقت، اکثر مردم حتی در مورد آنچه می‌تواند باعث شادکامی آنها شود، سردرگم هستند. اکثر مردم قادر به پیش‌بینی پاسخ‌های عاطفی آتی خود به‌طور دقیق نیستند (کانمن، دینر و همکاران ۱۹۹۹؛ لاونستین و اسکاد ۱۹۹۹). قوانین عقلانی روان‌شناسی، پزشکی و مذهبی به ما می‌آموزند که انسان متمدن باید رضایت آنی خواسته‌ها را به خاطر شادکامی آینده به تأخیر بیندازد. تعویق خوشبختی جزو آموزه‌ها است، در حالی که آنچه در واقع می‌خواهیم، شادبودن و دوام آن است. مردم می‌خواهند بفهمند که چگونه بدون در نظر گرفتن شرایط بیرونی، شاد و آرام باشند.

بیشتر افراد شادکامی را به دستاوردهای بیرونی مانند شهرت، ثروت یا وضعیت اجتماعی ترجیح می‌دهند (مایرز ۱۹۹۲؛ دینر، لوکاس و همکاران ۲۰۰۲). به دلیل عدم وجود قطعیت در مورد چگونگی حصول رضایت ذاتی و عدم توافق سنج‌های متفاوت شادکامی، در مورد اینکه چه چیزی شادکامی را تشکیل می‌دهد، سردرگمی وجود دارد (لارسن و فردریکسون ۱۹۹۹). به عنوان مثال، در ۲۰۰۰ کاری که روی عواطف انجام شده است، همان‌طور که در جدول ۱.۱ می‌بینید، چهار مفهوم شادکامی قابل مشاهده است (اوپریل و مور ۲۰۰۰). این مفاهیم در میزان برانگیختگی یا درجه عینیت‌شان متفاوت هستند. از منظر برانگیختگی، شادکامی ممکن است دامنه‌ای از حالت با فعالیت پایین (برای مثال رضایت یا متانت) تا فعالیت بالا (برای مثال سرور یا سعادت‌مندی) را در بر گیرد. از منظر عینیت، شادکامی می‌تواند دامنه‌ای از حالت درونی ذهنی (برای مثال سرور یا رضایت) تا فعالیت‌های بیرونی