چرا درمان شوپنهاور را بخوانیم؟

انسان‌ها همواره سعی دارند به راه‌هایی برای تحلیل ذهن و روان خود دست یابند تا با استفاده از آن‌ها بتوانند زندگی بهتری را تجربه کنند. در واقع امروزه علم روانکاوی و روانشناسی جایگاه مهمی در بین مردم پیدا کرده است و افراد روز به روز نیاز خود به این علوم را بیشتر درک می‌کنند. این علوم بسیار گسترده هستند و با خواندن یک یا دو کتاب نمی‌توان در آن‌ها متخصص شد، اما هر فرد در حد خود می‌تواند این علوم را فرا بگیرد و مفاهیم آن را به تدریج یاد بگیرد.

یکی از نویسندگانی که با زبانی ساده و قابل فهم توانسته مفاهیم علم روانشناسی را توضیح دهد، اروین یالوم است. در این مطلب قصد داریم به کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم بپردازیم که می‌تواند در شناخت معنای زیستن به شما کمک کند.

## اروین یالوم، نویسنده درمان شوپنهاور

اروین یالوم، نویسنده کتاب درمان شوپنهاور در سال 1931 و در شهر واشنگتن کشور آمریکا چشم به جهان گشود. او در رشته‌های پزشکی دانشگاه بوستون و روانپزشکی دانشگاه نیویورک تحصیل کرده و سه سال پس از فارغ التحصیلی از این رشته‌ها در دانشگاه استنفورد به عنوان استاد روانپزشکی شروع به کار کرد. وی پس از قرار گرفتن در این جایگاه روان درمانی اگزیستانسیال یا وجودی را گسترش داد و آن را دانشجو‌های خود آموزش داد.

او کتاب‌ها و مقالات دانشگاهی زیادی را نوشته و تالیف کرده است و بیشتر این کتاب‌ها در حوزه روانشناختی نوشته شده‌اند. وی همچنین جایزه انجمن روان‌پزشکی آمریکا را در سال 2002 دریافت کرده است و به طور کلی در حوزه فعالیت خود از شهرت و محبوبیت بالایی برخوردار است. از معروف‌ترین آثار داستانی وی که بسیار مشهور است می‌توان به وقتی نیچه گریست اشاره کرد که اروین آن را در سال 1992 منتشر کرد. درمان شوپنهاور نیز از دیگر آثار اوست که با توجه به نظریه‌های آرتور شوپنهاور فیلسوف آلمانی نوشته شده است. در واقع سه فیلسوف مطرح در دنیا تاثیر بسزایی روی این نویسنده داشته‌اند که یکی از آن‌ها شوپنهاور بوده است.

برخی از آثار داستانی و غیر‌داستانی اروین یالوم عبارتند از:

* دروغگویی روی مبل
* مامان و معنی زندگی
* مسئله اسپینوزا
* روان درمانی اگزیستانسیال
* هنر درمان
* من چگونه اروین یالوم شدم.
* مسئله مرگ و زندگی است.
* و...

## کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم درباره چیست؟

کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم، روایتی است از یک درمانگر که در ابتدای داستان متوجه ابتلای خود به سرطانی بدخیم و نزدیک بودن زمان مرگش می‌شود. پس از شنیدن این خبر او در زندگی خود دچار چالش‌هایی همچون بی‌خوابی و کابوس می‌شود به گونه‌ای که خود با علائم مراجعینش مواجه می‌شود و به درک بهتری از مشکلات آن‌ها می‌رسد. در این بین او با یکی از مراجعین سابق خود که فیلیپ نام دارد، مواجه می‌شود.

فیلیپ از مراجعین سابق شخصیت اصلی داستان، جولیوس است که مبتلا به اعتیاد جنسی بوده است. جولیوس طی مدت 3 سالی که فیلیپ بیمار او بود، نتوانسته بود او را درمان کند و به همین دلیل فیلیپ درمان را رها می‌کند و به سراغ مطالعه مقاله‌های فیلسوفان مطرح دنیا می‌رود و خود در درمان موفق می‌شود. از تاثیرگذار‌ترین فیلسوفانی که او در این راه با آن آشنا شد، شوپنهاور است که در داستان درباره او و نظریه‌هایش می‌خوانید.

قسمت جذاب داستان از آنجا شروع می‌شود که فیلیپ وارد گروه درمان که جولیوس مسئول آن است می‌شود و صحنه‌های مهم داستان در همین گروه درمانی به وقوع می‌پیوندند.

##  کتاب درمان شوپنهاور درباره چه مفاهیمی سخن می‌گوید؟

همانطور که گفته شد، اروین یالوم نوشته‌های خود را در حوزه روانشناسی، روانکاوی و روانشناختی می‌نویسد و به چاپ می‌رساند. محور اصلی این کتاب نیز در ارتباط با همین موضوعات است که در قالب داستانی جذاب و دلنشین بیان شده‌اند. اگر بخواهیم مفاهیمی که در این کتاب به آن‌ها اشاره شده است را نام ببریم، می‌توانیم به شخصیت و غرایز انسان، تنهایی، ارتباطات انسانی و نظریه‌های شوپنهاور اشاره کنیم. اگر اندکی در مفاهیمی که در کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم به آن‌ها پرداخته شده دقت کنیم، متوجه خواهیم شد که دانستن این مفاهیم برای هر انسانی واجب است و زمینه ساختن زندگی بهتر را برای او فراهم می‌سازد. در واقع این کتاب با پرداختن به این مفاهیم دنیای روانشناسی می‌تواند شما را اندکی با این حوزه آشنا کند و دیدگاه‌های جذابی را برای شما ایجاد کند.

اروین یالوم به طور کلی چهار مقوله را هدف نوشتن کتاب درمان شوپنهاور می‌داند:

1. نشان دادن اثرات گروه درمانی
2. فلسفه خصوصا فلسفه‌های شوپنهاور چه تاثیری در روان درمانی دارند.
3. بررسی زندگی شوپنهاور و تاثیر نا‌بهنجاری‌های فردی او بر روی نتایج فلسفی‌اش
4. تاثیر مرگ آگاهی بر زندگی و رفتار افراد به چه صورت است.

این چهار مقوله در این کتاب مورد بررسی قرار داده می‌شوند و مخاطبان کتاب می‌توانند با خواندن درمان شوپنهاور به آن‌ها پی ببرند.

## درمان شوپنهاور را چه کسانی بخوانند؟

به طور کلی اگر نیاز دارید در روابط انسانی خود تغییر ایجاد کنید و آموزه‌های جدیدی در این زمینه کسب کنید، خواندن این کتاب به شدت توصیه می‌شود. همچنین همانطور که گفته شد، یکی از مباحثی که در این کتاب در رابطه با آن صحبت می‌شود، تنهایی است؛ در نتیجه اگر به تنهایی و انزوا علاقه‌مندید و یا برعکس، خواندن این کتاب برای شما خالی از لطف نیست.

نام کتاب، درمان شوپنهاور است و همانطور که در طول مطلب نیز به آن اشاره کردیم، در این داستان نظریه‌ها و برخی ابعاد زندگی آرتور شوپنهاور مورد بررسی قرار داده می‌شود؛ با توجه به این موضوع اگر علاقه دارید درباره شوپنهاور بخوانید، این کتاب می‌تواند انتخاب مناسبی برای شما باشد.

کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم، به گروه‌های درمانی که یکی از روش‌های مناسب درمان برای افرادی است که درمان شخصی برای آن‌ها چاره کار نیست، اشاره می‌کند. اگر علاقه دارید درباره این گروه‌ها بدانید، این کتاب را از دست ندهید.

اگر کتاب‌های دیگر یالوم را خوانده و به نوشته‌های او علاقه داشتید، این کتاب می‌تواند شما را مسحور خود کند و علاقه شما نسبت به یالوم افزایش دهد.

## خواندن درمان شوپنهاور چه مزایای را به دنبال دارد؟

روان‌درمانی گروهی مهم‌ترین محوریت این کتاب است و با توجه به اینکه امروزه مشکلات روانشناختی در بین افراد بسیار رایج شده است، این کتاب می‌تواند اطلاعات مفیدی را در اختیار شما بگذارد. با خواندن درمان شوپنهاور شما با بسیاری از مفاهیم مهم روانشناسی آشنا می‌شوید و می‌توانید درک بهتری از خود و روابط انسانی داشته باشید. این کتاب معجزه‌ای است که قصد دارد به بهترین نحو نقاط فلسفه و روانشناسی را مورد بررسی قرار دهد و طبق نظرات خوانندگان در این راه موثر واقع شده است.

## زیبا‌ترین جملات کتاب

در این کتاب جملات زیبایی به کار برده شده که توجه مخاطبان آن را به خود جلب کرده است و در ذهن آن‌ها ماندگار شده است. در ادامه برخی از جملات زیبا از نگاه خوانندگان کتاب را برایتان آوردیم:

* اگر رازی را نهفته نگه دارم، زندانی من می‌شود؛ اگر آن را افشا کنم من زندانی راز می‌شوم.
* افلاطون نتیجه گرفته است که عشق درون فردی می‌شکفد که عاشق است، نه فردی که عاشق او می‌شوند.
* هرکس عاشق آنچه می‌شود که فاقد آن است.
* زندگی شاد داشتن، غیر‌ممکن است؛ بهترین کار داشتن زندگی قهرمانانه است.

## کلام آخر| کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم

کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم، در جدیدی بر روی دنیای فلسفه و روانشناسی بر روی شما باز می‌کند که همین موضوع می‌تواند دلیل مهمی برای خواندن آن باشد. اگر به حوزه روانشناسی علاقه دارید، خواندن این کتاب جذاب و دلنشین را از دست ندهید.

کلمه کلیدی: کتاب درمان شوپنهاور اثر اروین یالوم