

به نام خداوند جان و خرد

۲۵۳۳۵.۵

۱۴۰۴/۱/۱۷

علاقه اجتماعی

معنای زندگی، همدلی و همکاری

تألیف:

آفرید آدلر

ترجمه:

دکتر مهدی خان آبادی

دکتر حمید علیزاده

استاد روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبائی

ویرایش

عنوان و نام پدیدآور: علاقه اجتماعی (معنای زندگی، همدلی و همکاری). تألیف: آلفرد آدلر؛ ترجمه: دکتر مهدی خان آبادی، دکتر حمید علیزاده

مشخصات نشر: تهران: نشر روان، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری: (چهارده)، ۲۴۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۹۱-۴

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا

عنوان اصلی: Social interest : Adler's key to the meaning of life, 2009

موضوع: روان شناسی -- روان کاوی -- نورزها

موضوع: روان شناسی اجتماعی

رده بندی کنگره: BF ۱۷۳

رده بندی دیویی: ۱۵۰/۱۹۵۳

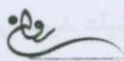
شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۵۲۳۸۱

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

مخاطب عزیز، خواننده گرام، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله مترجم و ناشر است. تکثیر آن به هر شکل و میزانی، بدون اجازه از ناشر و خرید و فروش آن کاری نادرست، غیرقانونی، و غیرشرعی است. پیامد این عمل ناصواب موجب بی اعتباری در فضای نشر و فروش کتاب می شود و می تواند زمینه ساز محیطی ناسالم جهت بی ارزش کردن زحمات و دست اندازان فعالیتهای فرهنگی و اقتصادی در جامعه شود که در نهایت، به زیان خود شما و فرزندان تان خواهد شد. قیمت گذاری، اصلاح و به روز رسانی هر کتاب جزء اختیارات خاص ناشر است و هرگونه دخالتی از سوی فروشندگان و عوامل توزیع در این خصوص، مطلقاً ممنوع است.

سایت

www.ravabook.com



پست الکترونیکی

ravan_shams@yahoo.com

علاقه اجتماعی (معنای زندگی، همدلی و همکاری)

تألیف: آلفرد آدلر

ترجمه: دکتر مهدی خان آبادی، دکتر حمید علیزاده

ناشر: روان

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۴

تعداد صفحات: ۲۵۶

شمارگان: ۲۰۰

لیتوگرافی: اکبرزاده چاپ و صحافی: وانا

ISBN: 978-600-8352-91-4

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۳۵۲-۹۱-۴

مرکز پخش: تهران - خیابان زرتشت غربی، بین خیابان پنجم و ششم، پلاک ۶۳

تلفکس: ۸۸۹۶۲۷۰۷

۸۸۹۶۵۲۲۸

۸۸۹۶۷۷۰۴

تلفن: ۹ - ۸۸۹۷۳۳۵۸

فهرست

پیش‌گفتار مترجمان	نُه
علاقه اجتماعی: حلقه مفقوده دنیای امروز	نُه
آدلر، رودخانه‌ای جاری	نُه

مقدمه ۱

کتاب علاقه اجتماعی	۱
علاقه اجتماعی و احساس تعلق جمعی	۳
اندیشه و الهام آدلر	۴
آدلر و فروید - هر چیزی می‌تواند به گونه‌ای دیگر متفاوت باشد	۹
مفاهیم کلیدی این کتاب	۱۳
قدرت خلاقه فرد	۱۴
قانون حرکت	۱۵
سه مانع کودکی	۱۶
تکالیف زندگی و علاقه اجتماعی	۱۷
اختلالات روان‌تنی	۱۸
روانشناسی فردی (آدلری) - یک بررسی اجمالی	۱۸
۱. جایگاه اجتماعی	۱۸
۲. اراده شخصی و خلاقیت	۱۸
۳. ذهنیت ادراک	۱۹
۴. ماهیت غایت‌نگر رفتار	۱۹
۵. کل‌نگری	۲۰

فصل ۱: تصور ما از خود و جهان ۲۳

سبک زندگی و ایده‌ها	۲۳
زندگی: موضوعی واقعی؟!	۲۸

فصل ۲: رویکرد روان‌شناختی برای بررسی سبک زندگی: رویکردی شهودی — ۳۳

رویکرد فلسفی.....	۳۴
رویکرد علمی.....	۳۵
روان‌کاوی و روان‌شناسی فردی.....	۳۶
دیدگاه روان‌شناسی فردی به شخصیت و سبک زندگی.....	۳۷
عقده کپتری، عقده برتری و علاقه اجتماعی.....	۳۹

فصل ۳: تکالیف زندگی — ۴۱

رویارویی با مشکلات زندگی.....	۴۱
علاقه اجتماعی - آ از کردگی.....	۴۳
کودک نازپرورده.....	۴۴
چه چیزهای دیگری می‌تواند مانع رشد علاقه اجتماعی شود؟.....	۴۶
روابط خانوادگی.....	۴۷
بیماری کودکی.....	۴۸
علاقه اجتماعی در مدرسه.....	۴۹
بیداری جنسی.....	۵۱
زندگی گروهی.....	۵۲
کار.....	۵۳
عشق، ازدواج و فرزندان.....	۵۳
اجتناب از علاقه اجتماعی.....	۵۷
معیارهایی درباره علاقه اجتماعی.....	۵۸

فصل ۴: مسأله جسم و روح — ۶۱

دیدگاه مبتنی بر فرگشت.....	۶۱
تعادل ذهنی همیشه در خطر است.....	۶۴
ذهن و جسم چگونه روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند.....	۶۵
یک مطالعه موردی.....	۶۶

فصل ۵: شکل بدن، حرکت و شخصیت — ۷۳

یک بررسی «علمی» در مورد «شکل بدن» انسان.....	۷۳
معنی شکل بدن.....	۷۷
معنی حرکت.....	۷۸

فصل ۶: عقده کهنری ————— ۸۱

۸۱	بی‌کفایتی - تکانه‌ای برای پیشرفت
۸۳	حس کهنری در رشد کودک
۸۵	پرخاشگری
۸۵	جایگاه علاقه اجتماعی در پیشرفت بشریت
۸۷	رفتار انتقادی
۸۸	علاقه اجتماعی و رشد هیجانی
۹۰	تأثیر کمبود علاقه اجتماعی
۹۱	اختلال روان رنجوری و روان تنی
۹۳	رفتار فردی
۹۳	عقده حقارت

فصل ۷: عقده برتری ————— ۹۵

۹۵	ویژگی‌های عقده برتری (۱)
۹۶	ملاحظات اجتماعی عقده برتری
۹۹	مشخصه‌های عقده برتری
۹۹	توجه!
۱۰۰	اندیشه‌های بیشتر

فصل ۸: انواع ناسازگاری ————— ۱۰۳

۱۰۳	تیپ‌ها و اشخاص
۱۰۴	کودکان مشکل
۱۰۶	روان رنجوری
۱۰۷	خودکشی
۱۰۹	تمایلات تبه‌کارانه
۱۱۲	اعتیاد

فصل ۹: دنیای غیر واقعی نازپروردگان / آغاز کودکی ————— ۱۱۵

۱۱۷	هر موردی منحصر به فرد است
۱۱۹	روابط آغازین و سبک زندگی
۱۲۰	ویژگی‌های شخصیتی کودکان ناز پرورده
۱۲۲	مزایای رویکرد روان‌شناسی فردی

فصل ۱۰: روان رنجوری واقعاً چیست؟ _____ ۱۲۵

مسأله تعریف.....	۱۲۵
روان رنجوری و احساس کهنتری.....	۱۲۷
توضیح علائم روان رنجوری.....	۱۲۹
علل و پویایی شناسی روان رنجوری.....	۱۳۴
رؤیایها.....	۱۴۰
نتایج.....	۱۴۱

فصل ۱۱: کج رفتاری جنسی _____ ۱۴۳

رویکردهای متفاوت روان شناختی.....	۱۴۳
رویکرد روان شناسی فردی.....	۱۴۷
بروز انحراف جنسی در افراد.....	۱۴۸
تفسیر شواهد - مطالعه موردی.....	۱۵۱
بحث و نتیجه گیری.....	۱۵۵

فصل ۱۲: خاطره‌های اولیه کودکی _____ ۱۵۷

یگانگی من.....	۱۵۷
حافظه و سبک زندگی.....	۱۵۸
فروید به این نکته توجه نمی‌کند.....	۱۶۵
مطالعات موردی.....	۱۶۶

فصل ۱۳: موقعیت‌های بازدارنده اجتماعی در دوران کودکی و رفع آنها _____ ۱۶۹

روابط خانوادگی.....	۱۶۹
بیماری دوره کودکی.....	۱۷۳
تربیت جنسی.....	۱۷۴
ترتیب تولد.....	۱۷۵
تک فرزندی.....	۱۷۷
فرزند ارشد.....	۱۷۷
فرزند دوم.....	۱۸۰
کوچک‌ترین فرزند.....	۱۸۳
حوزه‌های پژوهش‌های بیشتر.....	۱۸۴

فصل ۱۴: رؤیاهای روزانه و رؤیاهای خواب ————— ۱۸۷

۱۸۷	نقش رؤیا در سبک زندگی
۱۸۸	خلاقیت
۱۹۰	تخیل و هدف برتری
۱۹۲	درک رؤیاها
۱۹۴	نظریه فروید درباره رؤیاها - یک انتقاد
۱۹۷	رؤیاها از علاقه اجتماعی فاصله می گیرند
۱۹۸	استعاره و تشبیه در صناعات از رؤیا
۲۰۰	رابطه میان رؤیا و زندگی
۲۰۴	ملاحظات بر نمادپردازی فرویدی

فصل ۱۵: معنای زندگی ————— ۲۰۷

۲۰۷	جهان و فرگشت: آمادگی برای زندگی
۲۱۰	روان‌شناسی فردی به عنوان چشم اندازی از جهان
۲۱۲	علاقه اجتماعی: در مسیر هماهنگی ما با جهان

پیوست: درمانگر و درمانجو ————— ۲۱۹

۲۱۹	نخستین برداشت‌ها از درمانجو
۲۲۰	بایدها و نبایدها
۲۲۴	مسائل اخلاقی
۲۲۷	سایر نکات
۲۲۸	پرسشنامه مختص روان‌شناسان فردی

واژه‌نامه: اصطلاحات اصلی ————— ۲۳۷

منابع ————— ۲۴۱

پیش‌گفتار مترجمان

علاقه اجتماعی: حلقه مفقوده دنیای امروز...

«این یک قانون است که انسان باید به هم‌نوعش همچون خود عشق بورزد. این قانون باید ظرف چند سده مانند نفس کشیدن یا راه رفتن برای او عادی شود، چنانچه آن را نیاموزد، بی‌شک نابود خواهد شد.»

— آلفرد آدلر

آدلر، رودخانه‌ای جاری

مکتب روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر جریان نوینی را که آن زمان زیر سلطه روان‌کاوی فروید قرار داشت، در حوزه روان‌شناسی ایجاد کرد. دوره‌ای تاریخی از روان‌شناسی و در زمانه‌ای که روان‌شناسی و روان‌شناسان زیر سلطه فروید و روان‌کاوی او قرار داشتند، مکتب روان‌شناسی آلفرد آدلر توانست چالشی در این حوزه ایجاد کند. در حالی که فروید فقط بر فرایندهای درون‌روانی و عمدتاً تعارض‌های جنسی تأثیرگذار بر روان افراد متمرکز بود، آدلر برای درک بهتر انسان، بر سایر عوامل درون‌روانی و به‌ویژه اجتماعی، به‌عنوان کل تأکید می‌کرد و به همین دلیل نیز عنوان روان‌شناسی فردی را برای رویکرد خود برگزید. عنوان لاتین این نظریه یعنی Individual Psychology نیز از کلمه Indivisible به معنای تقسیم‌ناپذیر گرفته شده است).

استادان و دانشجویان رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و روان‌پزشکی با نام نظریه روان‌شناسی فردی آلفرد آدلر آشنا هستند، اما کمتر ممکن است از گستردگی، نقش و کاربردهای فراوان آن در روان‌شناسی، آموزش، فرزندپروری، مشاوره و روان‌درمانی آگاهی داشته باشند. خود آدلر نیز معتقد بود که روان‌شناسی ژرف‌نگر او به آموزش، زمان و استاد نیاز دارد. اهمیت نظریه آدلر تنها به لحاظ جامع بودن، کل‌نگر بودن و فرهنگ‌ناسته بودن آن نیست، بلکه قابلیت ممتاز این نظریه در زایش نظریه‌های نوین، به آن جایگاه ویژه‌ای داده است به‌گونه‌ای که اگر بخواهید پس از آدلر نظریه یا الگویی بیابید که از او متأثر نشده باشد، بسیار به زحمت خواهید افتاد. این در حالی است که برخی نظریه‌پردازان معاصر از جمله فروید و یونگ دارای چنین قابلیتی نبوده‌اند. این واقعیت از همان سال‌های نخست و از زمان حیات خود آدلر

مشهود بود. با مطالعه تاریخ روان‌شناسی معاصر درخواست یافت که چه صاحب‌نظران بزرگی به‌طور مستقیم شاگرد آدلر بودند؛ مانند ویکتور فرانکل، آبراهام مزلو، رولو می، کارل راجرز و رودولف درایکورس. همچنین نظریه‌پردازانی که شاگرد او نبودند اما خود را روان‌شناس آدلری می‌دانستند، مانند آرون بک، آلبرت الیس و البته نظریه‌پردازانی که به گفته خودشان متأثر از آدلر بوده‌اند، مانند ویلیام گلسر، گوردن آلپورت، ادوارد تولمن، اریک برن، جولیان راتر و سالوادور مینوچین.

ویکتور فرانکل در مورد آدلر می‌گوید:

«آنچه آدلر ... انجام داد و به دست آورد، کمتر از یک انقلاب کپرنیکی نبود ... فراتر از این، او متفکری وجودگرا و پیشگام جنبش روان‌پزشکی وجودگرا بود».

آدلر را می‌توان به‌نحاظ اصول نظری و موضع‌گیری‌های او در خصوص جایگاه انسان، آزادی و انتخاب، حق برابر زن و مرد و باور به قابلیت‌های بزرگ در انسان، پیشگام «روان‌شناسی وجودی» دانست. از سوی دیگر، وقتی آدلر در مورد باورها، اشتباه‌های اساسی، و نحوه تفکر بحث می‌کند، شرایط برای ظهور روان‌شناسی شناختی فراهم می‌کند. او معتقد بود که رفتار آدمی از ایده‌های او ناشی می‌شود و بی‌دلیل نبود که آرون بک خود را روان‌شناس آدلری می‌دانست. ریچارد واتس (۲۰۲۰) نظریه آدلر را مانند رودخانه‌ای جاری می‌داند و می‌گوید آدلر بر رابطه تأکید کرد و راجرز بر این اساس نظریه‌ای بنا کرد و تأکید آدلر بر شناخت، رشد و ناسازگاری موجب شد تا آلبرت الیس نظریه‌ای بر این اساس تدوین کند. درمان‌های راه‌حل‌محور، روایت‌درمانی و طرحواره‌درمانی همگی متأثر از روان‌شناسی فردی آدلر هستند. خالی از لطف نیست اگر بدانید که آدلر در زمان فمینیسم، رییس انجمن روان‌کاوی وین و سردبیر نشریه آن انجمن بود. تأثیر آدلر و ایده‌های او بر نظریه روان‌تحلیل‌گری فروید نیز مبسوط است.

پروچاسکا و نورکراس (۲۰۱۰) با الهام از النبرگر اذعان می‌کنند:

«آدلر آشکارا به جهات گوناگون از عصر خود جلوتر بود. بسیاری از ایده‌های آدلر به آرامی وارد تفکر روان‌شناسی نوین شد، بدون آنکه حتی نامی از او ذکر شود. دشوار بتوان نویسنده دیگری مانند آدلر یافت که مطالب بسیاری از او به عاریت گرفته شده باشد بدون آنکه از او یاد شود» (ص ۹۱)

در حوزه‌های اجتماعی - سیاسی، مارتین لوتر کینگ، رهبر جنبش برابری سیاه‌پوستان آمریکا، در سخنرانی خود از گفته آدلر استفاده کرد و مبارزان بسیاری در دفاع از حقوق برابری

زنان، به نظریه آدلر استناد کردند. نظریه آدلر پشتوانه نظریه‌ای روان‌شناسان اجتماعی در دادگاه رسیدگی به حقوق سیاه‌پوستان و نیز جنبش زنان در امریکا بود و نقش بی‌بدیلی در حقوق مدنی امریکا ایفا کرد.

مایل هستم در اینجا به این پرسش پاسخ بدهم که روان‌شناسی فردی آدلر در کجا قرار می‌گیرد؟ آیا روان‌شناسی او از نوع روان‌تحلیلگری است؟ آیا آدلر شناخت‌گراست؟ آیا آدلر روان‌شناس یادگیری است؟ آیا آدلر روان‌شناس پویشی است؟ پاسخ آن است که: خیر! روان‌شناسی او نوعی روان‌شناسی «سازنده‌گرا» است که انسان را در ساخت سبک زندگی خود مؤثر می‌داند. او معتقد بود که وراثت و محیط تنها سازندگان شخصیت نیستند، بلکه این دو به همراه من‌خلاقه (قدرت انتخاب و تصمیم‌گیری) به فرد این امکان را می‌دهند تا او شخصیت خود را بسازد. او به عاملیت انسانی در ساخت زندگی، باور راسخ داشت.

آدلر آسیب‌شناسی روانی را به‌طور عمده «مسئله‌های زندگی» می‌دانست و باور چندانی به سبب‌شناسی، تشخیص‌ها و طبقه‌بندی‌های معین نداشت. او معتقد بود که «انسان را نمی‌توان نوع‌بندی و مقوله‌بندی کرد ... و طبقه‌بندی‌های تشخیصی در بهترین حالت فقط چارچوبی کلی فراهم می‌کنند و اگر روان‌شناسان به این نوع سبب‌سازها اکتفا کنند، نمی‌توانند درک درستی از مراجع، سبک زندگی، نشانه‌ها و هدف او به دست آورند و به او کمک کنند». او انسان را موجودی اجتماعی و تمام مشکلات او را نیز اجتماعی می‌دانست و هرگونه درمان را نیز مستلزم فراهم شدن آمادگی اجتماعی می‌دانست. او تأثیر عوامل ژنتیک را انکار نمی‌کرد، اما معتقد بود که نحوه استفاده و «کاربرد» آنچه که فرد به ارث می‌برد، مهم‌تر است.

روان‌درمانی آدلری نیز مبتنی بر رویکرد انسان‌گرایانه‌ای است که معتقد است فردی که مسئله روان‌شناختی دارد بیمار نیست، بلکه دلسرد است. درمانگر آدلری با مراجع خود نوعی رابطه مبتنی بر برابری، همدلی، همکاری و حل مسئله ایجاد می‌کند تا او بتواند دلگرم شده و شجاعت کافی را برای شناخت «مانع‌های» خود به دست بیاورد و با خلاقیت راهبردهای مناسبی را اتخاذ کرده و آنها را مرتفع کند. در این مسیر، بینش و خودآگاهی لازم است، اما کافی نیست. هدف اصلی درمان، قرار گرفتن در جهت سودمند اجتماعی و رشد نوعی «نگرش» برای همکاری، تعاون و مسئولیت‌پذیری در برابر تکالیف زندگی (رابطه با مردم، کار، صمیمیت، پذیرش خود، و معنویت) است. آدلر این حرکت را «علاقه اجتماعی» می‌نامد که تنها از طریق احساس تعلق و تلاش برای غلبه بر احساس کهنتری امکان‌پذیر است و تجربه روان‌درمانی،

تجربهٔ علاقهٔ اجتماعی است.^۱

«علاقهٔ اجتماعی» در نظریهٔ آلفرد آدلر، عبارت از حسی به جامعه و انسان‌هایی که کنارشان زندگی می‌کنیم است که ثمرهٔ آن مشارکت و همکاری با آنها در جهت ساختن دنیایی هرچه بهتر برای زندگی همهٔ ما در جهان هستی باشد. کسی که علاقهٔ اجتماعی بالایی دارد مصلحت جمعی را به منفعت شخصی ترجیح می‌دهد. علاقهٔ اجتماعی به معنای مهرطلبی (تلاش برای راضی و خشنود نگه داشتن دیگران از خود به هر قیمتی) نیست؛ چون کسی که دارای علاقهٔ اجتماعی است به دنبال راضی نگه داشتن فرد یا افراد خاصی نیست، بلکه هدف والای او همانا کمک به ساختن جامعه‌ای مطلوب و ایده‌آل است و اتفاقاً چه‌بسا خیلی از فعالیت‌های او مورد پسند افرادی که صرفاً به دنبال منفعت شخصی خویش هستند، نیست و مورد تمسخر هم قرار می‌گیرد. علاقهٔ اجتماعی به معنای میهن‌پرستی (عشق ورزیدن به میهن و دفاع صمیمانه از منافع آن) هم نیست؛ چون کسی که دارای علاقهٔ اجتماعی است به تمام انسان‌ها و جامعهٔ بشری عشق می‌ورزد و این عشق ورزیدن جد و مرز نمی‌شناسد. همچنین، علاقهٔ اجتماعی به معنای فراموش کردن یا بی‌ارزش کردن خود، زیرپا گذاشتن عزت‌نفس (باور و اعتقادی است که فرد، دربارهٔ ارزش و اهمیت خود دارد) هم نیست؛ چون کسی که دارای علاقهٔ اجتماعی است، فردی دارای حرمت‌نفس و احساس ارزشمندی است و همین ویژگی او نیز زمینه‌ساز علاقهٔ وی به آیندهٔ جامعهٔ بشری می‌شود (در واقع، شما با شأن و عزت‌نفسی بالا در جهت ساختن جامعه‌ای هرچه بهتر برای خودتان و دیگران عمل کرده و زندگی می‌کنید).

علاقهٔ اجتماعی گرچه دربرگیرندهٔ مفاهیمی چون همدلی، ارتباط مشارکتی، همکاری، تشریک مساعی و ... است، اما مفهومی وسیع‌تر از همهٔ این مفاهیم دارد و منظور از آن همان‌طور که گفته شد، کمک مداوم فرد به تحقق اهداف والای جامعهٔ انسانی و آینده‌ای بهتر برای بشریت است. علاقهٔ اجتماعی نقطهٔ مقابل تلاش صرف برای برتری و موفقیت شخصی است. علاقهٔ اجتماعی دربرگیرندهٔ مفاهیم عمیقی همچون شجاعت، شجاعت برای ناکامل بودن، مشارکت در نیک‌زیستی بشر، اعتماد و خلوص، مراقبت و توجه، شفقت و دلسوزی، خلاقیت، صمیمیت، همکاری و تعهد است و در عین حال «کلی بزرگ‌تر از تمام این اجزاست». طبق نظر درمان‌گران آدلری، علاقهٔ اجتماعی بهترین و مناسب‌ترین شاخص سلامت روانی است و رشد ناقص و نامطلوب آن در کودکی و نوجوانی، منجر به مسائل روان‌شناختی در بزرگسالی می‌گردد.

۱. مطالب این پیشگفتار برای کتاب «درمان آدلری: نظریه و کاربست» ترجمهٔ آقای دکتر مهدی خان‌آبادی و همکار محترم‌شان نیز استفاده شده است.

درواقع، ما با میلی ذاتی به حرکت در مسیر علاقه اجتماعی به دنیا می‌آییم، اما تربیت و محیط می‌توانند در این مسیر مانع ایجاد کنند.

«مارتین لوترکینگ» بشر دنیای امروز را با این چالش مواجه می‌کند: «مهم‌ترین و همیشگی‌ترین پرسش زندگی این است که برای خوشبختی دیگر انسان‌ها چه کرده و چه می‌کنی؟!» دنیای کنونی در بخش‌های مختلف به شدت نیازمند پرورش و بهاء دادن به علاقه اجتماعی در تربیت انسان‌هاست. ارتباط آدمی با خودش، با دیگر انسان‌ها، با حیوانات، با طبیعت، با جهان هستی و با خداوند متعال در صورتی شکل واقعی و اصیل به خود خواهد گرفت که علاقه اجتماعی به عنوان یک پدیده ذاتی در انسان‌ها رشد و نمو پیدا کرده باشد. پیشگیری از خشونت در دنیای امروز و اشاعه مهربانی و شفقت انسان‌ها به یکدیگر، زمانی که هریک از ما علاوه بر خودمان متوجه تأثیر افکار، باورها، رفتارها، ارزش‌ها، اهداف و در مجموع سبک زندگی خویش بر دیگر انسان‌ها و جهان هستی باشیم، رنگ و بوی دیگری خواهد گرفت. ما در دنیای کنونی نیاز بسیار بیشتری داریم تا به سرنوشت یکدیگر و طبیعت و جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، ببانداشیم. «استوارت میل» می‌گوید: «کسانی به معنای واقعی خوشبخت هستند، که اندیشه‌های‌شان به سوی چیزی فراتر از خوشبختی و موفقیت صرفاً خودشان حرکت کند». «جورج الیوت» نیز به بیانی دیگر بر سریت را با این پرسش مواجه می‌کند: «اگر زندگی را برای همدیگر راحت نسازیم، پس برای چه زندگی می‌کنیم؟!» و در نهایت، «آلبرت اینشتین» به نوعی، پاسخی ساده به این پرسش‌ها داده و خوشبختی انسان را به تلاش برای خوشبختی همدیگر گره زده و می‌گوید: «تنها حیاتی ارزشمند است که برای دیگران زیسته باشد».

ترجمه و ویرایش این کتاب کاری سخت و زمان‌بر بوده و حاصل یک کار گروهی است و تلاش شده است حق مطلب ادا شود و امیدواریم در این مسیر، موفق عمل کرده باشیم. مطالعه دقیق و عمیق این کتاب سودمند را به روان‌شناسان، روان‌درمانگران، مشاوران، مربیان آموزشی و نیز والدین گرامی توصیه می‌کنیم.