

فلسفه‌ای برای زندگی

-
- Irvine, William Braxton سرشناسه: ابروین، ویلیام برکستون، ۱۹۵۲ م.
- عنوان و نام پدیدآور: فلسفه‌ای برای زندگی: روش‌های کهن رواقی برای زندگی امروز/ ویلیام بی ابروین؛ ترجمه محمد یوسفی.
- مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.
- مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.
- شابک: ۱-۱۶۱-۲۷۸-۶۰-۹۷۸
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: A guide to the good life: the ancient art of Stoic joy, 2009.
- یادداشت: کتابنامه.
- یادداشت: نمایه.
- عنوان دیگر: روش‌های کهن رواقی برای زندگی امروز.
- موضوع: رواقیان
- شناسه افزوده: یوسفی، محمد، ۱۳۴۷-، مترجم
- رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ف ۸ الف ۹ ب ۵۲۸ B
- رده‌بندی دیویی: ۱۷۱/۲
- شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۷۱۰۵۴۱
-

فلسفهای برای زندگی

روش‌های کهن رواقی برای زندگی امروز

ویلیام بی. اروین

ترجمه محمد یوسفی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

**A Guide to the Good Life
The Ancient Art of Stoic Joy**

William B. Irvine

Oxford University Press, 2009



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

* * *

ویلیام بی. اروین

فلسفه‌ای برای زندگی

روش‌های کهن رواقی برای زندگی امروز

ترجمه محمد یوسفی

چاپ اول

۱۶۵۰ نسخه

۱۳۹۴

چاپ ترانه

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۲۷۸ - ۱۶۱ - ۱

ISBN: 978 - 600 - 278 - 161 - 1

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۷۰۰۰ تومان

تقدیم به پدر و مادرم

۰۴ ی

فهرست

مقدمه مترجم.....	۱۱
سپاسگزاری.....	۱۹
مقدمه.....	۲۱
طرحی برای زندگی.....	۲۱

بخش اول: پیدایش مکتب رواقی

۱. اشتیاق فلسفه به زندگی.....	۳۷
۲. رواقیانِ نخستین.....	۵۱
۳. مکتب رواقی رومی.....	۶۷

بخش دوم: فنون روان‌شناختی رواقی

۴. تجسم منفی.....	۸۹
بدترین اتفاقی که ممکن است روی دهد چیست؟.....	۸۹
۵. دوگانگی کنترل.....	۱۱۱
در باب شکست‌ناپذیر شدن.....	۱۱۱
۶. تقدیرگرایی.....	۱۲۷
رها کردن گذشته ... و حال.....	۱۲۷

۷. خویشتن‌داری ۱۳۵
- رویارویی با وجه منفی لذت ۱۳۵
۸. تأمل ۱۴۵
- مراقبه، تمرین مکتب رواقی ۱۴۵

بخش سوم: اندرز رواقی

۹. وظیفه ۱۵۵
- در باب عشق به هممنوع ۱۵۵
۱۰. روابط اجتماعی ۱۶۳
- در باب مواجهه با دیگران ۱۶۳
۱۱. توهین ۱۷۱
- در باب تحمل حرف‌های تحقیرآمیز ۱۷۱
۱۲. غصه ۱۸۳
- در باب غلبه بر اشک با عقل ۱۸۳
۱۳. خشم ۱۹۱
- در باب غلبه بر ضدشادی ۱۹۱
۱۴. ارزش‌های شخصی ۱۹۹
- در باب شهرت‌طلبی ۱۹۹
۱۵. ارزش‌های شخصی ۲۰۷
- در باب زندگی مجلل ۲۰۷
۱۶. تبعید ۲۱۹
- در باب تغییر محل ۲۱۹
۱۷. روزگار‌پیری ۲۲۵
- در باب تبعید شدن به خانه سالمندان ۲۲۵

۱۸. مرگ ۲۳۵
در باب سرانجامی خوب برای زندگی خوب ۲۳۵
۱۹. در باب رواقی شدن ۲۴۱
آغاز کنید و آماده استهزا شوید ۲۴۱

بخش چهارم: مکتب رواقی برای زندگی امروز

۲۰. افول مکتب رواقی ۲۴۹
۲۱. تجدیدنظر در مکتب رواقی ۲۶۹
۲۲. عمل به آموزه‌های مکتب رواقی ۲۹۵
منابعی برای مطالعه رواقیان ۳۲۵
منابعی برای مطالعه بیشتر ۳۲۷
نمایه ۳۳۱

مقدمه مترجم

مکتب رواقی، همراه با آکادمی افلاطون، لوکئوم ارسطو و باغ اپیکور، یکی از چهار مکتب عمده فلسفی در یونان باستان بود که قریب به سیصد سال به رشد و بالندگی خود در آن سرزمین ادامه داد. سپس بین رومیان مقبولیت فراوان یافت و نزدیک به دویست سال با استقبال جمعی کثیر از اندیشمندان آن دیار روبه‌رو شد؛ از دولتمردی چون سنکا (۴ق.م - ۶۵م) گرفته تا برده‌ای آزادشده همچون اپیکتتوس (۵۰-۱۳۸م)، و امپراتور روم مارکوس اورلیوس (۱۲۱-۱۸۰م). خوشبختانه آثار این سه نویسنده به دست ما رسیده است؛ آثاری که از دوره رنسانس به این سو، تحسین بسیاری را برانگیخته است. گرچه فلسفه رواقی در کل پیچیده است و مباحث بسیاری، از متافیزیک و کیهان‌شناسی گرفته تا دستور زبان را شامل می‌شود، آثار این سه رواقی بزرگ روم بر اندرزهای عملی و راهنمایی کسانی تمرکز دارد که در جستجوی بهروزی و خوشبختی‌اند.

به یاد دارم هنگامی که دانشجوی فلسفه بودم بعد از مطالعه و بررسی اندیشه‌های ارسطو در کتاب درسی آن دوره که عمدتاً تاریخ فلسفه‌ی فردریک کاپلستون بود، نوبت به فلسفه‌های بعد از ارسطو می‌رسید که مکتب رواقی بخش نسبتاً عمده‌ای از آن را به خود اختصاص می‌داد. در آن کتاب

می‌خواندیم که مکتب رواقی را می‌توان به سه دوره تقسیم کرد: دورهٔ متقدم، دورهٔ میانی و دورهٔ متأخر. معروف‌ترین رواقی دورهٔ متقدم زنون کیتیونی، بنیانگذار این مکتب فلسفی، در اواسط قرن سوم ق.م است. رواقیان این دوره بیش از دوره‌های دیگر به ریاضیات و منطق و طبیعیات توجه می‌کردند، با وجود این، تأکید زنون بر اخلاق و زندگی عملی بود. از نظر او فلسفه از آن رو اهمیت دارد که در خدمت اخلاق و زندگی عملی ماست؛ خصوصیتی که در دوره‌های میانی و متأخر پررنگ‌تر می‌شود. در دورهٔ میانی، حدود قرون دوم و اول ق.م، شاهد آمیختگی آموزه‌های افلاطونی و ارسطویی در مکتب رواقی اصیل هستیم. رواقیان دورهٔ متقدم که افکاری شدیداً مادی داشتند، در دورهٔ میانی تحت تأثیر فلسفهٔ افلاطون از شدت این افکار در آن‌ها کم شد. شخصیت‌های برجستهٔ دورهٔ میانی پائتیوس (حدود ۱۸۵-۱۱۰ ق.م) و پوزیدونیوس (حدود ۱۳۵-۵۱ ق.م) هستند. تقریباً همزمان با میلاد مسیح، دورهٔ متأخر مکتب رواقی این بار در روم آغاز می‌شود و تا دو قرن به حیات خود ادامه می‌دهد. «خصیصهٔ عمدهٔ فلسفهٔ رواقی در آغاز امپراتوری روم تأکید و اصرار آن بر اصول عملی و اخلاقی آن حوزه است؛ این اصول صبغه‌ای دینی به خود می‌گیرد، زیرا با نظریهٔ همانندی انسان با خدا و وظیفه‌اش دربارهٔ محبت به هم‌نوعان وابسته است. اخلاق اصیل و شریف رواقی به طور برجسته در تعلیم رواقیان بزرگ این دوره یعنی سینکا، اپیکتتوس و مارکوس آورلیوس امپراتور آشکار است.»^۱

کتابی که در دست دارید عمده‌تاً آرای سنکا، اپیکتتوس، مارکوس آورلیوس و البته موسونیوس را در بر دارد، از این رو می‌توان گفت برگرفته از فلسفهٔ رواقی متأخر است. مختصری از اندیشه‌های این فیلسوفان را در این مقدمه می‌آوریم تا بعد مفصل به هر کدام بپردازیم.

سنکا که در سدهٔ نخست میلادی می‌زیست بر جنبهٔ عملی فلسفه تأکید

۱. فردریک کاپلستون، تاریخ فلسفه، ترجمهٔ سیدجلال‌الدین مجتبی (تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۹۲)، ج ۱، ص ۴۹۱.

داشت و حتی مطالعه علوم طبیعی را فرصتی برای دستیابی به نتایج اخلاقی می دانست. او فلسفه را ابزاری برای نیل به فضیلت می دید و از این رو معتقد بود که اگر بدون داشتن چنین آرمانی به فلسفه بپردازیم، اتلاف وقت کرده ایم. سنکا جامعه زمان خود را چنین توصیف می کرد: «مجمعی از وحوش، با این تفاوت که وحوش با هم مهربان اند و از دریدن یکدیگر خودداری می کنند ولیکن مردم همدیگر را می درند.»^۱ سنکا توصیه می کرد که هر روز اعمال و رفتارمان را ارزیابی کنیم و این رفتار نیکو را به سکستیوس فیثاغوری نسبت می داد. هر شب پیش از خواب باید از خود پرسیم: «امروز چه دردی را دوا کردم؟ در برابر کدام رذیلت دوام آوردم؟ از چه حیث بهترم؟»

اپیکتتوس می گوید: «پس طبیعت آدمی چیست؟ گاز گرفتن، لگد زدن، به زندان افکندن، گردن زدن؟ حاشا، بلکه نیکی کردن، با دیگران همکاری و تعاون نمودن و برای آن‌ها آرزوی خوب داشتن.» «کسانی را که بدون طرفداری ستایش می کنید بنگرید! آیا عادل را ستایش می کنید یا غیرعادل را، معتدل را یا غیرمعتدل را، خویشتن دار را یا غیرخویشتن دار را؟»^۲ او مفاهیم اولیه را برای همه انسان‌ها یکسان می پنداشت و از این رو بر آن بود که آدمیان از مبنای لازم برای نیل به زندگی اخلاقی برخوردارند و کار فلسفه بازشناسی این مفاهیم برای ماست. «چون دست به کاری بری که لذت آن بشناخته باشی، باک مدار که عوام الناس را ناپسند آید و چنین و چنان پندارند. اگر انجام آن را درست نمی دانی، رأساً خود را بازدار و اگر به راه صوابی، چرا از ملامت کنندگان که خود بر خطا رفته اند باک داری؟» «اگر به کاری همت گماری که از تو برنمی آید، نه تنها خواری و ناکامی را پذیرفته ای، بلکه خود را از آنچه مقدر تو بوده محروم داشته ای.» «اگر توانی زمام کلام را به سوی مطالب شایسته معطوف

۱. امیل بریه، تاریخ فلسفه، ترجمه اسماعیل سعادت (تهران، هرمس، ۱۳۹۰)، ج ۲، ص ۲۱۱.

۲. فردریک کاپلستون، همان، ص ۴۹۵.

دار، و چون خویشتن را در میان گروهی بیگانه تنها بینی، دم فروبند.^۱ مارکوس اورلیوس، فیلسوف رواقی دیگر، می‌کوشید تا «در بحبوحه گرفتاری‌های سیاسی و جنگ‌هایی که با بیگانگان داشت خود را از یأس و حرمان محفوظ بدارد. در نهاد او نیرویی بود که می‌بایست همواره کشش و کوشش از سرگیرد. همین که بیدار می‌شد خود را در تنگنا می‌یافت. افکاری به وی رو می‌آورد که آشفته‌اش می‌ساخت، دیگران به سبب آنچه خود وی آن را نیکو می‌شمرد بروی ملامت روا می‌داشتند. از دربار خود رنج می‌برد، جامعه او را می‌آزرد، احساس خلأ می‌نمود، همه چیز را یکنواخت و ناچیز می‌شمرد. از هوس جسم پرهیز داشت، شدت خشم را نکوهش می‌کرد. از عدمی که پس از مرگ در انتظار روح است وحشت داشت. و این‌ها از جمله خطراتی بود که او به قصد مقاومت در برابر آن‌ها پیوسته در کمال مراقبت به تأمل می‌پرداخت». ^۲ مارکوس هرچند به اندیشه مادی یگانه‌انگارانه رواقی‌گرایش داشت، متأثر از افلاطون و ارسطو آدمی را متشکل از سه جزء می‌پنداشت: تن (سوما)، روان (پسوچه) و عقل (نوس). او تن و روان را مادی اما عقل را متمایز از ماده می‌داند و از این رو مانند سنکا از مادی‌گرایی محض رواقیان متقدم فاصله می‌گیرد و به نوعی دوگانه‌انگاری نفس و بدن نزدیک می‌شود. «عقل سروشی است که خداوند به هر انسانی داده است تا راهنمای او باشد... پس نتیجه می‌شود که هر کسی که از اوامر سروش و فرشته راهنما که اوامر عقل است سرپیچی کند، نه تنها به طور غیرعقلانی بلکه از روی بی‌دینی عمل کرده است.» ^۳ مهم‌ترین نظر مارکوس هماهنگی فرد با کل عالم است. او جهان را از اساس نیکو می‌شمرد و می‌گفت: «اگر ایزدان هیچ توجهی به من نکنند، من می‌دانم که موجودی عاقلم، می‌دانم که دو وطن دارم: از آن

۱. اپیکتتوس، اندرزهای اپیکتتوس حکیم، ترجمه غلامرضا رشید یاسمی (تهران، چاپخانه فردین و برادران، ۱۳۱۲).

۲. امیل بریه، همان، ص ۲۱۴. ۳. فردریک کاپلستون، همان، ص ۵۰۱.

حیث که نام من مارکوس آورلیوس است و ظنم روم است و از آن حیث که انسانم جهان را وطن خود می‌شمارم، می‌دانم که تنها چیزی نیکوست که به این هر دو وطن سود رساند.»

زمانی که دانشجوی فلسفه بودم، از فلسفه تعریفی حداقلی در ذهن داشتم و رواقیانی چون اپیکتتوس را بیشتر موعظه‌گرانی اخلاقی می‌دیدم تا فیلسوف. به خاطر می‌آورم که در کلاس استاد گرانقدرم، جناب آقای دکتر میرعبدالحسین نقیب‌زاده، هنگامی که ایشان حافظ شیرازی را فیلسوف و حکیم معرفی می‌کردند، متعجب می‌شدم و با همان تعریف حداقلی از فلسفه، انتقاد می‌کردم که با این تعریفی که شما برگزیده‌اید، تمایز میان فیلسوفان و ادبا مخدوش می‌شود. امروز دیگر آن تعریف حداقلی را کنار گذاشته‌ام و به آن تمایز مفروض میان فیلسوفان و ادبا به دیده تردید می‌نگرم. اکنون گمان می‌کنم فلسفه‌ای که نهایتاً خادم «زندگی» نباشد، سرگرمی بیهوده و حتی خطرناکی بیش نخواهد بود. رواقیان فلسفه را برای زندگی و از جهتی عین زندگی می‌دانستند. اگر به فیزیک و منطق هم می‌پرداختند به آن جهت بود که آن را به نحوی از انحاء فراهم آورنده مقدمات لازم برای تبیین اندیشه‌هایشان درباره زندگی قلمداد می‌کردند، و در جایی که این نقش را کم‌رنگ می‌دیدند، به‌خصوص در میان رواقیان رومی، شاهد آنیم که از آن می‌گذشتند و وقت خود را مصروف آن نمی‌داشتند. من در این‌که ریاضیات، منطق، فیزیک، زیست‌شناسی و به‌طور کلی علوم^۱ برای ارتقای زندگی آدمی سزاوار توجه‌اند تردید ندارم. نباید گمان کرد که کم‌توجهی به طبیعیات، ریاضیات و منطق نزد رواقیان، خصوصاً رواقیان متأخر، امروز هم شیوه درستی برای پرداختن به فلسفه زندگی و حکمت عملی است. دست‌کم به دو جهت این گمان خطاست. نخست این‌که اگر پرداختن به چنان دانش‌هایی را «عین زندگی» بدانیم، که تصور می‌کنم باید بدانیم، آن‌گاه بذل عنایت به علوم

محض نیز، تحقیق‌بخش همان آرمانی خواهد بود که رواقیان در پی‌اش هستند؛ زندگی در آرامش و بهروزی. دوم این‌که ما باید مکتب رواقی را در بستر تاریخی خودش ملاحظه کنیم. در آن روزگار علم به معنای امروزی آن تولد نیافته بود. بی‌اعتنایی ما به یافته‌های امروزی علوم به‌هیچ‌وجه هم‌ارز با بی‌توجهی رواقیان به دانش‌های زمانه خود نمی‌تواند بود. شاید بتوان بی‌توجهی رواقیان را به علوم معاصرشان تا اندازه‌ای درک کرد، اما بی‌اعتنایی به دستاوردهای دانش تجربی جدید معقول و مقبول نیست. گاه با این پرسش مواجه می‌شویم که آیا انسان امروز لزوماً سعادتمندتر از انسان دیروز زندگی می‌کند. گمان می‌کنم پاسخ این است که انسان امروز از حیث بهره‌مندی از علوم سعادتمندتر از انسان دیروز است؛ و البته تفاوت است میان علم با فناوری. باری، فلسفه، علم، ادبیات و هنر خادم زندگی و به تعبیری عین زندگی‌اند و آن‌جا که هریک به نحوی از انحاء نافی زندگی می‌شوند، به تعبیری با دانش غیرمفید و بلکه مضر روبه‌رو می‌شویم. فیلسوف و حکیمی زندگی‌شناس همچون حافظ، زمانی که می‌بیند «پند حکیمان» گویی سبب «ملالت» شده است، آن را «قصه» می‌خواند و برای مخاطب خود آرزوی طول عمر می‌کند:

حافظ گرت ز پند حکیمان ملالت است

کوته کنیم قصه که عمرت دراز باد.^۱

در این کتاب نویسنده بهره بردن از یافته‌های علمی همچون روان‌شناسی را برای درمان برخی از رنج‌های روانی درست می‌داند، اما بر اساس

۱. نمی‌دانم آیا حافظ از اندیشه‌های رواقیان خبر داشته است یا خیر، بر اساس اندک جستجویی که در این باره کردم، گمان نمی‌کنم حافظ با این مکتب آشنا بوده باشد؛ در این صورت ما تا حدی شاهد بازکشف اندیشه‌های رواقی نزد این متفکر و ادیب فرزانه هستیم. هنگام ترجمه این کتاب بارها به نکاتی برمی‌خوردم که دقیقاً با اندیشه‌های حافظ همسو و همدل بودند. مطالعه دیوان حافظ را دست‌کم یک بار با رویکردی رواقی، به خوانندگان فرهیخته پیشنهاد می‌کنم (هرچند بر این باورم که درون‌مایه‌های دیوان حافظ بسی بیشتر از اندیشه‌های رواقی است).

آموزه‌های رواقی بر این نکته هم به درستی انگشت تأکید می‌نهد که خوشبختی و آرامش امری است درونی که باید آن را در درون جست. تا وقتی که منتظر باشیم عوامل بیرونی – روان‌درمانگران، مشاوران، ثروت و دارایی‌های مادی، شهرت و ... – سکینه و آرامش را برایمان به ارمغان آورند، ره به جایی نخواهیم برد. البته چنین نیست که عوامل بیرونی هیچ نقشی در حصول و حفظ آرامش ما نداشته باشند. درست برعکس، وجود حداقلی از عوامل بیرونی برای تحقق آرامش درونی الزامی است و باور رواقیان هم جز این نیست. کسی که از گرسنگی رنج می‌برد یا از عدم امنیتِ جانی در هراس است، بدیهی است که از احساس آرامش و خوشبختی به دور است. این کتاب دعوی حل این نوع معضلات بیرونی را ندارد و برای کسانی نگاشته شده است که از حداقلِ احتیاجات اولیهٔ زندگی بهره‌مندند؛ و البته سخن بر سر همین حداقل‌هاست. این کتاب برای کسی که حداقل‌های زندگی را برای خود چنان تعریف می‌کند (تازه اگر تعریف کند!) که عمری تلاش و کار سخت هم نمی‌تواند آن‌ها را محقق سازد، سودمند است. فلسفهٔ رواقی بر آن است که رنج و ملالت را از زندگی ما فروشوید و ما را به چنان سطحی از آگاهی و فرزاندگی رهنمون گردد که ناملايماتِ اجتناب‌ناپذیر زندگی خدشه‌ای بر آرامشمان وارد نکنند. در این کتاب می‌آموزیم که ارزشمندترین چیز در زندگی – دست‌کم از دیدگاه رواقیان – حصول و حفظ آرامش است. از نظر رواقیان حفظ آرامش آن چیزی است که می‌توان برای آن از همه چیز، ثروت باشد یا شهرت، درگذشت.

تلاش مترجم فقط بخشی است از مجموعه تلاش‌های صورت‌گرفته برای تولید این کتاب. لازم می‌دانم سپاسگزارِ زحمات همهٔ عزیزانی باشم که با تلاش بی‌دریغ خود، امکان نشر این کتاب را در انتشارات ققنوس فراهم ساختند.

سپاسگزاری

برای تولید کتاب، به عواملی بیش از نویسنده آن نیاز است. به همین منظور اجازه دهید از کسانی که در شکل‌گیری این کتاب همکاری داشته‌اند سپاسگزاری کنم.

در وهله نخست از دانشگاه ایالتی رایت^۱ برای تهیه کردن مجوز نشر تخصصی کتاب در حین تألیف آن سپاسگزارم. همچنین از دپارتمان خودم برای امکان تدریس در پاییز ۲۰۰۵ تشکر می‌کنم. در این دوره تدریس فلسفه هلیستی، توانستم نسخه اولیه این کتاب را محک بزنم.

از کسانی که در «برنامه زحمت خودخواسته»^۱ من (در بیشتر موارد بی آن‌که بدانند) نقش مهمی ایفا کرده‌اند سپاسگزاری می‌کنم، از جمله جیم مک‌اچن از مک‌اچن موزیک،^۲ دبی استرژمن از اینر دنس یوگا سنتر^۳ و رفقایم در شرکت دیتون،^۴ و سپاس ویژه دارم از کسانی که این دلیری را داشتند که مرا بر صندلی‌ام بنشانند: جودی درایر، کریس لون و مایکل مکاریتی. همچنین از مایکل تشکر می‌کنم که کمک کرد عالم رنج و زحمت را که ارگ آن را

1. Wright State University 2. McCutcheon Music

3. Inner Dance Yoga Center 4. Greater Dayton Rowing Association

فراهم آورده سیاحت کنم و به خاطر پیشنهادهای ارزشمندش در مورد اصطلاح‌شناسی در بخش ۷.

سپاسگزارم از سیتتیا کینگ که دستنویس مرا خواند و پیشنهادهایی کرد. همچنین سپاسگزار بیل کینگ هستم که با وجود بی‌میلی به مکتب رواقی، الهام‌بخش این رواقی شد.

از بی‌شمار خوانندگانی سپاسگزارم که مرا در دقیق کردن چکیده این کتاب یاری رساندند. همچنین از سایبل تام در انتشارات دانشگاه آکسفورد برای شکیبایی و پشتکار ادیبانه‌اش ممنونم.

اما بزرگ‌ترین قدردانی را از همسرم، جمی، دارم که زمان و به‌ویژه فضای نوشتن این کتاب را برایم فراهم آورد.

مقدمه

طرحی برای زندگی

از زندگی چه می‌خواهید؟ شاید پاسخ شما همسری دلسوز، شغلی خوب و خانه‌ای زیبا باشد، اما این‌ها در واقع چیزهایی هستند که در زندگی خواستارشان هستید. من در طرح این پرسش که از زندگی چه می‌خواهید، گسترده‌ترین معنای آن را در نظر دارم. با اهدافی که در فعالیت‌های روزمره برمی‌گزینید کاری ندارم، پرسش من راجع به آرمان بزرگتان^۱ در زندگی است. به دیگر سخن، پرسش من دربارهٔ چیزی است که شاید سخت در جستجوی آن باشید؛ چیزی که به باور شما ارزشمندترین است.

بسیاری از افراد هنگام بیانِ چنین آرمانی به در دسر می‌افتند. آن‌ها دقیقه به دقیقه یا حتی دهه به دههٔ زندگی‌شان می‌دانند خواستار چه هستند، اما هرگز درنگ نکرده‌اند تا دربارهٔ آرمان بزرگشان بیندیشند. شاید این امر قابل درک باشد؛ فرهنگ ما افراد را به چنین تأملاتی تشویق و ترغیب نمی‌کند. در واقع این فرهنگ جریانی بی‌پایان از دلمشغولی‌ها را چنان عرضه می‌کند که فرد اصلاً خود را ملزم به چنین تأملی نمی‌بیند. اما بهره‌مندی از آرمانی بزرگ

1. grand goal

در زندگی نخستین مؤلفه فلسفه زندگی است، به این معنی که اگر در زندگی چنین آرمانی نداشته باشید، فلسفه زندگی بسامانی هم نخواهید داشت.

چرا داشتن چنین فلسفه‌ای مهم است؟ زیرا بدون آن، این خطر هست که آن‌طور که شایسته است زندگی نکنیم - و علی‌رغم همه فعالیت‌ها و همه سرگرمی‌های لذت‌بخشی که در طول حیاتمان از آن بهره می‌بریم، زندگی خوبی را به سرانجام نرسانیم. به دیگر سخن، این خطر هست که هنگامی که در بستر مرگ می‌افتیم، به قفا بنگریم و ببینیم که یگانه فرصت زندگی را تلف کرده‌ایم. به جای آن‌که زندگی‌مان را صرف پیگیری چیزی کرده باشیم که به راحتی ارزشمند است، آن را تباه کرده‌ایم؛ چرا که اجازه داده‌ایم تا دلمشغول زلم‌زیمبوهای رنگارنگی شویم که زندگی امروزی در اختیارمان قرار می‌دهد.

فرض کنید بتوانیم آرمان بزرگمان را در زندگی شناسایی کنیم و از ارزشمند بودن تلاشمان برای رسیدن به آن دفاع کنیم. حتی باز در این حالت این خطر هست که آن‌گونه که شایسته آنیم زندگی نکنیم؛ به‌خصوص اگر برنامه‌ای کارا برای نیل به آرمان خود نداشته باشیم، بعید می‌نماید که بتوان به آن آرمان دست یافت. از این رو، دومین مؤلفه فلسفه زندگی یافتن برنامه‌ای برای دستیابی به آرمانمان در زندگی است. چنین برنامه‌ای، همان‌طور که فعالیت‌های روزانه‌مان را انجام می‌دهیم، تعیین می‌کند که چه باید بکنیم؛ چه باید بکنیم تا امکان نیل به هدفی که در زندگی به عنوان ارزش غایی برگزیده‌ایم، به حداکثر برسد.

چنانچه بخواهیم از زیان مالی اجتناب کنیم، می‌توانیم به سادگی متخصصانی را بیابیم که در این زمینه یاری‌مان کنند. با جستجو در دفترچه تلفن، شماره برنامه‌ریزان مالی را خواهیم یافت. این افراد می‌توانند در روشن کردن اهداف مالی به ما کمک کنند: مثلاً چه مقدار پول برای دوره بازنشستگی پس‌انداز کنیم؟ سپس با روشن شدن این هدف، راهکارهایی در اختیارمان می‌گذارند تا بدان وسیله بتوانیم به هدف مورد نظرمان دست یابیم.

حال فرض کنید که می‌خواهیم نه از اتلاف سرمایه، که از هدر رفتن زندگی‌مان جلوگیری کنیم. باید متخصص مربوطه را برای کسب راهنمایی پیدا کنیم: فیلسوف زندگی. او کمکمان می‌کند تا دربارهٔ اهدافمان در زندگی بیندیشیم و ببینیم به‌راستی کدام یک از آن‌ها ارزش پیگیری دارند. فیلسوف زندگی به ما هشدار می‌دهد که ممکن است این اهداف در تعارض با یکدیگر قرار بگیرند، در این صورت باید تصمیم بگیریم که هنگام بروز چنین تعارضاتی، اولویت را به کدامشان بدهیم. از این رو کمکمان می‌کند تا اهدافمان را دسته‌بندی کنیم و آن‌ها را به صورت سلسله‌مراتب درآوریم. هدفی که در رأس این سلسله‌مراتب می‌نشیند، همان چیزی است که من آن را آرمان بزرگ در زندگی می‌نامم: این همان هدفی است که باید از قربانی کردن آن برای رسیدن به اهداف دیگر پروا داشت. حال بعد از انتخاب هدف، کمک بعدی فیلسوف زندگی یافتن برنامه‌ای است برای نیل به آن.

جای مشخصی که می‌توانید فیلسوف زندگی را آن‌جا پیدا کنید، دپارتمان فلسفه در دانشگاه‌هاست. با بازدید از دفاتر دانشکده، فیلسوفانی را خواهید یافت که در متافیزیک، منطق، سیاست، علوم، دین و اخلاق متخصص‌اند. نیز با فیلسوفانی مواجه خواهید شد که در فلسفهٔ ورزش، فلسفهٔ فمینیسم و حتی فلسفهٔ فلسفه تخصص دارند. اما احتمالاً جز در دانشگاهی منحصربه‌فرد، فیلسوف زندگی را در معنایی که مراد من است نخواهید یافت.

اما باید توجه داشت که همیشه این‌گونه نبوده است. مثلاً بسیاری از فیلسوفان یونانی و رومی نه‌فقط فلسفهٔ زندگی را چیزی ارزشمند برای اندیشه و تأمل می‌یافتند بلکه علت وجودی و هدف غایی فلسفه را بسط چنین تأملاتی می‌دانستند. این فیلسوفان نوعاً به دیگر حوزه‌های فلسفه — مثل منطق — نیز علاقه‌مند بودند، اما فقط از آن رو که می‌پنداشتند پیگیری آن علایق هم در بسط و تکامل فلسفهٔ زندگی یاریگرشان خواهد بود.

علاوه بر این، چنین نبود که این فیلسوفان دوران باستان دریافت‌های خود

را فقط پیش خودشان نگه دارند یا آن را صرفاً در اختیار فیلسوفان دوست و همفکر خود بگذارند، بلکه مدارس را تأسیس می‌کردند و هر کس را که جویای فلسفه زندگی بود، به شاگردی می‌پذیرفتند. مدارس مختلف، برای حصول زندگی نیکو، پندهای مختلفی ارائه می‌کردند. آنتیستنس^۱، یکی از شاگردان سقراط، مکتب فلسفی کلبی^۲ را بنیان نهاد که از زندگی زاهدانه دفاع می‌کرد. آریستیپوس^۳ شاگرد دیگر سقراط، بنیانگذار مکتب کورنایی^۴ از زندگی لذت‌جویانه دفاع می‌کرد. در بین این دو سرطیف که یکی رُهبانیت و دیگری شادخواری را تجویز می‌کرد، بسیاری از مکاتب دیگر را می‌توان یافت: مکتب اپیکوری، مکتب شکاکان و در این میان از همه جالب توجه‌تر برای ما مکتب رواقی^۵ است که زنون کیتیونی^۶ آن را پایه‌ریزی کرد.

فیلسوفانی که با این مکاتب ارتباط داشتند، به دل بستگی و اشتیاقشان به فلسفه‌های زندگی معترف بودند. مثلاً بنا بر اظهارات اپیکور، «سخن فیلسوفی که هیچ دردی از آدمی درمان نکند پوچ است. چه، درست همان‌طور که طب را سودی نخواهد بود مگر این‌که دردی را از تن آدمی بزدايد، فلسفه نیز تا ذهن را از رنجی نرهاند، بی‌فایده خواهد بود.»^(۱) و بنا بر گفته سِنِکا^۷ فیلسوف رواقی، «آن که با فیلسوفی به تحقیق و مطالعه می‌پردازد، شایسته است که هر روز چیزی نیکو از او بیاموزد: باید هر روز که از نزد او بازمی‌گردد انسانی شده باشد عمیق‌تر یا در مسیر عمیق شدن.»^(۲)

این کتاب برای کسانی نوشته شده است که در جستجوی فلسفه زندگی‌اند. در آنچه از پی خواهد آمد، توجه خود را بر فلسفه‌ای معطوف کرده‌ام که برای این منظور مفید یافته‌ام و گمان می‌کنم در نظر بسیاری از خوانندگان نیز چنین باشد. این فلسفه فلسفه رواقیان باستان است. ممکن است فلسفه زندگی رواقی

1. Antisthenes 2. Cynic 3. Aristippus 4. Cyrenaic 5. Stoic school
6. Zeno of Citium 7. Seneca

قدیمی باشد، اما سزاوار توجه هر فردِ امروزی است که در آرزوی زندگی معنادار و رضایتبخش است - فردی که به دیگر سخن خواستار زندگی نیکوست. به عبارت دیگر، این کتاب دربردارندهٔ پندهایی است دربارهٔ زندگی بایسته. دقیق‌تر آن‌که من همچون رابطی برای انتقال اندرزهای فیلسوفان رواقی دو هزار سال پیش به شما عمل خواهم کرد. این همان چیزی است که دوستان فیلسوف من از انجام دادنش بیزارند، چه علاقه‌شان به فلسفه عمدتاً «آکادمیک» است؛ به این معنی که تحقیقاتشان غالباً نظری یا تاریخی است. در مقابل، علاقهٔ من به مکتب رواقی کاملاً کاربردی است: هدف من به خدمت گرفتن فلسفه برای زندگی خود و نیز ترغیب دیگران به انجام دادن چنین کاری است. فکر می‌کنم رواقیان باستان نه تنها هر دوی این تلاش‌ها را مد نظر داشته‌اند، بلکه بر این امر تأکید می‌کرده‌اند که دلیل اصلی مطالعهٔ مکتب رواقی همانا به کار بستن آن در زندگی است.

موضوع دیگری که باید به آن توجه داشت این است که هرچند مکتب رواقی به نوعی فلسفه است، برخوردار از مؤلفهٔ روان‌شناختی مهمی است. رواقیان پی برده بودند که زندگی رنجور از عواطف و احساسات منفی - چون خشم، اضطراب، ترس، غم و غصه و حسادت - زندگی نیکویی نخواهد بود. از این رو ناظران تیزبین عملکرد ذهن آدمی و در نتیجه برخی از بابصیرت‌ترین روان‌شناسان جهان باستان شدند. آنان به ابداع فنونی برای اجتناب از بروز عواطف و احساسات منفی و فرو نشاندن آن‌ها پرداختند؛ آن هم زمانی که تلاش برای اجتناب از آن‌ها بسی دشوار می‌نماید. حتی برای آن دسته از خوانندگانی که نسبت به اندیشه‌های فلسفی بدگمان‌اند، چنین فنونی حتماً جالب توجه خواهد بود. سرانجام آن‌که، کیست که نخواهد کثیری از عواطف منفی را که در زندگی روزمره تجربه می‌کند، فرونشاند؟

من با این‌که تا میانسالی به مطالعهٔ فلسفه اشتغال داشته‌ام، متأسفانه تا همین

اواخر از مکتب رواقی غافل بودم. معلمان من در کالج و مرکز تحصیلات تکمیلی هرگز از من نخواستند که به مطالعه رواقیان بپردازم. با این‌که همیشه به مطالعه حریص بوده‌ام، هیچ نیازی به مطالعه آن در خود نمی‌دیدم. خصوصاً این‌که هیچ لزومی در مطالعه و تأمل درباره فلسفه زندگی نمی‌دیدم. در عوض با آنچه در نظر بسیاری فلسفه پیش‌فرض^۱ برای زندگی است، خوش بودم: سپری کردن ایام برای حصول آمیزه‌ای از دارندگی، منزلت اجتماعی و لذت. به عبارت دیگر فلسفه زندگی من، اگر بخواهیم بلندنظرانه به آن بنگریم، نوعی از لذت‌گرایی روشنفکرانه^۲ بود.

اما در دهه پنجم زندگی‌ام، اتفاقات چنان دست به دست هم دادند تا با مکتب رواقی آشنا شدم. نخستین اتفاق در سال ۱۹۹۸ صورت گرفت؛ در خلال انتشار کتابی از تام ولف^۳ تحت عنوان مردی تمام‌عیار^۴ در این زمان، شخصی به طور تصادفی فیلسوفی رواقی به نام اپیکتتوس^۵ را پیدا می‌کند و بعد درباره فلسفه او داد سخن سر می‌دهد. من این کتاب را بسیار جذاب و حیرت‌انگیز یافتم.

دو سال بعد، برای نگارش کتابی درباره میل^۶ شروع به تحقیق کردم. در بخشی از این تحقیق، به بررسی پند و اندرزهایی پرداختم که طی هزاران سال درباره کنترل امیال عرضه شده بودند. کار را با ملاحظه آنچه ادیان و آیین‌ها درباره میل گفته‌اند آغاز کردم؛ ادیان و آیین‌هایی چون مسیحیت، آیین هندو، مذهب تائو، تصوف و آیین بودا (و به‌ویژه ذن). در ادامه کار، سراغ پند و اندرزهای برخی فیلسوفان رفتم، اما دیدم که شمار نسبتاً اندکی از آنان به بیان این نوع پند و اندرزها پرداخته بودند. فیلسوفان برجسته در میان آنان فیلسوفان هلنیستی بودند: اپیکوریان، شکاکان و رواقیان.

من در تحقیقاتم درباره میل از انگیزه‌ای نهان بهره می‌بردم. مدت‌ها بود که

1. default 2. enlightened form of hedonism 3. Tom Wolfe

4. *A Man in Full* 5. Epictetus 6. desire

تحت تأثیر ذنِ آیین بودا بودم و تصور می‌کردم که نگاهی دقیق‌تر به آن بخش از آیین بودا که به تحقیقاتم مربوط بود، سرانجام مرا به نوکیستی تمام‌عیار بدل خواهد کرد. اما آنچه دستگیرم شد، با کمال تعجب، این بود که مکتب رواقی و ذن اشتراکات چندی با هم دارند. مثلاً، هر دو تا حد امکان بر اهمیت تأمل درباره ماهیت ناپایدار و گذرای جهان پیرامون و اهمیت کنترل امیال انگشت تأکید می‌نهند. همچنین هر دو برای جستجوی آرامش، و چگونگی دستیابی به آن و حفظش اندرزهایی در اختیارمان می‌گذارند. به علاوه، به این نتیجه رسیدم که مکتب رواقی با طبیعتِ تحلیلیِ من سازگارتر است تا آیین بودا. در نتیجه، این فکر را در سر می‌پروراندم که به جای ذنِ آیین بودا، عامل به آموزه‌های رواقی باشم.

پیش از آغاز تحقیقاتم دربارهٔ میل، مکتب رواقی را به منزلهٔ فلسفهٔ زندگی دور از واقعیت و ناممکن می‌یافتم، اما با مطالعهٔ رواقیان دانستم که تقریباً همهٔ آنچه دربارهٔ آنان می‌اندیشیدم نادرست بوده است. در آغاز، معنی کلمهٔ رواقی را در فرهنگ لغت پیدا کردم: «کسی که ظاهراً نسبت به خوشی، غم، لذت و درد بی‌اعتنا یا عاری از تأثر است.»^(۳) از این رو انتظار داشتم که این مکتب از نظر احساسی نجسب و رمنده باشد. اما دریافتم که هدف رواقیان نه از بین بردن عواطف، که طردِ عواطف منفی در زندگی است.

هنگام مطالعهٔ رواقیان، به اشخاصی برخورددم که به زندگی خوشبین و مشتاق بودند (هرچند می‌گفتند که باید با صرف وقت، به چیزهای نامطلوبی هم اندیشید که ممکن است رخ دهند) و نیز با کسانی مواجه شدم که به لذات زندگی آری می‌گفتند (هرچند در همان حال مراقب بودند که اسیر یا بردهٔ آن لذات نشوند). با تعجب فراوان، به اشخاصی برخورددم که شادی و لذت را ارج می‌نهادند. در واقع بنا بر سخن سینکا، آنچه رواقیان در جستجوی آن‌اند «این است که ذهن چگونه می‌تواند همیشه خط مشیِ مطلوب و پایداری را دنبال کند، با خود بر سر مهر باشد و به اوضاع و احوال خود با خوشی

بنگرد».^(۴) او همچنین تأکید می‌کند، کسی که اصول رواقی را به کار می‌بندد «باید، خواسته یا ناخواسته، لزوماً با خوشی پایدار و لذتی ژرف که از ژرفای درون برمی‌خیزد قرین شود، چراکه خوشی را جز در قابلیت‌های خود نمی‌یابد و لذتی بزرگ‌تر از لذات درونی نمی‌جوید».^(۵) در همین مورد، فیلسوفی رواقی به نام موسونیوس روفوس^۱ به ما می‌گوید که اگر مطابق با اصول رواقی زندگی کنیم، «طبعی خوش و لذتی پایدار»، خودبه‌خود از پی خواهد آمد.^(۶)

رواقیان به جای تسلیم شدن منفعلانه به خشونت و بی‌عدالتی جهان، خود را به تمامی وقف زندگی می‌کردند و با تلاش سخت در جهت بهتر کردن جهان برای زیستن می‌کوشیدند. مثلاً، کاتوی کِهین^۲ را ملاحظه کنید. (با این‌که بر ادبیات مکتب رواقی چیزی نیفزود، عامل به آموزه‌های این مکتب بود و سنکا به‌درستی او را رواقی‌ای تمام‌عیار می‌دانست).^(۷) رواقی‌گری کاتو او را از نبرد شجاعانه برای اعاده جمهوری روم باز نمی‌داشت. سنکا نیز به‌طور خیره‌کننده‌ای فعال و پرانرژی بود؛ علاوه بر این‌که فیلسوف بود، نمایشنامه‌نویسی موفق، مشاور امپراتور، و در سده نخست میلادی کسی بود معادل بانکدار امروزی. و مارکوس آورلیوس^۳ نیز علاوه بر این‌که فیلسوف بود، امپراتور روم بود – و به احتمال زیاد، یکی از بزرگ‌ترین امپراتوران روم به حساب می‌آمد. من در حین مطالعه رواقیان، خود را مشحون از تحسین و گرامیداشت آنان می‌یافتم؛ مردمانی دلیر، میانه‌رو، خردمند و منضبط – ویژگی‌هایی که دوست دارم خود بهره‌مند از آن‌ها باشم. نیز عقیده داشتند که ادای دین و یاری به هموعان از اهمیت فراوان برخوردار است – ارزش‌هایی که از قضا با آن‌ها شریکم.

در تحقیقاتم در خصوص امیال، پی بردم که در میان متفکران توافقی همگانی سر این موضوع هست که ما از زندگی نیکو و معنی‌دار بهره نخواهیم

1. Musonius Rufus 2. Cato the Younger 3. Marcus Aurelius

برد مگر این‌که بر حرص و آزمندی چیره شویم. نیز همه در این باره توافق داشتند که یک راه بی‌نظیر برای فرو نشانیدن حرص و افزون‌طلبی دائمی‌مان این است که خود را متقاعد سازیم باید خواهان همان چیزهایی شویم که هم‌اینک به‌نقد در اختیار داریم. به نظر می‌رسد که این امر دریافتی است مهم، اما با این پرسش مواجه می‌شویم که به‌راستی چگونه می‌توان به این مهم دست یازید. من از کشف این امر که رواقیان پاسخی برای این پرسش دارند، شادمان بودم. آنان راهکار نسبتاً ساده‌ای ارائه می‌کنند که اگر به آن عمل کنیم، خشنودمان می‌سازد، ای کاش به مدت کوتاهی هم که شده، خودمان باشیم، زندگی خودمان را، صرف‌نظر از این‌که چگونه می‌توانست باشد، زندگی کنیم. هرچه بیشتر در مورد رواقیان مطالعه می‌کردم، بیشتر مجذوب فلسفه‌شان می‌شدم. اما همین‌که خواستم این اشتیاق تازه‌ام را با دیگران در میان بگذارم، دیدم فقط من نبوده‌ام که آن فلسفه را درست درک نکرده بودم. به نظر می‌رسید که دوستان، خویشان و حتی همکارانم در دانشگاه رواقیان را افرادی می‌دانستند که آرمانشان سرکوب کردن تمامی عواطف و احساسات آدمی است که سرانجامش زندگی‌ای توانفرسا و منفعلانه است. به تدریج معلوم شد که رواقیان قربانیان بی‌گناه کج‌فهمی ما هستند؛ کما این‌که من خود همین اواخر به درک درستی از آنان رسیده بودم.

شاید این درک درست به‌تنهایی کافی بود تا مرا به نوشتن کتابی دربارهٔ رواقیان برانگیزاند - کتابی که حقایق را چنان‌که هست بیان کند - اما چنان‌که بعداً اتفاق افتاد، انگیزه دیگری که شاید از اولی هم قوی‌تر بود، برای نوشتن این کتاب در من شکل گرفت. پس از فراگیری مکتب رواقی، به‌طور آزمایشی و ملایم، آن را به عنوان فلسفهٔ زندگی خود برگزیدم و تلاش کردم تا امتحانش کنم. این کار آن‌قدر نتیجه‌بخش بود که مجاب شدم تا یافته‌هایم را به‌طور گسترده‌ای با عموم مردم در میان بگذارم؛ با این باور که احتمالاً مطالعهٔ رواقیان برای آنان نیز سودمند افتد و بتوانند فلسفهٔ زندگی خود را برگزینند.

طبعاً کنجکاوید که بدانید عمل به مکتب رواقی چگونه است. در یونان و روم باستان، فردی که می‌خواست رواقی شود می‌توانست با حضور یافتن در مدرسه رواقی، شیوه عمل به آموزه‌های این مکتب را بیاموزد؛ اما امروزه دیگر چنین چیزی ممکن نیست. در عوض کسی که حالا می‌خواهد رواقی شود، می‌تواند از کارهایی که رواقیان باستان می‌کردند بهره‌برد. اما در خلال تلاش برای انجام دادن چنین کاری پی خواهد برد که بسیاری از آثار آنان – به‌ویژه آثار مربوط به رواقیان یونان – از میان رفته‌اند. به‌علاوه، اگر آثار به‌جامانده از آنان را مطالعه کند، خواهد دید که علی‌رغم بحث مبسوط درباره مکتب رواقی، طرحی برای نوآموزان رواقی عرضه نمی‌کنند. چالشی که در نگارش این کتاب پیش رو داشتم، تدوین چنین طرحی بود که می‌بایست آن را از راهنمایی‌های پراکنده در تمامی متون رواقی فراهم می‌آوردم.

گرچه باقی این کتاب به ارائه راهکارهایی برای آنان که می‌خواهند رواقی شوند اختصاص دارد، اجازه دهید مقدمتاً به معرفی مسائلی بپردازم که اگر مکتب رواقی را به عنوان فلسفه زندگی انتخاب کنید، با آن‌ها روبه‌رو خواهید شد.

در ادامه این کتاب، در خصوص اهدافمان در زندگی تأمل خواهیم کرد. به‌ویژه این مدعای رواقی را به خاطر خواهیم سپرد که بسیاری از چیزها – به‌خصوص شهرت و ثروت – که به آن‌ها تمایل و دلبستگی داریم، ارزش پیگیری ندارند. در عوض، توجه خود را به پیگیری آرامش^۱ معطوف خواهیم کرد؛ چیزی که رواقیان فضیلت^۲ می‌نامیدند. خواهیم دید که فضیلت رواقی با آنچه مردم امروزه از آن مراد می‌کنند، تشابه اندکی دارد. نیز پی خواهیم برد، آرامشی را که رواقیان در جستجوی آن‌اند، با آرامشی که از خوردن قرص‌های آرام‌بخش عایدمان می‌شود، متفاوت است؛ به دیگر سخن، این نوع آرامش حالتی زامبی‌وار^۳ نیست. حالتی است که در غیاب عواطف و احساسات منفی

1. tranquility 2. virtue 3. zombie-like state