



عشق و قدردانی

اپیکتئوس، فیلسوف رواقی می گوید: «وقتی به چیزی وابسته می شوید، مثل تنگ آب یا فنجانی بلورین و نه آن چیزی که نتوان آن را از شما گرفت، باید به ذهن بسپارید که این شیء چیست تا وقتی شکست، ناراحت نشوید. همین اصل در باب اشخاص نیز صادق است. اگر فرزند، برادر، یا دوستان را می بوسید، باید به خودتان یادآور شوید که عاشق موجودی فانی هستید؛ و هیچ کدام از چیزهایی که بدان عشق می ورزید، از آن شما نیست؛ بلکه فقط در این لحظه به شما اعطا شده، نه برای همیشه یا به طریزی جدایی ناپذیر؛ بلکه شبیه انجیر یا خوشه‌ای انگور در فصل معینی از سال، و اگر آرزویت را در زمستان می کشید، ابلهید.» ماسیمو پیلیوچی می گوید بیشتر ما با سخنان اپیکتئوس درباره دل‌بستگی به فنجان بلورین خود عشق نوزیم، بویژه که خودش پسر یکی از دوستان خود را از محضه نجات داد و آن پسر را به فرزندی پذیرفت که نشانه شفقت اوست. مقصود اپیکتئوس این است که واقعیت زندگی را دریابیم و شجاعانه با آن روبه رو شویم. «آن واقعیت شامل این حقیقت می شود که هیچ کس فناپذیر نیست، هیچ کس «از آن نیست به این معنا که خودمان را به داشتن او محق بدانیم.»



درک این موضوع فقط راهی برای حفظ سلامت عقل در هنگام درگذشت عزیزان یا جدایی از آن نیست بلکه گویای این واقعیت است که تا می توانیم از جمع دوستان و عزیزان خود لذت ببریم و به همنوعان خودمان عشق بورزیم و این را از یاد نبریم که سرانجام روزی ما و آنها نیز خواهیم رفت. ویلیام آرون در کتاب «چالش رواقی» که محمد یوسفی آن را به فارسی برگردانده، می نویسد از نظر سنا، پس از درگذشت یکی از عزیزان مان، مقداری غم و سوگواری رواست اما اگر بیش از اندازه باشد، نتیجه خودبینی ماست. آرون می نویسد منظور او آن دسته از افراد است که انگیزه اولیه شان از اظهار غم و سوگواری در معرض عموم این است که نشان دهند چقدر دلسوز و حساس اند. به باور رواقیان، در برخی موارد، اندوهی که بعضی افراد بر اثر آن دست دادن عزیزی دچارش می شوند بیشتر ناشی از احساس تقصیر است تا غم. شوهری که حضور همسرش را امری عادی و بدیهی می انگارد و در نتیجه آن قدر که باید وقت صرف رابطه خود با او نمی کند، اگر او را از دست بدهد، بدیهی است که دیگر قادر به اصلاح اوضاع نخواهد بود، و این فکر او را عذاب خواهد داد: «کسانی را که دوست می داریم برای همیشه با ما نخواهند بود دست کم، مرگ خودمان به این همراهی پایانه خواهد داد. از این رو، رواقیان توصیه می کنند مرتب این نکته را به خود یادآور شویم که این با هم بودن چقدر باشکوه است. ممکن بود رویه‌ای این



با هم بودن را خاتمه بخشد، اما چنان نشده است. آیا خوش اقبال نیستیم؟» بر این اساس است که آروین باور دارد که نوحه به این آموزه و نگرش رواقی، ما از حضور کسانی که هنوز زنده هستند

قدردان می شویم

عشقی که به آنها می‌ورزیم تأثیر فراوانی در زندگی آنها می‌گذارد و اگر زمانی برسد که دیگر ما با نباشند، شاید کمتر مجبور به غصه خوردن شویم. به‌ویژه، افسوس این را نخواهیم خورد که گاش فلان کار را وقتی زنده بودند می‌کردیم، چرا که فرصت از کف رفته است.» بنابراین می‌بینیم که این‌گونه اندیشیدن، وحشتناک نیست بلکه زندگی بخش است و به ما کمک می‌کند تا هم خودمان خوب و خوش زندگی کنیم و هم اینکه برای خوبی و خوشی دیگران بگوئیم.

از زندگی آنها را به طریقی از دست می‌دهی آمادگی مواجهه با این فقدان را داشته باش و در این فاصله عمیقاً از داشتن آنها در زندگی آگاه و قدردان این فرصت باش. آماده شدن راجع به از دست دادن دارایی‌های مادی آسان است، به این صورت که اگر لیوان مورد علاقه‌ات شکست یا خود بگویی: این لیوان بود می‌دانستم که ممکن است بشکند. بعد از آن به تدریج تلاش کن چیزهای دشوارتری انجام دهی به این صورت که اگر به دلیل رکود بازار پول زیادی از دست دادی یا خود بگو: این پول برای سرمایه‌گذاری بود می‌دانستم ممکن است از دست برود. وقتی موضوع بر سر انسان هاست بی‌عاطفه نباش، ولی همان قاعده را به کار بگیر و در تمام کارهایت شکیبایی را پیشه کن: اگر دوستی به جای دوری نقل مکان کرد باید با خود بگویی از او می‌دانستم آدم‌ها جابه‌جا می‌شوند با وجود این او دوست من است. این قاعده را برای دشوارترین مسائل نیز به کار بگیر به این صورت که اگر یکی از عزیزانت قبل از تو بمیرد با خود بگو: از ابتدا می‌دانستم که یکی از ما باید اول برود شکرگزار تمام لحظه‌هایی‌ام که با او گذراندم.»

بی‌ثباتی جهان

در کتاب «حقیقت‌های رهایی‌بخش» نیز مصطفی ملکیان به هفده حقیقت می‌پردازد که جای اندیشیدن دارند. حقیقت دومی که او در کتاب به آن می‌پردازد، بی‌ثباتی جهان است. به باور ملکیان، یگانه واقعیتی که در جهان ثابت است، بی‌ثباتی است. یعنی هر چیزی که وارد زندگی هر کسی شده، وارد شده تا برود، و هیچ چیز در زندگی نیامده که ماندنی باشد. فقط مدت زمان ماندن متفاوت است، همه چیز مانند میهمانی است که به خانه شما آمده، میهمانی ده دقیقه و میهمانی یک شبانه‌روز در خانه شما اقامت می‌کند اما در نهایت، میهمان آمده که برود. من نیز که انسان هستم موجودی فانی هستم، آمده‌ام که روزی بروم. خسته‌ها و آرزوهای من هم چنین است. هر رابطه و نسبتی که با دیگران دارم نیز مانند نسبت شاکردی، استادی، دوستی یا همسری، همگی وقت هستند و از میان می‌روند. پیری یا جوانی، جنگ‌ها یا صلح‌ها، رابطه‌ها یا قطع رابطه‌ها ثابت نمی‌مانند، همه گذرا و نابودشدنی هستند. در نتیجه، اکنون که در جهان هستیم، هیچ چیز، حتی چیزهایی که در نظر ما مهم هستند، دوام ندارند، پس باید آماده باشیم. مانند وقتی که وارد حمام می‌شویم

امادگی خیس شدن را داریم، در این جهان نیز باید برای بی‌ثباتی خودمان را آماده کنیم. به نظر او، ما در زندگی یازده سرمایه اصلی داریم که چهار دسته قرار می‌گیرند: داشتن‌ها (ثروت)، نمودن‌ها (یعنی جلوه‌های آدمی که عبارت هستند از شهرت، قدرت، احترام، آبرو و علم دانشگاهی)، بودن‌ها (باورها، محاسنات ما، و خواسته‌های ما) و اینها با هم تعامل دارند. برای مثال، من با شهرت و قدرت خودم می‌توانم در ذهن شما اثر بگذارم یا با باورها و احساسات خودم می‌توانم جهان را به‌طور خاصی تجربه کنم. ما با این یازده سرمایه وارد بازار جهان می‌شویم، دوستی، دشمنی، ارتباطات و حتی قطع ارتباطات ما بر پایه این سرمایه‌هاست و ما بر اینها کنترل نداریم. یکی از اثرات مهم بی‌ثباتی در زندگی کاهش دل‌بستگی است. اگر بدانیم این سرمایه‌ها ثابت نیستند به آنها دل نمی‌بندیم چون فرض در دل‌بستگی به چیزی این است که آن چیز باقی خواهد ماند. اگر به چیزی دل بستیم که قرار است برود از دست دادن آن زندگی ما را دچار فروپاشی می‌کند. چنین نگاهی به ما می‌آموزد که از دل‌بستگی به چیزهای موقتی در دوری کنیم. ملکیان می‌نویسد که اپیکتئوس هرگاه پسرش را می‌بوسید به خود می‌گفت ممکن است این آخرین بوسه باشد. پس هر دیداری یا دیدگرا، به نوعی، درود و بدرود است.

که می‌توانی بر آنها تأثیر بگذاری ولی نتیجه هر کدام از آنها به دیگران نیز وابسته است. چطور چنین چیزی ممکن است؟ مگر نه این است که دیگران می‌توانند بر آرا و دآوری‌های تو و اموری از این دست تأثیر بگذارند، در حالی که تو هم می‌توانی بر کارکرد بدن، روابط خود و مانند آن تأثیر بگذاری؟ بله واقعیت امر همین است. ولی در مقوله اول نهایتاً مسئولیت بر گردن توست در حالی که در مقوله دوم می‌شود گناه را به گردن دیگری انداخت. دیگران ممکن است بر آرای تو تأثیر بگذارند یا حتی سعی کنند در آنها به نفع خود دخل و تصرف کنند یا ارزش‌های تو را تغییر دهند. با وجود این نظرات و ارزش‌های تو متعلق به توست. برعکس ممکن است از بدنت مراقبت کنی، ولی یک حادثه یا بیماری تو را پس درآورد. چه بسا دیگران را دوست داشته باشی و آنها متقابلاً تو را دوست نداشته باشند. امکان دارد در شغل همه کارها را تمام و کمال انجام دهی و باز هم اخراج شوی. ممکن است آدم خوبی باشی و با این حال شایعات مفرضانه شهرت تو را لکه‌دار کند. چه بسا با پولت با دقت و احتیاط کارکنی ولی باز هم بازار سقوط کند و ثروت تو را نیست و نابود کند.

پس به یاد بسپار که تنها چیزهایی واقعاً از آن تو هستند که تماماً از دست تو برمی‌آیند. هر چیز دیگری از جهان به امانت گرفته شده است و فقط آنهایی که اینچا و اکنون به خود بهترین کار ممکن را می‌کنند یا در دایانه که در بزرگ کردن دختر خود بهترین کار ممکن را می‌کنند اما چه موفق بشوند چه نشوند، بهترین کار این است که از نتیجه‌ای که با آرایش بی‌زیرند. چنانکه کماندار باید بدون توجه به نتیجه، بهترین کار ممکن را انجام دهد، و فرد دیگر هم برای ساختن بهترین پرونده کاری کوشش کند، اما این مساوی با این نیست که چون ما می‌کوشیم و بسیار هم می‌کوشیم، امور هم باید

تصورات ناردست

پیلیوچی، در این کتاب، توجه ما را به واقعیت‌هایی جلب می‌کند که اگر به بازی سرنوشت می‌شوی. با این حال فقط آنهایی هستند که اینجا و اکنون اتفاق می‌افتند.» به نظر نویسنده، نگرش درست این است که پدر و مادر این را در دایانه که در بزرگ کردن دختر خود بهترین کار ممکن را می‌کنند اما چه موفق بشوند چه نشوند، بهترین کار این است که از نتیجه‌ای که با آرایش بی‌زیرند. چنانکه کماندار باید بدون توجه به نتیجه، بهترین کار ممکن را انجام دهد، و فرد دیگر هم برای ساختن بهترین پرونده کاری کوشش کند، اما این مساوی با این نیست که چون ما می‌کوشیم و بسیار هم می‌کوشیم، امور هم باید



مارکوس آئوریوس، فیلسوف رواقی که به تعبیر ادوارد کیبون (تاریخ‌نگار انگلیسی) یکی از «پنج امپراتور خوب» بود، «آمالات» خود را سال‌های ۱۶۵-۱۷۵ میلادی در کارزار جنگ نوشت

یک زندگی رواقی

نگاهی به کتاب کار سبکاران اثر ماسیمو پیلیوچی

اصلی وجود دارند حکمت عملی، شجاعت، عدالت و اعتدال که تعریف آنها چنین است: «حکمت عملی عبارت است از شناخت اموری که حقیقتاً برای ما خوب و اموری که حقیقتاً برای ما بد هستند. از نظر رواقیان حکمت عملی در فهم این نکته خلاصه می‌شود که یگانه چیز

خوب، فضیلت یا کمال منش است و یگانه چیز بد زدلت یا نقصان منش است. هر مقوله دیگری-مقوله‌هایی مانند سلامت، ثروت، شهرت و موارد دیگر که بیشتر مردم خواهان آنها هستند-بی‌تفاوت هستند به این معنی که ممکن است با عقل و منطق انتخاب شوند یا ترجیح داده شوند اما بی‌طرفی اخلاقی دارند به عبارت دیگر داشتن ثروت ممکن است خوب باشد اما از شما آدم خوبی نمی‌سازد، شما آدم بدی نمی‌سازد، یا برعکس. شجاعت یعنی گرایش به انجام عمل اخلاقی در مواجهه با خطر یا گرایش به انجام عمل اخلاقی در شرایطی که فرد ترجیح می‌دهد دست روی دست بگذارد و خود را در معرض انتقاد یا مقابله به مثل قرار ندهد. عدالت به معنای رفتار منصفانه با دیگران یعنی رفتار با مردم به همان نحوی که دوست دارید با شما رفتار کنند و احترام همیشگی به کرامت آنها به عنوان انسان است. اعتدال تمایل به انجام کارها به اندازه مناسب، نه بیش از حد کم و نه بیش از حد زیاد.»

کوشش‌ها و هدف‌ها

پیلیوچی در کتاب دیگری با عنوان «عشق به سرنوشت: چگونه رواقی باشیم» (How to Be a Stoic: Using Action Philosophy to Live a Modern Life) توضیح داده یکی از اصول کلیدی رواقی‌گری این است که ما باید تفاوت میان آنچه را می‌توانیم بر آن تسلط داریم با آنچه نمی‌توانیم بر آن تسلط داریم، تشخیص دهیم و این تفاوت را جدی بگیریم. یعنی «اموری که در کنترل ما هستند شامل تصمیمات و رفتارهای ماست؛ اموری که در کنترل ما نیستند شامل موقعیت‌هایی که در آنها قرار می‌گیریم و نیز اندیشه‌ها و کنش‌های دیگران است.» او برای اینکه مقصود خود را دقیق‌تر بیان کند از مثال‌هایی بهره می‌گیرد. برای نمونه می‌گوید: کمانداری که می‌خواهد تیری را به هدف بزند، تصمیم به این کار می‌گیرد، تیر، و کمانی متناسب با فاصله و نوع هدف برمی‌گزیند و لحظه دقیقی را برای

پرتاب کردن تیر انتخاب می‌کند. اما آیا تیر به هدف می‌خورد؟ پاسخ این است که این در اختیار او نیست. زیرا اگر تندیادی بیاید، مسیر تیر تغییر می‌کند یا ممکن است به طور اتفاقی چیزی، مانند یک درشکه که در حال عبور است، بین کمان‌دار و هدف قرار بگیرد یا خود هدف (اگر سرباز دشمن باشد) برای گریز از تیر حرکت کند. به نظر او، کماندار رواقی، برای زدن تیر به هدف کوشش خود را می‌کند و هر آنچه در این جهت لازم باشد را به کار می‌بندد، ولی با شکیبایی آماده است تا نتیجه ناخوشایند را نیز قبول کند «چون هیچ‌وقت کل نتیجه در کنترل او نیست.» او می‌افزاید کسی را در نظر بگیریم که فکری می‌کند با توجه به پیشینه کاری، کیفیت بالای کار و روابط خویش با همکاران و رئیس شرکت، می‌تواند به ارتقای شغلی دست یابد. چنین کسی با نگرش رواقی، اگر قرار داشته باشد که در نتیجه کار خود، عنوان انسان ثروت ممکن است، اعتدال تمایل به انجام کارها به اندازه مناسب، نه بیش از حد کم و نه بیش از حد زیاد.»



کار سبکاران

راهنمای عملی برای یک زندگی شادگامانه
● نویسنده: ماسیمو پیلیوچی
● مترجم: مریم رضایی مهدی‌رضایی
● انتشارات: سروش مولانا
● تعداد صفحات: ۱۷۶ صفحه
● قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان

طبق خواست ما پیش بروند. پیلیوچی در کتاب «کار سبکاران» می‌نویسد: «برخی امور تماماً در دست تو هستند در حالی که مابقی آنها تماماً در دست تو نیستند. بی‌بردن به اینک چه چیزی در کدام مقوله جا می‌گیرد شایسته است. آنهایی که تماماً از عهده تو برمی‌آیند دآوری‌های کوچک‌تر بوده، همه کارهایی که باید برای او می‌کرده‌اند را انجام نداده باشند و همین موجب می‌شود در کنترل اوضاع دچار درماندگی شوند: «اپیکتئوس به ما می‌گوید که بشیمانی، اتلاف نیروهای عاطفی ماست. ما نمی‌توانیم گذشته را تغییر دهیم، چون خارج از کنترل ماست.

عمیقاً به ریشه‌های آن بنگریم. آنگاه می‌توانیم اعاداتی را که مایه رنج‌ها هستند، ترک کنیم، و در همان زمان، راهی به سوی شادی بیابیم... پس اولین کار شناسایی رنج‌ها است و دومین کار توجه کردن به آنها و پذیرفتن آنها. توجه مادر به کودکی گریان به طور طبیعی این چنین است که او را در میان بازوان خود می‌گیرد، بی‌آنکه گریه کودک‌اش را سرکوب و قضاوت کند یا آن را نادیده بگیرد.» تیج نات هان باور دارد رنج‌های هریک از ما بر دیگران اثر می‌گذارد، می‌گوید اگر ما هنر دوستی رنج‌کشیدن را بیاموزیم، رنج‌های کمتر و شادی بیشتری در جهان وجود خواهد داشت. او مشکل را در این می‌بیند که ما نمی‌دانیم چگونه رنج‌های درون مان را

مدیریت کنیم و بدتر اینکه با روش‌های مختلف مانند مصرف‌گرایی و روی آوردن به سرگرمی‌های نامرغوب، رنج‌های خود را پنهان می‌کنیم که نتیجه‌ای جز افزایش رنج در پی ندارد. تیج نات هان در کتاب خود، تجربه زندگی راستین را در هماهنگی ذهن و بدن می‌داند و ذهن آگاهی را بهترین راه برای کنار آمدن با رنج می‌شناساند. به نظر نات هان، «ذهن آگاهی» استعداد زیستن در لحظه حال، و به معنای آگاهی و توجه به چیزی است. مانند مادری که رنج‌ها را همچون کودکی گریان در درون ما شناسایی



نیلوفر و مرداب
● نویسنده: ماسیمو پیلیوچی
● مترجم: مریم رضایی مهدی‌رضایی
● انتشارات: سروش مولانا
● تعداد صفحات: ۱۷۶ صفحه
● قیمت: ۲۸۰۰۰۰ تومان

هنر درست رنج‌کشیدن

ما با اینکه برای ایجاد شادی کارهای فراوانی انجام می‌دهیم، بیشتر در حال رنج‌کشیدن هستیم و تنها راهی که برای گریز از رنج می‌شناسیم، فرار از خودمان و سرنوشت کردن دیگران است. هر دو واکنش نیز فقط بر رنج ما می‌افزاید، اما آیا راهی برای رسیدن به آرامش و شادی وجود دارد؟ آیا در مواجهه با رنج‌های کوچک و بزرگ می‌توان کار یا کارهایی کرد که کمتر رنج بخشیم، و زندگی شاد و آرامی داشته باشیم؟ تیج نات هان، راهب بودایی و مبارز صلح‌طلب ویتنامی در کتاب «نیلوفر و مرداب» که توسط علی امیرآبادی ترجمه شده، می‌نویسد: «بودا می‌گفت اگر بتوانیم رنج‌های مان را شناسایی کنیم و در آغوش بگیریم و