

فلسفه‌ای برای زندگی

روشن‌های کهن رواقی برای زندگی امروز

ویلیام پی. اروین

ترجمه محمد یوسفی



www.ketab.ir

سرشناسه: ابروین، ویلیام برکستون، ۱۹۵۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور: فلسفه‌ای برای زندگی: روش‌های کهن رواقی برای زندگی امروز/ ویلیام ابروین؛ ترجمه محمد یوسفی.
مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۷۸-۱۶۱-۱
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
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: ۸۱۳۹۳ ف ۹ الف B528
رده‌بندی دیویی: ۱۷۱/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۷۱۰۵۴۱

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 ققنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات ققنوس

ویلیام بی. اروین

فلسفه‌ای برای زندگی

دوش‌های کهن: روافی برای زندگی امروز

ترجمه محمد یوسفی

چاپ اول

۱۶۵۰ نسخه

۱۳۹۴

چاپ ترانه

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۱ - ۱۶۱ - ۲۷۸ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 278 - 161 - 1

www.qoqnoos.ir

Printed in Iran

۱۷۰۰۰ تومان

فهرست

۱۱	مقدمه مترجم
۱۹	سیاسگزاری
۲۱	مقدمه
۲۱	طرحی برای زندگی

بخش اول: پیدایش مکتب رواقی

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

بخش دوم: فنون روان‌شناختی رواقی

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

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 هم‌نوع 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، لوکنوم 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 (۴ ق.م - ۶۵ م) گرفته تا برده‌ای آزادشده همچون اپیکتتوس (۵۰ - ۱۳۸ م)، و امپراتور روم مارکوس اورلیوس (۱۲۱ - ۱۸۰ م). خوشبختانه آثار این سه نویسنده به دست ما رسیده است؛ آثاری که از دورهٔ رنسانس به این سو، تحسین بسیاری را برانگیخته است. گرچه فلسفهٔ 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 پائینیوس (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 هموعان وابسته است. اخلاق اصیل و شریف رواقی به طور برجسته در تعلیم رواقیان بزرگ این دوره یعنی سنکا، اپیکتئوس و مارکوس اورلیوس امپراتور آشکار است.»

کتابی که در دست دارید عمدتاً آرای سنکا، اپیکتئوس، مارکوس اورلیوس 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

داشت و حتی مطالعه علوم طبیعی را فرصتی برای دستیابی به نتایج اخلاقی می‌دانست. او فلسفه را ابزاری برای نیل به فضیلت می‌دید و از این رو معتقد بود که اگر بدون داشتن چنین آرمانی به فلسفه بپردازیم، اتلاف وقت کرده‌ایم. سنکا جامعه زمان خود را چنین توصیف می‌کرد: «مجمعی از وحوش، با این تفاوت که وحوش با هم مهربان‌اند و از دریدن یکدیگر خودداری می‌کنند ولیکن مردم همدیگر را می‌درند.»^۱ سنکا توصیه می‌کرد که هر روز اعمال و رفتارمان را ارزیابی کنیم و این رفتار نیکو را به سکستوس فیثاغوری نسبت می‌داد. هر شب پیش از خواب باید از خود پرسیم: «امروز چه دردی را دوا کردم؟ در برابر کدام رفیقت دوام آوردم؟ از چه حیث بهترم؟»

اپیکتتوس می‌گوید: «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 می‌کنید بنگرید! آیا عادل را ستایش می‌کنید یا غیرعادل را، معتدل را یا غیرمعتدل را، خویش‌دار را یا غیرخویش‌دار را؟»^۲ او مفاهیم اولیه را برای همه انسان‌ها یکسان می‌پنداشت 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 ببری که لذت آن بشناخته باشی، پاک مدار که عوام‌الناس را ناپسند آید و چنین و چنان پندارند. اگر انجام آن را دوست نمی‌دانی، رأساً خود را بازدار و اگر به راه صوابی، چرا از ملامت‌کنندگان که خود بر خطا رفته‌اند پاک داری؟» «اگر به کاری همت‌گماری که از تو برنمی‌آید، نه تنها خواری و ناکامی را پذیرفته‌ای، بلکه خود را از آنچه مقدور تو بوده محروم داشته‌ای.» «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 ۳۹۵.

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 سر گیرد. 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 بر وی 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». مارکوس هرچند به اندیشه مادی یگانه‌انگارانه رواقی‌گرایش داشت، متأثر از افلاطون و ارسطو آدمی را متشکل از سه جزء می‌پنداشت: تن (سوما)، روان (پسوخه) 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 دوگانه‌نگاری 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، اندوذهای 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 منم 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 محدود 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 بهایتا 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 ملاحظات لازم برای تبیین اندیشه‌هایشان درباره زندگی قلمداد می‌کردند، و در جایی که این نقش را کم‌رنگ می‌دیدند، به‌خصوص در میان رواقیان رومی، شاید آنیم که از آن می‌گذشتند و وقت خود را مصروف آن نمی‌داشتند. من در این که ریاضیات، منطق، فیزیک، زیست‌شناسی و به طور 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 این که 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 به هیچ وجه 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 باقی 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

کوتاه 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 امنیت 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 حداقلی‌ترین نیازهای اولیه 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. فلسفه رواقی بر آن است که رنج و ملالت را از زندگی ما فروشید و ما را به چنان سطحی از آگاهی و فرزانی رهنمون گردد که ناملایمات 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 سپاسگزار زحمات همه عزیزانی باشم که با تلاش بی‌دریغ خود، امکان نشر این کتاب را در انتشارات ققنوس فراهم ساختند.